

Gazeta bezpłatna

REKLAMA
511 225 133

ISSN 2084-4255
nr 4(155)/2025

kwiecień 2025
www.przekrojlokalny.pl

lokalny PRZEKRÓJ

z dostawą do domu

SULĘCIN KRZESZYCE LUBNIEWICE SŁOŃSK TORZYM OŚNO LUBUSKIE



PŁYTKI CERAMICZNE
PROJEKTOWANIE ŁAZIENEK



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

OZDOBNE OPASKI
DOKOŁA NAGROBKÓW

691 265 669

SULĘCIN ul. Paderewskiego 14

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl



KOMFORT
SALON MEBLOWY

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



f
meblesulecin

*Spokojnych
i pogodnych
Świąt Wielkiej Nocy,
pełnych miłości
i rodzinnego ciepła
życzy
Redakcja
Przekroju Lokalnego*



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

minął miesiąc

Pat i Pataszon czyli mów mi Wuju



LECH MALINOWSKI
lechm47@wp.pl

Pat i Patachon, para duńskich komików filmowych popularna w Europie w latach 20. i 30. XX w. – wypisz wymaluj w naszym Sejmie w znanej już farsie, a może grotesce, spuentowanej przez tego Wyższego wzrostem słowami – *Mów mi Wuju!* Trzaskanie kantem dłoni na mównicy przez siwego już staruszka-prezesa i wyrzucane przez niego słowa świadczą, że jest *Głupszy niż worek cegieł*. Chociaż wg późniejszych relacji Wyższego, ów Mniejszy gra na stworzenie własnej wizualnej opinii, że jest coś ten tego z nim nie tak, aby przed sądem "strugać" wariata, bo pętla powoli, acz

silnie się wokół jego szyi zaciska. W ocenie innego mecenasza o wdzięcznym francuskim nazwisku – staruszek-prezes mówi to, co jest dla niego wygodne. Może nie kłamie, tylko wymyśla. Czyli z jednej strony mówi, że nic nie wie na temat przesłuchania, z drugiej strony mówi, że protokół był sfałszowany, co wskazuje na to, że chyba nie do końca wie, co mówi. Porównanie do Procesu w Norymberdze w kontekście przyszłości pominię. To materiał dla psychiatrów.

Posel Telus z PiS (ukończył studia MBA w Colegium Tumanum w 2020 r.) silny krytykant Premiera i Ministra od Zagranicy rzekł: - *Ci ludzie nie dorosli do polityki. To oni psują w tym momencie tak naprawdę stosunki ze Stanami Zjednoczonymi. Nie ma co się dziwić Trumpowi, bo Sikorski i Tusk mają osobisty problem ze Stanami Zjednoczonymi. Jednocześnie poseł PiS wymienił zalety płynące dla Polski z prezydentury Trumpa. - Powiedział, że dla niego strategicznym krajem w Europie jest Polska. Kolejny polityk Głupszy niż worek cegieł. Niech on*

i jego ferajna nakryje się czerwonymi czapeczkami i to ich wyróżni dokładnie

Aby było ciekawiej, to ten polityk dał się złapać w telewizorni na kłamstwie, że nie dał ryja *Kłamca* do Mecenasza-pośle, czyli tego Wyższego. Pokazano mu nagranie i szczęka mu opadła. Wymijająco rzekł, że było to wielką emocją chwili. I za kłamstwo przeprosił. Dobrze, że chociaż refleksja przyszła na czas. Choć nie tak bardzo do końca, bo podniosłym głosem huknął do prowadzącego, że broni prokuratury, która wg PiS - przyczyniła się do śmierci B. Skrzypek. Na uwagę, że przecież śmierć kobiety nastąpiła 3 dni po przesłuchaniu, odparł: - *Ale co w związku z tym? Gdzie są w tej chwili te wszystkie kobiety, które bronią praw kobiet?* Normalny Dzban.

Po wspomnianej awanturze zadziorna posłanka Arent nadal idzie w zaparte, choć wcześniej uczestniczyła w modlitwie rocznicowej JP II. Taka z niej katoliczka... tylko splunąć! Ale musi na siłę budować zaufanie u staruszka-prezesa. Katoliczka – rozwódka, kocha-

nek (wykształcenie 6 kl. podstawówki) wprowadzony na Sejmowe pokoje i lobbowany przez nią, aż się ABW za to wzięło, synalek w kajdankach bo pobił narzeczoną. Wystarczy dobrze "poszperać" w sieci i wiele info uzupełni wiedzę.

Kandydat na Prezydenta, chory na Zespół Aspergera, który jest łagodniejszą formą autyzmu dziecięcego jednak z zaburzeniem rozwoju i funkcjonowaniem ośrodkowego układu nerwowego – nie boi się ponoć debat, choć ucieka na hulajnodze czy biegiem od natrętnych pytań dziennikarzy. Nie boi się też kłamać i urlopowany marszałek Szymon pozwał go w trybie wyborczym za kłamstwa głoszone wobec niego z trybuny sejmowej. Konfederat zarzucił Hołowni zaproszenie nielegalnych migrantów do Sejmu. Wracając do rzeczy niby oczywistych. Czy kandydaci na posłów, senatorów tudzież na prezydenta nie powinni być zdrowi na ciele i umyśle, czego np. żąda się od kierowców, pilotów czy maszynistów?

Dystopia przeważnie jest używana jako określenie mrocznej wizji przyszłości, gdzie ludzkie życie jest czystym koszmarem. W filmach i literaturze, często jest łączona z cyberpunkiem i fikcją naukową. I takie wizje promuje Metzen, co wielokrotnie na spotkaniach tenże promuje. A publika tyka to niczym pelikany ryby.

Szef telewizyjnej szczujni Republika ogłosił – *Kto wygra debatę w Republice zostanie prezydentem Polski*. Powiedział, co wiedział, bo tak się zgrabnie zaznacza czyjaś głupotę. Najlepszy z komentarzy w sieci brzmiał: - *I dostanie za żonę Martę Kaczyńską-Smuniewską-Dubieniewską-Zielińską oraz połowę pieniędzy zebranych na wóz transmisyjny*.

Niegdyś Obywatelski teraz oficjalnie pisowski kandydat wiedzy czerpie tylko z prawicowych przekazów, to jak ma być reprezentantem wszystkich? Nie ma słowa na temat ukarania winnych, bo przez ziobrzystów jest to prawnie skomplikowane. Za PiS była oficjalna Kleptokracja czyli władza złodziei będąca formą skorumpowaną, wykorzystującą swoją pozycję do wykorzystywania bogactw kosztem mieszkańców w celu

defraudowania funduszy państwowych oraz poszerzenia osobistego bogactwa i władzy politycznej. Nawrocki vel Nowogródzki nic na ten temat nie powie. Alegoria rewolucji rosyjskiej w Folwarku zwierzęcym George'a Orwella jest pierwowzorem.

Ćła w historii świata mają swoją bogatą historię. Kontrabandę, wojny celne, wojny realne i wiele innych. Jednak obłożenie łąkami wyspy zamieszkałe tylko przez pingwiny i inne ptactwo kojarzy się z guanem czyli ptasim nawozem. Ma ono historię też ciekawą dla rozwoju rolnictwa. Kojarzy się jednoznacznie z głupotą doradców tego, co miał wojnę na Ukrainie przerwać w 24 godziny. Ale ponoć korzystali oni z doradztwa sztucznej inteligencji. U nas nie miałyby ona szans wobec licznej rzeczy naszych rodzimych mądralińskich homo sapiens.

Zahartowani w bojach Ukraińcy irytują Trumpa, bo przeszkadzają układać mu relacje z kremlowskim KGB-istą. - *Moja dzisiejsza rozmowa telefoniczna z prezydentem Rosji była bardzo dobra i owocna*. Podkreślił, że doszło do natychmiastowego zawieszenia bombardowań infrastruktury krytycznej, a proces zakończenia wojny – dla *Dobra Ludzkości* - jest w pełnym toku. Po czym 140 rosyjskich rakiet zaatakowało miasta w Ukrainie. Trump czuje się komfortowo w kontaktach z Putinem, bo ich moralność jest na tym samym poziomie. W światopoglądzie Trumpa nie mieści się to, że jakiś mały, nieudolny kraj może psuć relacje między supermocarstwami.

Na koniec o Rezydencie, któremu niewiele zostało czasu. Odznaczył pośmiertnie zmarłą na zawał. Paprotka z jego stajni tłumaczyła, że Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski został przyznany za Jej dużą pracę dla Polski, wspierając jedno z najważniejszych ugrupowań. Komentarz zbyteczny wobec żartu z Narodu. W tym miejscu przypomnę obrazkowy żart wychwycony w sieci. Na jednym zdjęciu jest. Kaczyczyński, Szydło, Błaszczak, Paprocka, Duda i lodówka. Podpis - *Nie muszą dawać, kto w tym towarzystwie był najbardziej inteligentny*.

Pogodnych Świąt życzę!

progress
GWARANCJA CZYSTOŚCI

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

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

lekarz medycyny Artur Krysiak
Specjalista dermatolog-wenerolog
Specjalista alergolog

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

orange™

Krzysztof Piotrowski
DORADCA KLIENTA

tel. 501 693 387

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

**MIESZKANIA
DLA FIRM
W SULĘCINIE**

TEL. 501544686

(faktura VAT)

W Długoszynie powstanie biogazownia

Polska Grupa Biogazowa rusza z budową swojej dwudziestej drugiej biogazowni w Polsce. Biogazownia Długoszyn wykorzystać będzie najnowsze technologie, aby rocznie móc produkować 8,3 GWh energii elektrycznej i 8 GWh ciepła, co pozwoli na zasilenie 3 tysięcy polskich gospodarstw domowych.

Nowa inwestycja stanowi kolejny ważny krok w strategii rozwoju zielonej energii w Polsce i podkreśla zaangażowanie PGB w budowę zrównoważonego systemu energetycznego. Na polskim rynku jest ok. 440 instalacji, z czego biogazowni rolniczych jest 180. Biogaz jest niezwykle istotnym paliwem, który stanowi kluczowy element transformacji energetycznej w Polsce. Jako źródło energii odnawialnej, ma on zdolność zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych, przyczyniając się tym samym do realizacji celów klimatycznych. Polska dysponuje piątym co do wielkości potencjałem biomasy do produkcji biogazu wśród państw członkowskich UE.

26 marca odbyła się ceremonia wmurowania kamienia węgielnego pod obiekt w Długoszynie, którego zakończenie budowy planowane jest na drugi kwartał 2026 r.

- Cieszymy się, że możemy postawić kolejny krok na drodze do otwarcia nowej biogazowni PGB w Polsce. Będzie to nasza trzecia instalacja w województwie lubuskim, w pobliżu istniejącej już biogazowni Karkoszków. – **wskazuje Tomasz Strzelecki Członek Zarządu i Dyrektor ds. Inwestycji w PGB.**

Najnowsza inwestycja PGB przyniesie korzyści zarówno

lokalnym rolnikom i przetwórcom, jak i środowisku, poprzez efektywne zagospodarowanie odpadów organicznych, które można przekształcić w czystą energię. Dzięki procesowi kogeneracji biogazownia nie tylko dostarcza energię, ale również oferuje unikalną usługę suszenia drewna, idealną dla producentów mebli i stolarni. Poferment powstający w wyniku fermentacji metanowej jest pełen mikro- i makroelementów, takich jak azot, potas i fosfor. Tworzy naturalny nawóz, wolny od wszelkich zanieczyszczeń biologicznych, który doskonale nawadnia glebę, zwłaszcza w trakcie suszy.

- *Ogromnie cieszę się, że udało nam się wspólnie zainicjować tę inwestycję. Ważne jest, aby mieszkańcy Sulęcina mogli w pełni korzystać z energii produkowanej przez biogazownię, dlatego też prowadziliśmy rozmowy na temat możliwego utworzenia w przyszłości spółdzielni energetycznej. Bezpieczeństwo energetyczne oparte na zielonej energii to dla nas zdecydowany priorytet. Mamy więc nadzieję, że to dopiero początek owocnej współpracy i że w naszej gminie powstaną kolejne inwestycje – podkreśla Dariusz Ejchart Burmistrz Sulęcina.*

Red.



**Bank Spółdzielczy
w Ośnie Lubuskim**

KREDYT GOTÓWKOWY NA „TAK”



8,85% OPROCENTOWANIE
STAŁE

PROWIZJA
0%

Dajemy gwarancję
że **Twe raty nie wzrosną!**

✓ **TAK KORZYSTNY.**

✓ **TAK PRZEJRZYSTY.**

✓ **TAK BLISKO.**

Kwota kredytu
do **100 tys. zł**

Okres kredytu
do **96 mc.**

Na
własne potrzeby

Cechy produktu:

 Dla obecnych i nowych klientów

 Ubezpieczenie kredytobiorcy

 Możliwość wyboru długiego okresu kredytowania

 Kwota kredytu ustalana indywidualnie

www.bsosno.pl

[/BankSpoldzielczyOsno](https://www.facebook.com/BankSpoldzielczyOsno)

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu wynosi 11,87% całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 25.000,00 zł, całkowita kwota do zapłaty 31.035,15 zł, oprocentowanie stałe w skali roku 8,85%, całkowity koszt kredytu 6.035,15 zł (w tym: prowizja 0%, odsetki 4.670,15 zł, ubezpieczenie-1.365 zł, umowa zawarta na okres 60 miesięcy, 59 rat równych w kwocie 517,83 zł, ostatnia rata w wysokości 483,18 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 05-03-2025r. na reprezentatywnym przykładzie.

Decyzja kredytowa uzależniona jest od wyniku indywidualnego badania zdolności kredytowej oraz oceny ryzyka kredytowego dokonanej przez Bank.

**Chcesz mieć soczyście zielony
trawnik?**

Pamiętaj, by

wiosną przeprowadzić

WERTYKULACJĘ!

Dzięki temu zabiegowi usuniesz

martwe źdźbła trawy (filc)

i napowietrzysz darń,

a Twój trawnik będzie

zdrowo rósł!

Możemy w tym pomóc.

Tel. 51 1225 133



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



ZUK
 SULECIN



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@züksulecin.pl
 www.züksulecin.pl



CAŁODOBOWE
 POGOTOWIE POGRZEBOWE

95 755 28 11



OTWP 2025

W Szkole Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcínie 18 marca odbyły się miejsko-gminne eliminacje Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodość zapobiega pożarom”.



Turniej odbył się w trzech grupach wiekowych, w których udział wzięli uczniowie z klas I-IV, V-VIII i szkół ponadpodstawowych.

Na podstawie eliminacji pisemnych i ustnych jury turnieju w składzie mł. bryg. Rafał Sobczak przewodniczący /zastępca komendanta Powiatowej Straży Pożarnej w Sulęcínie/, Zuzanna Ścieszka sekretarz turnieju i Grzegorz Gap członek komisji z Urzędu Miej-

skiego w Sulęcínie, do eliminacji powiatowych zakwalifikowali:

w I grupie wiekowej – klasy I-IV: Oliwera Majdańskiego ze Szkoły Podstawowej nr2 im. Polskich Olimpijczyków z Sulęcína, Michała Lasotę ze Szkoły Podstawowej im. Polskich Strażaków z Trzemeszna Lubuskiego i Gabriełę Kaśków ze Szkoły Podstawowej im. Żołnierza Polskiego z Wędrzyna.

W II grupie wiekowej – klasy V-VIII:

Lenę Sobczak i Tymoteusza Konopkę ze Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II z Sulęcína i Amelię Dudasz ze Szkoły Podstawowej im Polskich Strażaków z Trzemeszna Lubuskiego.

W grupie szkół ponadpodstawowych: Jakuba Rybaka i Zofię Owczarczyk z Zespołu Szkół Licealnych i Zawodowych im. Unii Europejskiej w Sulęcínie oraz Zuzannę Potopowicz i Patrycję Woźniak z I Liceum Ogólno-

kształcącego im. Adama Mickiewicza w Sulęcínie.

Dyplomy wszystkim uczestnikom turnieju wręczył burmistrz Sulęcína Dariusz Ejchart, a nagrody w zależności od zajętego miejsca, uczestnicy konkursu wybierali indywidualnie.

Maciek Barden

Rozmawiamy o odpadach z najmłodszymi!

CZG12

Celowy Związek Gmin

Edukacja na temat selektywnej zbiórki odpadów to ważny temat, zwłaszcza jeśli chcemy aby do recyklingu trafiło jak najwięcej cennych opakowań. Podczas zajęć edukacyjnych Celowy Związek Gmin CZG-

12 koncentruje się na odpadach problemowych oraz tych powszechnie powstających w codziennym życiu oraz nauce segregacji "u źródła".

Podczas wiosennych zajęć z najmłodszymi (dzieci w wieku przedszkolnym) następuje **uświadomienie dzieciom jak duże znaczenie mają odpady w procesie recyklingu**. Najłatwiej jest to pokazać na przykładzie bioodpadów! Dzieci mają do wykonania podczas spotkania kilka zadań, m.in. ułożenie układanki z warstwową budową kompostownika. Największą atrakcją jednak stanowi odszukanie dżdżownic w mini kompostowniku! Tam dzieci mogą także zobaczyć co powstaje w wyniku pracy tych pożytecznych stworzeń, a mianowicie kompost.

W związku ze wzmożonymi pracami na działkach i ogrodach CZG-12 przypomina co wrzucać do kompostownika/brązowego pojemnika:

- liście, trawa, drobne gałęzie
- skorupki jaj
- resztki warzyw i owoców (także cytrusów)
- suche pieczywo
- kwiaty i ich części
- fusy z kawy i herbaty
- zepsute przetwory z warzyw i owoców (bez słoików!)

Segregując bioodpady do brązowych worków nie należy ich wyrzucać w workach foliowych!

BIOODPADY

Okolo 35 % odpadów produkowanych w naszych gospodarstwach domowych stanowią odpady kuchenne i ogrodowe. Aby zmniejszyć ilość odpadów zalegających na składowiskach należy segregować bioodpady do brązowych pojemników lub założyć kompostownik.

Kompostowanie odpadów jest najbardziej przyjazną przyrodzie metodą utylizacji odpadów, w wyniku której powstaje cenny nawóz!

JAKIE ODPADY MOŻNA KOMPOSTOWAĆ?



RESZTKI WARZYW I OWOCÓW



LIŚCIE, TRAWĘ, DROBNE GAŁĘZIE



CZERSTWE PIECZYWO SKORUPKI JAJ



FUSY KAWY I HERBATY



KWIATY

NIE WRZUCAJ

FOLII, SZKŁA, METALU, ODCIĄGÓW ZWIERZĘCYCH, PIELUCH I ART. HIGIENICZNYCH
MIĘSA, KOŚCI, RYB, POPIOŁU Z PIECA I KOMINKA
NABIAŁU I PLYNNYCH RESZTEK ŻYWNOSCI, ZWIRKU, PAPEROSÓW

CZG12

Celowy Związek Gmin

Aby pomóc osiągnąć wymagane poziomy recyklingu bioodpadów dla gmin członkowskich Celowego Związku Gmin CZG-12 wytwarzany jest na terenie Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych w Długoszynie produkt zwany polepszaczem glebowym. **Polepszacz glebowy** można stosować: do **rekultywacji**, do **roślin ozdobnych i trawników**, do **roślin sadowniczych**, do **uprawy warzyw**, na **użytkach zielonych**.

W celu nabycia polepszacza przez osoby indywidualne należy kontaktować się z biurem **CZG-12 (tel. 95 755 93 71, czg12@czg12.pl)**.

CZG12

Celowy Związek Gmin

W tym wyjątkowym czasie życzymy pogodnych i radosnych Świąt Wielkanocnych pełnych ciepła i wdzięczności. Niech ta radosna aura Wielkanocy dodaje Wam sił i motywacji do dalszego działania!

Robert Paluch

Przewodniczący Zarządu CZG-12
wraz z Zarządem i pracownikami

Dariusz Ejchart

Przewodniczący Zgromadzenia CZG-12



Przedsiębiorcy podczas zajęć edukacyjnych z kompostownikiem



SOKOWIRÓWKA

Kwiecień 2025 SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA

FESTIWAL „TAM I Z POWROTEM”



Z ogromną radością i satysfakcją podsumowujemy VI edycję Festiwalu „Tam i z Powrotem”, która w dniach 4–6 kwietnia 2025 ponownie zamieniła Sulęcín w tętniące życiem centrum spotkań podróżników, pasjonatów i wszystkich ciekawych świata. Jako organizatorzy, jesteśmy dumni, że po raz kolejny udało nam się stworzyć wyjątkową przestrzeń pełną inspiracji, emocji i radości ze wspólnego bycia.

PIĄTEK

Rozpoczęliśmy od najmłodszych, angażując dzieci z lokalnych przedszkoli w interaktywną podróż „Palcem po mapie Polski” oraz uczniów szkoły podstawowej w historyczny spacer „Szlakiem Bajek o Sulęcínie”. Wieczorem przenieśliśmy się na „dach Afryki” dzięki porywającej prelekcji Adama Piotrowskiego o Killimandżaro, a dzień zakończyliśmy w niezwykle integracyjnej atmosferze podczas „Patchworku Podróżniczego”, gdzie wspólnie dzieliliśmy się wspomnieniami z podróży.

SOBOTA

Serce Festiwalu tętniło życiem - Sulęciński Ośrodek Kultury stał się centrum festiwalowych wydarzeń. Zorganizowaliśmy tętniący życiem Rynek Rękodziela, Smaków Regionu i Turystyki, goszcząc wspaniałych wystawców oferujących lokalne produkty, rękodzieło i informacje turystyczne.

Niezmiernie cieszyła nas możliwość połączenia się online z Polakami mieszkającymi na czterech kontynentach podczas cyklu wywiadów. Popołudnie wypełniły fascynujące prelekcje podróżnicze, od uroków Cottbus i Lubuskiego, przez stand-up o Bali, po opowieści z Uzbekistanu i Nepalu. Równolegle zapewniliśmy atrakcje dla wszystkich – warsztaty, wystawy, strefę camperową, kawiarenkę i kino festiwalowe. Dzień zwieńczył energetyczny koncert Limboskiego w Klubie u Bulka.

NIEDZIELA

Tradycyjnie festiwal zakończyliśmy aktywnie. Zorganizowaliśmy spacer na najwyższy punkt Ziemi Sulęcińskiej – Gołębią Górę, gdzie wspólnie posadziliśmy drzewa pamięci Jerzego Kukuczki i Wandy Rutkiewicz. Leśnymi ścieżkami poprowadził nas nadleśniczy Artur Tutka, dzieląc się wiedzą o przyrodzie. Po raz pierwszy odbył się również DOGTrekking, który cieszył się dużym zainteresowaniem. Całość zwieńczyło integracyjne ognisko.

Dziękujemy! Sukces Festiwalu „Tam i z Powrotem” to wspólne dzieło. Serdecznie dziękujemy naszym partnerom: **TotalEnergies / Polska Grupa Biogazowa** oraz **Nadleśnictwu Sulęcín**. Wyrazy wdzięczności kierujemy do wszystkich prelegentów, wystawców i artystów. Przede wszystkim jednak dziękujemy Wam – uczestnikom. Wasza obecność, zaangażowanie i wspaniała energia tworzą niepowtarzalną atmosferę tego wydarzenia.

Cieszymy się, że byliście z nami! Do zobaczenia na kolejnych edycjach Festiwalu „Tam i z Powrotem”!

LUBUSKIE KONFRONTACJE ARTYSTYCZNE

Czym jest LKA?

Lubuskie Konfrontacje Artystyczne to wyjątkowa okazja dla dzieci i młodzieży do zaprezentowania swoich pasji artystycznych. To jedyny w roku festiwal skierowany do młodych miłośników muzyki, recytacji, tańca, teatru, plastyki oraz fotografii.

LKA to nie tylko konkurs – to także okazja do sprawdzenia swoich umiejętności na szczeblu wojewódzkim i spotkania z innymi utalentowanymi uczestnikami.

Więcej informacji o wydarzeniu znajdziecie Państwo na stronie: lubuskieart.pl

FINAŁ WOJEWÓDZKI

Już wkrótce Sulęciński Ośrodek Kultury stanie się areną zmagania najzdolniejszych młodych instrumentalistów z całego województwa lubuskiego. W środę, 23 kwietnia 2025 roku, odbędzie się tu prestiżowy Finał Wojewódzki Lubuskich Konfrontacji Artystycznych (LKA) w kategorii Instrumentaliści.

Wydarzenie to stanowi kulminację wcześniejszych eliminacji, podczas których wyłoniono najbardziej obiecujących muzyków z regionu. Na scenie Sulęcińskiego Ośrodka Kultury zaprezentują oni swoje umiejętności, wykonując przygotowane utwory przed jury oraz publicznością. Finał LKA to nie tylko konkurs, ale przede wszystkim święto muzyki i okazja do odkrycia nowych talentów, które w przyszłości mogą zasilić polską scenę muzyczną.

Sulęciński Ośrodek Kultury serdecznie zaprasza wszystkich miłośników muzyki do udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu i wspierania młodych artystów.

Początek przesłuchań konkursowych o godzinie 15.00

Co: Finał Wojewódzki LKA – Instrumentaliści

Kiedy: Środa, 23 kwietnia 2025 r., godzina 15.00

Gdzie: Sulęciński Ośrodek Kultury (SOK), Sulęcín Wstęp: Wolny

Nie przegapcie okazji, by na żywo doświadczyć muzycznych emocji i oklaskiwać przyszłe gwiazdy instrumentalistyki!



LUBUSKIE
KONFRONTACJE
ARTYSTYCZNE

FINAŁ

WOJEWÓDZKI

INSTRUMENTALIŚCI



ORGANIZATOREM JEST
SULĘCIŃSKI OŚRODEK KULTURY

www.soksulecin.pl

23.04.2025

ŚWIATOWY DZIEŃ POEZJI

Zorganizowane przez nas 21 marca obchody Światowego Dnia Poezji w Sulęcínie przerosły nasze oczekiwania, stając się niezwykle poruszającym wydarzeniem.

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy, Warsztatu Terapii Zajęciowej "Razem" oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego zaprezentowali poezję, w tym własną twórczość, z ogromną autentycznością i zaangażowaniem.

Jesteśmy pod wrażeniem poziomu przygotowania i głębi przekazu wszystkich występów. Serdecznie dziękujemy wykonawcom za dostarczenie niezapomnianych wrażeń i emocji, które na długo pozostaną w naszej pamięci.



KULTURALNIE PRZED NAMI!



Sulęciński
Ośrodek
Kultury

Projekt **Volodia**
Eugeniusz Malinowski

FESTIWAL
**ECHA,
BARDÓW**
w Sulęcinnie

10.05.2025
SCENA POD LIPĄ / SOK
GODZ. 18:00 / WSTĘP WOLNY



*"Biblioteka.
Lubię tu być"*

**XXII Ogólnopolski
Tydzień Bibliotek**
8-15 maja 2025

Biblioteka to nie tylko miejsce książek, ale również przestrzeń spotkań, inspiracji i twórczej aktywności. Już wkrótce zaprosimy mieszkańców do wspólnego świętowania Tygodnia Bibliotek. W tegorocznym programie między innymi:

- Posowanie na czytelnika – najmłodszy przedszkolacy zostaną symbolicznie wprowadzeni do świata książek.
- Spotkanie autorskie z Kamilem Gajdą – mieszkańcem Sulęcina i autorem książek.
- Konkurs czytelniczy "Mistrz Pięknego Czytania".
- Biblioteka pod dmurką – kolorowe animacje i kreatywne zabawy plenerowe dla najmłodszych czytelników.
- Przez cały tydzień zapraszamy również na wyjątkową wystawę fotograficzną pt. „Biblioteka – lubię tu być”, której bohaterami są nasi czytelnicy.



8-15.05.2025 r.



Wstęp bezpłatny



**KINOWE
EMOCJE**

SOKino BLISKO CIEBIE

SALA PROJEKCYJNA

Kultowy cyborg powraca na wielki ekran!

Już 18 kwietnia wyświetlimy film, który zmienił oblicze kina science fiction. Znana produkcja opowiada o bezlitosnym mordercy wysłanym w przeszłość z jednym celem - zabić kobietę zanim ta urodzi syna, który stanie się zagrożeniem dla maszyn rządzących światem przyszłości.

W roli ikonicznego cyborga - niezastąpiony Arnold Schwarzenegger. Film łączy mroczną wizję przyszłości z dynamiczną akcją i pytaniami o granice rozwoju technologii.

Powrót do klasyki kina i lat 80. już 18 kwietnia w SOKinie!

Darmowy popcorn gwarantowany!



18.04.2025 r.



19:00



Wstęp bezpłatny

TU GRA INTERNETOWE RADIO SOK



AUDYCJE
WIEŚCI KULTURALNE
LISTA PRZEBÓJÓW
PŁYTA TYGODNIA
MUZYCZNE NOWOŚCI
WYWIADY

GRAMY 24 GODZINY NA DOBĘ, 7 DNI W TYGODNIU

**Chcesz być na bieżąco
z KULTURĄ?**

SMS

Wyślij SMS-a i otrzymuj informacje o nadchodzących wydarzeniach w SOK-u prosto na swój telefon.

**Wyślij SMS o treści INFO SOK
na nr 506 070 879**

WESOŁYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH!

Z okazji zbliżających się Świąt życzymy Wam, aby ten czas nappełnił Wasze serca radością, nadzieją i spokojem. Niech tradycje i kultura tych wyjątkowych dni przypomną o sile rodzinnych więzi i wartościach, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

Niech wielkanocne zwyczaje – od malowania pisanek po wspólne świąteczne stoły – będą okazją do celebrowania piękna naszych rodzinnych tradycji i czerpania z nich inspiracji na kolejne dni. Życzymy Wam zdrowia, pomyślności oraz wielu chwil wypełnionych życzliwością i uśmiechem.

Zespół Sulęcińskiego Ośrodka Kultury i Biblioteki Publicznej



KSIAŻNICZKI polecają



Eric-Emmanuel Schmitt **Zemsta i Przebaczenie**

"Czy przebaczenie może okazać się najbardziej wyrafinowaną zemstą?"

Bliźniaczki Barbarin, Lily i Moïsette, łączą nierozdzielna, ale i trudna więź. Choć wyglądają identycznie, jedna z nich od najmłodszych lat budzi powszechną sympatię, a druga tylko niepokój. Jedna idzie lekko przez życie i spogląda na świat z radością, a drugą trawi nieokiełznana żądza destrukcji i zemsty.

Eric-Emmanuel Schmitt z niezrównaną wnikliwością diagnozuje najważniejsze problemy współczesnego człowieka. W swojej najnowszej książce opowiada poruszające historie zwykłych ludzi, którzy w przełomowych momentach życia stanęli przed dylematem – czy warto wybaczyć? Dokąd prowadzi zemsta, a dokąd przebaczenie? Czy z zapomnianych win może narodzić się jeszcze większe zło? Wynik walki między sumieniem a instynktownym pragnieniem odwetu nie zawsze jest oczywisty.



www.radiosok.pl

RADIO SOK poleca

Gra Sów

Ostrożnie Szkło!

"Ostrożnie szkło" to drugi album gorzowsko-poznańskiej grupy Gra Sów. Muzyka zawarta na krążku to z jednej strony kontynuacja pomysłów z debiutanckiej płyty "Wolne Tańce" (2020 r.), a z drugiej strony zdecydowanie da się wyczuć, że zespół zrobił mocny krok w przód.

Tym razem kompozycje są bardziej rozbudowane i dojrzałe, pojawiają się bardzo ciekawe smaczki dodające utworom nieco pikanterii i udanych zwrotów akcji.

Jest w tych dźwiękach jakaś cudowna lekkość i młodzieńcza naiwność, która sprawia że czas spędzony z Grą Sów mija szybko i przyjemnie. Jeśli chodzi o stronę tekstową to można wyczuć sporą dawkę refleksji nad życiem, walkę pomiędzy radością a smutkiem, rozważania dotyczące przemijania i pojawiające się wątki miejskiej egzystencji. Brzmieniowo tutaj wszystko się zgadza - jest klarownie i dynamicznie.

Nie jest to płyta odkrywająca nowe muzyczne terytoria jednak nie zmienia to faktu, że to kolejny dowód na świetną kondycję polskiej sceny alternatywnej.



www.soksulecin.pl
www.bibliotekasulecin.pl



[sulecinkiosrodekukultury](https://www.facebook.com/sulecinkiosrodekukultury)
[bibliotekasoksulecin](https://www.facebook.com/bibliotekasoksulecin)



sekretariat@soksulecin.pl
biblioteka@soksulecin.pl



[sulecinkiosrodekukultury](https://www.instagram.com/sulecinkiosrodekukultury)



ul. Moniuszki 1
69-200 Sulęcín



95 755 24 77
95 755 31 72



Wiosenny nordic walking

Sympatycy spacerów z kijkami popularnie nazywanymi nordic walking kolejny raz spotkali się 5 kwietnia na placu Szkoły Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęciniu, aby wspólnie podziwiać uroki Ziemi Sulęcińskiej.

Organizatorem spotkania byli pracownicy Sulęcińskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, którzy razem z uczest-

nikami udali się w dwie oddzielne od siebie trasy. Punktem docelowym była polana na Uroczysku Lubniew-

sko około sołectwa Żubrów. Imprezę zakończyła się wspólnym ogniskiem, pieczeniem kiełbasek oraz losowa-

niem nagród ufundowanych przez sulęcińską firmę Molex.

Maciek Barden



Aksesoria ochronne dla strażaków

Za pośrednictwem Fundacji Muszkieterów w jednostce Ochotniczej Straży Pożarnej w Trzemesznie Lubuskim 2 marca odbyło się przekazanie strażakom ochotnikom pięciu pakietów odzieży termicznej i trudnopalnej, rękawic technicznych i gumowych butów specjalnych.

Bezpośrednim darczyńcą jest sieć sklepów Intermarche i Bricomarche, która przekazała pakiety Zarządowi Głównemu Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Warszawie.

W przekazaniu pakietów uczestni-

czyli strażacy z jednostki OSP w Trzemesznie Lubuskim, przedstawiciele sieci w/w sklepów oraz zastępca burmistrza Sulęcina Iwona Walczak.

Maciek Barden



Pierwszy Rodzinny Dom Dziecka w powiecie sulęcińskim

W powiecie sulęcińskim powstał pierwszy Rodzinny Dom Dziecka (RDD), który może zapewnić opiekę ośmiorgu dzieciom. To niezwykle ważna inicjatywa, mająca na celu stworzenie bezpiecznego i pełnego ciepła domu dla najmłodszych, którzy z różnych powodów nie mogą wychowywać się w swoich rodzinach biologicznych.

Rodzinny Dom Dziecka działa na zasadach wychowania rodzinnego, zapewniając stabilność emocjonalną i poczucie przynależności. RDD powołany jest przez władze lokalne, a jego funkcjonowanie opiera się na umowie świadczenia usług zawieranej ze starostą powiatu na okres co najmniej pięciu lat. Osoba prowadząca RDD otrzymuje wynagrodzenie za swoją pracę, jednak jest to zadanie wymagające ogromnego zaangażowania, cierpliwości i serca.

Nowo otwarty dom jest wyposażony we wszystkie niezbędne udogodnienia, by zapewnić dzieciom jak najlepsze warunki do nauki, rozwoju i zabawy. Każde dziecko otrzymuje indywidualne wsparcie, które pomaga mu odnaleźć się w nowej rzeczywistości i zbudować poczucie bezpieczeństwa. RDD współpracuje z psychologami, pedagogami oraz

innymi specjalistami, aby zapewnić podopiecznym kompleksową opiekę.

Mimo trudności, jakie niesie za sobą prowadzenie rodzinnego domu dziecka, satysfakcja płynąca z obserwacji postępów dzieci jest bezcenna. Każdy ich uśmiech, każde osiągnięcie i każdy krok w stronę otwartości na świat stanowią największą nagrodę dla opiekunów.

Zachęcamy wszystkich, którzy czują w sobie chęć niesienia pomocy i mają gotowość, by podjąć się tej wyjątkowej misji, do rozważenia prowadzenia rodzinnego domu dziecka. To ogromna odpowiedzialność, ale również nieoceniona szansa na zapewnienie dzieciom lepszego startu w przyszłość. Więcej informacji uzyskasz w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Sulęciniu, ul. Daszyńskiego 49, tel. 957550753.

Otwarcie pierwszego Rodzinnego Domu Dziecka w powiecie sulęcińskim to ważny krok w stronę budowania systemu opieki, który nie tylko zabezpiecza podstawowe potrzeby najmłodszych, ale także daje im szansę na rozwój w atmosferze miłości i zrozumienia.

Źródło: PCPR



Kilimandżaro - na dachu Afryki (cz. 1)

„Pole, pole” – w dosłownym tłumaczeniu wolno, wolno. To najważniejsze przestanie tanzańskich przewodników podczas wspinaczki na najwyższy szczyt Afryki – Kilimandżaro. Oprócz tego trzeba dużo pić, dużo jeść i jak najwięcej spać. Wszystko po to, by uniknąć choroby wysokościowej przy wspinaczce na wysokość 5895 m n.p.m.



Adam Piotrowski

Adam.Piotrowski2@gmail.com

Nasza przygoda rozpoczęła się 3 marca br. o 2 nad ranem. Wyruszyliśmy z Sulęcina z Michałem na lotnisko Berlin Brandenburg wcześniej w obawie przed korkami, które zwłaszcza w poniedziałki lubią robić się na granicy. Na szczęście przejechaliśmy gładko. Po 1,5 godziny jazdy samochód zostawiliśmy na parkingu oddalonym kilka kilometrów od lotniska, skąd zostaliśmy podwiezieni pod sam terminal. Mieliliśmy jeszcze 3 godziny do odlotu. Czas szybko nam zleciał na wzajemnym sprawdzaniu, czy aby wszystko wzięliśmy. A lista „must-have” była spora. Podczas kontroli bezpieczeństwa zarówno Michała jak i mój bagaż podręczny trafiły do rewizji osobistej. U kolegi nic poważnego, natomiast u mnie obsługa z małej bocznej kieszeni plecaka wyciągnęła... szczyryk. Spakowałem go tam podczas ostatniej wyprawy w góry i oczywiście o tym zapomniałem. Po jego wydobyciu praktycznie od razu pogodziłem się ze stratą, jednak ku memu wielkiemu zdziwieniu miły pan z obsługi stwierdził, że szczyryk jest mały i z uśmiechem go oddał.

Pierwszy etap podróży samolotem do Paryża minął szybko w małym, zgrabnym Airbusie A220-300. Dolecieliśmy prawie punktualnie, co miało duże znaczenie, bo na przesiadkę do samolotu do Tanzanii mieliśmy niecałą godzinę. Niestety, nie spisała się obsługa naziemna lotniska, bo przez 20 minut czekaliśmy na pod-



Spotkanie naszej ekipy z przewodnikami jeszcze przed hotelem

stawienie „rękawa” do wyjścia z samolotu. Kolejne 15 minut w kolejce do oprawy paszportowej i zrobiło się nerwowo. Do następnego terminala na Paryż Charles de Gaulle musieliśmy z Michałem bieć jakieś 1,5 km. Zaliczyliśmy więc przymusowy trening :) Ostatecznie zdążyliśmy przez zamknięciem boardingu i mogliśmy zająć nasze miejsca w dużym, międzykontynentalnym Airbusie A350-900. Podróż z międzylądowaniem na Zanzibarze trwała długich 12 godzin. Na lotnisku Kilimandżaro byliśmy 15 minut po północy czasu wschodnioafrykańskiego, czyli o 22.15 naszego czasu. Formalności związane z wizą i odprawą zajęły nam blisko godzinę. Przed lotniskiem czekał na nas nasz przewodnik i właściciel firmy organizujących wyprawę Saby. Niezwłocznie wyruszyliśmy w ostatni etap podróży do miasta Moshi. Byliśmy na miejscu po 2 nad ranem – 24 godziny od wyjazdu z Sulęcina. Po 5 godzinach snu ok. 8 nad ranem obudziło nas tętniące życiem miasto. Na ulicach setki tuk-tuków jadących w różne strony, prze-

krzykujący się sprzedawcy, reklamy puszczane z głośników i wszechobecny dźwięk klaksonów. Tak głośnej ulicy jak afrykańska wcześniej nie spotkałem. Po dość obfitym hotelowym śniadaniu (groszek z marchewką w sosie, pieczone banany i przepyszne mango, które razem z awokado będą nam towarzyszyć przez cały pobyt w Tanzanii) spotkaliśmy się z dwoma pozostałymi członkami wyprawy – Tomaszem z Zielonej Góry i Piotrem z Warszawy i o godz. 10 z naszymi przewodnikami oraz porterami. Porter, to angielskie słowo, które oznacza „tragarz”. W przypadku wejścia na Kilimandżaro portrzy są obowiązkowi dla każdej wyprawy. Rząd tanzański zastrzegł, że na górę można wchodzić tylko z certyfikowaną lokalną firmą, a ta musi wynajmować ludzi do noszenia całego ekwipunku biwakowego. Biorąc pod uwagę biedę i ograniczone możliwości zarobkowania w Afryce, to doskonały sposób na stymulowanie zatrudnienia. Każdy z naszej czwórki uczestniczący w

wyprawie miał przypisanych pod siebie 4 porterów. Dla nas byli to prawdziwi bohaterzy. Pokonywali tę samą trasę co my (oprócz samego ataku szczytowego z wysokości 4600 m na który wyruszyliśmy tylko z przewodnikami), taszcząc na głowach i plecach po 30-35 kg bagaży. Były to nasze torby, namioty, żywność na 6 dni wyprawy i własne rzeczy.

Po ok. godzinie jazdy autobusem dotarliśmy do wioski Machame położonej na wysokości 1800 m, skąd mieliśmy wyruszyć trasą „Machame road” na szczyt. Ta droga, inaczej nazywana „whiskey road” uznawana jest za najtrudniejszą technicznie, ale jednocześnie za najbardziej widowiskową.

Dzień 1

Po dokonaniu wszystkich formalności i przepakowaniu się ok. 13 ruszyliśmy na pierwszy etap wędrowki. Trasa wiodła przez dżunglę. Ścieżka wiała się wśród wysokich drzew, pokrytych lianami i inną zwisającą roślinnością. Słyszeliśmy śpiew ptaków, ale rzadko

Cd. na str. 12



Początek drogi Machame Road, zwana również Whiskey Road

jakiegoś widzieliśmy. Dość wysoka temperatura, ale także duża wilgotność powodowały, że oblewaliśmy się potem. W plecakach zawsze nieśliśmy zapas wody na cały dzień. Podstawowa zasada, żeby zapobiec chorobie wysokościowej (pierwsze objawy wysokości możemy odczuwać już powyżej 2500 m n.p.m.) to picie przynajmniej 4 l płynów dziennie. Oprócz tego należy dużo jeść, jak najwięcej spać, unikać palenia i picia alkoholu. No i główna zasada naszych tanzańskich przewodników – pole, pole. Po naszymu – wolno, wolno. Na duże wysokości wchodzi się bardzo wolnym tempem, kroczone po kroczone. Nasz organizm ma powoli dostosowywać się do mniejszej dostępności tlenu w powietrzu i niższego ciśnienia.

Żeby łatwiej się nawadniać w plecaku miałem specjalny 3-litrowy bukłak z wodą, tzw. CamelBak, z którego za pomocą wężyka mogłem co chwilę pociągnąć łyk wody bez konieczności zatrzymywania się. W ten sposób cały czas się nawadniałem i... regularnie musieliśmy opróżnić pęcherz. W połowie 11-kilometrowego odcinka złała nas ulewa. W takich sytuacjach nieodzowna jest kurtka z dobrą membraną (w moim przypadku z gore-texu). Dzięki niej po godzinie deszczu mokre były tylko spodnie (w głównym bagażu jeden z porterów niósł moje spodnie z membraną...).

Pomimo deszczu humory nam dopisywały i ok. godz. 18 dotarliśmy do



Droga przez dżunglę

pierwszego obozu Machame Camp. Nasze namioty stały już rozłożone. Po godzinie w specjalnym namiocie jadalnym kucharz zaserwował nam kolację. Każdy posiłek zaczynał się od zupy. Były to zawsze polewki ugotowane z proszku. Zwykle całkiem smaczne. Zapewne ich najważniejszym zadaniem było rozgrzać nasze żołądki. W przypadku właściwego dania nigdy nie mieliśmy powodu do narzekań. Kucharz wspinał się na wyżyny biwakowego gotowania. W pierwszym dniu na kolację dostaliśmy smażoną rybę z ziemniakami z wody i



Porterzy w pracy

gotowanymi warzywami.

Naszą największą bolączką był brak internetu. Wszyscy mieliśmy tanzańskie e-simy, ale żadna nie odbierała sygnału. Bolało nas, że nie mogliśmy dać znać naszym bliskim, że wszystko w porządku. Sytuacja zmieniła się w kolejnych dniach, gdy weszliśmy wyżej. Wtedy czasami łapaliśmy sygnał co pozwalało wysyłać wiadomości, a nawet czasami pogadać.

Przed pójściem spać każdy z nas otrzymał miseczkę z ok. 2 l wody. Tak już było codziennie i to razem z chusteczkami nawilżonymi musiało nam starczyć do celów higienicznych przez kolejne 5 dni.

Dzień 2

Pobudka o godz. 7. Wszyscy i tak obudziliśmy się wcześniej, bo wysokość (2850 m n.p.m.) zaczęła się już lekko dawać we znaki. Wg smartwatcha (przydatne urządzenie na każdej wyprawie – pokazuje wysokość, tętno, jakość snu itp.) mi udało się urwać 6,5 godziny, Michałowi jedynie 3.

Po śniadaniu na które najczęściej dostawaliśmy zupę mleczną, tosty z różnymi dodatkami, mango i awokado ruszyliśmy w drogę. Szybko wysokie drzewa zastąpiły skarłowaciałe, iglaste. Coś na wzór naszej kosodrzewiny, która jednak w Polsce rośnie na znacznie mniejszej wysokości. Do następnego obozu mieliśmy do pokonania jedynie 5 km, ale także niemal 1000 m przewyższenia. W Polskich górach takie odcinki można robić bez problemu, jednak w naszym przypadku znaczenie miała wysokość. Obóz Shira Camp wznosił się na 3847 m n.p.m. By proces aklimatyzacji przyspieszyć po obiedzie i odpoczynku razem z przewodnikiem wyszliśmy na ponad godzinny „spacer” na wysokość ok. 4200 m.

Temperatura w nocy w Shira Camp spadła kilka stopni poniżej 0. W takich miejscach przydaje się ciepły śpiwór z termiką do przynajmniej -5 stopni.



Lava Tower na wysokości 4600 m

Dzień 3

Pomimo ciepłych śpiworów noc mieliśmy słabą. Urwałem niecałe 3 godziny snu. To bardzo dziwne jak człowiek jest zmęczony, a pomimo to nie może spać. Po wyjściu z namiotów przywitał nas chłód i zmrożona ziemia. Szybko jednak wyszło słońce i zrobiło się trochę cieplej. Ogólnie przez cały czas wspinaczki, poza ulewą w pierwszym dniu, pogoda nam dopisywała.

Tego dnia mieliśmy dalej pogłębiać proces aklimatyzacji. Po śniadaniu ruszyliśmy w stronę Lava Tower zwaną też Lava Rock. Tę ogromną skałę mogliśmy ominąć, jednak nie o to chodziło. Wejście na wysokość 4600 m było dla nas kolejnym etapem aklimatyzacji. Po ok. 5 godzinach od wyjścia dotarliśmy do tego niezwykle widokowego obozu. Żaden z nas nie czuł się dobrze. Doskwierał ból głowy oraz lekkie zawroty. Na szczęście apetyt dopisywał. Po obiedzie zeszliśmy do Barranco Camp na wysokość 3976 m n.p.m. Podczas zejścia trafiliśmy na mały strumień, z którego kilka obozów czerpało wodę do picia. Bardzo przyjemnie było trochę się obmyć w rześkiej wodzie i napić wody prosto ze strumienia.

Ten dzień dał nam w kość. Byliśmy zmęczeni i osłabieni wysokością. Zaczęliśmy się zastanawiać czy nie przedłużyć wspinaczki o jeden dzień. Swoje wątpliwości przekazaliśmy naszemu przewodnikowi Saby. Ten najpierw zbadał nam pulsyksometrem saturację (na zawartość tlenu w krwi). Wszyscy mieliśmy w normie. Minimum na wysokości 4000 m wynosi 70 proc. (na poziomie do 1000 m n.p.m. minimum to 90 proc.). Mój wynik wskazał 89 proc. Saby rozwiązał nasze wątpliwości. Potwierdził, że możemy się czuć osłabieni, ale przedłużanie aklimatyzacji tylko o jeden dzień może przynieść odwrotne skutki. Pocięci po toalecie i przepakowaniu ok. 21 poszliśmy spać.

Cd. w kolejnym wydaniu Przekroju



Pierwszy obóz - Machame Camp na wysokości 2835 m n.p.m.



Miło było zanurzyć się w strumieniu

Posiedzenie Rady Seniorów

W sali konferencyjnej Domu Joannitów w Sulęcinnie 27 marca odbyło się posiedzenie Sulęcińskiej Rady Seniorów, organu doradczego burmistrza Sulęcina.



Zebranie otworzyła przewodnicząca Rady Weronika Waligóra.

W trakcie spotkania inspektor Urzędu Miejskiego Karolina Garlikowska i zastępca burmistrza Iwona Walczak przedstawiły zebrany koncepcję re-

witalizacji Ogródka Jordanowskiego przy ulicy Tadeusza Kościuszki. Pomysł odrestaurowania wymienionego obiektu wyszedł od Sulęcińskiej Rady Seniorów.

W dalszej części spotkania przed-



GABINETY STOMATOLOGICZNE
"UŚMIECHNIJ SIĘ"

LEK. STOM. OLIMPIA RYWACKA-HARDYK

BLEDZEW **880 388 862**
UL. KOŚCIUSZKI 16

LUBNIEWICE **730 303 801**
UL. HARGERSKA 21

stawiono harmonogram najbliższych wydarzeń. Między innymi spotkań informacyjnych z pracownikami Urzędu Skarbowego i Ośrodka Pomocy Społecznej, jak również z przedstawicielami Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Policji. Rada przedstawiła również plan organizacji seniorom majówki w szkółce leśnej w Ostrowie.

Zastępca burmistrza zapoznała zebranych w tematach planowanych zadań w 2025 roku. Między innymi: budową żłobka, termomodernizacją Szkoły Podstawowej nr 2 im. Polskich Olimpijczyków w Sulęcinnie, przebudową przedszkola w Wędrzynie i budową nowej nawierzchni ulicy Winna Góra.
(Maciek Barden)

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)



Rugia – wyspa idealna na pieszo-rowerowy weekend

Klify, śledź i rowery - weekend na Rugii (Niemcy)

Jeśli szukacie miejsca na aktywny, niezapomniany wypad – Rugia (Rügen) w Niemczech będzie strzałem w dziesiątkę. Ta największa niemiecka wyspa za-



chwycy pięknymi krajobrazami, świetnie przygotowaną infrastrukturą i spokojnym rytmem życia.

Bazę noclegową wybrałem w Sassnitz – miasteczku o wyjątkowym uroku. Sassnitz to idealne miejsce wypadowe: piękne nabrzeże, port pełen klimatycznych opowieści i stare, stylowe domy, które tworzą niesamowity klimat. Spacer brzegiem portu, świeża ryba – koniecznie rübe – i morska atmosfera to obowiązkowy punkt programu.



Z Sassnitz prowadzi nadmorska ścieżka, z której można podziwiać majestatyczne klify wyspy. To trasa o długości około 4,5 km, więc warto zaplanować dzień na spokojny marsz – w jedną stronę brzegiem morza, a powrót już „górami” wśród przepięknych bukowych lasów, z widokami na wybrzeże i morze. To wrażenia, które zostają w pamięci na długo.

Jedną z największych atrakcji Rugii jest Park Narodowy Jasmund z punktem widokowym w Königsstuhl National Park. Znajduje się tam słynna kładka zawieszona nad klifami, delikatnie kołysząca się pod stopami. Widok na kredowe ściany i spokojny Bałtyk zapiera dech w piersiach.

Nie można pominąć też słynnego miejsca, z którego – jak głosi legenda – in-

spirował się wielki malarz Caspar David Friedrich. Choć rzeczywisty krajobraz nie do końca pasuje do jego obrazów, duch romantyzmu zdecydowanie unosi się w powietrzu.

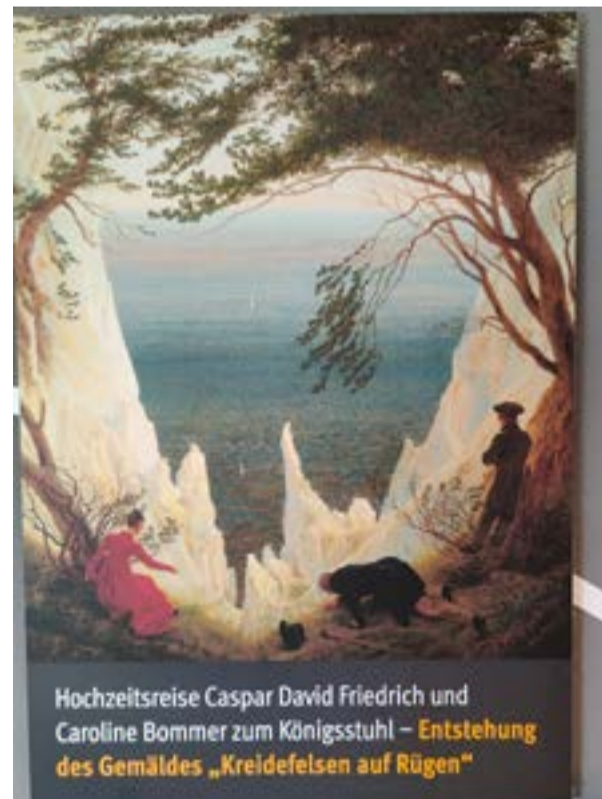
Jeśli chodzi o kulinaria – Rugia słynie ze śledzia, podawanego na wiele sposobów, oraz z rokitnika, z którego powstają pyszne soki, dżemy i likiery. Warto wszystkiego spróbować!

Wzdłuż wybrzeża warto odwiedzić malownicze miejscowości takie jak Neu Mukran, Ostseebad Binz, Sellin, Göhren, Thiessow i Putbus. Każda z nich kusi czymś innym – plażami, architekturą, lokalną kuchnią. Miasta w głębi wyspy, jak Sagard, Hagen czy Glowe, również zapraszają do zatrzymania się na chwilę.

Po Rugii najlepiej poruszać się rowerem – wszędzie łatwo dotrzeć, odległości nie są duże, a trasy są świetnie przygotowane. Dodatkową atrakcją jest wąskotorowa kolejka, którą można zaplanować ciekawe wycieczki.

Rugię trudno opisać w kilku słowach, a trzy dni to zdecydowanie za mało, by ją dobrze poznać. Ja na pewno tam wrócę – i wam też to polecam. Bo Rugia jest blisko, a oferuje tak wiele: idealna na romantyczny wyjazd, wakacje z rodziną czy aktywny urlop.

Czas płynie tu spokojniej, a jeśli lubicie morze, ale niekoniecznie zatłoczone polskie plaże z parawanami – piesze i rowerowe wycieczki na Rugii są dla was stworzone.



Hochzeitsreise Caspar David Friedrich und Caroline Bommer zum Königsstuhl – Entstehung des Gemäldes „Kreidefelsen auf Rügen“



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

JACO tu był...

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 również chętnie eksploruję inne tereny, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Uwielbiam każdą formę aktywności – piesze wędrowki, jazdę na rowerze czy pływanie kajakiem. Samotne wyprawy są dla mnie okazją do refleksji i obcowania z naturą, choć od czasu do czasu dołącza do mnie towarzystwo, z którym dzielę te magiczne chwile. Podróżowanie to dla mnie coś więcej niż hobby – to sposób na życie, pełen magii i Nieprzewidywalnych momentów. Na moim blogu "Jaco tu był!" dzielę się swoimi przygodami, doświadczeniami i praktycznymi wskazówkami, inspirując innych do odkrywania świata na własnych warunkach.

Dyżury sulęcińskich aptek w 2025 r.

Dyżury aptek ogólnodostępnych w porze nocnej w godzinach od 20.00 do 22.00:

31.03.2025 r. – 06.04.2025 r. Apteka LUB-FARM
07.04.2025 r. – 20.04.2025 r. Apteka Konwalia
21.04.2025 r. – 04.05.2025 r. Apteka PIOKAR
05.05.2025 r. – 11.05.2025 r. Apteka LUB-FARM
12.05.2025 r. – 25.05.2025 r. Apteka Konwalia
26.05.2025 r. – 08.06.2025 r. Apteka PIOKAR
09.06.2025 r. – 15.06.2025 r. Apteka LUB-FARM
16.06.2025 r. – 29.06.2025 r. Apteka Konwalia
30.06.2025 r. – 13.07.2025 r. Apteka PIOKAR
14.07.2025 r. – 20.07.2025 r. Apteka LUB-FARM
21.07.2025 r. – 03.08.2025 r. Apteka Konwalia
04.08.2025 r. – 17.08.2025 r. Apteka PIOKAR
18.08.2025 r. – 24.08.2025 r. Apteka LUB-FARM
25.08.2025 r. – 07.09.2025 r. Apteka Konwalia
08.09.2025 r. – 21.09.2025 r. Apteka PIOKAR

22.09.2025 r. – 28.09.2025 r. Apteka LUB-FARM
29.09.2025 r. – 12.10.2025 r. Apteka Konwalia
13.10.2025 r. – 26.10.2025 r. Apteka PIOKAR
27.10.2025 r. – 02.11.2025 r. Apteka LUB-FARM
03.11.2025 r. – 16.11.2025 r. Apteka Konwalia
17.11.2025 r. – 30.11.2025 r. Apteka PIOKAR
01.12.2025 r. – 07.12.2025 r. Apteka LUB-FARM
08.12.2025 r. – 21.12.2025 r. Apteka Konwalia
22.12.2025 r. – 31.12.2025 r. Apteka PIOKAR

Dyżury aptek ogólnodostępnych w dni wolne od pracy w godzinach od 14.00 do 18.00:

13.04.2025 r. Apteka Konwalia
20.04.2025 r. Apteka Konwalia
21.04.2025 r. Apteka PIOKAR
27.04.2025 r. Apteka PIOKAR
01.05.2025 r. Apteka PIOKAR

03.05.2025 r. Apteka PIOKAR
04.05.2025 r. Apteka PIOKAR
11.05.2025 r. Apteka LUB-FARM
18.05.2025 r. Apteka Konwalia
25.05.2025 r. Apteka Konwalia
01.06.2025 r. Apteka PIOKAR
08.06.2025 r. Apteka PIOKAR
15.06.2025 r. Apteka LUB-FARM
19.06.2025 r. Apteka Konwalia
22.06.2025 r. Apteka Konwalia
29.06.2025 r. Apteka Konwalia
06.07.2025 r. Apteka PIOKAR
13.07.2025 r. Apteka PIOKAR
20.07.2025 r. Apteka LUB-FARM
27.07.2025 r. Apteka Konwalia

HURTOWNIA STALI DYMAREK

OFERUJEMY DOWÓZ DO KLIENTA



ART.BHP i PPOŻ.
WYROBY HUTNICZE

ATRAKCYJNE CENY

Godziny otwarcia:

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

📍 Kostrzyn nad Odrą, ul. Sosnowa 15

☎️ 505 347 683 lub 513 095 846

🌐 www.stalhurt-dymarek.pl

POŚREDNICTWO UBEZPIECZENIOWE JAROSŁAW KONOPKO

Sulęcín

UL. KILIŃSKIEGO 11

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



OGŁOSZENIA DROBNE

LOKUM Biuro Nieruchomości w Sulęcínie

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

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

sklep budowlany Torzym

Do wynajęcia:
Mieszkanie w Sulęcínie
Mieszkanie w Wędrzynie
lokal handlowy Sulęcín-rynek
6 hal w Ośnie Lub.

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

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