

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 1(163)/2026

styczeń 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

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
DO KOŁA NAGROBKÓW

691 265 669

SULĘCIN ul. Paderewskiego 14

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



SALON MEBLOWY

KOMFORT

Twój dom zasługuje na meble z legendy.

ul. Chrobrego 1A
69-200 Sulęcín

tel. 95 755 46 15
f meblesulecin
www.meblesulecin.pl



TAXI

+48 691 622 407
Sulęcín

WULKANIZACJA, MECHANIKA POJAZDOWA „U PAWŁA”

Ostrów 69
69-200 Sulęcín

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

W numerze:

Wigilia Miejska na sulęcińskim rynku - str. 6

50 Kowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Szlak Bobrowy (Rzepin) ... czyli przygoda tuż za rogiem - str. 15

Hala sportowa w Torzynie - umowa podpisana - str. 16

MIESZKANIA DLA FIRM W SULĘCINIE

TEL. 501544686
(faktura VAT)

minął miesiąc

Santo subito!



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.pl

Święty natychmiast można z przekąsem rzec o Zerze, gdy narzeka na brak niezależności sadownictwa w PL, co brzmi groteskowo. Co wypowiedź, to się mota, i ośmiesza. Memy w naszczalnik.pl doskonale to potwierdzają (trafna nazwa wykorzystania uryny). Ale nie każdy jest *sapienti* aby kumać rzeczy oczywiste.

Zwrócono mi bardzo subtelnie uwagę, że nie szanuję w felietonach Prezydenta RP. Odrzekłam - *Nie ma obowiązku ich czytania i zawsze można mnie podać do sądu. Parę osób przegrało*

ze mną. Felieton zawsze jest prześmiewczy i "przerysowuje ponad normę" rzeczywistość i nigdy nie kłamię w porównaniu do polityków czy radnych. Temat się zamknął.

Skoro Prezydent Niepoliczony ma wzbudzić szacunek, to jak nazwać jego bratanie się ze skazanym kibolem w Sanktuarium Czarnej Madonny? Organizowanie wydarzeń o wyraźnie politycznym charakterze w przestrzeni sakralnej jest problematyczne i nie powinno mieć miejsca. Ks. Boniecki zwrócił uwagę, że łączenie polityki z Kościołem prowadzi do pogłębiania podziałów społecznych. Jak nazwać uzasadnienia vet, gdzie Prezydent Niepoliczony duby smalone pisze nt. spraw nie mających miejsca w zawetowanej uchwale? Jak odbierać jego wypowiedzi o konieczności obrony zachodniej granicy Polski? Autorytety naukowe nie kryją irytacji. Takie wypowiedzi Prezydenta określa się mianem "schizofrenii po-

litycznej", co jest szeroko wyjaśnione w politologii. Jednak "krzyczący" do mikrofonu ma doświadczenie mniejsze niż czasookres gwarancji oranżady. Złośliwi mawiają, że kurs zbierania czereśni daje więcej doświadczenia. Niepoliczony wie mniej niż licealista. Przy pełnieniu najwyższego urzędu potrzeba nie tylko siły, ale i trochę rozumu.

Kto rządzi naprawdę w pałacu prezydenckim? Bo z tego co widać rezydent pałacu Batyr to figurant. Za sznurki pociągają szef kancelarii i szef BBN bez dostępu do akt tajnych. Nie przekazywanie informacji, wprowadzanie w błąd Prezydenta ma swój cel. Batyr ma być tylko kukielką, ma jeździć na mecze, wetować ustawy, chodzić na wiece i po prostu być taką reklamówką tej opcji politycznej. Coś jak foliowa torba z Biedronki. I ma jeszcze jątrzyć, a może mu się uda przyczynić do upadku rządu Tuska. Za granicą stale to robi niczym wsiowy głupek.

Szefem kancelarii w Dużym pałacu jest Zbigniew Bucki. Tytułują go ministrem, choć nim nie jest. Co najwyżej jest kierownikiem dzwonek tramwajowych w kancelarii Rezydenta-Niepoliczonego. Ech ta tytułomania... O sejmowym popisie chamstwa ze strony Boguckiego nie wspominam wszak w sieci wrzało.

Wystąpienie związane z wywaleniem Okrągłego Stołu przejdzie do annałów polskiego dowcipu. Jak się coś podkrada, warto wiedzieć, komu się podkrada. Joanna Szczepkowska była twarzą ówczesnej prometejskiej opozycji solidarnościowej. Niepoliczony wówczas zając lizaka, nie rozumiał nawet, co ona mówi. Dziś jest historykiem ale nadal wiele z tego nie rozumie. Niech wychyli nos poza świat urojonej historii rzekomych zdrad, spisków, układów i fałszywych oskarżeń. Wizja jego doradcy i promotora Cenckiewicza nie musi być obowiązująca.

Próby przypisania sukcesu bycia w G20 Karolowi oraz wmawianie opinii publicznej, że zaproszenie jest efektem jego rozmowy z Trumpem, są żałosne. G20 to forum poświęcone gospodarce, innowacjom, stabilności finansowej, polityce rozwojowej i globalnym wyzwaniom ekonomicznym. To obszary należące do kompetencji rządu, ministrów i wyspecjalizowanych ekspertów, a nie prezydenta ani jego zaplecza politycznego. Decyzja, by Polskę reprezentował min. Przydacz, jest realnie szkodliwa. To osoba nieprzygotowana merytorycznie do rozmów o gospodarce, innowacjach i globalnych procesach ekonomicznych, co osłabia pozycję Polski na jednym z najważniejszych forów międzynarodowych. Personalne ambicje prezydenta biorą tu górę nad interesem państwa i podważają wiarygodność Polski jako partnera do poważnych rozmów.

Pytanie retoryczne. Co robi

orzeł w szopce przedstawiającej Betlejem? Betlejem leży w Palestynie, na Zachodnim Brzegu Jordanu, ok. 10 km od Jerozolimy. Ani Polski, ani orłów tam 2025 lat temu nie było. Były za to rzymskie podatki i lokalna bieda. Chrześcijaństwo to religia z Bliskiego Wschodu, przyniesiona do Europy przez żydowskich uchodźców i misjonarzy. Z polskością ma tyle wspólnego, co hummus z bigosem. Szopka i kolędy przyszły do nas z Włoch w XIII wieku, choinka z Niemiec w XVIII. To są zapożyczenia, nie "odwieczna polskość". Chrzest 966. Ochrzczył się dwór Mieszka, nie "naród". W XI wieku ludzie zbuntowali się przeciw chrześcijaństwu i Piastom, przywracając pogańskie kultury. Chrystianizacja trwała ponad 300 lat i często odbywała się ogniem, mieczem i niszczeniem całych wspólnot. Także na ziemiach plemiennych, które po prostu znikły z mapy. To tak gwoździ wyjaśnienia idiotyzmów w wielu szopkach. W tej przed dużym pałacem też!

Na koniec coś wesołego. Wpis w sieci znanego mecenasa, po skardze posła Kowalskiego na zimno w pociągu. *Zaszło nieporozumienie. Obsługa pociągu otrzymała informację, że w biznesowym przedziale I klasy będzie jechał wyjątkowy bałwan i wyłączyła ogrzewanie aby się nie roztopił.* Test wiedzy Rozjechał uczestników Hotelu Paradise. Papież składa origami, „Marsylianka” to deser, a sufrażystki walczyły o faceta. Influencerka boleśnie poobijana po zderzeniu z wiedzą ogólną. Nie od dziś wiemy, że domorośli celebryci i wiedza ogólna to dwa światy, którym zwykle raczej nie po drodze. Podobnie jak u zawodowych posłów, czasami też radnych.

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-alerlog.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)

Spotkanie Oplatkowo – Noworoczne

15 stycznia w Hotelu Kormoran Resort & Spa w Sulęcinie odbyło się uroczyste Spotkanie Oplatkowo-Noworoczne, które zgromadziło przedstawicieli środowisk kombatanckich, samorządowych oraz zaproszonych gości. Współorganizatorami wydarzenia byli: Zarząd Związku Kombatanów RP i Byłych Więźniów Politycznych w Sulęcinie, Zarząd Związku Inwalidów Wojennych RP – Oddział w Sulęcinie, Zarząd Stowarzyszenia Kresowian w Sulęcinie. Spotkanie było okazją do wspólnego podzielenia się opłatkiem, złożenia noworocznych życzeń oraz kolędowania, co stworzyło wyjątkową, świąteczną atmosferę. Uroczyste powitanie gości dokonali Dariusz Ejchart – burmistrz Sulęcina oraz Iwona Walczak – zastępca burmistrza Sulęcina, przekazując uczestnikom ser-

deczne życzenia na nadchodzący rok. Do życzeń dołączyli również: Krystian Bielecki – przewodniczący Rady Miejskiej w Sulęcinie, Tomasz Prozorowicz – starosta sulęciński, Stanisław Czak – prezes Stowarzyszenia Kresowian w Sulęcinie oraz Antoni Ratowt – prezes Koła Związku Sybiraków w Rzepinie a także ksiądz proboszcz Sławomir Przychodny. W wydarzeniu uczestniczyli również przedstawiciele służb mundurowych. Świąteczny nastrój spotkania podkreślił występ dziewcząt ze Studia Piosenki Sulęcińskiego Ośrodka Kultury, przygotowany pod opieką Waldemara Handzlewicza. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność oraz wspólnie spędzony czas, pełen życzliwości, tradycji i wzruszeń.

UM Sulęcin



Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej...

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Bolesława Karasia

DZIAŁACZA SPOŁECZNEGO, WIELOLETNIEGO PREZESA ZWIĄZKU INWALIDÓW WOJENNYCH I WOJSKOWYCH W SULĘCINIE

Zapamiętamy Go jako człowieka serdecznego, zawsze uśmiechniętego, oddanego Rodzinie, sprawom Związku, lokalnej społeczności i pamięci o naszej trudnej historii.

Łączymy się w żalu i modlitwie z Bliskimi i Rodziną - zespół redakcyjny Przekroju Lokalnego



progress
cleaning & garden

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

Sulęcin
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



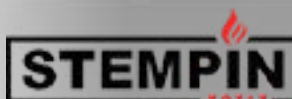
Centrum Instalacyjno-Techniczne „LITKA” Jarosław Litka

- 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 Sulęcínie



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

NISKA EMISJA - PALĄCY PROBLEM

Kilka dni silnego mrozu i bezwietrznej pogody wystarczy aby nad Polską znów zawisł smog.



Gdy temperatury nocami spadają dużo poniżej zera, a w wielu regionach kraju utrzymują się całodobowe mrozy, jakość powietrza gwałtownie się pogarsza. Zimowa aura może być piękna lecz także co roku przypomina, że **smog jest powracającym problemem**, który uderza szczególnie mocno podczas mrozów. Podczas kilku dni ujemnej temperatury oraz braku wiatru każdy kolejny dzień może oznaczać nowe przekroczenia norm i realne zagrożenie dla zdrowia.

Na powstawanie smogu ma duży wpływ **intensywne spalanie paliw kopalnych w piecach i kotłach. Niestety, w niektórych przypadkach dochodzi też do spalania odpadów opakowaniowych z tworzyw sztucznych. Pamiętajmy, że domowe piece i kotłownie nie są przystosowane do spalania odpadów, bo posiadają zbyt niską temperaturę i w efekcie wytwarzają trujące substancje gazowe.**

Przy bezwietrznej pogodzie i wyżu barycznym tworzy się tzw. niska emisja, czyli dym utrzymujący się na wysokości kilku do kilkunastu metrów nad ziemią. Takie warunki powodują, że problem smogu dotyka nie tylko duże miasta ale i małe wioski. Warto w takie dni ograniczyć aktywność na zewnątrz, mieszkania wietrzyć krótko i zwracać szczególną uwagę na seniorów i osoby z chorobami serca i płuc.

Pamiętajmy, że każdy z nas może mieć wpływ na zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza poprzez:

- palenie w piecach dobrej jakości opałem,
- wybierając mniej emisyjny sposób ogrzewania domu,
- przemieszczając się zamiast autem spalinowym komunikacją miejską, rowerem lub pieszo.

PODSUMOWANIE ROKU W KOSTRZYŃSKO-SŁUBICKIEJ SPECJALNEJ STREFIE EKONOMICZNEJ

Rok 2025 był dla Kostrzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A. okresem strategicznie ważnym, stabilnym oraz wyraźnie umacniającym jej pozycję ekonomiczną. Spółka zamknęła rok wydaniem 40 decyzji o wsparciu, o łącznej wartości deklarowanych nakładów inwestycyjnych wynoszącej 1 515 996 721,99 zł. Istotnym efektem tych działań była również liczba nowych i utrzymanych miejsc pracy, która na koniec roku osiągnęła liczbę 3367, w tym 228 nowych etatów. Dane te jednoznacznie potwierdzają rosnące zainteresowanie przedsiębiorców ofertą inwestycyjną K-S SSE S.A.

W 2025 roku spółka wzmocniła także swoją rolę instytucjonalną poprzez powołanie Rady Rozwoju Obszaru Gospodarczego K-S SSE S.A., co stanowiło ważny krok w kierunku dalszego rozwoju i zacieśniania współpracy z otoczeniem gospodarczym.

Największym sukcesem spółki jest zmultiplikowana obecność oferty strefowej w przestrzeni medialnej. Zwiększyliśmy aktywność promocyjną aminiach, podczas których konsekwentnie prezentujemy ofertę inwestycyjną spółki - podkreśla **Antoni Sołtys**, Członek Zarządu Kostrzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A.

Szczególnym zainteresowaniem cieszył się program „O Biznesie przy kawie”, zrealizowany we współpracy z Polską Agencją Inwestycji i Handlu (PAIH). Był to cykl spotkań szkoleniowo-informacyjnych, dzięki którym za pośrednictwem samorządów strefa ma możliwość dotrzeć do mikro, małych i średnich przedsiębiorców. Sukces projektu wynika z jego formuły - prelekcje trwają ok. 20 minut, a pozostała część spotkania poświęcona jest bezpośrednim rozmowom z przedsiębiorcami na temat ich konkretnych planów biznesowych oraz inwestycyjnych. Jednym z kluczowych założeń programu jest



2025

- 40 decyzji o wsparciu
- 1 515 996 721,99 PLN deklarowanych nakładów inwestycyjnych
- 3367 nowych i utrzymanych miejsc pracy



„Dziękujemy za ten wspólny rok! Zarząd K-S SSE S.A.”

również „odczarowanie” strefy w oczach MŚP i uświadomienie, że cała Polska funkcjonuje dziś w ramach Polskiej Strefy Inwestycji, a preferencyjne warunki wsparcia nie są zarezerwowane wyłącznie

dla dużych podmiotów. W 2025 roku zrealizowano 21 spotkań, w których łącznie uczestniczyło ponad 700 osób. Już teraz planowane są spotkania w ramach kolejnej edycji programu.



Wigilia Miejska na sulęcińskim rynku

W niedzielne popołudnie 14 grudnia Sulęciński Rynek wypełnił się świąteczną atmosferą. Wszystko za sprawą Wigilii Miejskiej, która zgromadziła mieszkańców gminy Sulęcín oraz zaproszonych gości. Było to wyjątkowe spotkanie, sprzyjające wspólnemu przeżywaniu przedświątecznego czasu, integracji lokalnej społeczności oraz pielęgnowaniu bożonarodzeniowych tradycji.

Na uczestników wydarzenia czekały tradycyjne potrawy wigilijne oraz świąteczny kiermasz, na którym można było znaleźć rękodzieło i drobne upominki związane z Bożym Narodzeniem. Ważnym elementem spotkania był także program artystyczny. Na scenie zaprezentowały się dzieci z Przedszkola nr 1 im. Małego Przyrodnika i Przedszkola nr 2 im. Małych Odkrywców w Sulęcín, uczniowie Szkoły Podstawowej w Wędrzynie, uczestnicy Studia Piosenki Sulęcińskiego Ośrodka Kultury oraz Chór Parafialny Arka. Występy pełne kolęd i świątecznych utworów wprowadziły zgromadzonych w radosny, bożonarodzeniowy nastrój.

Szczególnym momentem Wigilii Miejskiej było przekazanie przez harcerzy Betlejemskiego Świątelnika Pokoju – symbolu pokoju, nadziei i wspólnoty. Uczestnicy mieli także okazję do wspólnego kolędowania oraz dziele-



nia się opłatkiem.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz samorządowych: burmistrz Sulęcína Dariusz Ejchart, zastępca burmistrza Iwona Walczak, starosta sulęciński Tomasz Prozorowicz oraz przewodniczący Rady Miejskiej Krystian Bielecki. Obecny był również proboszcz sulęcińskiej parafii ks. Sławomir Przychozny, który wraz z przedstawicielami samorządu złożył mieszkańcom świąteczne życzenia.

Wigilia Miejska na Sulęcińskim Rynku była czasem wspólnego spotkania, rozmów i dzielenia się świąteczną atmosferą. Organizatorzy dziękują wszystkim mieszkańcom za obecność i wspólnie spędzony czas, zapraszając jednocześnie do udziału w kolejnych wydarzeniach organizowanych w gminie Sulęcín.

UM Sulęcín



Obowiązek korzystania z systemu e-Doręczeń

Od 1 stycznia 2025 r. urzędy w Sulęcín – zgodnie z obowiązującymi przepisami – korzystają z systemu e-Doręczeń do doręczania korespondencji urzędowej.

Czym są e-Doręczenia?

e-Doręczenia to elektroniczny odpowiednik tradycyjnych przesyłek listowych za potwierdzeniem odbioru. Dzięki nim możesz wysyłać i odbierać korespondencję od urzędów w Polsce w dogodnym dla siebie miejscu i czasie.

Dlaczego warto?

Korzystanie z e-Doręczeń to m.in.:

- wygoda – dostęp do korespondencji online, gdziekolwiek jesteś,
- oszczędność czasu – bez konieczności wizyt na poczcie,
- bezpłatne doręczenia – brak kosztów przesyłania dokumentów,
- bezpieczeństwo – korespondencja z potwierdzeniem odbioru.

Co to oznacza w praktyce?

e-Doręczenia stały się podstawowym sposobem elektronicznego doręczania pism. Oznacza to, że większość wniosków i pism w sprawach urzędowych będzie można przysyłać właśnie tym kanałem – również te, które dotychczas składano przez ePUAP.

Zachęcamy do korzystania

Zachęcamy mieszkańców i przedsiębiorców do zapoznania się z systemem e-Doręczeń i korzystania z tej formy kontaktu z Urzędem.

Źródło: Ministerstwo Cyfryzacji



SOKOWIRÓWKA

SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA



34. FINAŁ WOŚP W SULĘCINIE

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy od ponad trzydziestu lat łączy ludzi wokół idei pomagania, a jej Finały na stałe wpisały się również w kalendarz wydarzeń w Sulęcínie. Co roku mieszkańcy, wolontariusze, instytucje i lokalni partnerzy pokazują, jak wielką siłę ma wspólne działanie. Najlepszym tego dowodem jest ubiegłoroczny wynik zbiórki - 66 000 zł, które trafiły na wsparcie polskiej służby zdrowia.

W 2026 roku Sulęcín ponownie zagra podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbędzie się 25 stycznia. Tegoroczny Finał poświęcony jest diagnostyce i leczeniu chorób przewodu pokarmowego u dzieci i odbywa się pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”. W tym dniu miasto wypełni się muzyką, sportem, atrakcjami dla całych rodzin i wspólnym pomaganiem.

Niedziela finałowa upłynie pod znakiem wydarzeń sportowych, rekreacyjnych i artystycznych. W programie znajdzie się bieg „Policz się z cukrzycą”, organizowany we współpracy z Sulęcińskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, a także orkiestrowe morsowanie na Jeziorze Ostrowskim. W zależności od warunków zaplanowano również pokaz ratownictwa w warunkach zimowych, przygotowany przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Sulęcínie. Całości towarzyszyć będzie wspólne spotkanie przy ognisku, z ciepłą zupą i kielbaskami.

Przed Sulęcińskim Ośrodkiem Kultury działać będzie Orkiestrowe Miasteczko. Na uczestników czekać będą m.in. Studio Piosenki SOK, malowanie twarzy, licytacje, a także strefy partnerów: Hotel Kormoran Resort & Spa z ofertą gastronomiczną oraz Molex, który zadba o gorącą kawę i herbatę.

Kulminacyjnym punktem dnia będzie koncert finałowy w sali widowiskowej Sulęcińskiego Ośrodka Kultury. Na scenie zaprezentują się: Studio Piosenki SOK, przedszkolaki, Akrobatyka Fikołek oraz Akademia Karate Karola Buksztynowicza. Program uzupełnią licytacje oraz Kolorowe Party - efektowny pokaz wizualny przygotowany z myślą o całych rodzinach.

Równolegle dostępne będą liczne atrakcje towarzyszące: pokazy i nauka pierwszej pomocy przygotowane przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Sulęcínie, wielkoformatowa gra planszowa przygotowana przez Komendę Powiatową Policji w Sulęcínie, a także Nerf Arena Klubu Sportowego Dragon. Przez cały dzień działać będą również kawiarenka WOŚP - z kawą, herbatą, słodkościami ufundowanymi przez lokalne cukiernie z Sulęcína oraz przekąskami przygotowanymi przez Hotel & Restauracja Kamienica - a także sklepik orkiestrowy i koło fortuny.

Finał w Sulęcínie zakończy się w symbolicznej formie. Po koncercie finałowym uczestnicy i widzowie wspólnie odpalą zimne ognie przy dźwiękach orkiestrowego hymnu. Będzie to wyjątkowy moment jedności, światła i wspólnego podsumowania WOŚP-owego grania.

To oczywiście nie wszyscy, którzy angażują się w organizację Finału i wspierają nas zarówno w dniu wydarzenia, jak i w czasie przygotowań. Na szczególne podziękowania przyjdzie jeszcze czas – dziś już teraz możemy powiedzieć jedno: bez tej wspólnej energii, życzliwości i otwartości ten Finał nie byłby możliwy.

34. Finał WOŚP w Sulęcínie to czas muzyki, sportu, spotkań i pomagania z całego serca. Każda obecność, każdy gest i każda złotówka mają znaczenie. Wydarzenie organizowane przy współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Lubuskiego.

Styczeń 2026

SOK 2026 - BLISKO, WSPÓLNIE, KULTURALNIE

Rok 2026 w Sulęcińskim Ośrodku Kultury zapowiada się jako czas pełen spotkań, emocji i wspólnego przeżywania kultury. Przygotowany program obejmuje koncerty, wydarzenia artystyczne, warsztaty, spotkania literackie, imprezy rodzinne oraz działania plenerowe, które będą towarzyszyć mieszkańcom przez kolejne miesiące. To propozycja skierowana do wszystkich - dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów - bo kultura w Sulęcinie powstaje z myślą o różnorodności i bliskości ludzi. Chcemy, by SOK był miejscem, do którego wraca się po inspirację, dobrą energię i chwilę wspólnego bycia razem.

STYCZEŃ - muzyczny start i wspólne granie

Początek roku w Sulęcińskim Ośrodku Kultury tradycyjnie upłynie pod znakiem wspólnego grania i pomagania. Ważnym punktem stycznia będzie Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy - dzień koncertów, animacji i lokalnych inicjatyw. To wydarzenie, które co roku łączy mieszkańców wokół dobrej energii i wspólnego celu. W kalendarzu pojawi się także kolejne spotkanie z cyklu „PorozmawiajMY o...”, otwierające przestrzeń do rozmów, wymiany doświadczeń i refleksji nad aktualnymi tematami społecznymi.

LUTY - ferie, koncerty i karnawał

Luty połączy duże wydarzenia muzyczne z bogatą ofertą na czas ferii zimowych. Na scenie SOK-u pojawi się Stachurski, świętujący 30-lecie kariery scenicznej, co będzie jednym z najmocniejszych muzycznych akcentów miesiąca. Ferie wypełnią zajęcia i atrakcje dla dzieci oraz całych rodzin – od kina, przez warsztaty, po wspólne zabawy. Miesiąc zwieńczy jubileuszowa, dziesiąta edycja festiwalu ROCK & BEER, która od lat przyciąga fanów mocniejszych brzmień.

(szczegółowy program ferii - na plakacie poniżej)

RODZINNE FERIE z KULTURĄ
TU ZACZYNA SIĘ DOBRA ZABAWA
SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY • BIBLIOTEKA PUBLICZNA • FILIE
LUTY 2026

17.02 | GODZ. 12:00 | ZIMOWE KINO FAMILIJNE | SOKINO
Seans filmowy dla dzieci i rodziców - bajkowa, zimowa propozycja idealna na rozpoczęcie ferii.

18.02 | GODZ. 17:00 | SOKQUIZ RODZINNY | SALA DUŻY (S)POKÓJ
Rodzinny quiz pełen zabawy, śmiechu i lekkiej rywalizacji. Pytania dla małych i dużych.

19.02 | GODZ. 17:00 | ZŁÓŻMY TO RAZEM! | SALA DUŻY (S)POKÓJ
Rodzinny turniej układania puzzli (zapisy drużyn: 95 755 24 77).

20.02 | GODZ. 17:00 | RODZINNE KABARET W HLUBOKAJARIAMI | SALA DUŻY (S)POKÓJ
Scena otwarta dla wszystkich - dzieci, rodziców, dziadków. Liczy się dobre zabawa.

24.02 | GODZ. 12:00 | ZIMOWE KINO FAMILIJNE - CIĄG DALSZY | SOKINO
Kolejna bajkowa propozycja dla całych rodzin - idealne zakończenie ferii w kinowym klimacie.

Filia w OSTROWIE | GODZ. 11:00
18.02 | ZIMOWE SPOTKANIE z ANIAŁEM - malarskie warsztaty inspirowane zimą i proą z okwareł.
19.02 | ZIMOWE GRY PLANSZOWE i WSPÓLNE PUZZLOWANIE - czas przy planszówkach i układaniu puzzli.
22.02 | RODZINNE WARSZTATY KULINARNE - STANOWITE OPowieści - wspólne gotowanie i odkrywanie domowych smaków.

Filia w ŻUBROWIE | GODZ. 13:00
26.02 | RODZINNE KINO FANTASY ORAZ GRY i ZABAWY RUCHOWE - aktywna zabawa pełna śmiechu, ruchu i rodzinnej rywalizacji.
27.02 | HISTORIA WYOBRAŹNI i KREATYWNE PRACE PLASTYCZNE - tworzenie opowiadań i twórcze działania artystyczne.

Filia w TRZEMESZNYE | GODZ. 13:00
17.02 | WRAJÓBRZAZ ZIMOWY - prace plastyczne inspirowane zimową przyrodą.
18.02 | GRY PLANSZOWE i KARTYGOŁKI - wspólne granie, układanie puzzli oraz rozwiązywanie krzyżówek i rebusów.
19.02 | ZIMOWY WYPRAWIA DO LASU - spacer połączony z dokarmianiem ptaków i rozmową o przyrodzie.

Styczeń 2026

MARZEC - twórczość, kobieca energia i lokalne tradycje

Marzec w Sulęcińskim Ośrodku Kultury będzie czasem kreatywności, zaangażowania i spotkań wokół sztuki. W programie znajdą się konkursy artystyczne skierowane do dzieci, młodzieży i dorosłych, a także wydarzenia przygotowane z myślą o kobietach - koncert, taneczny wieczór i twórcze spotkania, które złożą się na wyjątkowy kobiecy weekend pełen niespodzianek.

W marcu nie zabraknie również emocji związanych z aktywnością i tradycją. Odbędzie się Kapsel Cross - mistrzostwa gry w kapsle na specjalnie przygotowanym torze, a Biblioteka Publiczna zaprosi na wydarzenia z okazji Światowego Dnia Poezji. Tradycyjnie przed świętami odbędzie się także Jarmark Koguci, łączący rękodzieło, lokalne produkty i występy artystyczne.

KWIECIEŃ - scena dla talentów

Kwiecień przyniesie wydarzenia skupione wokół sceny, słowa i muzyki. Odbędą się eliminacje Lubuskich Konfrontacji Artystycznych w kategoriach recytacji i piosenki, dające uczestnikom możliwość zaprezentowania swoich umiejętności przed publicznością i jury. W programie znajdzie się także koncert „The Best of Kora” - muzyczny hołd dla twórczości Kory Jackowskiej oraz występ zespołu „Lej mi pól”. Miesiąc zwieńczy premiera spektaklu kabaretowego grupy „Teraz My” - seniorów, którzy w Sulęcińskim Ośrodku Kultury rozwijają swoje talenty, humor i sceniczne pasje.

MAJ - jubileusze i kultura w plenerze

Maj przyniesie wydarzenia plenerowe i ważne jubileusze. W programie znajdą się obchody Święta Konstytucji 3 Maja, Tydzień Bibliotek oraz szczególne obchody 80-lecia Kultury w Sulęcinie, które będą okazją do podsumowań i wspomnień związanych z lokalnym życiem kulturalnym. To czas spotkań międzypokoleniowych, rozmów o historii i wspólnego świętowania tego, co przez lata tworzyło kulturalną tożsamość miasta.

Miesiąc wypełnią także eliminacje rejonowe Lubuskich Konfrontacji Artystycznych, Dni Trzebowy oraz dwudniowy festiwal muzyczny WAKE UP AND LIVE. Maj w Sulęcinie to moment, w którym kultura wychodzi w przestrzeń miasta, zapraszając mieszkańców do wspólnego uczestnictwa i spędzania czasu na świeżym powietrzu.

CZERWIEC - finał sezonu i Dni Sulęcina

Czerwiec będzie kulminacją kulturalnego półroczia i czasem wspólnego świętowania. Odbędą się finały Lubuskich Konfrontacji Artystycznych, które wyłonią najlepszych uczestników tegorocznych zmagani artystycznych. Następnie miasto ogarnie jedno z największych wydarzeń w regionie - Dni Sulęcina. Koncerty, animacje rodzinne, strefy rekreacyjne i występy artystów stworzą przestrzeń do podsumowania intensywnego sezonu i wejścia w letni czas z dobrą energią.

MIEJSCE, W KTÓRYM KULTURA ŻYJE

Sulęciński Ośrodek Kultury to miejsce, w którym kultura dzieje się na co dzień - także poza sceną. W nowym sezonie przygotowaliśmy różnorodną ofertę zajęć i warsztatów dla mieszkańców w każdym wieku.

W nowym sezonie Sulęciński Ośrodek Kultury przygotował szeroką ofertę warsztatową skierowaną do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Wśród propozycji znalazły się **zajęcia plastyczne i artystyczne** rozwijające wyobraźnię, kreatywność oraz wrażliwość estetyczną, a także **warsztaty komiksowe**, podczas których młodzi uczestnicy poznają tajniki tworzenia historii i bohaterów.



Komiks powstał na zajęciach komiksowych w SOK-u, autor anonimowy.

Miłośnicy pracy manualnej mogą wziąć udział w **warsztatach ceramicznych** oraz **zajęciach praktyczno-technicznych**, gdzie liczy się proces, doświadczenie i radość tworzenia. Dla osób szukających rozrywki i wspólnego spędzania czasu przygotowano spotkania z klasyką gier wideo i planszowych w ramach „Retro gier po godzinach”.



Oferta obejmuje również działalność stałych grup artystycznych - **Studia Piosenki SOK** oraz grupy kabaretowej „**Teraz My**”, a także cykliczne seanse filmowe w ramach **SOKina** i spotkania **Dyskusyjnego Klubu Książki**. To propozycje, które pozwalają rozwijać pasję, poznawać nowych ludzi i aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym miasta.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o konkretnych zajęciach lub zapisać się na wybrane aktywności, zadzwoń: +48 95 755 24 77.

Naturalnym rozwinięciem oferty zajęć i działań edukacyjnych w Sulęcińskim Ośrodku Kultury jest nowa inicjatywa młodzieżowa „**Młodzi są SOK!**”.

Projekt skierowany jest do młodych mieszkańców, którzy chcą nie tylko uczestniczyć w kulturze, ale również współtworzyć ją od kulis i mieć realny wpływ na lokalne wydarzenia.

W ramach działań młodzieżowej grupy powstała **KluboKawiarnia** - cykl spotkań w SOK-u, podczas których odbywają się tematyczne wieczory, integracyjne inicjatywy oraz wydarzenia o charakterze społecznym i rozrywkowym, takie jak wieczory karaoke czy akcje charytatywne. To przestrzeń otwarta, swobodna i przyjazna, sprzyjająca rozmowom, wymianie pomysłów i budowaniu relacji.



„**Młodzi są SOK!**” pokazują, że kultura może być tworzona wspólnie - z energią, pomysłami i świeżym spojrzeniem. Inicjatywa zaprasza do współpracy mieszkańców w każdym wieku, stawiając na integrację, kreatywność i aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym Sulęcina.

Do grupy w każdej chwili mogą dołączyć nowe osoby, które chcą działać, tworzyć i być częścią tego projektu.

Już 20 lutego, w ramach ferii zimowych, młodzieżowa grupa zaprosi na kolejny wieczór w KluboKawiarni, kontynuując serię spotkań łączących kulturę, rozmowę i dobrą atmosferę.



PorozmawiajMY o... relacjach bez domyślania się

Dlaczego nawet w relacjach opartych na miłości i dobrych intencjach pojawia się zmęczenie, frustracja i poczucie niezrozumienia? Odpowiedzi na te pytania poszukamy podczas kolejnego spotkania z cyklu „PorozmawiajMY o...”, poświęconego językom miłości w związku, rodzinie oraz relacji z samą sobą. To zaproszenie do uważnej rozmowy, która pomaga lepiej słyszeć siebie i innych.

Spotkanie odbędzie się 27 stycznia 2026 r. o godz. 18:00 w Dużym (S)pokoju Sulęcińskiego Ośrodka Kultury. Poprowadzi je Edyta Wiącek - psycholog, pedagog i trener rozwoju osobistego, która w przystępny i empatyczny sposób pomoże spojrzeć na relacje z nowej perspektywy. Uczestnicy otrzymają przestrzeń do refleksji, zadawania pytań i dzielenia się doświadczeniami w bezpiecznej atmosferze.

Podczas wydarzenia działać będzie także Charytatywna Kawiarenka z Dobrym Sercem - cały dochód z jej sprzedaży zostanie przeznaczony na wsparcie Kasi Wołoszko, Szymona Zgoły, Natana Marczaaka oraz Krystiana Matusika. To spotkanie, które łączy rozmowę, refleksję i realną pomoc, pokazując, że kultura może być także gestem solidarności i uważności wobec innych.



Rock and Beer X – jubileuszowa edycja festiwalu w Sulęcinie.

Rock and Beer to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kulturalny kalendarz Sulęcina. Już 28 lutego 2026 roku festiwal powróci w jubileuszowej, dziesiątej edycji, ponownie łącząc muzykę na żywo, kulturę piwną i wyjątkową atmosferę spotkań ludzi o podobnych pasjach. Przez lata Rock and Beer budował swoją markę jako wydarzenie kameralne, ale wyraziste - z charakterem, energią i wierną publicznością.

Tegoroczna edycja zapowiadana jest jako szczególna - nie tylko ze względu na jubileusz, ale także różnorodny program muzyczny. Na scenie pojawią się trzy zespoły reprezentujące odmienne brzmienia i sceniczne temperamenty. Wystąpi **Tabu**, jeden z najbardziej rozpoznawalnych zespołów polskiej sceny reggae, znany z energetycznych koncertów i charakterystycznej sekcji dętej. Obok nich zagra **Transgresja**, formacja łącząca rockowe riffy z elektroniką i rozbudowaną oprawą wizualną, wielokrotnie doceniana na dużych festiwalach. Skład dopełni **4dziki** - zespół słynący z bezkompromisowej energii scenicznej i intensywnego kontaktu z publicznością.

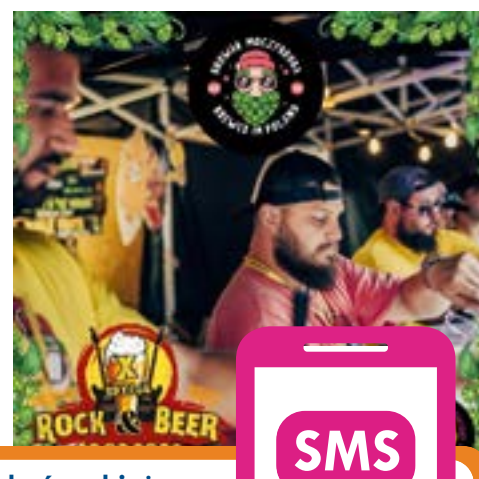
Rock and Beer to jednak nie tylko koncerty. Od samego początku festiwal był przestrzenią spotkań dla miłośników kultury piwnej i kolekcjonerów. W ramach jubileuszowej edycji zaplanowano targi biofilskie, wystawy piwnych kolekcji i ciekawostek, strefę degustacji oraz możliwość wymiany zbiorów. Stałym partnerem wydarzenia pozostaje **Browar Moczybroda**, który ponownie zadba o piwną stronę festiwalu i jego wyjątkowy smak.

Organizatorzy zapowiadają również jubileuszową oprawę wydarzenia, dodatkowe elementy wizualne oraz atrakcje, które będą stopniowo ujawniane w kolejnych tygodniach. To edycja, która ma być podsumowaniem dotychczasowej historii Rock and Beer, ale też symbolicznym krokiem w stronę kolejnych lat festiwalu.

Wydarzenie odbędzie się w Sulęcińskim Ośrodku Kultury przy ul. Moniuszki 1. Otwarcie bramki zaplanowano na godz. 18:00, festiwal ma charakter otwarty, a sprzedaż i degustacja alkoholu przeznaczone są wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Bilety dostępne są online oraz stacjonarnie w Sulęcińskim Ośrodku Kultury - aktualna cena biletu wynosi 110 zł.

Rock and Beer X to propozycja dla tych, którzy cenią dobrą muzykę, autentyczną atmosferę i wydarzenia tworzone z pasją. Dziesiąta edycja zapowiada się jako mocny, głośny i bardzo symboliczny rozdział w historii festiwalu.



www.soksulecin.pl
www.bibliotekasulecin.pl

sekretariat@soksulecin.pl
biblioteka@soksulecin.pl

ul. Moniuszki 1
69-200 Sulęcín
95 755 24 77
95 755 31 72



RADIO SOK
www.radio.sok.pl

Sulęcín
polska.sok.pl

8 LAT KULTURY
W SULĘCINIE
SULĘCINSKI 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

Będziesz otrzymywać bezpłatną informację o nadchodzących wydarzeniach Sulęcińskiego Ośrodka Kultury i Biblioteki Publicznej za pośrednictwem wiadomości SMS

SMS
INFO
SOK

McDonald's.

Łączy nas coś więcej niż praca.

Już otwarte!

Dowiedz się więcej i aplikuj!
Restauracja McDonald's®
Grabów 1a, przy DW 138

Zadzwoń: **533 606 008**

lub napisz **pl-00670mgr@pl.mcd.com**

© 2025 McDonald's. Prawa do znaków towarowych zastrzeżone.

Dane osobowe będą przetwarzane w celach rekrutacyjnych przez firmę McDonald's, ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa.

Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji ww. celów. Kandydatowi do pracy przysługuje prawo dostępu do treści danych i prawo poprawiania danych.

Administratorem danych jest McDonald's Polska Sp. z o.o. Poznaj nasze zasady ochrony prywatności: <https://mcdonalds.pl/ochrona-prywatnosci>.



Spotkanie Wigilijne Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego w Sulęcinnie

Wydarzenie odbyło się 18 grudnia i zgromadziło licznych uczestników. W spotkaniu uczestniczyli burmistrz Sulęcina Dariusz Ejchart oraz

zastępca burmistrza Iwona Walczak. Gospodarzami wydarzenia byli Przewodniczący SEiR Stanisław Szablewski oraz Prezes ZNP Sulęcina Mał-

gorzata Góra, którzy powitali gości i zadbali o serdeczną atmosferę spotkania.

Nie zabrakło wspólnego dzielenia się opłatkiem, skła-

dania świątecznych życzeń oraz rozmów i wspomnień przy wigilijnym stole. Uczestnicy mieli okazję spróbować tradycyjnych potraw wigilij-

nych, a całości towarzyszył ciepły, rodzinny i bardzo miły nastrój.

UM Sulęcina

Kolejne fundusze na modernizację w CZG-12

Zarząd Celowego Związku Gmin CZG-12 podpisał w grudniu 2025 roku umowę na dofinansowanie projektu pn.: „Modernizacja i rozbudowa linii do sortowania odpadów komunalnych CZG-12 w Długoszynie”.



Fundusze Europejskie
na Infrastrukturę,
Klimat, Środowisko



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



W ramach realizacji projektu zostanie zmodernizowana część linii służącej do prasowania wysortowanych surowców ze strumienia odpadów zbieranych selektywnie, w szczególności wymiana przenośników załadunkowych oraz prasy belującej. W dalszym etapie zostanie wykonana wymiana sita bębnowego i modernizacja istniejącej kabiny frakcji nadsitowej. W ramach projektu zakupione zostaną 2 separatory optopneumatyczne oraz inne elementy linii sortowniczej. Zaplanowane zostały również działania edukacyjne dla dzieci z placówek oświatowych gmin członkowskich Związku wraz z opiekunami i działania promocyjno-informacyjne.

Efektom projektu będzie usprawnienie procesu doczyszczania odpadów,

zwiększenie ilości odpadów poddanych recyklingowi i masy odpadów zagospodarowanych w procesach innych niż recykling wraz z objęciem działaniami edukacyjnymi grupy 300 osób.

Zadanie jest współfinansowane ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej jako Instytucja Wdrażająca dla działania FENX.01.04 Gospodarka odpadami oraz gospodarka o obiegu zamkniętym w ramach programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

Wartość projektu:

16.637.965,00 zł netto

Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich:

14.142.270,25 zł netto



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 Sulęcina,
ul. Lipowa 80/1**

Tel: 730 782 738

PIJAWKI, KTÓRE LECZĄ. GDY NATURA WYGRYWA Z BÓLEM, ZAKRZEPAMI I PRZEWLEKŁYM STANEM ZAPALNYM

W świecie pełnym tabletek, iniekcji i terapii chemicznych coraz więcej pacjentów zadaje sobie jedno pytanie:

czy istnieje metoda skuteczna, a jednocześnie naturalna?

Odpowiedź może zaskakiwać, bo od wieków zna ją sama natura.

CZYM JEST HIRUDOTERAPIA?

Hirudoterapia, czyli leczenie przy użyciu **pijawek lekarskich (Hirudo medicinalis)**, przeżywa dziś prawdziwy renesans. I nie jest to chwilowa moda, lecz metoda posiadająca **kod procedury medycznej**, coraz częściej wykorzystywana jako realne wsparcie w leczeniu chorób przewlekłych, bólu i zaburzeń krążenia.

NATURALNA FARMACJA ZAMKNIĘTA W JEDNEJ PIJAWCE

Pijawka lekarska to nie „dawny zabobon”, lecz **żywy rezerwuuar ponad 100 aktywnych biologicznie substancji**. W momencie przysysania wprowadza ona do krwi pacjenta wyjątkowy koktajl enzymów i związków chemicznych, które działają jednocześnie na wielu poziomach organizmu.

Najważniejsze z nich tzw. **hirudozwiązki** - odpowiadają za trzy kluczowe mechanizmy terapeutyczne:

1. Naturalne rozrzedzenie krwi i ochrona naczyń

Najcenniejszym składnikiem jest **hirudyna** - jeden z najsilniejszych naturalnych antykoagulantów. Zapobiega powstawaniu zakrzepów, poprawia płynność krwi i przeciwdziała dalszemu odkładaniu się blaszek miażdżycowych.

Dzięki temu hirudoterapia znajduje zastosowanie u pacjentów z:

- miażdżycą,
- nadciśnieniem,
- chorobą wieńcową,
- żylakami,
- zaburzeniami krążenia obwodowego.

Poprawa mikrokrażenia ma szczególne znaczenie również u osób z **cukrzycą**, zwłaszcza przy **stropie cukrzycowej**, gdzie niedokrwienie oraz trudności w gojeniu ran stanowią poważne zagrożenie.

2. Stan zapalny i ból pod kontrolą

Substancje takie jak **bdeliny** i **egliny** działają jak naturalne środki przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Dlatego hirudoterapia jest chętnie wybierana przez pacjentów z:

- chorobami zwyrodnieniowymi stawów,
- reumatoidalnym zapaleniem stawów,
- bólami kolan i ich nawracającymi obrzękami,
- stanami zapalnymi ścięgien,
- bólami kręgosłupa i rwą kulszową.

Zmniejszenie stanu zapalnego często prowadzi do poprawy ruchomości stawów i wyraźnej redukcji sztywności porannej.

3. Lepsze krążenie – ulga dla zatok, głowy i układu nerwowego

Dzięki enzymowi **hialuronidazie** tkanki stają się bardziej przepuszczalne, a przepływ krwi i limfy ulega poprawie. Ma to ogromne znaczenie nie tylko w obrębie kończyn, ale również głowy.

Hirudoterapia bywa stosowana wspomagająco przy:

- przewlekłych zapaleniach zatok,
- migrenach i bólach napięciowych głowy,
- stanach po udarze,
- neuropatiach.

Lepsze ukrwienie i zmniejszenie obrzęków tkanek często przekładają się **na mniejszą częstotliwość i intensywność bólów głowy**.

OBRZĘKI, ZASTÓJ LIMFY I REGENERACJA TKANEK

Poprawa odpływu żylnego i limfatycznego sprawia, że terapia pijawkami jest pomocna u osób z:

- obrzękami kończyn,
- obrzękami kolan,
- zastojem limfy,
- trudno gojącymi się ranami,
- owrzodzeniami i bliznami pooperacyjnymi.



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

CIEKAWOSTKA: HIRUDOTERAPIA A ENDORFINY

Mało znanym faktem jest to, że zabieg z pijawkami stymuluje wydzielanie endorfin - naturalnych hormonów przeciwbólowych i poprawiających nastrojów.

Dlatego wielu pacjentów po terapii odczuwa:

- rozluźnienie,
- poprawę samopoczucia,
- redukcję stresu,
- lepszy sen.

To sprawia, że hirudoterapia oddziałuje nie tylko na ciało, ale również na równowagę psychiczną organizmu.

BEZPIECZNA TERAPIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Każdy zabieg poprzedzony jest dokładną konsultacją, pozwalającą dobrać terapię do stanu zdrowia pacjenta.

W gabinecie wykorzystywane są wyłącznie certyfikowane pijawki medyczne, stosowane jednorazowo i utylizowane zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi.

Hirudoterapia to połączenie tradycji i współczesnej medycyny:

naturalna metoda, której coraz częściej ufają pacjenci szukający wsparcia w leczeniu chorób cywilizacyjnych.

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



ZAREKLAMUJ SIĘ U NAS

- w największym bezpłatnym miesięczniku w regionie.

Twoja reklama na naszych łamach

**dotrze do
tysięcy po-
tencjalnych
klientów.**



Adam.Piotrowski2@gmail.com tel. 511 225 133 www.przekrojlokalny.pl

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 Sulęcinie**

**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 BOBROWY (Rzepin)

...czyli przygoda tuż za rogiem.

Nie trzeba szukać przygody daleko. Nie trzeba pokonywać setek kilometrów, latać samolotem, planować skomplikowanych wyjazdów. Czasem wystarczy wyjść z domu, bo przygoda czai się tuż za rogiem. I właśnie dziś zabieram Was na taką przygodę – niedaleko Rzepina.

Wspominałem już kilka razy, że nie przepadam za zimą. To raczej czas planowania: gdzie pojechać, co zobaczyć, kogo odwiedzić. Ale głowa i nogi i tak rwą się w teren – choćby na chwilę, by coś przeżyć, doświadczyć. Jednym z moich ulubionych miejsc na taki spacer jest Bobrowy Szlak - Nowym Młyn (Grądnik) niedaleko Rzepina. To miejsce dobrze znane, łatwo dostępne, a jednocześnie zaskakująco spokojne. Szlak znajduje się na terenie Nadleśnictwa Rzepin, w Leśnym Kompleksie Promocyjnym „Lasy Rzepińskie” przy drodze 134. To fragment doliny rzeki Ilanki – jednego z najcenniejszych przyrodniczo cieków w tej części województwa lubuskiego.



Nadleśnictwo dba tu nie tylko o las, ale też o edukację przyrodniczą: ścieżki, kładki, punkty obserwacyjne i tablice informacyjne. Jak dojechać? Będąc w Rzepinie, kierujcie się na miejscowość Urad. Po około 10 minutach jazdy docieracie do leśnego parkingu – zjazd jest dobrze oznaczony, trudno go przegapić. Choć to miejsce popularne, nigdy nie trafiłem tu na tłumy. Kilka samochodów na parking, a na szlaku cisza. Zdarzały się dni, gdy byłem tu zupełnie sam.

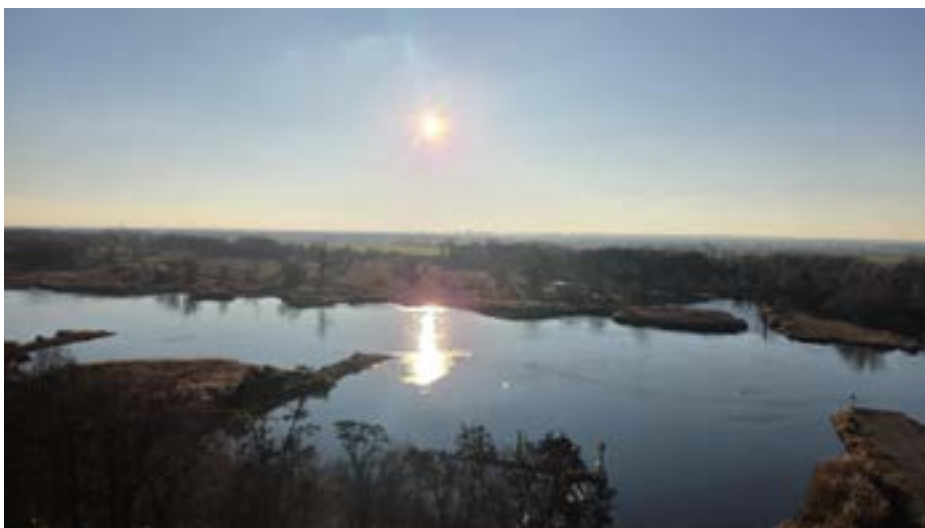


Oczywiście od wiosny do jesieni odwiedzających jest więcej – wtedy „szlak” jest bardziej kolorowy, pachnący, bujny. Ja jednak lubię to miejsce o każdej porze roku, także zimą. Szlak prowadzi wytyczoną ścieżką – od punktu do punktu, od strefy do strefy. Ale ja najczęściej chodzę tu bez planu. Kręcę się tu i tam. Niektóre miejsca omijam, do innych wracam regularnie. Zatrzymuję się przy kaskadzie na rzece Pliszce, wśród wysokich trzcin, bambusów i roślin wodnych, nad stawem wypatrując żółwi, albo przy dziku, wchodząc na wieżę widokową, by spojrzeć na ten teren z góry. To mały labirynt bujnej roślinności, w którym łatwo się zgubić – i bardzo dobrze.

Bo właśnie tu można zobaczyć przyrodę, jakiej na co dzień się nie spotyka. Choć Szlak Bobrowy nie zajmuje wielkiej przestrzeni, spokojnie można spędzić tu cały dzień. Są ławki, altany, schody, mostki, polany – idealne miejsca, by przysiąść, odpocząć, rozłożyć koc wśród drewnianych rzeźb bobrów. Mimo, że bywam tu regularnie, wciąż odkrywam nowe zakamarki. Jeśli po przejściu szlaku, będziecie mieli jeszcze czas i siły, polecam krótki spacer do Dębu Piast.



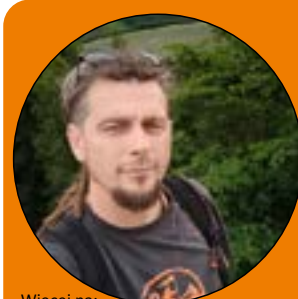
To potężne, majestatyczne drzewo liczące ponad 700 lat – prawdziwy pomnik przyrody i historii. Wysokość 22 m., obwód pnia 630 cm. Dojdziecie do niego brukowaną drogą w około 20 minut. Wracając, warto wybrać ścieżkę prowadzącą już lasem, wzdłuż rzeki Rzepia. Meandrujący strumień, zapach wilgotnego lasu, cisza – to jeden z najładniejszych fragmentów tej trasy. Dobrze tu na chwilę usiąść, posłuchać wody i tego, co dzieje się dookoła. Po około 30 minutach spaceru wracamy z powrotem na parking.



A jeśli nadal będzie Wam mało, warto podjechać do wspomnianego Uradu. Znajduje się tam 30-metrowa wieża widokowa, z której rozpościera się piękny widok na Odrę – na polski i niemiecki brzeg. W dole widać wieś jak na dłoni, na horyzoncie kominy fabryk w niemieckim mieście Eisenhüttenstadt, a z drugiej strony zabudowania Frankfurtu nad Odrą i Słubic. Ja najbardziej lubię patrzeć stąd na zachód słońca – widok bywa naprawdę niesamowity.

Jak widzicie, nie trzeba jechać w góry ani nad morze. Nie trzeba wielkich planów, kupowania biletów i sprawdzania godzin odjazdu. Czasem wystarczy wyjść z domu. Polecam.

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 chadzam 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 wędrówki, 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, inspirować innych do odkrywania świata na własnych warunkach.

Hala sportowa w Torzymiu – umowa podpisana

To historyczny moment dla sportowego życia w gminie Torzym. Podpisana została umowa na budowę nowej hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Torzymiu. Dokument w imieniu Gminy Torzym podpisała burmistrz Ewelina Niwald-Brzuśnian, przy kontrasygnacie skarbnika gminy. Wykonawcą inwestycji została firma Commercial Network Service Sp. z o.o. z Zielonej Góry.

Co ważne – obecny projekt to 12 milionów złotych oszczędności dla gminy w porównaniu z planami z poprzedniej kadencji samorządowej. Stało się tak dzięki realnie, rzetelnie i precyzyjnie przygotowanemu projektowi budowy hali. Dzięki racjonalnemu podejściu koszt budowy hali został bowiem zmniejszony z planowanych jeszcze przed wyborami 23 milionów złotych do niespełna 11 milionów złotych.

Zaoszczędzone środki pozwolą na realizację kolejnych ważnych zadań dla mieszkańców.

Nowa hala to korzyści dla wszystkich mieszkańców gminy:

- uczniowie Szkoły Podstawowej w Torzymiu zyskają profesjonalne zaplecze do zajęć wychowania fizycznego, na jakie zasługują w XXI wieku,
- hala stanie się centrum lokalnego życia sportowego, promując zdrowy tryb życia wśród dzieci, młodzieży i dorosłych mieszkańców,
- nowoczesny obiekt umożliwi organizację wydarzeń sportowych i kulturalnych, które będą łączyć naszą lokalną społeczność,
- nowoczesna baza sportowa jest jednym z ele-

mentów kompleksowego spojrzenia na infrastrukturę mającą wpływ na przyszłość gminy. Wpisuje się bowiem w listę zadań mających przyciągnąć młode rodziny i podnosić atrakcyjność Torzymia jako dobrego miejsca do życia.

Dzięki oszczędności, uwolnione środki pozwolą w najbliższej przyszłości na realizację kolejnych ważnych zadań. Już teraz zapowiadamy modernizację stadionu miejskiego, o której szczegółach poinformujemy Państwa wkrótce.

Źródło: Torzym.pl

HURTOWNIA STALI DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



**ART.BHP i PPOŻ.
WYROBY HUTNICZE**



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 Sulęcín

**dom w Wystoku
gospodarstwo rolne w Trzebo-**

**wie
kawalerka w Torzymiu
dom jednorodzinny w Ośnie L.**
poła rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Żeromskiego
2 mieszkania 2-pok. Wędrzyn
kawalerka Ośno Lub.

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

**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