Gazeta bezpłatna

REKLAMA
786 873 216

ISSN 2392-1145
nr 11 (159)/2026

Listopad 2026
www.przekrojlokalny.pl

Przekrój lokalny

z dostawą do domu

KOSTRZYN NAD ODRĄ SŁUBICE GÓRZYCA RZEPIN OŚNO LUBUSKIE CYBINKA

KUPIĘ MOTOCYKLE
SHL, WSK, WFM, Junak, Simson,
MZ, Komar, Romet, Jawa, NSU
oraz inne...



tel. 726 085 110

ZAPRASZAMY DO NASZEJ KAWIARENKI NA DWORCU PKP
W KOSTRZYNIE - JESTEŚMY OTWARCI 7 DNI W TYGODNIU

Słodka chwila przyjemności czeka właśnie na Ciebie!
W naszej kawiarence kuszą zapachem świeżo pieczone, cieplutkie domowe drożdżóweczki, przygotowywane z sercem i w przeróżnych smakach: z soczystymi malinami, truskawkami, czekoladą, delikatnym twarożkiem, makiem oraz jabłkami z aromatycznym cynamonem i nie tylko .
Do tego aromatyczna kawusia, pyszne domowe ciasta i rozpływające się w ustach deserki - idealne na chwilę odpoczynku, miłe spotkanie czy słodką przyjemność tylko dla siebie.
U nas pachnie świeżym wypiekiem, kawa smakuje wyjątkowo, a każdy dzień staje się odrobinę słodszy!
Serwujemy również śniadanka oraz coś ciepłego na podróż pociągiem .
SERDECZNIE ZAPRASZAMY - WPADNIJ DO NAS NA KAWUSIĘ I COŚ PYSZNEGO!



Unilink
LIDER UBEZPIECZEŃ



Znajdziemy dla Ciebie najlepsze ubezpieczenie!

Zapraszamy do nas,
do placówki i sprawdź naszą ofertę!
Ubezpieczenia Czyżewscy
tel.: 509 117 603
Kostrzyn nad Odrą
ul. Kopernika 4A, POK. 13
Więcej na: unilink.pl

GABINET
PODOLOGIA KOSMETYKA
Sylwia Mazurek



PODOLOGIA
◊ Malowanie paznokci hybryda (stopy)
◊ Malowanie paznokci lakier
◊ Terapia brodawki
◊ Pedicure kosmetyczny * hybryda
◊ Pedicure kosmetyczny malowanie lakier
◊ Opracowanie pięt
◊ Obcięcie i opracowanie paznokci u stóp
◊ Rekonstrukcja paznokcia
◊ Opracowanie pękających piet/rozpadlin
◊ Tamponada
◊ Usunięcie wrastającego paznokcia
◊ Oczyszczanie paznokci
◊ Pedicure podologiczny / specjalistyczny
◊ Założenie klamry
◊ Konsultacja podologiczna
◊ Kontrola klamry (przełożenie)
◊ Terapia każda kolejna brodawka





KOSMETYKA
◊ Oczyszczanie manualne twarzy
◊ Henna brwi i rzęs + regulacja
◊ Henna brwi + regulacja
◊ Henna brwi
◊ RFrax Lift Inwazyjny
◊ Zabieg bankietowy
◊ Mezoterapia bezigłowa
◊ RFrax SRF Nieinwazyjny
◊ Oczyszczanie Wodorowe
◊ DermaPen
◊ Eksfoliacja kwasami
◊ Zabiegi pielęgnacyjne Purles
◊ Bezbolesne przekłuwanie uszu
◊ Peeling Kawitacyjny + maska
◊ Depilacja Bikini
◊ Depilacja Uszu
◊ Depilacja Nos
◊ Depilacja Uda
◊ Depilacja Łydki
◊ Depilacja Nogi (całe)
◊ Depilacja Pach
◊ Depilacja Wąsik



UMÓW SIĘ JUŻ DZISIAJ!
ulica Mickiewicza 22F
66-470 Kostrzyn nad Odrą
575 808 301
www.sylwiamazurek.com

PIEPRZKA CENTRUM HIPOTECZNE
lendi Partner

BEZPŁATNE WSPARCIE
EKSPERTA FINANSOWEGO

Kredyty: hipoteczne, unijne gotówkowe, firmowe
Pożyczki Hipoteczne
Leasing
Obsługa Prawna
Negocjacje Warunków Finansowych

Kostrzyn nad Odrą, Ul.Sikorskiego 16
C.H Rondo, 1 piętro
malgorzata.pieprzka@lendi.pl
504 037 697

ALAB laboratoria

Punkty Pobrań blisko Ciebie:

- Ponad 3500 badań w ofercie
- Bez skierowania
- Wyniki odbierzesz online

alab.pl

Kostrzyn nad Odrą
Osiedle Parkowe 17
otwarty w soboty

Słubice
Plac Przyjaźni 23/3
otwarty w soboty

Dziś w numerze:

„Asystent mieszkańca" str. 3
Poznaj regenerującą moc pijawek str. 7
Wiadomości gospodarcze str. 8-9
Profilaktyka może uratować życie str.13
XIV Olimpiada Sportowa Przedszkolaków str.14

media electro

BOSCH PŁYTA INDUKCYJNA PUG611AA5E



- *Sterowanie TouchSelect Basic*
- *Funkcja PowerBoost to aż do 35% szybszego grzania*
- *Funkcja QuickStart*
- *Funkcja QuickStop*
- *Moc przyłączenia 4,6 kW*
- *9 poziomów mocy*
- *Szerokość 60 cm*

350 ZŁ TANIEJ!
949 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1299 zł

BOSCH PIEKARNIK HBA534EB3



- *Termoobieg 3D: pieczenie nawet na 3 poziomach*
- *Automatyczny system czyszczenia*
- *Szybkie nagrzewanie*
- *Prowadnice teleskopowe na 1 poziomie*
- *7 funkcji*
- *71 L pojemności*

450 ZŁ TANIEJ!
1349 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1799 zł

SAMSUNG LODÓWKA RB34C600DSA



- *Tryb AI Energy - do 15% mniej zużytej energii*
- *All-around cooling to równomierne chłodzenie*
- *SpaceMax - bardziej pojemne wnętrze urządzenia*
- *SmartThings - inteligentne zarządzanie zużyciem prądu*

600 ZŁ TANIEJ!
2099 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2699 zł

SAMSUNG PRALKA WAN2405GPL



- *Active Water Plus oszczędność wody nawet 50%*
- *Program parowy*
- *Funkcja Speed Perfect*
- *Funkcja Iron Assist*
- *15 programów*
- *Wkład 8 kg z możliwością dołożenia prania*

A ↑ G

400 ZŁ TANIEJ!
1599 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1999 zł

SAMSUNG SUSZARKA WTH8627GPL

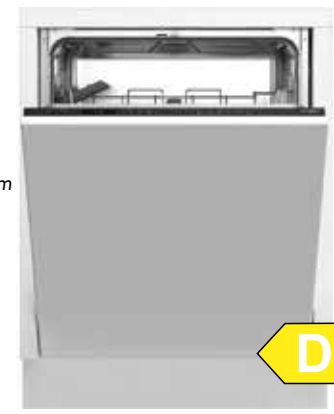


- *AutoDry - automatyczna kontrola suszenia*
- *Sensitive Driving System suszenie bez zagnieceń*
- *ActiveAir Technology - pompa ciepła z delikatnym i oszczędnym suszeniem*
- *Wkład 8 kg*

E A ↑ D

700 ZŁ TANIEJ!
1899 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 2599 zł

Whirlpool ZMYWARKA GV16D9



- *AquaStop - system automatycznego odcinania wody*
- *Regulowany górny kosz*
- *Program szybki (28 min.)*
- *Opóźnienie startu*
- *14 kompletów jednocześnie*
- *Funkcja połowy załadunku*
- *60 cm szerokości*

D A ↑ D

300 ZŁ TANIEJ!
1199 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1499 zł

BLAUPUNKT TELEWIZOR QLED 43QBG6000S



43" UHD 4K SMART TV

- *System Smart Google TV*
- *Dźwięk technologii Dolby Audio*
- *Wbudowany Chromecast*
- *Sterowanie głosowe pilotem*

300 ZŁ TANIEJ!
1099 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1399 zł

PHILIPS EKSPRES CIŚNIENIOWY



- *klasyczny spieniacz do mleka*
- *12-stopniowy regulowany młynek do kawy*
- *2 aromatyczne kawy jednocześnie*
- *intuicyjny ekran dotykowy*
- *Filtr AquaClean*
- *ciśnienia 15 bar*
- *moc 1500 W*

400 ZŁ TANIEJ!
799 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1199 zł

PHILIPS ODKURZACZ XC5141/01



- *odkurzanie i aktywne mycie jednocześnie*
- *Podświetlenie LED*
- *PowerCyclone 10 usuwa kurz i zapewnia optymalne zużycie energii elektrycznej*
- *do każdej podłogi*

400 ZŁ TANIEJ!
799 zł
Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 1199 zł

TYLKO DO 29 LISTOPADA

BLACK WEEKS

BLACK RED WHITE

DO -60%

NA SETKI MEBLI I DODATKÓW

media electro

ul. Gorzowska 96, 66-470 Kostrzyn nad Odrą

793 575 525

BEZPŁATNY DOWÓZ I POMOC ASYSTENTA DLA SENIORÓW ORAZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W KOSTRZYNIE NAD ODRĄ

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kostrzynie nad Odrą zdobył 800 tysięcy złotych dotacji na uruchomienie nowej, bezpłatnej usługi „Asystent mieszkańca". Wsparcie ruszy jeszcze w listopadzie 2026 roku i zapewni darmowy transport oraz opiekę w drodze do lekarza czy urzędu.



Środki pozyskane przez kostrzyński Ośrodek Pomocy Społecznej pochodzą z programu „Premia Społeczna". Dotacja pokryje aż 95 procent kosztów całego przedsięwzięcia. Program został zaplanowany na ponad dwa lata i potrwa do 30 kwietnia 2029 roku.

DLA KOGO PRZYGOTOWANO WSPARCIE?

Projekt skierowany jest do mieszkańców Kostrzyna nad Odrą, którzy mają trudności z samodzielnym poruszaniem się, korzystaniem z komunikacji publicznej lub nie mają innej możliwości przemieszczania się. Z pomocy mogą skorzystać osoby, które spełniają jeden z poniższych warunków:

- posiadają orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności,
- ukończyły 65 lat i jednocześnie potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Głównym celem działań Ośrodka Pomocy Społecznej jest ułatwienie dostępu do usług społecznych oraz walka z wykluczeniem komunikacyjnym osób najbardziej potrzebujących

JAK USŁUGA DZIAŁA W PRAKTYCE?

Uczestnicy projektu zyskają darmowy transport połączony z opieką asystenta. Pomocnik wesprze podopiecznego przy wsiadaniu do samochodu, dotarciu bezpośrednio do gabinetu lekarskiego czy załatwieniu spraw w urzędzie.

Przejazdy będą realizowane głównie na terenie Kostrzyna nad Odrą. W ważnych przypadkach, takich jak specjalistyczne badania medyczne, możliwy będzie wyjazd poza miasto. Standardowy limit trasy wynosi wówczas do 90 kilometrów dziennie, a w uzasadnionych sytuacjach do 130 kilometrów.

Organizatorzy wprowadzili też kilka zasad porządkowych. Jeden uczestnik może skorzystać z pomocy asystenta maksymalnie trzy razy w miesiącu. Ze względów technicznych usługa nie obejmuje przewozu osób leżących.

KIEDY KURSUJE ASYSTENT?

Standardowo asystenci będą pracować od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 15.00, z wyłączeniem dni świątecznych. Program dopuszcza także świadczenie usługi w jedną sobotę w miesiącu. W nagłych lub szczególnie uzasadnionych przypadkach przejazd będzie mógł zostać zrealizowany również w inne dni tygodnia, poza standardowym harmonogramem.

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO PROGRAMU?

Kwalifikację do projektu oraz zapisy prowadzi bezpośrednio Ośrodek Pomocy Społecznej w Kostrzynie nad Odrą. Proces składa się z kilku prostych kroków:

- **Złożenie wniosku:** Pierwszym krokiem jest wypełnienie odpowiedniego formularza w OPS. Pracownicy ośrodka sprawdzą, czy dana osoba spełnia kryteria i rzeczywiście nie ma możliwości samodzielnego dotarcia do ważnych miejsc (np. ze względu na stan zdrowia, brak własnego auta czy brak wsparcia rodziny).
- **Rezerwacja przejazdu:** Zakwalifikowani uczestnicy mogą zamawiać transport osobiście w siedzibie OPS lub telefonicznie w dni robocze w godzinach 7:00–-15:00.
- **Terminy zgłoszeń:** Wyjazd należy zgłosić najwcześniej 30 dni, a najpóźniej 2 dni robocze przed planowaną wizytą. Wyjątkiem są sytuacje nagłe i interwencyjne, które będą przyjmowane na bieżąco. Potrzebę przejazdu może zgłosić sam uczestnik, członek jego rodziny lub inna osoba działająca w jego imieniu.

PRACOWNIA PROTETYCZNA
DARIUSZ LECH
EKSPRESOWA NAPRAWA PROTEZ ZĘBOWYCH

ulica Jagiellońska 1/3
66-470 Kostrzyn nad Odrą
785 403 224

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

CZG12
Celowy Związek Gmin

Listopad 2026 nr 11 (159) / 2026

NIE PAL ODPADÓW!

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

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

Źródło: www.gov.pl



PAMIĘĆ O ZMARŁYCH CZY HOŁD DLA KONSUMPCJI?

CZAS NA REFLEKSJĘ NAD ODPADAMI PO WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

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

Statystyki są bezlitosne i dają do myślenia:

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

PORZĄDKI PO WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH; JAK ZROBIĆ TO MĄDRZE?

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

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

Żółty pojemnik (plastik i metal):

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

Brązowy pojemnik (bioodpady):

Żywe kwiaty (np. chryzantemy).

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

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

Czarny pojemnik (odpady zmieszane):

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

PUNKTY, O KTÓRYCH WARTO PAMIĘTAĆ ZNICZODZIELNIE

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



PSZOK (PUNKT SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW KOMUNALNYCH)

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

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

NOWA PRZEPRAWA DLA PIESZYCH I ROWERZYSTÓW W PLANACH

Kładka przy ul. Gorzowskiej wróci na mapę Kostrzyna nad Odrą za półtora roku

Władze Kostrzyna nad Odrą przygotowują się do budowy nowej kładki nad torowiskiem przy ul. Gorzowskiej. Przeprawa powstanie w miejscu tzw. białego mostku, który zniknął już z mapy miasta. Nowy, bezpieczny obiekt pojawi się w tym miejscu za półtora roku.

Charakterystyczna konstrukcja, która przez lata służyła pieszym, przeszła już do historii. Została całkowicie rozebrana pod koniec października ze względu na fatalny stan techniczny. Choć obecny brak przejścia to spore utrudnienie dla osób, które codziennie skracały sobie drogę przez tory kolejowe, magistrat zapewnia, że przeprawa zostanie odbudowana.



PROJEKT W 2027 ROKU, POTEM BUDOWA

Adopcja to zobowiązanie na wiele lat, dlatego cały Magistrat rusza z przygotowaniami do realizacji inwestycji. Cały 2027 rok zostanie przeznaczony na niezbędne prace formalne. To właśnie wtedy powstanie kompletny projekt nowej kładki pieszo-rowerowej. Urzędnicy uzyskają również wymagane pozwolenia budowlane i wtedy ogłoszą przetarg, który wyłoni wykonawcę prac.

Władze miasta doskonale zdają sobie sprawę, jak uciążliwa dla codziennego życia mieszkańców będzie ta półtoraroczna przerwa. Zapewniają jednak, że robią wszystko, co w ich mocy, aby maksymalnie usprawnić urzędowe procedury. Nowy obiekt ma być nie tylko w pełni bezpieczny, ale też nowoczesny i dostosowany zarówno do potrzeb pieszych, jak i rowerzystów.

DLACZEGO NOWEJ KŁADKI NIE ZAPROJEKTOWANO WCZEŚNIEJ?

Wielu mieszkańców zastanawiało się, dlaczego prac projektowych nie rozpoczęto przed rozbiórką, co pozwoliłoby skrócić czas zamknięcia przejścia. Okazało się, że ze względów technicznych i formalnych było to niemożliwe: - *Niestety nie było szans zaprojektowania nowej przeprawy przed rozebraniem starej. Dopiero teraz projektanci mogą ocenić opcje projektowe w tym miejscu. Do tego dochodzi fakt, że inwestycja jest nad terenem kolejowym, a to wymaga kolejnego czasu* - tłumaczy **Andrzej Kunt**, burmistrz Miasta Kostrzyn nad Odrą.

ROZBIÓRKA BYŁA KONIECZNOŚCIĄ

Decyzję o całkowitej likwidacji starego mostku wydał Wojewódzki Inspektorat Nadzoru Budowlanego (WINB), który jednoznacznie nakazał usunięcie zagrożenia. Ekspertyza techniczna nie pozostawiała złudzeń - stan konstrukcji pogarszał się z roku na rok. Obiekt przestał spełniać jakiekolwiek normy bezpieczeństwa, a dalsze dopuszczenie go do ruchu niosło zbyt duże ryzyko dla zdrowia i życia mieszkańców.

BRODAWKI NA DŁONIACH I STOPACH DLACZEGO NIE WARTO ICH LEKCEWAŻYĆ

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

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

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

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

agata mihułka
podolog

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

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



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

LEKKOATLETYCZNE PODSUMOWANIA
SUKCESY ZAWODNIKÓW KKL KOSTRZYN NAD ODRĄ

Ostatnie tygodnie były dla KKL Kostrzyn nad Odrą okresem sportowych sukcesów, udanych startów oraz doskonalenia umiejętności szkoleniowych. Młodzi lekkoatleci z powodzeniem rywalizowali w zawodach biegowych, zdobywając kolejne medale, a trenerzy klubu poszerzali swoją wiedzę podczas konferencji zorganizowanej przez Lubuski Związek Lekkoatletyki.



UDANE STARTY W DĘBNIE

Kolejnym wydarzeniem był udział 40 zawodników KKL Kostrzyn nad Odrą w **43. Biegach im. Henryka Witkowskiego w Dębnie**, które odbyły się w dniu 17 października. Kostrzyńscy biegacze po raz kolejny pokazali swoje możliwości, aż 15 reprezentantów klubu stanęło na podium (nagradzano pierwsze szóstki z każdego biegu). Wśród wywalczonych miejsc znalazły się cztery złote oraz trzy brązowe medale.

Na starcie oraz podczas dekoracji zawodnikom towarzyszyły legendy polskiego maratonu - **Wanda Panfil**, mistrzyni świata w maratonie z Tokio w 1991 roku, dwukrotna olimpijka oraz Jan Huruk, olimpijczyk z Barcelony i czwarty zawodnik mistrzostw świata w Tokio, którzy wspólnie z burmistrzem Dębna **Wojciechem Czepułkowskim** wręczali uczestnikom pamiątkowe medale oraz dekorowali najlepszych biegaczy.

TRENERZY PODNOSZĄ KWALIFIKACJE

Sportowe sukcesy zawodników idą w parze z rozwojem kadry szkoleniowej. W dniach 6–8 listopada trenerzy KKL Kostrzyn nad Odrą, **Klaudia Kobydecka i Mariusz Staniszewski**, uczestniczyli w trzydniowej konferencji szkoleniowej zorganizowanej przez Lubuski Związek Lekkiej Atletyki w Łagowie.

Podczas spotkania poruszano zagadnienia dotyczące techniki biegów średnich i długich, treningu siłowego, skutecznych metod rozciągania, profilaktyki kontuzji oraz monitorowania stanu zdrowia młodych sportowców. Omówiono również plany szkoleniowe i organizacyjne na sezon 2027.

Ostatnie starty i osiągnięcia pokazują, że KKL Kostrzyn nad Odrą konsekwentnie rozwija lekkoatletykę wśród dzieci i młodzieży. Medale, zaangażowanie zawodników oraz nieustanne podnoszenie kwalifikacji trenerów stanowią solidną podstawę do dalszej pracy i kolejnych sportowych sukcesów.





MEDALOWE SUKCESY W LUBNIEWICACH

Znakomicie zaprezentowali się zawodnicy KKL Kostrzyn nad Odrą podczas **VII NieTUZINkowego Crossu Lubniewickiego**. Sześcioosobowa reprezentacja klubu wywalczyła komplet sześciu medali - cztery złote i dwa srebrne. To doskonały wynik, potwierdzający dobre przygotowanie młodych biegaczy i systematyczną pracę treningową.

MEDLIFE
SKLEP MEDYCZNY
REFUNDACJA NFZ

**Oferujemy sprzedaż i wynajem sprzętu medycznego:
łóżka rehabilitacyjne, koncentratory tlenu,
aparat do kompresji przeciwobrzękowej
wózki, balkoniki i inne**

- sprzęt rehabilitacyjny
- kule, balkoniki, wózki inwalidzkie elektryczne,
- krzesła prysznicowe i toaletowe, nasadki podwyższające
- pieluchomajtki, artykuły stomijne, sanitarne i przeciwżylakowe
- materace i poduszki, poduszki ortopedyczne i lędźwiowe,
- masażery, lampy Solux, inhalatory, ciśnieniomierze, termometry
- odzież medyczna, obuwie dla diabetyków, wkładki ortopedyczne, skarpety zdrowotne,



KOSTRZYN NAD ODRĄ, ul. Adama Mickiewicza 39
DĘBNO, ul. Tadeusza Kościuszki 17
KONTAKT: tel. 95 752 19 34; kom. 513 045 556; e-mail: med-life@wp.pl
GODZINY OTWARCIA: poniedziałek-piątek 9-17; sobota 9-14

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

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



ULGA DLA CIĘŻKICH NÓG I POMOC W OBRZĘKACH
Obrzęki nóg, kostek czy stóp to często sygnał, że układ limfatyczny i krwionośny nie pracuje prawidłowo:
- Hirudoterapia działa jak naturalny drenaż - enzymy pijawek błyskawicznie upłynniają zastoje limfatyczne i poprawiają krążenie.
- Już po pierwszym zabiegu pacjenci odczuwają wyraźną lekkość, a opuchlizna widocznie znika.

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

ŻYLAKI I PAJĄCZKI - OCHRONA PRZED SKALPELEM
Hirudoterapia jest skuteczną metodą zapobiegania inwazyjnym operacjom. Regularne zabiegi niwelują zastoje krwi, likwidują uczucie ciężkich nóg oraz drastycznie zmniejszają ryzyko zakrzepowego zapalenia żył.

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

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

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

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

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



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

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

PROBLEMY Z TARCZYCĄ I GUZKI
Hirudoterapia z powodzeniem wspiera leczenie schorzeń tarczycy. Dzięki silnemu działaniu przeciwzapalnemu i poprawie mikrokrążenia w okolicach szyi:
- Pomaga w wyciszaniu stanów zapalnych tarczycy (jak np. w chorobie Hashimoto)
- Wspomaga proces wchłaniania się mniejszych guzków i torbieli.
- Poprawia drenaż limfatyczny, co jest kluczowe dla prawidłowej pracy tarczycy.

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

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

W Gorzowie Wielkopolskim ruszyła budowa fabryki rakiet dla systemów HOMAR-K

4 listopada 2026 r. w Gorzowie Wielkopolskim uroczyście rozpoczęto budowę fabryki kierowanych pocisków rakietowych dla systemów HOMAR-K. Inwestycja Hanwha WB Advanced System Sp. z o.o. obejmuje powstanie ponad 60 budynków i utworzenie ponad 250 miejsc pracy. Montaż pierwszych pocisków zaplanowano na rok 2029.





Zakład powstaje przy ul. Mironickiej w ramach współpracy polskiej WB GROUP i południowokoreańskiej Hanwha Aerospace. Będzie to pierwsza w Polsce fabryka produkująca kierowane pociski rakietowe na dużą skalę. Wśród wytwarzanych w niej pocisków znajdą się m.in. CGR-080, przeznaczone dla systemów HOMAR-K. Ich produkcja poszerzy możliwości krajowego przemysłu obronnego.

Rozpoczęcie budowy poprzedziła ponad dwuletnia współpraca inwestora, władz Gorzowa Wielkopolskiego oraz Kostrzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A. W ramach przygotowań Strefa sprzedała inwestorowi teren pod budowę zakładu.

Budowę zainaugurowano symbolicznym wbiciem pierwszej łopaty. W uroczystości uczestniczyła **Magdalena Sobkowiak-Czarnecka**, sekretarz stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej. K-S SSE S.A. reprezentowali **Tomasz Pisarek**, prezes zarządu, **Magda Hilszer**, wiceprezes zarządu, **Antoni Sołtys**, członek zarządu, oraz **Andrzej Kail**, dyrektor Działu Marketingu i Promocji.

Fot. m.in. Łukasz Kulczyński, Mariusz Kapała

Magdalena Hilszer w Radzie Ekspertów WSHIU Akademii Nauk Stosowanych

Magdalena Hilszer, wiceprezes zarządu K-S SSE S.A., została powołana do Rady Ekspertów WSHIU Akademii Nauk Stosowanych.



Udział w pracach tego gremium będzie okazją do wymiany doświadczeń między środowiskiem akademickim a biznesem, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb przedsiębiorców i przygotowania studentów do wejścia na rynek pracy.

W pracach rady Magdalena Hilszer będzie mogła dzielić się doświadczeniem zdobytym we współpracy z przedsiębiorcami i przy realizacji projektów wspierających rozwój gospodarczy regionu. Jej udział pozwoli wnieść do rozmów o kształceniu studentów perspektywę firm – ich codziennych wyzwań i oczekiwań wobec przyszłych pracowników. Taka wymiana doświadczeń może pomóc w łączeniu wiedzy akademickiej z praktyką gospodarczą i lepszym przygotowaniu absolwentów do wejścia na rynek pracy.

K-S SSE S.A. na 2. Samorządowym Forum Rozwoju w Krakowie

Wyzwania stojące przed miastami oraz współpraca samorządów z partnerami gospodarczymi były głównymi tematami 2. Samorządowego Forum Rozwoju w Centrum Kongresowym ICE Kraków.

W wydarzeniu zorganizowanym przez Agencję Rozwoju Miasta Krakowa Strefę reprezentował **Antoni Sołtys**, członek zarządu K-S SSE S.A.

Uczestnicy dyskutowali m.in. o bezpieczeństwie mieszkańców, zielonej energii, inwestycjach, roli spółek komunalnych i infrastrukturze kulturalnej. Program uzupełniły warsztaty poświęcone komunikowaniu inwestycji publicznych, mieszkalnictwu społecznemu i partnerstwu publiczno-prywatnemu. Forum było okazją do wymiany doświadczeń w przygotowywaniu inwestycji i rozwijaniu lokalnej infrastruktury.



Polsko-niemieckie forum przedsiębiorców w Trebnitz

5 listopada 2026 r. w ośrodku Schloß Trebnitz Bildungs- und Begegnungszentrum e.V. odbyło się polsko-niemieckie forum przedsiębiorców, zorganizowane przez STIC Wirtschaftsfördergesellschaft Märkisch-Oderland mbH.

Przedstawiciele administracji, samorządów i biznesu z Brandenburgii i województw lubuskiego oraz zachodniopomorskiego rozmawiali o potencjale inwestycyjnym pogranicza i planach rozwoju infrastruktury po obu stronach granicy.

K-S SSE S.A. reprezentowali **Andrzej Kail**, dyrektor Działu Marketingu i Promocji, oraz zespół ds. informacji i promocji. Wśród uczestników z Polski byli też przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego, Powiatu Gorzowskiego, Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, samorządów Kostrzyna nad Odrą i Witnicy.

Prezentacje poświęcone sytuacji gospodarczej i kierunkom rozwoju regionów po obu stronach Odry były wstępem do indywidualnych rozmów z przedsiębiorcami. Dotyczyły możliwości uzyskania wsparcia w ramach Polskiej Strefy Inwestycji.

II Kongres Gospodarczy w Skwierzynie - potencjał małych gmin w centrum uwagi

28 października 2026 r. w Skwierzynie odbył się II Kongres Gospodarczy, który zgromadził przedsiębiorców, samorządowców oraz przedstawicieli instytucji wspierających rozwój gospodarczy. Podczas prelekcji i debat rozmawiano o wykorzystaniu lokalnego potencjału, wspieraniu przedsiębiorczości i tworzeniu warunków dla nowych inwestycji.





Tegoroczne hasło *„Potencjał gospodarczy małych gmin - wystarczy spróbować"* nawiązywało do pytania postawionego podczas pierwszej edycji: *„Potencjał gospodarczy małych gmin - mit czy wystarczy spróbować?"*.

Ważnym tematem kongresu był rozwój przemysłu zbrojeniowego oraz bezpieczeństwo obronne i gospodarcze regionu. Zagadnieniom tym poświęcono debatę *„Jak nie pozwolić, żeby kryzys się zmarnował?"*, w której uczestniczył **Tomasz Pisarek**, prezes zarządu K-S SSE S.A. W panelu wzięli również udział **Sylwia Wojtasik**, prezes Agencji Rozwoju Regionalnego, **Tomasz Nesterowicz**, wicewojewoda lubuski, **gen. rez. Jarosław Mika**, były dowódca generalny rodzajów sił zbrojnych RP, **gen. dyw. rez. dr Roman Polko** oraz **płk rez. Szczepan Głuszczak**, dyrektor łańcucha dostaw w Hanwha WB Advanced System.

Rozmowy o rozwoju gospodarczym kontynuowano przy stoisku K-S SSE S.A. Uczestnicy mogli uzyskać informacje o wsparciu nowych inwestycji i możliwościach współpracy ze Strefą. Reprezentowali ją **Andrzej Kail,** dyrektor Działu Marketingu i Promocji, jego zastępczyni **Iwona Sztuka** oraz pracownicy działu.

„Strefujemy samorządy" - spotkania z przedstawicielami Stargardu i Witnicy

O współpracy i możliwościach przyciągania nowych inwestycji rozmawiali przedstawiciele K-S SSE S.A. oraz samorządów Stargardu i Witnicy. Spotkania w ramach programu „Strefujemy samorządy" były okazją do wymiany doświadczeń i rozmów o potrzebach obu samorządów.







Rozmowy z przedstawicielami Stargardu rozpoczęły się od dotychczasowych efektów współpracy miasta ze Strefą. W spotkaniu uczestniczyli **Rafał Zając**, prezydent Stargardu, oraz **Arkadiusz Kocikowski**, dyrektor Biura Obsługi Inwestora i Projektów Gospodarczych. Ze strony K-S SSE S.A. udział wzięli **Tomasz Pisarek**, prezes zarządu, i **Andrzej Kail**, dyrektor Działu Marketingu i Promocji. Rozmowy uzupełniła część warsztatowa, którą poprowadzili **Iwona Sztuka, Maciej Borowski i Krzysztof Babij**.

Z kolei w siedzibie K-S SSE S.A. gościły **Agnieszka Chudziak**, burmistrz Miasta i Gminy Witnica, oraz **Anna Jasek**, skarbnik gminy. Wspólnie z **Agnieszką Matułą-Dziduch** i **Krzysztofem Babijem**, menedżerami projektów inwestycyjnych Strefy, rozmawiały o perspektywach rozwoju Witnicy i możliwościach tworzenia dobrych warunków dla nowych inwestycji.

Nie zabrakło też rozmów o codziennych wyzwaniach samorządu i poszukiwaniu rozwiązań odpowiadających lokalnym potrzebom. Taki dialog jest istotą programu „Strefujemy samorządy" - pozwala wspólnie przyjrzeć się możliwościom pozyskiwania inwestycji, z uwzględnieniem sytuacji oraz oczekiwań poszczególnych gmin.

KOSTRZYN NAD ODRĄ - AKTUALNMY ROZKŁAD KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ (OBOWIĄZUJE DO KOŃCA 2026 ROKU)

Linia regularna U-02 : OSIEDLE WARNIKI – OSIEDLE WARNIKI przez ul. Adama Mickiewicza → Osiedle Leśne ul. Dworcową → → ul. Gabriela Narutowicza → Osiedle Szumiłowo

L.p.	Przystanek	nr	Godzina odjazdu		
1.	**Osiedle Warniki**	23	6:12	11:11	15:29
2.	**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego** / ogrody - kier. Centrum	27	6:14	11:13	15:31
3.	**ul. Wojska Polskiego** / kier. Centrum	29	6:17	11:15	15:33
4.	**ulica Adama Mickiewicza** / kier. Centrum	21	6:19	11:17	15:35
5.	**ul. Tadeusza Kościuszki** / kier. Osiedle Szumiłowo	19	6:22	11:20	15:38
6.	**Osiedle Leśne**	34	6:25	11:23	15:41
7.	**ul. Dworcowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	22	6:29	11:27	15:44
8.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	6:32	11:30	15:47
9.	**ul. Orła Białego** / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	6:34	11:32	15:49
10.	**ul. Słoneczna** przez ul. Jana Pawła II	16	6:36	11:34	15:51
11.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital	07	6:39	11:37	15:54
12.	**ul. Drzewicka** / nr 50-60 - kier. Osiedle Szumiłowo	14	6:41	11:39	15:56
13.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Osiedle Szumiłowo	zast.	6:46	11:44	16:01
14.	**ul. Nowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	08	6:49	11:47	16:04
15.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Wesołą	02	6:52	11:50	16:07
16.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Brzoskwiniową	04	6:54	11:52	16:09
17.	**ul. Kostrzyńska** / przychodnia	03	6:56	11:54	16:11
18.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Brzozową	01	7:14	11:56	16:13
19.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Centrum	zast.	7:18	12:00	16:17
20.	**ul. Drzewicka** / przed ul. Sadową - kier. Centrum	11	7:21	12:03	16:20
21.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital / przez ul. Główną	10	7:24	12:06	16:23
22.	**ul. Drzewicka** / nr 1-7 - kier. Centrum	09	7:27	12:09	16:26
23.	**ul. Słoneczna** / przez ul. Jana Pawła II	16	7:29		
24.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Centrum	13		12:12	16:29
25.	**ul. Jana Pawła II**	15	7:31		
26.	**ul. Dworcowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	17	7:33	12:15	16:32
27.	**Osiedle Leśne**	34	7:37	12:19	16:36
28.	**ul. Tadeusza Kościuszki** / kier. Osiedle Warniki	24	7:40	12:23	16:39
29.	**ulica Adama Mickiewicza** / kier. Osiedle Warniki	26	7:42	12:25	16:41
30.	**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego** / przychodnia - kier. Osiedle Warniki	28	7:45	12:28	16:44
31.	**ul. Wojska Polskiego** / kier. Centrum	29	7:49	12:32	16:48
32.	**Osiedle Warniki**	23		12:38	16:54
33.	**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego** / ogrody - kier. Centrum	27		12:41	16:57
34.	**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego** / Przychoidnia - kier. Centrum	25		12:44	17:00

Linia regularna U-03 : OSIEDLE WARNIKI - OSIEDLE WARNIKI KURSUJE 1.11.2026

11:11 Osiedle Warniki
11:13 ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego / ogrody - kier. Centrum
11:15 ul. Wojska Polskiego / kier. Centrum
11:17 ul. Adama Mickiewicza / kier. centrum
11:20 ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Szumiłowo/,
11:23 Osiedle Leśne
11:27 ul. Dworcowa / kier. Osiedle Szumiłowo/
11:30 ul. Orła Białego / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo/
11:32 ul. Orła Białego / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo/
11:34 ul. Słoneczna / przez ul. Jana Pawła II
11:37 ul. Gabriela Narutowicza / szpital
11:39 ul. Drzewicka / Nr 50-60 - kierunek Osiedle Szumiłowo
11:44 uL. Lipowa / kier. Osiedle Szumiłowo/
11:47 ul. Nowa / kier. Osiedle Szumiłowo/,
11:50 ul. Kostrzyńska / przed ul. Wesołą
11:52 ul. Kostrzyńska /przed ul. Brzoskwiniową
11:54 ul. Kostrzyńska / przychodnia
11:56 ul. Kostrzyńska/ przed ul. Brzozową
12:00 ul. Łączna / kier. centrum
12:03 ul. Drzewicka / przed ul. Sadową - kier. centrum
12:06 ul. Gabriela Narutowicza / szpital brama
12:09 ul. Drzewicka / Nr 1-7 – kier. centrum
12:12 ul. Orła Białego / DMR - kier. Centrum
12:15 ul. Dworcowa/ kier. Osiedle Warniki
12:19 Osiedle Leśne
12:23 ul. Tadeusza Kościuszki / kier. Osiedle Warniki
12:25 ul. Adama Mickiewicza / kier. Osiedle Warniki
12:28 ul. Wyszyńskiego / przychodnia kier. Os. Warniki/
12:32 ul. Wojska Polskiego / kier. Centrum
12:38 Osiedle Warniki
12:41 ul. Wyszyńskiego / ogrody kierunek centrum/
12:44 ul. Wyszyńskiego / przychodnia kier. centrum/

Linia regularna U-01 : OSIEDLE LEŚNE – OSIEDLE SZUMIŁOWO – OSIEDLE WARNIKI – UL. DWORCOWA przez ul. Orła Białego → ul. Gabriela Narutowicza → ul. Adama Mickiewicza

L.p.	Przystanek	nr	Godzina odjazdu			
1.	**Osiedle Leśne**	34		8:00	13:45	
2.	**ul. Dworcowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	22	5:55	8:04	13:49	15:05
3.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	5:58	8:07	13:52	15:08
4.	**ul. Orła Białego** / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	6:00	8:09	13:54	15:10
5.	**ul. Słoneczna** przez ul. Jana Pawła II	16	6:02	8:11	13:56	15:12
6.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital	07	6:05	8:14	13:59	15:15
7.	**ul. Drzewicka** / nr 50-60 - kier. Osiedle Szumiłowo	14	6:07	8:16	14:01	15:18
8.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Osiedle Szumiłowo	zast.	6:11	8:20	14:05	15:22
9.	**ul. Nowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	08	6:13	8:22	14:07	15:24
10.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Wesołą	02	6:17	8:26	14:11	15:27
11.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Brzoskwiniową	04	6:19	8:28	14:13	15:29
12.	**ul. Kostrzyńska** / przychodnia	03	6:21	8:30	14:15	15:31
13.	**ul. Kostrzyńska** / przed ul. Brzozową	01	6:23	8:32	14:17	15:33
14.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Centrum	zast.	6:27	8:36	14:21	15:37
15.	**ul. Drzewicka** / przed ul. Sadową - kier. Centrum	11	6:30	8:39	14:24	15:40
16.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital / przez ul. Główną	10	6:33	8:42	14:27	15:43
17.	**ul. Drzewicka** / nr 1-7 - kier. Centrum	09	6:36	8:45	14:30	15:46
18.	**ul. Słoneczna** przez ul. Jana Pawła II	16		8:47		
19.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Centrum	13	6:38		14:32	15:48
20.	**ul. Jana Pawła II**	15		8:49		
21.	**ul. Dworcowa** / kier. Osiedle Warniki	17	6:41	8:51	14:35	15:51
22.	**Osiedle Leśne**	34	6:45	8:55	14:39	15:55
23.	**ul. Tadeusza Kościuszki** / kier. Osiedle Warniki	24	6:48	8:58	14:42	15:58
24.	**ul. Adama Mickiewicza** / kier. Osiedle Warniki	26	6:50	9:00	14:44	16:00
25.	**Osiedle Warniki**	23	6:55	9:05	14:49	16:05
26.	**ul. Kard. Stefana Wyszyńskiego** / ogrody - kier. Centrum	27	6:57	9:07	14:51	16:07
27.	**ul. Wojska Polskiego** / kier. Centrum	29	6:59	9:09	14:53	16:09
28.	**ulica Adama Mickiewicza** / kier. Centrum	21	7:01	9:11	14:55	16:11
29.	**ul. Tadeusza Kościuszki** / kier. Osiedle Szumiłowo	19	7:04	9:14	14:58	16:13
30.	**Osiedle Leśne**	34	7:08			
31	**ul. Dworcowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	22	7:12	9:17	15:01	16:16
32.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Osiedle Szumiłowo	18	7:15	9:20		
33.	**ul. Orła Białego** / BANK - kier. Osiedle Szumiłowo	20	7:17	9:22		
34.	**ul. Drzewicka** / nr 8-10 - kier. Osiedle Szumiłowo	12	7:19	9:24		
35.	**ul. Drzewicka** / nr 50-60- kier. Osiedle Szumiłowo	14	7:21			
36.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital	07	7:24			
37.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Osiedle Szumiłowo	zast.	7:30			
38	**ul. Nowa** / kier. Osiedle Szumiłowo	08	7:32			
39.	**ul. Lipowa** / zastępczy - kier. Centrum	zast.	7:37			
40.	**ul. Gabriela Narutowicza** / szpital / przez ul. Rzemieślniczą	10		9:27		
41.	**ul. Drzewicka** / kier. centrum / przez ul. Sadową	11	7:41	9:30		
42.	**ul. Drzewicka** / nr 1-7 - kier. Centrum	09	7:43	9:33		
43.	**ul. Orła Białego** / DMR - kier. Centrum	13	7:45	9:35		
44.	**ul. Dworcowa**	17	7:49	9:39		

Jarmark świąteczny 2026

MOSiR KOSTRZYN NAD ODRĄ

Stadion MOSiR
ul. Niepodległości
Kostrzyn nad Odrą

4–6 grudnia 2026

PROGRAM

04.12.2026 PIĄTEK

14:00 OTWARCIE LODOWISKA
16:00 OTWARCIE JARMARKU
16:30 KONKURS KOLĘD I PASTORAŁEK
18:00 KONCERT ZESPOŁU ALSTROMERIE
19:00 KONCERT Dominika Baran



05.12.2026 SOBOTA

12:00 OTWARCIE LODOWISKA
14:00 OTWARCIE STOISK
14:30 MOTOMIKOŁAJE - PARADA MOTOCYKLI
15:30 KONCERT ZESPOŁU WRZOS
16:00 ŻYCZENIA OD BURMISTRZA ORAZ ZAPALENIE CHOINKI
16:30 KONCERT ZESPOŁU DYSONANS
17:10 KONCERT ZESPOŁU ECHO
17:50 KONCERT ZESPOŁU Chaza
18:30 KONCERT ZESPOŁU POLIMORFIZM
20:00 AFTERPARTY DJ B-WHITE

06.12.2026 NIEDZIELA

12:00 OTWARCIE LODOWISKA
13:00 BIEG MIKOŁAJKOWY
14:00 OTWARCIE STOISK
15:30 WIZYTA ŚW. MIKOŁAJA
17:00 KONCERT Bartosz Żugaj
17:30 PRZEDSTAWIENIE TEATRALNE Z ELEMENTAMI PIROTECHNIKI „W poszukiwaniu Świąt” Roma TEATR
18:00 KONCERT ZESPOŁU Farba CHCĘ TU ZOSTAĆ
19:00 KONCERT Monika Makowska


Lodowisko


Koncerty


Snowtubing


Karuzela wiedeńska


Stoiska


Dmuchańce

Na wydarzenie zapraszają:

MIASTO KOSTRZYN NAD ODRĄ

MOSiR KOSTRZYN NAD ODRĄ


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

Profilaktyka może uratować życie

rozmowa z Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos

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



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

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

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

Z jakich badań powinniśmy przede wszystkim korzystać?

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

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

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

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

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

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

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

Ostatnio podejmowała Pani także interwencję dotyczącą diagnostyki chorób nerek.

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

Dziękuję za rozmowę.



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

XIV OLIMPIADA PRZEDSZKOLAKÓW
Przedszkole Miejskie nr 4 „Bajka” zwycięzcą

23 października w hali widowiskowo–sportowej Kostrzyńskiego Centrum Szkolenia Zapaśniczego przy ul. Mickiewicza 8 odbyła się XIV edycja Olimpiady Przedszkolaków. W tegorocznej edycji do rywalizacji przystąpiło siedem reprezentacji kostrzyńskich przedszkoli, zespoły składały się z 12 zawodników (6 dziewczynek i 6 chłopców):





O główne trofeum walczyły:

- **Przedszkole Niepubliczne „Mali Europejczycy”,**
- **Przedszkole Miejskie nr 2 „Kostrzyńskich Papierników”**
- **Przedszkole Niepubliczne „Stonoga”**
- **Przedszkole Miejskie nr 3 „Ekoludki”**
- **Przedszkole Miejskie nr 1 „Pod Topolą”**
- **Przedszkole Miejskie nr 4 „Bajka”**
- **Oddział Przedszkolny przy SP nr 4**

Pierwsze zespoły pojawiły się na hali około 10:00, także trybuny szybko wypełniły się kibicami, a mali zawodnicy z niecierpliwością wyczekiwali rozpoczęcia sportowej rywalizacji. Punktualnie o 10:30, przy dźwiękach muzyki oraz głośnych oklasków sędziowie wprowadzili wszystkie drużyny na boisko. Uroczystego powitania uczestników dokonał dyrektor MOSiR w Kostrzynie nad Odrą **Mariusz Staniszewski**, który przywitał młodych sportowców, opiekunów, kibiców oraz zaproszonych gości, przewodniczącego Rady Miasta **Marka Tatarewicza**, dyrektora Szkoły Podstawowej nr 1 **Ireneusza Sobczaka**, przedstawiciela wydziału Oświaty Kultury i Opieki miasta Kostrzyn nad Odrą **Annę Samosionek**. Po krótkim przemówieniu Marek Tatarewicz w imieniu Burmistrza Miasta Kostrzyn nad Odrą Andrzeja Kunta oficjalnie otworzył XIV Olimpiadę Przedszkolaków!

O godzinie 10:45 84 młodych zawodników ruszyło do rywalizacji. Sportowa pasja, uśmiech i energia niosła młodych sportowców do walki o każdą sekundę czy centymetr. Kolorowe transparenty, trąbki, gwizdki, a nawet profesjonalny sprzęt nagłaśniający, okrzyki i głośne „Do boju!” rozbrzmiewały przez cały czas rywalizacji. Młodzi olimpijczycy zmagali się w sześciu konkurencjach:

- Bieg węża,
- Bieg z toczeniem piłki,
- Rzuty piłką lekarską,
- Bieg z taczką,
- Rzuty woreczkami do celu,
- Tor przeszkód.

Mali olimpijczycy dawali z siebie wszystko, a radość i duma malowały się na ich twarzach przy każdym udanym starcie. Celem Olimpiady oprócz sportowej rywalizacji było przede wszystkim promowanie ruchu, wspólnej zabawy i zdrowego stylu życia, a także integracja przedszkolaków i nauka współdziałania w duchu fair play.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kostrzynie nad Odrą składa serdeczne podziękowania:

- Wszystkim uczestnikom, nauczycielom i opiekunom oraz dyrekcji poszczególnych przedszkoli za ich ogromne zaangażowanie, energię i uśmiech.
- Dziękujemy również pracownikom MOSiR: **Mateuszowi, Romanowi, Irkowi, Bartkowi, Wiolecie, Agnieszce** - za sędziowani, pomoc w przygotowaniach i sprawne przeprowadzenie wydarzenia.
- Dziękujemy dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 1 **Ireneuszowi Sobczakowi** za udostępnienie sprzętu sportowego i pomoc organizacyjną,
- Pani dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 **Ewie Buksik** za oddelegowanie nauczycielki **Klaudii Kobydeckiej** wraz z wolontariuszkami do pomocy w przeprowadzeniu olimpiady.
- Podziękowania dla: **Ani, Zosi, Zuzi, Juli, Olgi, Mai** ze szkolnego wolontariatu w SP 2 za pomoc organizacyjną, sędziowanie i pełne zaangażowanie przy przeprowadzeniu Olimpiady.

Szczególne podziękowania kierujemy do naszych sponsorów:

- Miasto Kostrzyn nad Odrą - Burmistrz Miasta **dr Andrzej Kunt,**
- Dziękujemy Panu **Adamowi Walentynowiczowi** z **Firmy ATTour - Krajowy i Międzynarodowy Transport Osób** za bezpłatny transport naszych małych olimpijczyków zarówno na Olimpiadę jak i w drodze powrotnej.

Na koniec pragniemy powiedzieć jedno dla nas wszyscy jesteście zwycięzcami! Dziękujemy za emocje, radość i sportowego ducha, który wypełnił halę tego dnia. Do zobaczenia za rok z jeszcze większą dawką uśmiechu, energii i sportowej pasji!

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kostrzynie nad Odrą



WYNIKI OLIMPIADY:

1 miejsce

Przedszkole Miejskie nr 4 „Bajka” - 39 punktów sięgnęło po główne trofeum: „Puchar Burmistrza” Andrzeja Kunta oraz tradycyjnego „Misia MOSiRka”

2 miejsce

Przedszkole Miejskie nr 3 „Ekoludki” - 29 pkt

3 miejsce

Niepubliczne Przedszkole „Mali Europejczycy” 28 pkt

4 miejsce

Przedszkole nr 2 „Kostrzyńskich Papierników” - 25 pkt

5 miejsce

Przedszkole Niepubliczne „Stonoga” - 23 pkt

6 miejsce

Przedszkole Miejskie nr 1 „Pod Topolą” - 17 pkt

7 miejsce

Oddział Przedszkolny przy SP 4 - 9 pkt

Dekoracji przedszkolaków dokonali **Klaudia Kobydecka, Mariusz Staniszewski, Marek Tatarewicz,** wszystkie przedszkola otrzymały puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe w postaci sprzętu sportowego i zabawek. Każdy uczestnik wrócił do domu z złotym medalem, dyplomem uczestnictwa i co najważniejsze z szerokim uśmiechem na twarzy!

Nie zapomniano również o kibicach - Puchar Kibica trafił w ręce Przedszkola Niepublicznego Mali Europejczycy, których doping był po prostu niesamowity!

MOSiR KOSTRZYN NAD ODRA

LODOWISKO

oferta 2026/2027

BILETY

Od poniedziałku do czwartku

15 zł (bilet + łyżwy)

5 zł (sam bilet)

Od piątku do niedzieli

20 zł (bilet + łyżwy)

10 zł (sam bilet)

LODOWISKO OTWARTE

Niedziela - piątek: **13:00 - 21:00**

Soboty: **13:00 - 23:00***

** podczas specjalnych jazd nocnych*

MIEJSCE

Lodowisko MOSiR
ul. Niepodległości 11
Kostrzyn nad Odrą









lokalny PRZEKRÓJ z dostawą do domu
Wydawca: PROGRESS Adam Piotrowski, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 4, 69-200 Sulęcin; **Redaktor naczelny:** Adam Piotrowski
Redakcja: Adam Piotrowski (redaktor naczelny), Bartłomiej Suski (Kostrzyn nad Odrą - tel. **786 873 216**) & zespół redakcyjny
Druk: Polskapresse Oddział w Bydgoszczy; **Nakład:** 5.000 egz.; **Kolportaż:** PROGRESS Adam Piotrowski