

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 5(167)/2026

maj 2026
www.przekrojlokalny.pl

lokalny PRZEKRÓJ

z dostawą do domu

SULĘCIN KRZESZYCE LUBNIEWICE SŁOŃSK TORZYM OŚNO LUBUSKIE

progress

GWARANCJA CZYSTOŚCI



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

Do wynajęcia magazyny: dwa po ok. 50 m²,
pięć po ok. 28 m²

Magazyny znajdują się na ul. Wojska Polskiego 10 w Sulęcinie (była hurtownia Domex). Do każdego jest rampa załadunkowa(!) Teren jest ogrodzony i monitorowany. W magazynach dostępny jest prąd. Do każdego magazynu kawałek placu (do uzgodnienia)

Tel. 95 7552723



Kwiaciarnia Kwia Ty i Ja
Sulęcin

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

OZDOBNE OPASKI
DOKOŁA NAGROBKÓW

691 265 669

SULĘCIN ul. Paderewskiego 14

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



TAXI



TAXI

+48 691 622 407

Sulęcin

W numerze:

Mieszkańcy Ostrowa współtworzą Koncepcję Inteligentnej Wsi - str. 3

Tak obchodziliśmy Dzień Ziemi w CZG 12 - str. 6

50Kowirówka - lokalny przewodnik po kulturze - str. 7

Uroczyste obchody Święta Konstytucji 3 Maja w Sulęcinie - str. 11

SALON MEBLOWY

KOMFORT

Twojemu domowi zasługuje na meble z legendy.

ul. Chrobrego 1A
69-200 Sulęcin

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

WULKANIZACJA, MECHANIKA POJAZDOWA „U PAWŁA”

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



Sprzedam budynek gospodarczy-stodoła murowana, działka nr ewid.38 w obr. SULĘCIN III o pow.0,0133 ha. Granica działki po obrysie budynku położonego przy ul. Młynarskiej przy zbiegu z ulicą Bukową. Cena 100.000,00 zł –do negocjacji.
tel. Kontaktowy 601758397

minął miesiąc

Rozdawnictwo weszło niektórym w krew



Adam Piotrowski
Redaktor naczelny

Adam.Piotrowski2@gmail.com

Za sprawą ogłoszonego z pompą kandydata na premiera z ramienia PiS-u Przemysław Czarnka odżyła sprawa programu Rodzina 500+. Od 1 stycznia 2024 r. kwota wypłat na każde dziecko w rodzinie do 18 roku życia wynosi 800 zł. Jak prześledzimy dzieciństwo w Polsce od momentu wprowadzenia programu w 2016 r. to okazuje się, że sytuacja poprawiła się tylko w pierwszych dwóch latach, później było już tylko gorzej. Pomimo tego Czarnek postanawia iść dalej i pro-

ponuje podwyższenie wypłat progresywnie na drugie i kolejne dziecko. Dla naszego budżetu napiętego jak bycze jaja, ten dodatkowy koszt sięgający najmniej kilkunastu miliardów zł to obciążenie nie do udźwignięcia. Skąd Czarnek chce zatem przesunąć? Tego oczywiście nie zdradza. Kolejny raz jednak udowadnia, że nasza prawica, to ekonomicznie raczej lewica. Jak zawsze chętna do rozdawania cudzych pieniędzy. Druga sprawa, jeżeli coś nie działa, to po co brnąć w to dalej?

W poprzednim numerze pisałem, że po prawej stronie sceny politycznej zrobiło się dosyć ciasno i efekt sondażowy jaki miał przynieść Czarnek będzie wątpliwy. Ewidentnie były minister edukacji narodowej próbuje wszystkiego, by to zmienić, bo samo OZE-SROZE, to za mało. P. Czarnek czuje też na

plecach oddech Mateusza Morawieckiego. Były PiS-owski premier ruszył z kopyta do walki o schedę po Kaczyńskim, który ewidentnie nie może sobie z tym poradzić. Morawiecki razem z 39 innymi parlamentarzystami PiS założył stowarzyszenie „Rozwój Plus”, pomimo gróźb ze strony wierchuszki partyjnej, że każdy kto się do niego zapisze nie ma co liczyć na miejsce na listach wyborczych. W największej partii opozycyjnej wszyscy zapewnijają o jedności, gołym okiem widać jednak rozłam. Morawiecki i jego ludzie, to frakcja centrum, która stoi w opozycji do wielu pomysłów prawicowego betonu, na którego czele stanął Przemysław Czarnek. Jeżeli sondaże PiS nie ruszą, to szanse Morawieckiego za zmianę kursu Prawa i Sprawiedliwości będą rosnać.

Nie za dobrze również w

koalycji rządzącej. Sondaże poparcia dla rządu są druzgocące. Więcej jest Polaków negatywnie oceniających rząd Tuska niż tych, którzy mają o nim przynajmniej neutralne zdanie. Narzekamy przede wszystkim na wysokie koszty energii i ogólnie życia. Powodów do optymizmu nie mają przedsiębiorcy. Coraz wyższe koszty prowadzenia działalności spowodowały, że marże stopniały do minimum. To z pewnością wyhamuje inwestycje, ale także konsumpcję. Jak bumerang wraca problem służby zdrowia. Z każdym rokiem pompujemy coraz więcej kasy do NFZ, a wciąż nikt nie znalazł panaceum na kolejki do specjalistów, ograniczone kontrakty i wiele innych patologii.

Rządowi nie pomagają wysokie koszty paliwa. Trump za namową Izraela rozpętał wojnę z Iranem, która gospodarczo najbardziej czkawką odbija się w Europie. Rosnące ceny ropy na nowo rozbudzą inflację. Trzeba jednak przyznać, że program obniżenia cen paliw przynajmniej częściowo przynosi efekt. Obniżenie VAT-u na diesla i benzynę z 23 na 8 proc. daje wymierne dużą korzyść większości

kierowców, jednak dla firm nie ma aż takiego znaczenia, ponieważ w autach służbowych VAT i tak odlicza się od podatku. Wyższe koszty transportu odbijają się na towarach. Wg mnie najlepszym pomysłem tego programu jest kontrola cen na stacjach. Ustalenie maksymalnej kwoty sprzedaży paliw wg cen hurtowych ogranicza z umowy cenowe stacji benzynowych i ich nadmierne zyski.

Na naszym lokalnym podwórku też się dzieje. Trwa jeszcze inwestycja przebudowy ulicy Winna Góra i mostu na Postomii. Mieszkańcy dojeżdżający do swoich domów przez Aleje Ostrowskie muszą się jeszcze uzbroić w cierpliwość. Tymczasem remontowany będzie również most w ciągu ulicy Młynarskiej. Inwestorem jest Zarząd Dróg Wojewódzkich. Inwestycja będzie kosztowała blisko 4,5 mln zł i potrwa przez najbliższe 8 miesięcy.

Przed nami jubileuszowa XX edycja festiwalu Wake Up and Live. Na scenie w tym roku zagra m.in. Farben Lehre, Shashamane i Sunnata. Więcej informacji w naszym dodatku „SOKowirówka”. Zapraszam do lektury.

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 SULEĆCINIE
TEL. 501544686**

(faktura VAT)

Mieszkańcy Ostrowa współtworzą Koncepcję Inteligentnej Wsi

22 kwietnia 2026 r. w Ostrowie odbył się spacer studyjny oraz warsztaty z mieszkańcami, zorganizowane w ramach prac nad dokumentem pn. „Koncepcja Inteligentnej Wsi”. Spotkanie było ważnym etapem procesu, którego celem jest określenie potrzeb, potencjałów oraz możliwych kierunków rozwoju miejscowości.

Koncepcja Inteligentnej Wsi to dokument tworzony z myślą o przyszłości Ostrowa, ale przede wszystkim przy udziale osób, które najlepiej znają swoją miejscowość — jej mieszkańców. Dlatego tak istotnym elementem prac było bezpośrednie spotkanie, rozmowa oraz wspólne wskazanie najważniejszych spraw wymagających uwagi.

Podczas spaceru studyjnego uczestnicy mieli możliwość przyjrzenia się przestrzeni miejscowości, wskazania miejsc ważnych dla lokalnej społeczności, a także omówienia obszarów, które wymagają poprawy lub mogą stać się podstawą nowych inicjatyw. Następnie, w trakcie warsztatów, mieszkańcy aktywnie uczestniczyli w dyskusji, dzielili się swoimi spostrzeżeniami oraz zgłaszali propozycje

działań i projektów.

W czasie spotkania rozmawiano m.in. o potencjale społecznym Ostrowa, lokalnych zasobach, najważniejszych problemach i wyzwaniach, a także o możliwych kierunkach rozwoju miejscowości. Uczestnicy wskazywali również pomysły, które mogłyby zostać uwzględnione w przygotowywanej koncepcji.

Prace nad Koncepcją Inteligentnej Wsi prowadzone są w sposób oddolny i partnerski. Oznacza to, że głos mieszkańców ma kluczowe znaczenie dla kształtu dokumentu oraz przyszłych działań podejmowanych na rzecz miejscowości. Taki model pracy pozwala lepiej dopasować planowane rozwiązania do rzeczywistych potrzeb lokalnej społeczności.

Dziękujemy wszystkim mieszkańcom Ostrowa za udział w spotkaniu, aktywność i zaangażowanie. Państwa opinie, pomysły i uwagi stanowią ważny wkład w planowanie przyszłości miejscowości.

Kolejne etapy prac nad Koncepcją Inteligentnej Wsi będą kontynuowane w najbliższych miesiącach.

Defibrylatory AED dla mieszkańców Gminy Sulęcín

Gmina Sulęcín podjęła kolejny ważny krok w kierunku zwiększenia bezpieczeństwa mieszkańców. W ramach działań wzmacniających lokalny system ochrony ludności zakupiono **16 automatycznych defibrylatorów zewnętrznych AED**, które zostaną rozmieszczone na terenie całej gminy.

Urządzenia trafią zarówno do sołectw, jak i na obszar miasta Sulęcín. Zostaną zamontowane na obiektach gminnych, tak aby w sytuacji zagrożenia życia mogły być jak najszybciej dostępne dla mieszkańców, służb oraz osób udzielających pierwszej pomocy.

Pierwsze cztery defibrylatory zostały już zamontowane w **Ostrowie, Drogominie, Brzeźnie i Rychliku**. Montaż kolejnych urządzeń będzie realizowany w najbliższym czasie.

AED to sprzęt, który może odegrać

kluczową rolę w ratowaniu życia w przypadku nagłego zatrzymania krążenia. Urządzenie prowadzi osobę udzielającą pomocy za pomocą jasnych komunikatów głosowych i wizualnych, dlatego może być użyte także przez osoby bez wykształcenia medycznego. Szybki dostęp do defibrylatora znacząco zwiększa szanse na skuteczną pomoc przed przyjazdem zespołu ratownictwa medycznego.

Zakup defibrylatorów został sfinansowany dzięki środkom pozyskanym z **Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026**.

Dzięki tej inwestycji Gmina Sulęcín zwiększa dostępność sprzętu ratującego życie oraz konsekwentnie buduje i wzmacnia lokalny system bezpieczeństwa mieszkańców.



progress

cleaning & garden

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

Sulęcín
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 SULECÍN
ul. POZNAŃSKA 1 p.2

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

66-470 KOSTRZYŃ 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



STEMPIN

EkoPell



KOTŁOSPAW



KOCIOŁ NA DREWNO Drew-Ko

urządzenie 5 klasy oraz Ecodesign

dostępne moce: 12 kW; 18 kW; 24 kW

wyższe dofinansowanie
z programu „Czyste Powietrze”

WYKONAWCTWO INSTALACJI
SANITARNYCH, GRZEWCZYCH
I GAZOWYCH



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

Nauka nie musi być nudna!

W gminie Sulęcín realizujemy **projekt edukacyjny**, w ramach którego uczniowie biorą udział w dodatkowych zajęciach wspierających naukę i rozwój umiejętności. To świetna okazja do wyrównania zaległości, ale też rozwijania pasji i odkrywania nowych zainteresowań



Zajęcia są **dostosowane** do potrzeb uczestników i prowadzone w przyjaznej, angażującej formie.



Wsparcie
w nauce



Wyrównywanie
szans



Rozwój
umiejętności



Odkrywanie
pasji



✓ Szczegółowe harmonogramy zajęć dostępne są na **stronie internetowej gminy** w zakładce projekt „Nauka nie musi być nudna” oraz na **stronach internetowych szkół**.



Razem wspieramy rozwój dzieci i młodzieży!



Fundusze Europejskie dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warto zachodu

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021–2027

Termomodernizacja Szkoły Podstawowej nr 2 w Sulęcínie

Gmina Sulęcín realizuje projekt pn. „Termomodernizacja Szkoły Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcínie”, którego celem jest poprawa efektywności energetycznej budynku szkoły oraz stworzenie bardziej komfortowych warunków nauki i pracy.

W ramach inwestycji prowadzone są prace budowlano-montażowe związane z modernizacją energetyczną obiektu. Dzięki realizacji projektu budynek szkoły będzie bardziej oszczędny, przyjazny środowisku i lepiej dostosowany do potrzeb uczniów, nauczycieli oraz

pozostałych użytkowników.

Efektom przeprowadzonych prac będzie przede wszystkim zmniejszenie zużycia energii potrzebnej do eksploatacji budynku, a tym samym ograniczenie kosztów jego utrzymania. Projekt przyczyni się również do redukcji emisji szkodliwych substancji do atmosfery oraz poprawy komfortu cieplnego w

pomieszczeniach szkolnych.

Z modernizacji skorzystają przede wszystkim dzieci uczęszczające do Szkoły Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcínie, ich rodziny, kadra szkoły, a także mieszkańcy Miasta i Gminy Sulęcín. Inwestycja ma znaczenie nie tylko dla samej placówki, ale również dla całej lokalnej społeczności,

ponieważ wpisuje się w działania Gminy Sulęcín na rzecz poprawy jakości infrastruktury publicznej oraz ochrony środowiska.

Wartość projektu to blisko 12 mln zł z czego 8,3 mln zł to dofinansowanie z Unii Europejskiej.



Fundusze Europejskie dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021–2027.

TAK OBCHODZILIŚMY DZIEŃ ZIEMI W CZG-12

Tegoroczne obchody Dnia Ziemi na terenie Celowego Związku Gmin CZG-12 można podporządkować szczególnie elektroodpadom. W obecnych czasach elektronika towarzyszy nam na każdym kroku – od telefonu w kieszeni, po zegarek, słuchawki bezprzewodowe, pralki, laptopy i inne drobne urządzenia LED. Właściwa segregacja odpadów elektrycznych i elektronicznych oraz baterii to nie tylko nasz obowiązek ale także sposób na ochronę środowiska i odzysk cennych surowców.



przedszkolaki na akcji ZOnK



ekolekcje w ZUOK



akcja Osno

Podsumowanie akcji „Zamień odpadki na kwiatki”

Celowy Związek Gmin CZG-12 oprócz swojej corocznej akcji kierowanej do gmin Sulęcina, Osno Lubuskie, Lubniewice, Torzym i Łagów włączył się również w organizację wydarzenia w Dębnie (woj. zachodniopomorskie). 16 kwietnia br. w Dębnie wspólnie z pracownikami Nadleśnictwa Dębno, Urzędu Miejskiego oraz firmą Elektrorecykling przeprowadzono dla mieszkańców zbiórkę ZSEE i baterii. Była to pierwsza wspólna akcja lecz z pewnością nie ostatnia.

W tegorocznej edycji akcji „Zamień odpadki na kwiatki” organizowanej przez CZG-12 dla 5 gmin (Sulęcina, Torzym, Osno Lubuskie, Lubniewice i Łagów), która trwała od 21 do 25 kwietnia br. zebrano ponad 3 tony odpadów, w tym ponad 400 kg baterii !!! Największą aktywność wykazali mieszkańcy gminy Osno Lubuskie, którzy przynieśli 1134 kg odpadów. Przy okazji zbiórki zużytego sprzętu odbyły się wydarzenia współtowarzyszące, m.in. akcja „Uwolnij książkę” organizowana przez Bibliotekę Publiczną w Osnie Lubuskim, Piknik „Gramy w zielone” organizowany przez Urząd Miejski w Lubniewicach, akcja sprzątnięcia Łagowa oraz darmowe drzewka od Nadleśnictwa Torzym. CZG-12 wzięło także

udział w akcji *Operacja Czysta Rzeka w Słońsku* - akcji mającej na celu posprzątnięcie lokalnych rzek (Lenki, Postonii). Oprócz wyżej wymienionych akcji w kwietniu przeprowadzono również zajęcia edukacyjne dla dzieci z okolicznych szkół i przedszkoli. W zajęciach edukacyjnych w Zakładzie Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych w Długoszyńcu udział wzięło ok. 100 dzieci.

Gdzie na co dzień można oddać zużyte sprzęty elektryczne i elektroniczne?

Podstawowym punktem przyjmującym ten rodzaj odpadów jest PSZOK – Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Do PSZOK mieszkańcy mogą bezpłatnie oddawać m.in. przeterminowane leki, odpady budowlane, zużyte opony, meble czy właśnie elektrośmieci.

Celowy Związek Gmin CZG-12 dziękuje wszystkim zaangażowanym w obchody Dnia Ziemi i zaprasza do udziału w akcji już za rok! Pamiętajmy, że o naszą Planetę musimy dbać codziennie, nawet bez specjalnych okazji. Wystarczy być wrażliwym na zaśmiecanie okolicznych terenów i aktywnie włączać się w lokalne akcje.

Wyjątkowa zbiórka zuchów w Sulęcynie

6 GZ „Czerwone Jedynecki” oraz 8 GZ „Mądre Ptaki” realizują trop obywatelski „Miś Wojtek”. W ramach zajęć zuchy chciały dowiedzieć się, jak dbać o swoją małą ojczyznę oraz jak wygląda codzienna praca na rzecz mieszkańców i lokalnej społeczności.

Gościem specjalnym zbiórki był Dariusz Ejchart, który opowiedział najmłodszym o swojej pracy, o tym kto wspiera działania samorządu oraz jak wygląda troska o rozwój miasta i gminy.

Podczas spotkania zuchy wysłuchały wiersza o Polsce,

utrwały najważniejsze informacje o naszym kraju, a następnie wzięły udział w torze przeszkód z zadaniami oraz kolorowały herb Sulęcina.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali również zaproszenie do odwiedzenia Urzędu Miasta, gdzie będą mogli



jeszcze bliżej poznać pracę samorządu.

Red.



SOKOWIRÓWKA

MAJ 2026

SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA



KX-EDYCJA

WAKE UP

AND LIVE

MUSIC
FESTIVAL

29-30.05.2026

SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY
UL. STANISŁAWA MONIUSZKI 1

SCENA POD LIPĄ

SULĘCIN

PIATEK

FARBEN LEHRE

BENZYNA

ZESPÓŁ W RAMACH PROJEKTU
LUBUSKIE DOBRZE ROCKUJE

SOBOTA

SHASHAMANE

SUNNATA

DAMIAN SZEWCZYK

RIDERS CONNECTION

KUFAJKA RENCISTY

WSTĘP WOLNY!

STREFA LIVE / WAKE UP KIDS / WARSZTATY / SPOTKANIA DZIAŁANIA SPOŁECZNE
CHILL & KULTURA BLISKO LUDZI TWÓRCZA PRZESTRZEŃ / KOMIKS NA ŻYWO

WAKE UP AND LIVE 2026 SULĘCIN - XX EDYCJA FESTIWALU

Wake Up and Live to festiwal, który od 2007 roku nieprzerwanie wpisuje się w kulturalny krajobraz Sulęcina. Przez lata zmieniał swoje miejsca, formę i możliwości, ale zawsze pozostawał tym samym - przestrzenią spotkania wokół muzyki, ludzi i dobrej energii.



W 2026 roku spotykamy się na jubileuszowej, XX edycji festiwalu. To dwadzieścia lat historii, konsekwencji i wydarzeń, które - mimo różnych okoliczności - zawsze się odbywały.

Wake Up and Live to nie tylko koncerty, ale także doświadczenie budowane wspólnie przez artystów, organizatorów i publiczność.

PRZED NAMI DWA DNI KONCERTÓW I FESTIWALOWEGO KLIMATU:

PIĄTEK / 29.05

- * Farben Lehre
- * Benzyna
- * zespół w ramach projektu Lubuskie Dobrze Rockuje

SOBOTA / 30.05

- * Shashamane
- * Sunnata
- * Riders Connection (DE)
- * Damian Szewczyk
- * Kufajka Rencisty

Wake Up and Live to także przestrzeń, która dzieje się poza sceną - miejsce spotkań, rozmów i działań, które nadają festiwalowi jego wyjątkowy charakter. To tutaj obok koncertów pojawiają się warsztaty, inicjatywy społeczne i różnego rodzaju aktywności, w które można się włączyć lub po prostu je współtworzyć. To czas, w którym można na chwilę zwolnić, złapać oddech i pobyc razem - bez pośpiechu, w dobrej atmosferze.

Integralną częścią festiwalu jest również przestrzeń dla najmłodszych. To nie tylko animacje i zabawa, ale przede wszystkim wspólne doświadczenie - kolorowe, otwarte i pełne energii. Każdego roku ta część festiwalu przyciąga swoją swobodą i radością, pokazując, że Wake Up and Live to wydarzenie dla wszystkich - niezależnie od wieku.

29-30 maja 2026

Sulęciński Ośrodek Kultury - Scena pod Lipą

WSTĘP WOLNY!

NIE MOŻE CIĘ ZABRAKNAĆ!

TERAZ MY - PREMIERA

Sala wypełniona po brzegi i od samego początku było czuć, że to będzie naprawdę dobry wieczór. Publiczność przyszła gotowa na śmiech... i zdecydowanie się nie zawiodła.



Nowy program „Z domieszką mężczyzny” to dokładnie to, za co grupa TERAZ MY jest tak lubiana - dużo humoru, świetny kontakt z widownią i sytuacje, w których każdy mógł odnaleźć coś znajomego. Skecze i monologi trafiły w punkt, a energia ze sceny szybko przeniosła się na całą salę.

Nie brakowało momentów, w których lzy śmiechu naprawdę pojawiały się w oczach. A reakcje publiczności tylko napędzały zespół

jeszcze bardziej. Widać też świeżą energię - nowe osoby w składzie wniosły coś od siebie i bardzo dobrze odnalazły się na scenie. Całość zagrała razem, lekko i naturalnie, dokładnie tak, jak powinno to wyglądać.

To był wieczór pełen śmiechu, dobrej atmosfery i spotkania z publicznością, która doskonale wie, po co przychodzi na takie wydarzenia.



LUBUSKIE KONFRONTACJE ARTYSTYCZNE - PIOSENKA - ELIMINACJE POWIATOWE

Za nami powiatowe eliminacje konkursu Lubuskie Konfrontacje Artystyczne w kategorii PIOSENKA. Podczas przesłuchań uczestnicy zaprezentowali zróżnicowany repertuar i ciekawe interpretacje, pokazując swoje umiejętności wokalne i sceniczne.



Serdecznie gratulujemy wszystkim laureatom

i trzymamy kciuki za kolejny etap - półfinał LKA w kategorii PIOSENKA który odbędzie się 19.05.2026 w Sulęcińskim Ośrodku Kultury.

Zmagania z piosenką w ramach Lubuskich Konfrontacji Artystycznych zakończą się wielkim finałem, który odbędzie się 11 czerwca 2026 r w Parku rozrywki Majaland Kownaty. Partnerem medialnym tego wydarzenia jest Lubuska TV Horyzont.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspaniałe występy, opiekunom za przygotowanie, a jury za profesjonalną i zycziwą ocenę.

PLAKATOWE SZALEŃSTWO W SŁUSZNEJ SPRAWIE

Ostatnimi czasy byliśmy świadkami niesamowitej akcji w internecie, która wiała w nasze serca ogrom nadziei.



Sulęciński Ośrodek Kultury nie chce stać z boku – działamy tak, jak potrafimy najlepiej: poprzez kreatywność, wrażliwość i ogromne serca naszych zdolnych dzieciaków. Grupy plastyczne działające w SOK przygotowały własnoręcznie plakaty promujące zbiórkę dla cancer FIGHTERS

Znajdziecie je na terenie całego miasta oraz w naszym ośrodku.

Na każdym plakacie umieszczony jest kod QR, który po zeskanowaniu przeniesie Was bezpośrednio do zbiórki.

Dziękujemy naszym młodym artystom za tak poważne podejście do tematu, poświęcony czas i mnóstwo serca włożone w każdą pracę!

3 Maja – święto wolności i jedności

Z okazji Narodowego Święta Konstytucji 3 Maja zapraszamy do obejrzenia wyjątkowego filmu – opowieści o patriotyzmie, który zaczyna się od najprostszych słów. Bo miłość do Ojczyzny to nie tylko wielkie gesty i podniosłe chwile. To także codzienne „pamiętam”, „szanuję”, „jestem” – słowa, które budują wspólnotę i łączą pokolenia.



W nagraniu wzięły udział dzieci z przedszkoli i szkół w Sulęcinie, a także uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz Środowiskowego Domu Samopomocy, Dzienny Dom Senior, a także mieszkańcy Sulęcina.

Wszyscy razem stworzyli poruszającą historię o tym, czym dziś jest patriotyzm. Dziękujemy za Waszą obecność i wkład w powstanie filmu!

MUZYKA BEZ GRANIC MUSIK OHNE GRENZEN
SULĘCIN 29-30.05.2026

PROGRAM 29.05 – PIĄTEK
16:00 – Przegląd zespołów
20:00 – Wpęczenie nagród
21:00 – Spotkanie integracyjne

PROGRAM 30.05 – SOBOTA
11:00 – warsztaty - I tura
13:00 – warsztaty - II tura
14:30 – podsumowanie

PROGRAM 29. Mai – FREITAG
16:00 Uhr – Teambesprechung
20:00 Uhr – Preisverleihung
21:00 Uhr – Teambuilding-Meeting

PROGRAM 30. Mai – SAMSTAG
11:00 Uhr – Workshops – Runde 1
13:00 Uhr – Workshops – Runde 2
14:30 Uhr – Zusammenfassung

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (ERDF) w ramach Funduszu Miałych Projektów Europejskiego PRO EUROPA VIADRIKA

Das Projekt wird von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (ERDF) im Rahmen des Kleinstprojektfonds der Europäischen PRO EUROPA VIADRIKA unterstützt.

Sulęcinski Ośrodek Kultury / Scena pod Lipą
Sulęcín Kulturzentrum / Bühne unter der Linde

Cał projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (ERDF) w ramach Funduszu Miałych Projektów Europejskiego PRO EUROPA VIADRIKA

Das Projekt wird von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (ERDF) im Rahmen des Kleinstprojektfonds der Europäischen PRO EUROPA VIADRIKA unterstützt.

MUZYKA BEZ GRANIC – RUSZA NABÓR ZESPOŁÓW DO POLSKO-NIEMIECKIEGO PRZEGLĄDU I WARSZTATÓW W SULĘCINIE!

Sulęciński Ośrodek Kultury, we współpracy z niemieckim partnerem Braumeister e.V., ma przyjemność zaprosić młodych artystów, zespoły muzyczne oraz solistów do udziału w wyjątkowym projekcie „Muzyka Bez Granic / Musik Ohne Grenzen”. To dwudniowe święto muzyki, którego celem jest budowanie wzajemnego zaufania, wymiana doświadczeń oraz integracja mieszkańców polsko-niemieckiego pogranicza.

Co czeka uczestników?

Projekt został zaplanowany jako intensywne, dwudniowe spotkanie łączące zdrową rywalizację z profesjonalną edukacją muzyczną:

- DZIEŃ 1 (Piątek): Transgraniczny Przegląd Kapel – zespoły zaprezentują swoją autorską twórczość na profesjonalnej scenie. Występy oceni profesjonalne Jury, a dla najlepszych przewidziano symboliczne statuetki i nagrody. Możliwość występu na Festiwalu Liederlauschen Am Rand oraz Powidz Festival. Wieczór zwieńczy koncert finałowy zaproszonej gwiazdy.
- DZIEŃ 2 (Sobota): Warsztaty Specjalistyczne – uczestnicy wezmą udział w dwóch panelach szkoleniowych:
 - a. Świadome budowanie koncertu – jak stworzyć porywającą setlistę i nawiązać kontakt z publicznością.
 - b. Promocja w sieci i mediach społecznościowych – skuteczne metody budowania zaangażowania fanów
 - c. i promocji wydarzeń online.

Dlaczego warto się zgłosić?

Organizatorzy zapewnią kompleksowe wsparcie logistyczne i techniczne, aby wykonawcy mogli skupić się wyłącznie na muzyce:

- Pełne zaplecze techniczne: Zapewniamy profesjonalną scenę, nagłośnienie, oświetlenie oraz tzw. backline (zestaw perkusyjny, wzmacniacze gitarowe)
- Logistyka: Każdy z uczestników projektu ma zapewnione bezpłatne wyżywienie (catering) oraz nocleg z piątką na sobotę wraz ze śniadaniem.

Jak się zgłosić?

Zapraszamy zespoły i solistów z obu stron granicy! Aby wziąć udział w rekrutacji, należy wysłać zgłoszenie drogą mailową na adres: foto@sokulcien.pl

W treści maila prosimy zawrzeć:

1. Informacje o wykonawcy: krótkie bio oraz pełną listę członków grupy.
2. Próbkę twórczości: pliki mp3 w załączniku lub linki do serwisów streamingowych (np. Spotify, YouTube, SoundCloud).

Nie przegap szansy na rozwój swojej kariery i nawiązanie międzynarodowych kontaktów!

Liczba miejsc jest ograniczona!

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (ERDF) w ramach Funduszu Miałych Projektów Europejskiego PRO EUROPA VIADRIKA



DNI SULECINA

19-27 CZERWCA 2026



FILIP LATO / MESAJAH / DEJW / FILIPEK x NEL

DJ NAMBEAR / ORKIESTA DĘTA OSP W GROCHOWIE / FESTIWAL PRZEDSZKOLAKÓW
SOLIŚCI STUDIA PIOSENKI SOK / ANIMACJE / SULECIN TU JESTEM / STREFA CHILLOUT

SULECIŃSKI OŚRODEK KULTURY ZAPRASZA



PÓŁFINAŁ WOJEWÓDZKI
REJON
PÓŁNOC II

19.05.2026

SALA WIDOWISKOWA / GODZINA 16:00



LUBUSKIE KONFRONTACJE ARTYSTYCZNE - PIOSENKA

Suleciński Ośrodek Kultury zaprasza na PÓŁFINAŁ WOJEWÓDZKI
- REJON PÓŁNOC II

Przed nami wyjątkowe muzyczne spotkanie pełne emocji, talentów i wokalnych prezentacji.

Na scenie wystąpią uczestnicy walczący o awans do wielkiego finału Lubuskich Konfrontacji Artystycznych w kategorii PIOSENKA.

Serdecznie zapraszamy wszystkich miłośników muzyki do wspólnego kibicowania młodym artystom!

Patronat medialny wydarzenia:

- Lubuska TV Horyzont
- Radio Zachód
- Sulecin24.pl - Lokalny portal informacyjny
- Madman24.pl Więści z Sulecina i okolic
- Przekrój lokalny

Wielki finał odbędzie się 11 czerwca 2026 r. w Parku Rozrywki Majaland Kownaty

Organizatorzy:

- Zrzeszenie Lubuskich Instytucji Kultury - ZLIK
- Międzyrzecki Ośrodek Kultury
- Słubicki Miejski Ośrodek Kultury
- Partner - Majaland Kownaty

WSTĘP WOLNY!

TYTUŁ: DINOZAUER, KTÓRY NICZEGO SIĘ NIEBAŁ



Komiks napisany przez Helenę Zagórną na zajęciach komiksowych w SOKu



Gmina Sulęcín rozwija e-Administrację

Gmina Sulęcín rozpoczyna realizację projektu pn. „**Rozwój i rozbudowa e-Administracji w samorządach MOF – Gmina Sulęcín**”. To kolejny krok w kierunku cyfryzacji usług publicznych, usprawnienia pracy administracji oraz zwiększenia dostępności elektronicznych form kontaktu z urzędem i jednostkami organizacyjnymi gminy.

Głównym celem projektu jest wdrożenie **Elektronicznego Zarządzania Dokumentacją**, czyli systemu EZD, na poziomie jednostek gminnych. Rozwiązanie to pozwoli na bardziej sprawny, uporządkowany i nowoczesny obieg dokumentów, a także usprawni realizację zadań publicznych.

W ramach projektu zaplanowano m.in. wdrożenie EZD w jednostkach gminnych, dostarczenie niezbędnego

systemu informatycznego obejmującego oprogramowanie i infrastrukturę, a także uruchomienie platformy e-learningowej. Platforma będzie wykorzystywana do prowadzenia zautomatyzowanych szkoleń oraz testowania wiedzy pracowników. Dzięki temu zarówno obecni, jak i nowi pracownicy będą mogli korzystać z interaktywnych materiałów edukacyjnych wspierających ich w codziennej pracy.

Realizacja projektu przyniesie korzyści nie tylko administracji, ale również mieszkańcom Gminy Sulęcín. W wyniku wdrożenia nowych rozwiązań

cyfrowych rozwinięte zostaną funkcjonalności ułatwiające korzystanie z usług publicznych drogą elektroniczną.

Wśród planowanych funkcjonalności znajdują się m.in. **e-Wnioski**, które umożliwią składanie elektronicznych wniosków z różnych zakresów usług publicznych Urzędu i jednostek organizacyjnych, a także **e-Formularze**, **ASW – Administrator Systemów Webowych** oraz **Szyna Danych**, wspierająca wymianę informacji pomiędzy systemami.

Grupami docelowymi projektu są

mieszkańcy Gminy Sulęcín, władze gminy oraz samorządowe jednostki organizacyjne. Projekt ma na celu nie tylko rozwój technologiczny, ale również poprawę jakości obsługi, skrócenie czasu realizacji spraw i zwiększenie dostępności usług publicznych.

UM Sulęcín

Wartość projektu: 336 512,12 zł
Wartość wydatków kwalifikowalnych: 336 512,12 zł
Wysokość dofinansowania z Funduszy Europejskich: 286 035,29 zł



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt jest współfinansowany ze środków **Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego** w ramach programu **Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021–2027**.

Uroczyste obchody Święta Konstytucji 3 Maja w Sulęcínie

Za nami wyjątkowy dzień pełen patriotyzmu, wzruszeń i wspólnego świętowania. Obchody rozpoczęły się w kościele pw. św. Mikołaja w Sulęcínie uroczystym wprowadzeniem pocztów sztandarowych. Następnie odprawiona została Msza Święta w intencji Ojczyzny.

Druga część wydarzenia odbyła się w Sulęcínskim Ośrodku Kultury, gdzie miała miejsce część oficjalna uroczystości. Szczególnym momentem było pośmiertne nadanie tytułu „Zasłużony dla Gminy Sulęcín” śp. Maciejowi Bardnowi – w dowód uznania za jego szczególne zasługi dla lokalnej społeczności.

Nie zabrakło również pięknej części artystycznej. Program przygotowały dzieci z sulęcínskich przedszkoli oraz uczniowie Szkoły Podstawowej im. Żołnierza Polskiego w Wędrzynie. Młodzi artyści zaprezentowali występy pełne patriotyzmu, wzruszeń i szacunku dla historii.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom, organizatorom, pocztom sztandarowym, młodym artystom oraz ich opiekunom za udział, zaangażowanie i stworzenie podniosłej atmosfery tego ważnego święta.

UM Sulęcín



OGŁOSZENIA DROBNE

LOKUM Biuro Nieruchomości w Sulęcínie

mieszkanie 2-pok. Sulęcín
mieszkanie Gądków W.
mieszkanie w Torzymiu
mieszkanie w Wędrzynie
2 mieszkania 3-pok. Sulęcín
dom w Wystoku
gospodarstwo rolne w Trzebowie
kawalerka w Torzymiu
dom jednorodzinny w Ośnie L.
pola rolne 11,6 ha Żelechów
mieszkanie ul. Żeromskiego

2 mieszkania 2-pok. Wędrzyn
kawalerka Ośno Lub.
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

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
poznańskim ośrodku.
Tel. kontaktowy:
608-888-912
od wtorku do piątku
w godz. 17.00 – 20.00

K-S SSE S.A. NA XVIII EUROPEJSKIM KONGRESIE GOSPODARCZYM

Przedstawiciele Kostrzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A. uczestniczyli w XVIII Europejskim Kongresie Gospodarczym, jednym z najważniejszych wydarzeń gospodarczych Europy Środkowej, które od lat łączy środowiska biznesu, administracji, nauki i samorządów.



K-S SSE S.A. reprezentowali Wiceprezes Zarządu **Magdalena Hilszer** oraz Członek Zarządu **Antoni Sołtys**, którzy aktywnie uczestniczyli w spotkaniach i rozmowach dotyczących kierunków rozwoju inwestycji, nowych technologii oraz współpracy gospodarczej. Program tegorocznej edycji obejmował tematy związane m.in. z bezpieczeństwem oraz obronnością, transformacją energetyczną, cyfryzacją, infrastrukturą i rynkiem pracy.

W trakcie Kongresu odbyła się także rozmowa dla tygodnika „Wprost”, poświęcona instrumentom wsparcia przedsiębiorców w ramach Polskiej Strefy Inwestycji.

Udział w Europejskim Kongresie Gospodarczym był dla K-S SSE S.A. okazją do wymiany doświadczeń, budowania relacji oraz śledzenia trendów mających istotne znaczenie dla inwestorów i rozwoju regionu.



NATURA W WALCE Z CHOROBYMI CYWILIZACYJNYMI

ODKRYJ POTENCJAŁ PIJAWEK LEKARSKICH, DZIĘKI KTÓRYM BÓL I CODZIENNE DOLEGLIWOŚCI ZNIKĄ

Pożegnaj ból bez chemii. Jak hirudoterapia (terapia pijawkami lekarskimi) uwalnia od uciążliwych dolegliwości i przywraca sprawność? Nie maskuj objawów - usuń przyczynę bólu u źródła. Poznaj siłę hirudoterapii w walce z chorobami krążenia, kręgosłupa oraz stanami zapalnymi.



HIRUDOTERAPIA NA RATUNEK ZDROWIU

Większość współczesnych metod walki z bólem opiera się na prostym mechanizmie: przerwaniu sygnału nerwowego docierającego do mózgu. Kiedy bierzesz tabletkę, ból nie znika - Ty po prostu przestajesz go czuć, podczas gdy w Twoim organizmie proces chorobowy toczy się dalej. Hirudoterapia, czyli terapia pijawkami lekarskimi, odwraca ten model. To biologiczna interwencja, która trafia bezpośrednio w źródło problemu.

Warto podkreślić, że hirudoterapia jest oficjalną procedurą medyczną (kod 99.991), a jej niezwykła skuteczność w leczeniu szerokiego spektrum chorób jest potwierdzona licznymi badaniami naukowymi oraz tysiącami współczesnych badań klinicznych. To bezpieczna i sprawdzona droga do odzyskania sprawności.

BÓLE REUMATOIDALNE I STAWY: KONIEC ZE SZTYWNOŚCIĄ I CIERPIENIEM

Dla osób cierpiących na reumatyzm czy zwyrodnienia, każdy ruch bywa wyzwaniem. Hirudoterapia działa tam, gdzie tabletki przeciwzapalne obciążają żołądek, nie dając trwałej ulgi:

- **Reumatoidalne Zapalenie Stawów (RZS):** Naturalne enzymy pijawek (bdeliny i egliny) to najsilniejsze znane substancje przeciwzapalne. Wygaszają one ogniska zapalne wewnątrz stawu, co hamuje procesy niszczenia chrząstki.
- **Likwidacja sztywności porannej:** Dzięki poprawie mikrokrążenia okołostawowego, pacjenci odzyskują swobodę ruchu i redukują uczucie „zastygnięcia” stawów.
- **Zwyrodnienia i wysięki:** Pomoc w wchłanianiu nadmiaru płynu stawowego (wysięku), który powoduje bolesne rozpieranie w kolanach czy biodrach.

ŻYLAKI I PAJĄCZKI: TWOJA NATURALNA OCHRONA PRZED SKALPELEM

Żylaki to nie tylko defekt kosmetyczny, to poważny stan zapalny układu żylnego. Hirudoterapia jest tu niezastąpiona:

- **Udrożnienie przepływu:** Enzymy pijawek błyskawicznie upłynniają krew zalegającą w poszerzonych naczyniach. Likwiduje to bolesne napięcie i uczucie „ciężkich nóg”.
- **Wzmocnienie żył:** Hirudozwiązki poprawiają elastyczność ścian naczyń krwionośnych, co hamuje pęknięcie „pajęczków” i zapobiega powstawaniu nowych zmian.
- **Profilaktyka przeciwzakrzepowa:** Najsilniejszy naturalny sposób na ochronę przed zakrzepowym zapaleniem żył i groźnymi zatorami.

OPUCHLIWY I GŁĘBOKA DETOKSYKACJA ORGANIZMU

- **Likwidacja obrzęków:** Naturalny drenaż limfatyczny, który usuwa nagromadzoną wodę i toksyny z tkanek (opuchnięte kostki, dłonie, kolana).
- **Reset dla narządów:** Poprawa ukrwienia wątroby i nerek wspomaga naturalne procesy oczyszczania krwi z toksyn i produktów przemiany materii.

CIĘKAWOSTKA: HIRUDOTERAPIA A ENDORFINY

Mało znanym faktem jest to, że zabieg z pijawkami stymuluje wydzielanie endorfin - naturalnych hormonów przeciwbólowych, które jednocześnie poprawiają nastrój. Dlatego wielu pacjentów po terapii odczuwa nie tylko ulgę fizyczną, ale także głębokie rozluźnienie, redukcję stresu oraz lepszy sen.

PEŁNE SPEKTRUM DZIAŁANIA: CO JESZCZE WSPIERAMY U ŹRÓDŁA?

- **Układ ruchu i urazy:** Kręgosłup i rwa kulszowa, ostroga piętowa, urazy po upadku (skręcenia, stłuczenia, szybkie wchłanianie krwinków), dna moczanowa.
- **Ratunek dla tkanek:** Stopa cukrzycowa, trudno gojące się rany oraz owrzodzenia, profilaktyka pooperacyjna (opieka nad kikutem).
- **Neurologia i narządy:** Migreny i bóle głowy, tarczycza (Hashimoto, guzki), hemoroidy, wrzody żołądka i dwunastnicy, prostata, szumy uszne i zawroty głowy.

GWARANCJA NAJWYŻSZEGO BEZPIECZEŃSTWA

W naszym gabinecie bezpieczeństwo pacjenta jest priorytetem. Stosujemy wyłącznie pijawki lekarskie z certyfikowanych hodowli laboratoryjnych, co gwarantuje ich czystość mikrobiologiczną. Zgodnie z rygorystycznymi procedurami medycznymi, wszystkie pijawki są jednorazowego użytku. Po każdym zabiegu są one traktowane jako odpad medyczny i utylizowane w sposób profesjonalny. Taka procedura całkowicie wyklucza ryzyko przeniesienia jakichkolwiek chorób i zapewnia pełne bezpieczeństwo terapii.

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

Przeznacz tylko uciszać swój ból. Zaczynaj go leczyć u źródła.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!



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 

Stońsk 

Pn-Sb 9:00-21:00 

Gomulkowskie hasła i decybele zamiast intelektu

Krzyk do mikrofonu przez Nawrockiego w stolicy i rzucanie hasła w stylu Gomulki nie przystoją głowie państwa. Populisty zresztą jak i "niepolitecznego". Pomijam kogo zwerbował do pracy nad ustawą zasadniczą, bo to Wstyd i Żenada. Wie, że nie jest zdolny do zmiany Konstytucji ale miesza... A kraj potrzebuje stabilności! Słusznie rzekł Premier, że w pierw trzeba ustawę zasadniczą przestrzegać! Ona uwiera Kibola okrutnie, a tenże ma ego rozdmuchane. Wystarczy poczytać lub posłuchać opinii, komentarzy w licznych źródłach. Gwałcący Konstytucję zapowiada napisanie nowej, bo obecna mu się nie podoba. Warcholstwo i tupet. Zachowanie niczym szatniarza z filmu - *Nie mam płaszcza i co mi pan zrobisz* - po każdym wecie.

Aby było ciekawiej to urażona żona Nikosia poprzez sąd pozwała Batory vel Nawrockiego za zniesławienie jej w książce przezeń napisanej. Kancelaria Obląkanych olewa wezwanie sądowe. Skoro Rezydent nie odbiera wezwań sądowych to czy zwykły obywatel może też? Jego kłamstwa w kwestii kryptowalut zostały podane do wiadomości. Czekam kiedy prokuratorzy wezmą za siedzenie gości podpowiadających źle, tych z Kancelarii Obląkanych, za pomoc w przestępstwie.

A. Poczobut jest wolny. Nałrocky zanim mu wręczył Order Orła Białego zaprosił go po odbiór tegoż. Fatalny zwrot. Odebrać to można buty od szewca lub garnitur z pralni. Zaprasza się na uroczyste wręczenie. Ale do kogo ta mowa?

Wtykanie kija w szprychy to jego *Spécialité de la maison* i jest zaprzeczeniem wszystkich cech godnych Prezy-

denta RP. Chorem z przerostu ambicji doktorem nie wiadomo czego, bo historię zna tylko z IPN. Instytucji znanej w sieci jako Instrument Promocji Nacjonalizmu. Złośliwi mówią, że jest kolejną po Długopisie niskopienną wierzbą płaczącą na bagnie moralnym Prezesa i udającego silnego dęba. Walenie sobie w dziąsło snusa w czasie debaty w ONZ świadczy o tym, o czym świadczy. Wypada mu snus z kieszeni w tv w czasie wywiadu. Na oczach milionów widzów. Uzależnienie nosi znamiona zagrożenia. To jak balansowanie na linie.

Podczas wyborów wielu uległo technice bridgerowania. Technika znana z marketingu politycznego i komunikacji perswazyjnej. Przybiera szczególnie przystępną, wręcz "medialną" formę. Polityk chętnie wplata do swoich wypowiedzi elementy humoru, popkulturowe odniesienia czy anegdoty, które rozluźniają atmosferę rozmowy i obniżają barierę odbiorczą. Tego rodzaju zabiegi sprawiają, że przekaz staje się bardziej atrakcyjny dla widza, łatwiejszy do zapamiętania i chętniej powielany w mediach społecznościowych. Taki sposób komunikowania wpisuje się w logikę współczesnej polityki medialnej, w której uwagę odbiorcy trzeba nie tylko zdobyć, ale i utrzymać. Konkretnie jest to Manipulacja. To tak na zaś przed przyszłymi wyborami.

Braciom Madziarom zazdroszczę, że nie mieli na ostatniej prostej Hołowni, Biejał i Zandberga. Atakowali drapieżnie Trzaskowskiego. Posłowie kanapowej partyjki Razem głosują jak PiS. Hołownia to największy polityczny szwindel ostatnich lat. Przez jego gierki i narcyzm straciliśmy dwa lata, a Duży Pałac stał się bastionem ludzi, którzy

Polskę mają za nic. Marszałek Czarzasty przy nim to waga ciężka, a Szymon? To tylko płaczący statysta, który wystawił nas wszystkich do wiatru. Tego wstydu nie zmyje żadna łza.

Szef BBN odszedł. Fuchę miał, ale na papierze. W praktyce wobec braku dostępu do tajności był tylko wydmuszką. Oby nie miał myśli suicydalnych po klęsce, bo to poważny problem zdrowia psychicznego oznaczający fantazje, plany, urojenia lub działania mające na celu odebranie sobie życia. Są one często wynikiem głębokiego cierpienia, depresji lub zaburzeń psychicznych.

Są momenty, kiedy kończą się gierki, a zaczyna prawo. Prof. W. Wróbel powiedział rzecz prostą i niewygodną. Ślubowanie całej szóstki sędziów nie było żadnym "trikiem", tylko jedynym wyjściem, jeśli ktoś traktuje konstytucję serio. Nie wybiórczo. Nie pod sondaż. Tylko serio. Artykuł 195 ustęp 1 to nie jest ozdoba. To jest fundament. Sędzia Trybunału podlega wyłącznie konstytucji. Nie ustawie. Nie widzimi się polityków. Nie podszeptom z pałacu. Wyłącznie konstytucji. Kropka.

Nagle misterny teatrzyk Kancelarii Obląkanych się sypie. Bo jeśli sędzia ma patrzeć tylko na konstytucję, to nie potrzebuje zgody urzędnika, który próbuje dorobić głowie państwa kompetencje z powietrza. Prezydent nie jest od sprawdzania, czy wybór sędziego mu się podoba. Nie ma takiego prawa. Nigdy nie miał. A jednak ktoś uznał, że można to obejść. Dopisać sobie rolę. Wcisnąć hamulec tam, gdzie go w ogóle nie ma. I jeszcze sprzedać to jako "obronę porządku". To jest próba jego obejścia. Najbardziej uderza pewność siebie. Jakby Konstytucja była plasteli-

na i można nagiąć ją do bieżącej narracji. Tymczasem wystarczy jeden spokojny głos prawnika, żeby cały ten balon pękł. Została naga prawda. Prezydent nie ma nic do weryfikowania. Urzędnicy nie tworzą prawa. A sędziowie Trybunału nie są od słuchania polityków, tylko od pilnowania konstytucji. Cała reszta to alternatywny świat. Głośny, pewny siebie i kompletnie oderwany od przepisów.

Nazwanie Trumpa liderem chaosu wcale nie było takie bezpodstawne. Wywołanie konfliktu, ropa w górę, żale do NATO, zapowiedziane zwłoki w dostawie zapłaconego sprzętu wojskowego. Jak się teraz pisiory w czerwonych czapczkach czujecie wobec irracjonalnego zachowania waszego guru? A notowanie leca w dół i nawet Wasz słynny premier *in spe*, sraki-owaki nie pomoże.

Na koniec dwa hity. 1. Nadanie przez Niepolitecznego tytuły profesora nieżyjącemu od roku cenionemu lekarzowi. 2. Katolicki psycholog w Radio Maryja - *Rozwój osobisty człowieka jest zagrożeniem dla naszej świętej wiary.*



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.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)



notatki z podróży...

Rowerem przez Kokořínsko (Czechy)... czyli skały, zamki, czeski luz i palenie czarownic.

Kilka dni urlopu w Czechach to zawsze frajda... i zawsze za mało czasu, żeby nacieszyć się tym krajem. Jak już wspominałem w poprzednich „notatkach z podróży”, u naszych południowych sąsiadów lubię chyba wszystko. Na niewielkiej przestrzeni jest tu dokładnie to, co mnie cieszy najbardziej: góry, zamki, pałace, ruiny, gościnność i ten charakterystyczny luz, którego trochę brakuje po naszej stronie granicy. No i oczywiście kuchnia... knedliki z gulaszem smakują tu jakoś lepiej, a piwo, to wiadomo za każdym razem wyborne. I nie... nie tak jak w tej reklamie z Hołownią i Małyszem.

Tym razem jednak przygoda nie była kulinarna ani gastronomiczna, ale rowerowa. A taka forma podróżowania daje chyba najwięcej wolności i radości z odkrywania świata. Celem mojej kilkudniowej wyprawy była trasa z Pragi do Děčína wzdłuż Wełtawy i Łaby. Plan udało się zrealizować, to ponad 200 kilometrów niesamowitych widoków, ścieżek i przygód. O samej trasie opowiem jeszcze w kolejnych „notatkach z podróży”, ale dziś zabieram was do jednego z najbardziej malowniczych regionów Czech czyli do Kokořínsko – Máchův kraj.

To kraina położona niedaleko polskiej granicy, około 70 kilometrów od przejścia granicznego w Kopaczkowie. Region słynie z niezwykłych piaskowcowych formacji skalnych, romantycznych zamków i skalnych rzeźb ukrytych wśród lasów. Moja przygoda była tylko małym fragmentem tego, co można tutaj zobaczyć, przeżyć i poczuć. Na bazę wypadową wybrałem urokliwy Mělník -

miasto położone w miejscu, gdzie Wełtawa wpada do Łaby. To również stolica czeskiego winiarstwa w tym regionie i bardzo klimatyczne miasto.

Trasę rozpoczynam od porannej kawy w małej, klimatycznej kawiarni. Posiłony i naładowany ruszam w drogę. Pierwszy przystanek to zameczek w Liběchovie, a właściwie ruiny dawnego pałacu otoczonego parkiem. Budowla pochodzi z XVIII wieku, a dzięki rodzinie Veithów w XIX wieku miejsce stało się ważnym centrum życia kulturalnego. Bywali tu artyści, uczeni i ludzie sztuki. Po wielkiej powodzi z 2002 roku rozpoczęto częściową rekonstrukcję obiektu, jednak do dziś pałac pozostaje w stanie lekkiego uśpienia. Widać prace porządkowe, ale do środka wejść się nie da. A szkoda, bo miejsce ma niesamowity klimat. Warto się tutaj zatrzymać, obejść okrągłą budowlę, pospacerować po pozostałościach ogrodu, obejrzeć rzeźby ustawione w parku i po prostu na chwilę odpocząć. Poczuć historię tego miejsca. Ja jednak ruszam dalej, bo plan dnia jest napięty.

Do Mělníka chciałem wrócić przed 19:00, bo tego dnia odbywa się ważne święto dla Czechów – palenie czarownic, czyli Noc Czarownic obchodzona 30 kwietnia. Ogniska, muzyka, spotkania i ten wyjątkowy klimat czeskich miasteczek... chciałem tego doświadczyć.



Kieruję się w stronę miejscowości Želízy, gdzie znajdują się słynne Čertovy hlavy (Diabelskie Głowy). To ogromne, niemal dziewięciometrowe płaskorzeźby wykute w piaskowcu przez rzeźbiarza Václava Levý'ego w latach 1841–1846. Robią ogromne wrażenie, szczególnie kiedy nagle wyłaniają się zza drzew.

Jeśli wybieracie się tam rowerem, warto podjechać od strony rozwidlenia Pod Čertovými hlavami. Można zostawić rowery przy gospodarstwach i podejść niebieskim szlakiem pod górę to raptem pięć minut spacerem. Będąc już tak blisko, warto zobaczyć również Klácelkę – niezwykłą skalną jaskinię i galerię wyrzeźbioną przez tego samego artystę.

Ja jednak obieram kierunek na północ i ruszam trasą rowerową numer 0010. Po kilkunastu minutach skręcam w las i tutaj zaczyna się prawdziwa magia. Droga staje się szutrowa i leśna, trzeba bardziej uważać, ale widoki kompletnie rozpraszają. Zwalniam, żeby chłonąć to wszystko spokojnie. Skały o nazwach Goliáš, David, Stojan i wiele innych wyrastają nagle pomiędzy drzewami. Cisza, zapach lasu i ten spokój... eh... u nas w Sulęcinie takich miejsc nie ma. W miejscowości Truskavna przeskakuję na trasę 0011 i chwilę później trafiam do jaskini Klemperka. Według legendy mieszkał tu zbójnik Klempera. Aby dostać się do środka, trzeba wspiąć się po kilkumetrowej drewnianej drabinie. Wewnątrz panuje całkowity mrok. Trzeba też uważać na nietoperze, które najwyraźniej uznały to miejsce za idealny hotel. Kilka kilometrów dalej, praktycznie przy samej drodze, znajduje się kolejna ciekawostka – czyli Skalní byt, czyli skalny dom wykuty bezpośrednio w piaskowcu. Dwie izby, kuchnia, piwnica... wszystko schowane w skale. Ciekawe, jak wyglądało tu codzienne życie, jak się mieszkało w takim „budownictwie”.

Trasa dalej prowadzi lasem. Jest ciepło, ptaki śpiewają, ludzi praktycznie brak. Taka przyjemna cisza, w której człowiek słyszy tylko własny oddech i szum kół. Dojeżdżając do miejscowości Dobřeň, trafiam na pierwszy poważniejszy podjazd tego dnia. Na szczęście krótki. Gdy leśny trakt ponownie łączy się z asfaltem, robię chwilę przerwy.

Teraz przez dłuższy czas jest już praktycznie z górki. Zatrzymuję się jeszcze w centrum wioski, żeby popoglądać stare domy charakterystyczne dla tego regionu Czech. Większość pochodzi z przełomu XVIII i XIX wieku. Wszystko zadbane, odnowione, dopracowane w szczegółach. Fajnie, że ktoś pilnuje tutaj tradycji i architektury. Trasa przechodzi w numer 0012 i tego szlaku trzymam się aż do Jestřebic. Tam zatrzymuję się w niezwykłym miejscu – Hostinec Na Rychtě w Jestřebicach. Klimat niesamowity. Można dobrze zjeść, napić się piwa, ale największe wrażenie robi samo miejsce.



Trochę jakby czas zatrzymał się tu kilkadziesiąt lat temu. Gospodarz przemiły, zagada, zapyta, czy wszystko w porządku. W środku lekki skansen minionej epoki, a w drugiej sali scena i mnóstwo przedmiotów wyglądających jak scenografia teatralna. Naprawdę warto tu zajrzeć. Dalej droga prowadzi przez las i skalne wąwozy. Przyjemny chłód daje nową energię, a wcześniej zjedzona zupa skutecznie dodaje sił. Odcinek jest krótki, a gdy się kończy, wyjeżdżam na asfaltową serpentynę prowadzącą przyjemnie w dół. Droga numer 142 prowadzi mnie aż do zamku Kokořín to jedna z największych atrakcji regionu.

Warownia położona jest w malowniczej Wyżynie Dokskiej i została zbudowana na początku XIV wieku, prawdopodobnie około 1320 roku za panowania Jana Luksemburskiego. Zamek ma bogatą historię, był niszczony podczas wojen husyckich, później popadał w ruinę, aż na początku XX wieku został odbudowany przez rodzinę Špačkův. Podjazd pod sam zamek jest lekko wymagający.

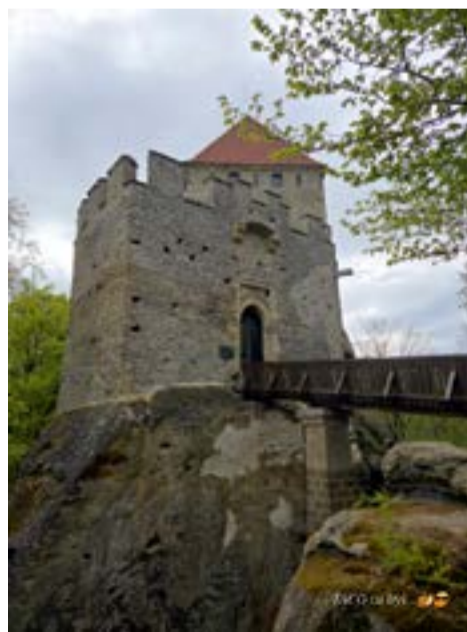
Po chwili stoję już przy drewnianym moście prowadzącym do bramy. Niestety jestem jeszcze przed sezonem turystycznym i zamek jest zamknięty. Próbuje nawet zapukać ciężką kołatką, ale nikt nie odpowiada. To miejsce zdecydowanie trafia na listę „następnym razem”, bo warto zobaczyć je

również od środka. Wsiadam więc ponownie na rower i ruszam w stronę Mělníka, zatrzymując się jeszcze na chwilę w gospodzie U Grobiána. Widać, że to bardzo popularne miejsce. Rowerzyści, turyści i lokalsi mieszkają się tutaj przy stołach i kuflach piwa. Chyba jedyne tak tłoczne miejsce na całej trasie. Powrotna droga jest bardzo przyjemna. W większości prowadzi w dół, jedynie kilka odcinków z większym ruchem samochodowym wymaga większego skupienia na drodze niż na otaczających krajobrazach. I tak właśnie wyglądał jeden dzień z rowerowej przygody po Kokořínsku.

Kilkadziesiąt kilometrów, mnóstwo ciszy, lasów, skał, historii i miejsc, które sprawiają, że człowiek po prostu chce tam wrócić... ja wrócę na pewno.

JACO tu był...

P.S. Na czeskie palenie czarownic zdążyłem... ogniska, muzyka i ten niesamowity klimat robią wrażenie. Ale o tym wyjątkowym „święcie” opowiem kiedyś przy okazji.



JACO tu był / Jacek Filipek

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

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

Strażackie emocje i sportowa rywalizacja w Trzemesznie Lubuskim

W Trzemesznie Lubuskim odbyły się Miejsko-Gminne Zawody Sportowo-Pożarnicze drużyn OSP z gminy Sulęcín. W rywalizacji udział wzięło aż 13 drużyn – seniorzy OSP, Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze oraz Dziecięce Drużyny Pożarnicze.

Zawody rozegrano w konkurencjach: - sztafeta pożarnicza 4 x 50 m z przeszkodami - ćwiczenie bojowe

Nie zabrakło również najmłodszych strażaków z grupy Smerfów z Trzemeszna Lubuskiego, którzy pokazali ogromne zaangażowanie i ducha drużynowej współpracy

Oprawę muzyczną wydarzenia zapewniła Orkiestra Dęta OSP z Grochowa, a w zawodach uczestniczyła także delegacja z partnerskiej gminy Beeskow.

Klasyfikacja generalna – grupa A seniorów:

Pierwsze miejsce – OSP Trzemeszno Lubuskie I – 84,80 pkt

Drugie miejsce – OSP Trzemeszno Lubuskie II – 88,60 pkt.

Trzecie miejsce – OSP Miechów – 101,81 pkt.

Czwarte miejsce – OSP Trzebów – 113,10 pkt.

Grupa C – KDP:

Pierwsze miejsce – Trzebów

Drugie miejsce – Trzemeszno Lubuskie

Trzecie miejsce – Miechów

Grupa MDP (12–16 lat):

Pierwsze miejsce – Trzemeszno Lubuskie – chłopcy

Drugie miejsce – Trzemeszno Lubuskie

– dziewczęta

Trzecie miejsce – Trzebów

Grupa DDP (do 12 lat):

Pierwsze miejsce – Trzebów

Drugie miejsce – Trzemeszno

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom, opiekunom i organizatorom. Dziękujemy za sportową atmosferę, zaangażowanie i pielęgnowanie strażackich tradycji w naszej gminie.

UM Sulęcín



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

ATRAKCYJNE CENY

POŚREDNICTWO UBEZPIECZENIOWE JAROSŁAW KONOPKO

**Sulęcín
UL. KILIŃSKIEGO 11**

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

