Agnieszka Olszańska: Niedźwiedź nie chce konfrontacji z człowiekiem **str. 2**



FOT. SWPS

Las pełen pułapek. Tu czekają na nas kleszcze – str. 8
Sanatorium na NFZ za granicą? To jest możliwe – str. 9

STRONA ZDROWIA

GŁOS SZCZECIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa
29.04.2026

Nr 99 (5857)
Nakład: 4.350 egz.

www.gs24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Dyrektor biblioteki zwolniona niezgodnie z prawem – stwierdził sąd. Wyrok jest nieprawomocny **str. 4**

Zamiast ogródków działkowych będzie większy urząd gminy. Mieszkańcy Dobrej protestują **str. 4**

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek, by chronić klientów **str. 13**

Nr ISSN 0137-9178 Nr indeksu 348-570

SPORT

Pogoń Szczecin ma nowego trenera w sztabie. Zadanie konkretne - pomóc w przeżyciu **str. 16**



FOT. WIOLA UFLAND/POGONSZCZECIN.PL

Nie będzie koszy na śmieci dla dobra zwierząt

Więcej pojemników na odpadki przydałoby się koło Jeziora Głębokiego i Goplany. Wiceprezydent długo i wyczerpująco tłumaczy, dlaczego ich nie będzie **str. 4**

Sejm zdecyduje o losach ministrów zdrowia i klimatu. Będzie głosowanie ws. immunitetu posła Macierewicza **str. 6**

Andrzej Poczobut wreszcie wolny! Był więźniem politycznym reżimu na Białorusi od 2021 r. **str. 7**

POMOC SPOŁECZNA SENIORKA MA ZASTRZEŻENIA

Czy jest problem z jedzeniem w DPS?

Leszek Wójcik
Szczecin

Mieszkanka DPS przy ul. Romera w Szczecinie alarmuje: pracownicy kuchni dają nam do jedzenia ochłapy, a sami wynoszą pełne torby do domu. Czy rzeczywiście mieszkańcy DPS-u nie dojadają?

List od jednej z mieszkanek DPS „Dom Kombatanta i Pioniera Ziemi Szczecińskiej" brzmi bowiem dramatycznie.

- Przed godziną 14 kucharze wynoszą pełne torby jedzenia. Z kolei pomoce kuchenne kończą pracę o godzinie 19 i też potrafią mieć nawet po dwie torby jedzenia - relacjonuje seniorka.

Nasza Czytelniczka twierdzi, że to odbija się na jakości podawanych mieszkańcom posiłków i wielkości porcji.

- W dniu dzisiejszym na kolację dostaliśmy plasterki wędliny, dwa plasterki ogórka i jeden plasterek papryki. I koniec. To jest skandaliczne, żeby nas tak traktować. Wszyscy o tym wiedzą. Dlaczego nikt z tym nic nie robi? - pyta pensjonariuszka.

Przypomnijmy, że w 2025 r. w DPS przy ul. Romera odnotowano dwa incydenty związane z przywłaszczeniem towaru przez pracowników kuchni. W obu przypadkach umowy o pracę z osobami, które oskarżono o kradzież, zostały rozwiązane w trybie natychmiastowym. Dodatkowo wzmocniono system zabezpieczeń oraz wewnętrznych procedur kontrolnych.

Dlatego dzisiaj trudno uwierzyć, by podobne przypadki znowu się przytrafiały.

- Ale po otrzymaniu tego sygnału wszystkim pracownikom ponownie przypomniano, że wynoszenie produktów jest surowo zabronione i nie będzie tolerowane - zapewnia Maciej Homis, rzecznik prasowy miasta Szczecin ds. pomocy społecznej.

Nie można jednak zapewnić na sto procent, że już w DPS nie ma kradzieży (wynoszenia) jedzenia - wszystko jest możliwe, stąd szybka reakcja Centrum Usług Społecznych.

Odpowiadając na zastrzeżenia mieszkańców Domu Pomocy Społecznej, rzecznik prasowy przypomniał też, że w październiku 2023 r. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie przeprowadziła ostatnią kompleksową kontrolę oceniającą sposób żywienia w Domu Pomocy Społecznej.

- Dokumentacja pokontrolna potwierdziła, że pobrane próbki żywności w pełni pokrywają zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcze oraz węglowodany w badanej grupie - podkreśla Maciej Homis.

W DPS za tworzenie jadłospisu oraz nadzór nad procesem przygotowywania posiłków odpowiadają kierownik kuchni (dietetyk) oraz szef kuchni. Każdy jadłospis jest konsultowany z przedstawicielami Rady Mieszkańców oraz kierownikami segmentów. Menu jest wywieszane na tablicach informacyjnych na korytarzach oraz w jadalni, co pozwala podopiecznym na zapoznanie się z planowanymi posiłkami z wyprzedzeniem. Posiłki wydawane są o stałych porach.

Rzecznik twierdzi, że do placówki nie wpływały dotychczas skargi dotyczące składu czy wielkości posiłków.

- Choć w żywieniu zbiorowym zdarzają się pojedyncze przypadki braku dopasowania do indywidualnych gustów smakowych, każdy taki sygnał jest traktowany z najwyższą powagą - zapewnia.

Jak się dowiedzieliśmy, w przypadku prośby o dodatkową porcję, podopieczni zawsze otrzymują „dokładki". Nie ma mowy o tym, by posiłków brakowało.

- Chodzi nam o to, by posiłki wydawane mieszkańcom spełniały normy żywieniowe, były dostosowane do ich potrzeb, a jednocześnie charakteryzowały się smakowitością i różnorodnością - wyjaśnia.

skomentuj gs24.pl



FOT. DPS / FACEBOOK

Po incydencie z wynoszeniem jedzenia w ubiegłym roku w DPS obowiązują nowe procedury kontroli - zapewnia rzecznik

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński **94 340 11 14**
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Jutro w gazecie: **Puls i Tygodnik Regionów**

ADHD to nie jest tylko problem dzieci. Tak naprawdę z tego się nigdy „nie wyrasta”

Niedźwiedź nie chce konfrontacji z człowiekiem. Jeśli wie o naszej obecności, przeczeka

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr Agnieszką Olszańską z Instytutu Ochrony Przyrody PAN

W Bieszczadach wskutek ataku niedźwiedzia w lesie zginęła 58-letnia kobieta. Kto w Polsce realnie odpowiada za to, żeby ludzie i niedźwiedzie mogli funkcjonować obok siebie bezpiecznie?
Jako Instytut Ochrony Przyrody PAN dostarczamy wiedzy, przygotowujemy metodyki, raporty i konkretne rekomendacje, które - co warto podkreślić - powstają na podstawie wieloletnich badań, współpracy m.in. z Tatrzańskim Parkiem Narodowym czy organizacjami pozarządowymi, a także z badaczami i praktykami z innych krajów. My jako badacze nie mamy pełnego zestawu narzędzi, choćby prawnych, by te rozwiązania wdrażać w praktyce. Za działania odpowiadają instytucje odpowiedzialne za ochronę przyrody, jak np. Regionalne Dyrekcje Ochrony Środowiska czy parki narodowe, ale ogromna część odpowiedzialności spoczywa na samorządach, które są najbliżej mieszkańców i realnych problemów. I właśnie na styku tych poziomów zaczyna się rozszczelnienie systemu: kompetencje są rozproszone, odpowiedzialność bywa rozmyta, a skuteczność - bardzo nierówna.
W efekcie często dochodzi do sytuacji, w której nauka czy doświadczenia z innych krajów mówią jedno, a decyzje - albo ich brak - podążają zupełnie inną ścieżką.

Czyli system działa reakcyjnie?
Tak się zdarza. Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna. Tworzone są zespoły, pojawiają się deklaracje, a potem - kiedy emocje opadają - temat przestaje być priorytetem. Tymczasem my, jako środowisko naukowe, już kilkanaście lat temu wskazywaliśmy, że


FOT. UNIWERSYTET SWPS

Aagnieszka Olszańska: - Reagujemy wtedy, gdy wydarzy się coś dramatycznego, gdy pojawia się presja społeczna i medialna

w Bieszczadach narasta problem i że bez systemowych działań będzie się on pogłębiał. W 2011 roku wraz z kolegami z Tatrzańskiego Parku Narodowego zaproponowaliśmy kompleksowy program ochrony niedźwiedzia, obejmujący zarówno aktualny stan wiedzy o tym gatunku, możliwe sposoby zapobiegania sytuacjom konfliktowym, jak i propozycje reagowania. Ten dokument nie został wdrożony, ale - co być może ważniejsze - nie wszędzie wdrożono systemowe i systematycznie realizowane działania prewencyjne. Wiemy, że jednym z takich wyzwań jest np. gospodarka odpadami czy edukacja oraz informowanie turystów i mieszkańców. Chcemy podkreślić, że nie mamy do czynienia z brakiem wiedzy czy doświadczenia, ale mamy wrażenie, że czasem nie słucha się głosu nauki.

Co w praktyce blokuje zmiany - pieniądze czy decyzje?
Prawdopodobnie jedno i drugie. Tu chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy dostarczać najlepszej możliwej wiedzy i danych pozwalających na podejmowanie decyzji. Chcemy móc odpowiadać na pytania, opierając się na danych naukowych, a nie na spekulacjach i emocjach.
Mamy konkretne narzędzia, które można wdrożyć: monitoring genetyczny populacji, który daje realną wiedzę o liczebności i strukturze; system zabezpieczonych pojemników na odpady, wdrożony na całym obszarze zamieszkanym przez ten gatunek; stałe, profesjonalne grupy interwencyjne, które działają konsekwentnie i długofalowo, oraz, co często pomijane, systematyczne i rzeczowe informowanie społeczeństwa o stanie populacji, o korzyściach, ale też ryzyku współdzielenia miejsca zamieszkania z dzikimi gatunkami. To wszystko jest wykonalne, ale wymaga decyzji: inwestujemy i traktujemy problem poważnie, systematycznie i kompleksowo.
Dziś zbyt często słyszymy, że „to nie jest priorytet”. A jednocześnie oczekuje się od nauki precyzyjnych danych, szybkich diagnoz i gotowych rozwiązań.
Problem polega na tym, że państwo oczekuje od nas odpowiedzi, nie zapewniając narzędzi, by te odpowiedzi były oparte na pełnych danych. Bez finansowania monitoringu na poziomie całej krajowej populacji niedźwiedzi nie będziemy mieć dokładnych liczb - będziemy mieć spekulacje.

Czy w ogóle wiemy, ile mamy niedźwiedzi?
Szacujemy, że to jest 120-150 osobników w polskich Karpatach, natomiast trzeba jasno powiedzieć: tylko w Tatrach mamy aktualne i wiarygodne dane oparte na systematycznych badaniach genetycznych realizowanych przez Tatrzański Park Narodowy i nasz Instytut.
Na pozostałym obszarze operujemy na najlepszych dostępnych szacunkach, ale nie na pełnym monitoringu. A to oznacza, że bardzo łatwo wpaść w uproszczone narracje - o „nadmiarze” albo „eksplozji populacji” - które nie mają solidnego oparcia w danych.
I tu wracamy do problemu systemowego: od lat mamy gotową metodykę monitoringu, zaakceptowaną na poziomie krajowym, ale nie mamy środków, żeby ją wdrożyć w pełnej skali. To w konsekwencji powoduje nie tylko przekonanie, że „niedźwiedzi jest za dużo”, ale też utrudnia podejmowanie decyzji, które tych danych wymagają.

Czy wzrost liczby doniesień o pojawiających się w różnych miejscach niedźwiedziach może wprowadzać w błąd?
Zdecydowanie tak, ponieważ zmieniło się środowisko informacyjne. Dwadzieścia lat temu obserwacja niedźwiedzia kończyła się w notesie leśnika, bazie danych instytucji badawczej albo w pamięci mieszkańca czy turysty, dziś trafia do internetu w ciągu kilku minut, często w formie nagrania, które jest powielane tysiące razy.
Do tego dochodzą fotopułapki, monitoring, aplikacje i większa dostępność technologii, które sprawiają, że widzimy więcej - ale to wciąż niekoniecznie oznacza, że niedźwiedzi jest więcej.

Dlaczego dochodzi do takich tragedii jak ta w Bieszczadach?
Raz jeszcze chciałabym podkreślić, że my, naukowcy, mamy za zadanie dostarczanie możliwie najlepszej wiedzy. Szukamy odpowiedzi na pytanie „dlaczego” na podstawie danych, nie spekulacji. Z doświadczeń i analiz sytuacji konfliktowych również z innych krajów wiemy, że zdarza się, że nakładają się na siebie czynniki biologiczne i ludzkie zachowania, które - w określonym momencie i miejscu - tworzą bardzo niebezpieczną konfigurację.
Wiosną niedźwiedzie wychodzą z okresu zimowego osłabione, intensywnie poszukują pokarmu, a samice prowadzą młode i reagują szczególnie gwałtownie na zagrożenie. To jest też czas, gdy np. osoby poszukujące zrzuconego przez jeleniowate poroża wchodzą do lasu - często w miejsca, które z punktu widzenia zwierzęcia są jego naturalnym schronieniem, jak młodniki czy gęste zarośla.
Jeżeli w takiej przestrzeni człowiek porusza się cicho i nie sygnalizuje swojej obecności, może to doprowadzić do sytuacji, w której dystans między nim a zwierzęciem skraca się do kilku metrów - a to jest moment, w którym niedźwiedź nie ma już możliwości ucieczki i reaguje instynktownie. Niestety najprawdopodobniej do takiej właśnie sytuacji doszło. Jesteśmy tym zdruzgotani i chcielibyśmy przekazać nasze wyrazy współczucia rodzinie zmarłej.

Co konkretnie zwiększa bezpieczeństwo w takich sytuacjach?
Kluczowe jest ograniczenie ryzyka zaskoczenia, czyli stworzenie warunków, w których zwierzę ma czas nas wykryć i się wycofać.
Obecność co najmniej dwóch osób znacząco zwiększa szanse na to, że będziemy słyszalni i zauważalni wcześniej. Do tego dochodzi nasze świadome zachowanie: głośna rozmowa, wydawanie dźwięków, sygnalizowanie obecności szczególnie w miejscach o ograniczonej widoczności - to zwiększa nasze bezpieczeństwo. Wiem, że w szkołach uczy się dzieci, żeby nie hałasowały w lesie, nie płoszyły zwierząt, ale tam, gdzie żyją niedźwiedzie, warto „zrobić hałas”, żeby ostrzec zwierzęta, że nadchodzimy, dać im czas na ucieczkę, a nam szansę na to, że nie stanie się nam krzywda.

Oprócz robienia hałasu - możemy się jakoś uzbroić?
W krajach takich jak Stany Zjednoczone czy Kanada gaz pieprzowy jest elementem standardowego wyposażenia i częścią systemu bezpieczeństwa, a nie dodatkiem „na wszelki wypadek”. Tam nie można wejść do rezerwatów czy parków narodowych zamieszkanych przez niedźwiedzie, jeśli się nie ma takiego zabezpieczenia. To zwiększa bezpieczeństwo zarówno ludzi, jak i zwierząt.

Na ile problemem są śmieci lub tzw. nęciska, czyli miejsca, gdzie myśliwi lub fotografowie przyrody wysypują karmę?
To jest absolutnie fundamentalny problem. Z naszych badań realizowanych już dekadę temu wynikało, że nawet jedna trzecia diety niedźwiedzi w Bieszczadach pochodziła m.in. z karmowisk, odpadów lub innych źródeł związanych z działalnością człowieka. To oznacza, że tworzymy mechanizm, w którym niedźwiedź uczy się, że obecność człowieka oznacza łatwy dostęp do pożywienia.
Nęciska, czyli miejsca wykładania karmy dla zwierzyny łownej, dodatkowo wzmacniają ten efekt, bo tworzą stałe punkty przyciągania zwierząt, które zaczynają regularnie odwiedzać te same lokalizacje - często coraz bliżej zabudowań.

Czyli problem w dużej mierze tworzymy sami?
A.O.: Tak i, co więcej, robimy to systemowo, choć często nieświadomie. A potem próbujemy rozwiązać skutki, nie usuwając przyczyn. Tu chciałabym wspomnieć o roli organizacji pozarządowych, m.in. fundacji WWF Polska, która od kilku lat stara się współpracować z samorządami i mieszkańcami, przekazując „niedźwiedziodporne” pojemniki czy kontenery na śmieci.

Co się stanie, jeśli nic się nie zmieni?
Obawiamy się, że problem nie zniknie, tylko będzie narastał. Jeżeli utrzymamy obecny model - czyli brak stabilnego finansowania i systemowych rozwiązań dotyczących choćby gospodarki odpadami w terenach zamieszkanych przez niedźwiedzie, brak rzetelnej informacji i edukacji dla mieszkańców i turystów, brak promowania prewencji i sprawdzonych rozwiązań, a także nie zawsze skuteczną współpracę między instytucjami czy stronami - to liczba sytuacji konfliktowych będzie rosła.
Nie dlatego, że niedźwiedzie się zmieniają, tylko dlatego, że my zwiększamy liczbę punktów styku z nimi, nie wprowadzając mechanizmów, które ten kontakt regulują.
(PAP)

eprasa.pl 598bd7a2f8

MATERIAŁ INFROMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.
0011508894

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych". Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatycze oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.





Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego"

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– ***„W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki"*** – podkreślał mecenas Maciej Kiełbus, ekspert prawa komunalnego.

Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane" specustawami – wskazywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powodzie.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– ***„Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów"*** – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej.

Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– ***„Musimy być na wszystko przygotowani"*** – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślik zwrócił uwagę na zagrożenia wynikające z położenia regionu.

– ***„Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to dronowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem"*** – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– ***„Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać"*** – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperci wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kiełbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czubaty zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Lądka-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– ***„Powodzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy"*** – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– ***„Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy mieli dostępu do informacji"*** – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty.

Eksperci zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwań – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami klęskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.





eprasa.pl 598bd7a2f8

nasz REGION

SZCZECIN

Największa pływalnia niespodziewanie zaliczyła przymusowy „urlop". W poniedziałek, około godziny 18, na terenie Floating Areny wydarzyło się coś, co skutecznie zakłóciło spokojne pluskanie. Efekt? Natychmiastowa ewakuacja wszystkich obecnych. Obecnie trwa chlorowanie na pełnych obrotach, szorowanie dna specjalistycznym sprzętem i solidna dezynfekcja. Basen ma być czynny dopiero po majówce.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU
Mariusz Parkitny
tel. 697 770 231
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Szczecińskiego w Szczecinie przy al. Niepodległości 26/U1 oraz pod adresem: alarm@gs24.pl

Sąd po stronie byłej dyrektor biblioteki. Decyzja gminy zakwestionowana

Marek Jaszczyński
Region

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Szczecinie unieważnił decyzję o odwołaniu dyrektor biblioteki w Policach, uznając, że została wydana z naruszeniem prawa. Choć wyrok jest nieprawomocny, sprawa już wywołała dyskusję na forum rady miejskiej.

Zapadł ważny wyrok w sprawie odwołania wieloletniej dyrektor Biblioteki im. Marii Skłodowskiej-Curie w Policach. Wojewódzki Sąd Administracyjny stwierdził nieważność decyzji burmistrza z 15 grudnia 2025 roku. Sprawa jednak wciąż nie jest zakończona, wyrok jest nieprawomocny.

Była dyrektor placówki, Wioletta Kołodziejczyk, poinformowała o wyroku w mediach społecznościowych. Jak podkreśliła, sąd uznał, że procedura jej odwołania została przeprowadzona z naruszeniem prawa.

- Przyjmuję ten wyrok ze spokojem i satysfakcją, choć wiem, że jest nieprawomocny i to nie koniec drogi prawnej - napisała.

Kołodziejczyk kierowała Biblioteka im. Marii Skłodowskiej-Curie w Policach przez blisko 20 lat. Została odwołana ze stanowiska w grudniu ubiegłego roku.

- Przez dwie dekady oddawałam tej instytucji całe swoje zawodowe życie. Zamiast rozmowy i oceny pracy otrzymałam lakoniczne pismo, przesłane pocztą kilka dni przed świętami - zaznaczyła.

Temat wyroku pojawił się podczas kwietniowej sesji Rada Miejska w Policach. Jeden z radnych zwrócił uwagę, że burmistrz nie odniósł się do orzeczenia w swoim sprawozdaniu.

Padły też pytania o ewentualne odwołanie do Naczelnego Sądu Administracyjnego oraz możliwość zakończenia sporu poprzez przywrócenie dyrektor na stanowisko.

- Może dla dobra wszystkich warto zakończyć tę sprawę i nie przedłużać konfliktu - apelował Waldemar Bubiłek, radny PiS podczas obrad.

Do sprawy odniosła się sekretarz gminy Agnieszka Lemańska.

- Wyrok zapadł i sąd stwierdził nieważność decyzji. Jednak jest on nieprawomocny, dlatego decyzja burmistrza pozostaje w mocy. Ze względu na charakter sprawy pracowniczej nie będziemy jej szerzej komentować - powiedziała.

Podczas sesji pojawiły się także pytania o udostępnienie radnym dokumentacji oraz opinii prawnych dotyczących sprawy. Urząd nie planuje jednak przedstawiania takich materiałów.

- Pan burmistrz nie ma planu, aby przedstawiać Radzie dokumentację pracowniczą - poinformowała sekretarz.

Nie będzie nowych koszy w lasach. W tle dobro zwierząt

Mariusz Parkitny
Szczecin

Choć sezon turystyczny ruszył, w szczecińskich lasach nie pojawi się więcej koszy na śmieci. Jest ciekawe wyjaśnienie zastępcy prezydenta.

O tym, że w lasach, szczególnie wokół kąpielisk brakuje koszy na odpady zwraca uwagę wielu mieszkańców. Problem podniosła także radna Ilona Milewska. Jej zdaniem, że problem dotyczy okolic Jeziora Głębokiego i Goplany.

- Wraz ze wzrostem liczby odwiedzających pojawia się problem związany z pozostawianiem po sobie odpadów. Szczególnie niepokojący jest fakt, iż część śmieci trafia bezpośrednio do zbiorników wodnych. Niestety takie działania prowadzą do degradacji środowiska naturalnego i pogorszenia jakości wody, zagrożenia życia i zdrowia zwierząt, przyspieszenia procesów zanieczyszczenia i eutrofizacji zbiorników wodnych, obniżenia walorów rekreacyjnych/estetycznych tych terenów, zagrożenia sanitarnego dla osób korzystających z kąpielisk - tłumaczy.

Dlatego proponuje m.in montaż większej liczby koszy na śmieci w newralgicznych punktach wokół jezior, w szczególności w miejscach najczęściej wykorzystywanych do biwakowania.



FOT. CHAT GPT

Zwierzęta wyczują każde pożywienie, które zostawimy w lesie czy na kąpielisku. Dla wielu z nich to łatwy łup

Sprawa wydawałoby się dość prosta, okazuje się jednak skomplikowana. Według Łukasza Kadłubowskiego, zastępcy prezydenta Szczecina, obecnie nie ma możliwości ustawienia dodatkowych koszy na odpady na tym terenie.

- Wynika to z obowiązującej umowy na utrzymanie czystości na terenach Lasów Miejskich Szczecina, która określa konkretną liczbę koszy na śmieci. Aktualnie na terenie Jeziora Głębokie zainstalowanych jest 36 koszy na odpady, w tym 12 dużych kręgów betonowych - wylicza.

Zakład Usług Komunalnych ustawi dodatkowe tablice informacyjnjne w rejonie Jeziora Głębokie oraz Jeziora Goplana o zakazie śmiecienia

Zwraca uwagę, że im kosze na śmieci lokalizowane są głębiej w lasach, tym bardziej sprzyja to zaśmiecaniu.

- Lokalizowanie punktów gromadzenia odpadów w głębi terenów leśnych sprzyja powstawaniu ognisk zanieczyszczeń. Infrastruktura ta często okazuje się niewystarczająca, co skutkuje przepełnieniem pojemników, szczególnie w okresie letnim - dodaje.

Przekonuje, że lepszym rozwiązaniem jest „ograniczanie liczby elementów infrastruktury, takich jak kosze na odpady, na terenach leśnych o wysokich walorach przyrodniczych".

- Jest to uzasadnione koniecznością ochrony ekosystemu oraz zachowania naturalnego krajobrazu. Nadmiar elementów małej architektury może negatywnie wpływać na estetykę miejsca oraz stanowić zagrożenie dla lokalnej fauny. W związku z powyższym zasadne jest promowanie postawy odpowiedzialności użytkowników wytwarzane przez nich odpady - dodaje.

Resztki pożywienia, które ludzie zostawiają w koszach (lub poza nimi) w lasach to dla wielu zwierząt często śmierć lub utrata instynktu łowieckiego. W wielu miastach kosze na obszarach leśnych mają pokrywki, aby zwierzęta nie mogły wybierać pożywiania.

Dlatego elementem edukacyjnym mają być dodatkowe tablice informacyjne o zakazie śmiecenia.

- Celem tych działań jest zwiększenie świadomości osób korzystających z terenów rekreacyjnych w zakresie zakazu za zaśmiecania oraz konieczności dbania o wspólne otoczenie - dodaje Łukasz Kadłubowski.

Wiele osób ignoruje takie tablice, ale policja i straż miejska zwiększa w sezonie liczba patroli na terenach leśnych i akwenach.

0011515882

Szanownemu Panu

Michałowi Lidwinowi

składamy wyrazy najgłębszego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

Zarząd i Pracownicy
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Szczecinie

Mieszkańcy nie chcą stracić swojej przestrzeni

Marek Jaszczyński
Region

Mieszkańcy gminy Dobra protestują przeciwko decyzji o nieprzedłużeniu dzierżawy ogródków, z których korzystali nawet 40 lat. Teren ma zostać przeznaczony pod rozbudowę urzędu gminy, co wywołało falę sprzeciwu i poczucie niesprawiedliwości wśród użytkowników działek.

- Mieszkańcy przygotowali petycję do Rady Gminy z przedstawieniem swoich racji, ale formalnie są na przegranej pozycji - mówi Łukasz Bojanowski, radny gminy Dobra. - Wszystko rozchodzi się o obietnice sprzed półtora roku, które nie zostały dotrzymane.

Jak podkreślają mieszkańcy, ogródki to dla nich coś więcej niż miejsce upraw. To przestrzeń codziennego życia, odpoczynku i kontaktu z naturą - szczególnie ważna dla osób starszych oraz z niepełnosprawnościami. Wielu z nich otrzymało działki wraz z mieszkaniami służbowymi i użytkowało je przez dekady.

Sprawa nabrała rozgłosu, a w jej efekcie - jak relacjonują mieszkańcy - wójt podczas spotkania miała ustnie zadeklarować, że do końca roku będą mogli nadal korzystać z ogródków. Jednocześnie gmina nie wycofuje się z planów zagospodarowania terenu pod modułowe obiekty, które mają posłużyć rozbudowie urzędu.

Spotkaliśmy się z mieszkańcami, mamy koncepcję rozwiązania problemu. Myślimy, aby część terenu z tyłu pozostawić do ich dyspozycji

Władze zapewniają, że dialog trwa.

- Spotkaliśmy się z mieszkańcami, mamy koncepcję rozwiązania tego problemu. Myślimy, aby część terenu z tyłu pozostawić do ich dyspozycji - mówi Magdalena Zagrodzka, wójt gminy Dobra. - Prowadzimy rozmowy i szukamy kompromisu.

©℗

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011516226

Ogłoszenie
w sprawie przeprowadzenia konsultacji

Wójt Gminy Dolice

działając na podstawie art. 6 ust. 1 – 7 ustawy o rewitalizacji
z dnia 9 października 2015 r. (Dz. U. 2024, poz. 278)

zawiadamia

o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Dolice.

Konsultacje przeprowadzone będą od dnia **29 kwietnia 2026 roku do dnia 8 czerwca 2026** roku w formie:

1. złożenie opinii i uwag za pośrednictwem:
   a) wiadomości mailowej, skierowanej na adres e-mail: sekretariat@dolice.pl,
   b) pisma skierowanego na adres: Urząd Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16 73-115 Dolice z dopiskiem „Projekt uchwały Rady Gminy Dolice w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Dolice”,
   c) osobiście - poprzez złożenie pisma w Urzędzie Gminy Dolice.
2. spotkań realizowanych za pomocą środków porozumienia się na odległość z interesariuszami rewitalizacji, na których zostaną omówione zasady wyznaczania składu oraz działania Komitetu Rewitalizacji, podczas których będzie możliwość wyrażenia uwag, opinii i propozycji. Spotkania odbędą się poprzez zalogowanie pod niniejszy link: https://szkolenia4cs.clickmeeting.com/konsultacjedolice:
   - w dniu 7 maja 2026 roku o godzinie 12.00;
   - w dniu 12 maja 2026 roku o godzinie 12.00.
3. zbierania uwag ustnych przez przedstawicieli podmiotu, prowadzącego konsultacje, które odbędzie się w okresie trwania konsultacji w formie osobistej w siedzibie Urzędu Gminy Dolice.

Uwagi w formie pisemnej lub elektronicznej można składać w terminie od **29 kwietnia 2026 roku do dnia 8 czerwca 2026**, dostarczając je:

a) elektronicznie na adres: sekretariat@dolice.pl,
b) drogą korespondencyjną na adres: Urząd Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16 73-115 Dolice,
c) bezpośrednio do Urzędu Gminy Dolice, w godzinach pracy Urzędu.

Nie będą rozpatrywane uwagi, które wpłyną po dniu **8 czerwca 2026 roku**.

W przypadku dostarczenia uwag za pośrednictwem poczty decyduje data wpływu korespondencji do Urzędu Gminy Dolice.

Dokumentacja dotycząca przedmiotu konsultacji będzie dostępna:

a) w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: https://bip.dolice.pl/artykul/rewitalizacja ;
b) na stronie internetowej Gminy pod adresem: www.dolice.pl;
c) na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Dolice.

REKLAMA 0011515806

PREZYDENT MIASTA STARGARD
Data: 29 kwietnia 2026 roku

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego miasta Stargard

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz uchwały nr LV/550/2023 Rady Miejskiej w Stargardzie z dnia 26 września 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego miasta Stargard, a także art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.)

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego miasta Stargard

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 29 kwietnia do 27 maja 2026 r.** w następujących formach:

1) zbieranie uwag do projektu planu w terminie **od 29 kwietnia do 27 maja 2026 r.**,
2) pierwszy dyżur projektanta odbędzie się w dniu **4 maja 2026 r.** (poniedziałek) w godzinach 16.00-17.00 w Urzędzie Miejskim w Stargardzie, ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 (pokój 12 na parterze),
3) drugi dyżur projektanta odbędzie się w dniu **11 maja 2026 r.** (poniedziałek) w godzinach 16.00-17.00 w Urzędzie Miejskim w Stargardzie, ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17 (pokój 12 na parterze),
4) spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się w dniu **14 maja 2026 r.** (czwartek) o godzinie 16.00 w Ratuszu Miejskim w Stargardzie, Rynek Staromiejski 1 (sala sesyjna na II piętrze).

Z projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem, prognozą oddziaływania na środowisko i wykazem wniosków można zapoznać się w Wydziale Planowania i Rozwoju (pokój 12) Urzędu Miejskiego w Stargardzie, ul. Hetmana Stefana Czarnieckiego 17, w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu. Projekt planu ogólnego udostępniony jest także na stronie internetowej Urzędu Miejskiego (www.stargard.eu w dziale Dla mieszkańca - Zagospodarowanie przestrzenne) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bipstargard.pl w dziale Informacje Urzędu Miasta /Zagospodarowanie przestrzenne). Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać do Prezydenta Miasta Stargard na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej (adres do e-Doręczeń AE:PL-47660-45794-FRIGG-27 lub poczty elektronicznej: urzad@um.stargard.pl), na obowiązującym „Formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”.

Formularz dostępny jest w Urzędzie Miejskim i na stronie internetowej www.bipstargard.pl w dziale Informacje Urzędu Miasta/Zagospodarowanie przestrzenne.

Wnoszący uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Prezydent Miasta
Rafał Zając

REKLAMA 0011516180

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY DOLICE

Na podstawie art. 8g ust. 1-3, art. 8h ust 1-2, art. 8i, art. 8j, art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538), art. 29, art. 30, art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 40, art. 41 i art. 54 ust. 2-3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) oraz w związku z Uchwałą Nr V/32/24 Rady Gminy Dolice z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Dolice, ogłaszam rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Dolice.

1. Z ww. projektem planu ogólnego zainteresowani mogą zapoznać się:
   a) osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice, pok. 8 w godzinach pn. 8:00 – 16:00; wt. – pt. 7:30 – 15:30,
   b) w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dolice adres strony **https://bip.dolice.pl/artykul/plan-ogolny**
   c) na stronie internetowej Urzędu Gminy Dolice w zakładce **Plan Ogólny** adres strony **https://dolice.pl/355-plan-ogolny.html**
   d) w Systemie Informacji Przestrzennej Urzędu Gminy Dolice adres strony: **https://dolice.e-mapa.net/**
2. Konsultacje społeczne ww. projektu dokumentu prowadzone będą od dnia 29.04.2026 r. do 8.06.2026 r. w następującej formie:
   a) zbierania uwag i wniosków w terminie od dnia 30.04.2026 r. do dnia 8.06.2026 r.;
   b) spotkań otwartych, poprzedzonych prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędą się w:
      - obręby: Sadów, Sądówko, Ziemomyśl A, Ziemomyśl B w Świetlicy Wiejskiej w Ziemomyślu A, Ziemomyśl A 19, 73-115 Dolice, w dniu 25.05.2026 r. o godz. 16:30,
      - obręby: Przewłoki, Strzebielewo, Kolin, Szemielino w Świetlicy Wiejskiej w Kolinie, Kolin 59, 73-115 Dolice, w dniu 26.05.2026 r. o godz. 16:30,
      - obręby: Krępcewo, Rzeplino, Trzebień, Bralęcin, Lipka w Szkole Podstawowej w Rzeplinie, Rzeplino 62, 73-115 Dolice w dniu 15.05.2026 r. o godz. 16:30,
      - obręby: Brzezina, Warszyn, Płoszkowo, Dobropole, Boguszyce, Skrzany w Świetlicy Wiejskiej w Brzezinie, Brzezina 17 C, 73-115 Brzezina w dniu 27.05.2026 r. o godz. 16:30,
      - obręby: Dolice, Mogilica, Pomietów, Moskorzyn, Żalęcino, Morzyca w Gminnym Centrum Kultury w Dolicach ul. Wiejska 4, 73-115 Dolice w dniu 14.05.2026 r. o godz. 16:30,
   c) punktu konsultacyjnego prowadzonego w siedzibie Urzędu Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice, w pok. 8 w godzinach pn. 8:00 – 16:00; wt. – pt. 7:30 – 15:30,
3. Każdy ma prawo składania uwag i wniosków w postępowaniu wymagającym udziału społeczeństwa.
4. Uwagi i wnioski do projektu planu ogólnego należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego przyjętego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), na adres:
   a) Urzędu Gminy Dolice, ul. Ogrodowa 16, 73-115 Dolice,
   b) e-mail: sekretariat@dolice.pl
   c) platformy usług administracji publicznej e-PUAP **/a39h2stu3r/SkrytkaESP**
   d) doręczeń elektronicznych **AE:PL-76556-76895-GACBF-13**

   Ww. formularz dostępny jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dolice pod adresem: **https://bip.dolice.pl/artykul/plan-ogolny** oraz w siedzibie Urzędu Gminy Dolice.
5. Uwagi i wnioski powinny zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej (o ile Wnoszący taki posiada), jak również wskazanie czy Wnoszący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Dodatkowo można podać dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
6. Uwagi i wnioski złożone po terminie, tj. licząc od dnia 9.06.2026 r. pozostawione będą bez rozpatrzenia.
7. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Dolice.
8. Zainteresowani będą mogli zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawyna każdym etapie realizacji ww. dokumentu.
9. Treść klauzuli informacyjnej dotyczącej przetwarzania danych osobowych jest dostępna na w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dolice: **https://bip.dolice.pl/aktykul/plan-ogolny** oraz w siedzibie Urzędu Gminy Dolice.

eprasa.pl 598bd7a2f8

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

„Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. - Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął dobry człowiek - powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kloska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kloski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100 posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste Powietrze", a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa" przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia



FOT. ADAM JANKOWSKI

Paulina Hennig-Kloska, min. klimatu i środowiska

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla minister klimatu będzie testem koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia". W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym 221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wczesne popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie minister Hennig-Kloski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Ocenił, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów – XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu", wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał podczas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku" i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu".

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miksu energetycznego, inwestycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.



Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmacniania lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sołowow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Eksperci zgodnie wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kuluarach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuluarowy" wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobycie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przyczyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach taksówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym. PAP



FOT. PAP/EPA

W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Alaksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu" - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszystkim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym" - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5".

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości" - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomniał też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.



FOT. X DONALD TUSK

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu" – napisał na X premier Donald Tusk

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale'a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uściskać swoją rodzinę" - napisał.

Podziękował także polskim służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zaostrzonym rygorze nasz bohaterski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powiedział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale'a i całego Departamentu Stanu".

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskim służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 toku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu".

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolonii karnej o zaostrzonym rygorze. Trafił do Nowopołocka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmaga się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dlaczego tak się dzieje? Eksperci biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające". Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „super strumieniem świadomości".

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej". Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniejsze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzmy szerzej – nastolatkowie. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, wtłoczyliśmy dzieci w świat cyfrowy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są – mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me"



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie – mówi Marek Orzechowski. – *Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć* – dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależniają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) – mówi Marek Orzechowski. – *To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt* – dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Eksperci w Katowicach wyjaśniali, że sięganie po telefon stało się nawykiem – robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefon każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca – wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Eksperci podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo – to my jesteśmy walutą i płacimy własną uważnością, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskają nowy „rząd dusz"? Eksperci w Katowicach przekonywali, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyrugować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzanym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wypromowanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Eksperci podkreślili też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

eprasa.pl 598bd7a2f8

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione odpowiednie warunki. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjuszom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać upalne, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (Ixodes ricinus) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasożyty, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Z larwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stópki), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażyć w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejony warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe samice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstraszające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszechnie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwie i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstraszających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

eprasa.pl 598bd7a2f8

MISTRZOWIE HANDLU



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

FINAŁ TO ONI WYGRYWAJĄ NIE TYLKO JAKOŚCIĄ OFERTY, ALE PRZEDE WSZYSTKIM ZAUFANIEM KLIENTÓW

Poznaliśmy najlepsze sklepy i najlepszych sprzedawców z całej Polski







Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Zwycięzców nagrodziliśmy podczas uroczystej gali, która odbyła się 19 kwietnia warszawskim Teatrze 6. Piętro. Do stolicy przyjechali laureaci z całego kraju - zwycięzcy etapów wojewódzkich i ogólnopolskich.

Mistrzowie Handlu to ogólnopolska akcja organizowana przez Polska Press Grupę pod patronatem serwisu StrefaBiznesu.pl. Jej celem jest promowanie lokalnych sklepów i punktów usługowych oraz ludzi, którzy tworzą ich jakość każdego dnia. O tym, kto trafia do grona laureatów, decydują sami klienci. To oni zgłaszają kandydatów i oddają głosy na swoje ulubione miejsca oraz osoby, które wyróżniają się profesjonalizmem, życzliwością i zaangażowaniem. Dzięki temu plebiscyt od lat pozostaje jednym z najważniejszych rankingów pokazujących prawdziwą siłę lokalnego biznesu.

Zwycięzcy w skali Polski

Sprzedawca Roku Polski 2026: I miejsce: Anna Szymańska - Moda na TOPIE, Piaski (woj. wielkopolskie), II miejsce: Beata Sikora - Butik Beti, Cieszyn (woj. śląskie), III miejsce: Dariusz Muszyński - Delikatesy Centrum, Kudowa-Zdrój (woj. dolnośląskie).

Florysta Roku Polski 2026: I miejsce: Agata Fabisiak-Supińska - Kwiatowy Zakątek, Koszalin (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Patryk Sołdyński - Kwiaciarnia Kwiatowy Projekt, Chełmsko Śląskie (woj. dolnośląskie), III miejsce: Mariusz Szubryt - Pracownia Florystyczna Kwiat Lotosu, Kraków (woj. małopolskie).

Pośrednik Nieruchomości Roku Polski 2026: I miejsce: Arkadiusz Legan - Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), II miejsce: Jacek Kubicki - Doradca Rynku Nieruchomości Jarosław Kantor, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Natalia Zygmaniak - Klucze i Kąty, Wejherowo (woj. pomorskie).

Doradca Ubezpieczeniowy /Finansowy Roku Polski 2026: I miejsce: Remigiusz Stanisławek - Rodzinne Finanse, Poznań (woj. wielkopolskie), II miejsce: Natalia Kotwica - Aureus Plus S. Króliczek Spółka Komandytowa, Gliwice (woj. śląskie), III miejsce: Anna Wołosz - Warta, Warszawa (woj. mazowieckie), III miejsce: Kamil Krystosiak - RCU Ubezpieczenia, Białystok (woj. podlaskie).

Sklep Roku Polski 2026 - różne branże: I miejsce: Hortensjowy Ogród - Chrząstawa 11A (woj. łódzkie), II miejsce: PSB Mrówka - Niepołomice, na Tamie 9 (woj. małopolskie), III miejsce: Hurtownia Ogrodnicza AgroSeed - Sandomierz, Przemyslowa 8 (woj. świętokrzyskie).

Kwiaciarnia Roku Polski 2026: I miejsce: Pracownia Florystyczna Magia Kwiatów - Zapałów 213 (woj. podkarpackie), II miejsce: Kwiaciarnia Płatki i Pnącza - Gorzów Wielkopolski, Wielkiego (woj. lubuskie), III miejsce: Inessa - Studio dekoracyjne - Stalowa Wola, Rynek 26 (woj. podkarpackie).

Butik Roku Polski 2026: I miejsce: Butik Beti - Cieszyn, Głęboka 54 (woj. śląskie), II miejsce: OdAgi Agata Jasinska - Rusocice (woj. małopolskie), III miejsce: Butik Iza - Łódź, Ciołkowskiego 2C (woj. łódzkie).

Sklep z artykułami dla dzieci Roku Polski 2026: I miejsce: SK2MStore - Rusocice (woj. małopolskie), II miejsce: Sklep Moda dziecięca Daria - Lublin, Herberta 14 (woj. lubelskie), III miejsce: Eplecaki.pl - Batorowo, Batorego 49A (woj. wielkopolskie).

Sklep z biżuterią i salon jubilerski Roku Polski 2026: I miejsce: Ostrowski Design Jewellery - Gdańsk, do Studzienki 3/1 (woj. pomorskie), II miejsce: Apart - Ełk, Ciepła 7 (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: DH Jubiler_Pracownia Złotnicza - Opole, Kośnego 4 (woj. opolskie).

EKO Sklep Roku Polski 2026: I miejsce: Kartofelek - Stargard, Kościuszki 11 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Sklep zielarski - Zielarnia Evital - Poznań, os. Jagiellońskie 121B (woj. wielkopolskie), III miejsce: Sklep OVITO - Tarnów, Kościuszki 35 (woj. małopolskie).

Salon Optyczny Roku Polski 2026: I miejsce: Optyk Zeiss - Łęczna, Jana Pawła II 99 (woj. lubelskie), II miejsce: Punkt Widzenia Salon Optyczny Marta Wierzbicka - Gdynia, Kartuska 10 (woj. pomorskie), III miejsce: Optyk Kasia Kordus - Szczecin, Pocztowa 39/U12 (woj. zachodniopomorskie).

Listę wszystkich zwycięzców w skali województw znajdziecie na stronie strefabiznesu.pl

Handel to wciąż relacje, zaufanie i bliskość

Tegoroczna gala po raz kolejny pokazała, że mimo dynamicznego rozwoju e-commerce tradycyjny handel wciąż ma mocną pozycję. Klienci nadal cenią miejsca, w których mogą liczyć na dobrą obsługę, fachową poradę i zwyczajnie ludzkie podejście.

Ten plebiscyt udowadnia, że w handlu liczy się nie tylko sprzedaż, oferta, lecz także umiejętność budowania relacji, zaufania i lojalności klientów.

eprasa.pl 598bd7a2f8

SPRZEDAWCA ROKU MIEJSCE I

Najpierw wygrał z nałogiem, dziś zdobywa tytuł Mistrza Handlu

- Jest to dla mnie szczególne wyróżnienie, ponieważ udało mi się wyjść z wieloletniego uzależnienia, a także z ulicy, na której mieszkałem, jak straciłem dach nad głową - ulicy, która była moim domem, a pewnie w bardzo bliskiej przyszłości miała zostać moim cmentarzem - mówi Piotr Szczepanik (Firma Handlowo-Usługowa MARWI I Agata Kaluta, Świdwin). Jego historia to opowieść o wychodzeniu z najtrudniejszych momentów życia i budowaniu wszystkiego od nowa - krok po kroku, decyzja po decyzji. - Gdyby nie długa terapia, po której przyjechałem do Świdwina do mojego terapeuty Piotra Bychowskiego, który jako jedyny w tamtym czasie widział we mnie potencjał i szansę na zmianę mojego życia na lepsze, pewnie nie byłoby mnie tu dziś. To właśnie on dał mi dach nad głową, abym nie wracał w stare strony, w których powrót do uzależnienia byłby niemal pewny - opowiada. To właśnie w Świdwinie zaczął budować swoją nową rzeczywistość. - To w tym mieście znalazłem pracę w sklepie Marwi. To tu, z pomocą moich wspaniałych szefów, nauczyłem się nie tylko pracy, ale prawdziwego życia, którego nigdy wcześniej nie zaznałem - podkreśla.

Dziś swoją pracę traktuje jako ważny etap i szansę, którą - jak sam mówi - dobrze wykorzystał. - Z branżą jestem związany od lipca 2019 roku. W tamtym czasie byłem w trudniejszym momencie życia — można powiedzieć, że zaczynałem praktycznie od zera i chciałem wszystko poukładać. Trafiła się okazja w tej branży, spróbowałem i z czasem okazało się, że to dobry kierunek dla mnie - mówi. Codzienność w pracy daje Mu nie tylko stabilność, ale i poczucie sensu. - Największą satysfakcję daje mi to, że widzę efekty swojej pracy. Lubię moment, kiedy coś uda się dobrze zrobić albo rozwiązać jakiś problem. Fajne jest też to, że każdy dzień jest trochę inny, dzięki czemu nie ma monotonii i można cały czas się czegoś nauczyć - opowiada.

Jak sam podkreśla, doświadczenia z przeszłości mają ogromny wpływ na to, jak dziś podchodzi do ludzi. - Myślę, że mój dobry kontakt z klientami wiąże się z tym, co przeszedłem. Gdy pytają, skąd każdego dnia uśmiech na mojej twarzy, opowiadam im historię, z jakiego piekła udało mi się wyrwać i do jakiego miejsca dojść - mówi.



FLORYSTA ROKU MIEJSCE I

Miała być terapeutą, dziś koi ludzkie emocje kwiatami

Agata Fabisiak-Supińska (Kwiatowy Zakątek, Koszalin) nie tylko zwyciężyła w naszym województwie, ale zdobyła także tytuł Florystki Roku Polski! Od lat udowadnia, że florystyka to coś znacznie więcej niż układanie bukietów. To historia, emocje i uważność na drugiego człowieka, które - jak sama podkreśla - stały się Jej drogą trochę przez przypadek.

- Z branżą florystyczną związana jestem od 2008 roku, czyli osiemnaście już lat. Myślę, że to był przypadek, choć wiem już teraz, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Po studiach nie czułam, że jako terapeuta jestem w stanie wziąć odpowiedzialność za czyjeś emocje i życie. Trafiłam na ogłoszenie w kwiaciarni i tak zaczęła się moja przygoda z kwiatami - opowiada.

Choć nie została terapeutką w tradycyjnym znaczeniu, dziś - jak sama mówi - nadal pracuje z emocjami, tylko w inny sposób. - I mimo tego, że nie pracuję stricte jako terapeuta, koję ludzkie emocje kwiatami. Największą satysfakcję daje mi rola cichego towarzysza w ważnych momentach życia moich klientów. Uwielbiam obserwować emocje, które kryją się za prośbą o bukiet - często są to historie trudne, wzruszające lub przełomowe - podkreśla. To właśnie empatia i uważność są fundamentem Jej pracy. Agata Fabisiak-Supińska tworzy nie tylko kompozycje, ale i przestrzeń, w której każdy może poczuć się ważny. - Kluczowe w moim zawodzie są dla mnie empatia oraz otwartość na drugiego człowieka. Potrafię słuchać między wierszami i wyczuć potrzeby klientów, których inni mogą nie dostrzec.



Tworzę przestrzeń, w której każdy czuje się ważny i wysłuchany - mówi. Jak przyznaje, kwiaciarnia bywa czymś więcej niż miejscem zakupów. - Cieszę się, gdy kwiaciarnia staje się bezpieczną przystanią, gdzie ktoś samotny może nie tylko kupić kwiaty, ale też po prostu zostać wysłuchanym - dodaje.

Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu ma dla Niej wymiar nie tylko symboliczny, ale i bardzo praktyczny. - To dla mnie ogromny dowód zaufania, za który dziękuję z całego serca. Ten sukces oznacza realną pomoc w budowaniu stabilnego jutra - od opłat notarialnych po zakup sprawnego auta. Czuję się wyróżniona pośród tylu zdolnych florystów. To sygnał, że dobro i autentyczność, które staram się przekazywać, wracają do mnie z podwojoną siłą - mówi.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE I

Uwielbiam pomagać spełniać marzenia swoich klientów - mówi

- Z branżą związany jestem od 2007 roku. Karierę swoją zaczynałem w bankowości, przechodząc przez wszystkie szczeble awansu. Szybko jednak zrozumiałem, że Klient potrzebuje kompleksowego wsparcia w procesie nabycia nieruchomości. Dlatego też zostałem Pośrednikiem Nieruchomości i niezależnym Ekspertem Kredytowym. Od zawsze pasjonowałem się rynkiem nieruchomości i finansów, więc wybór ścieżki zawodowej był dla mnie dość oczywisty - mówi Szymon Senderowicz (W Punkt Nieruchomości i Finanse, Szczecin), który zwyciężył w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku. Jego podejście do pracy jasno pokazuje, że najważniejszy jest dla Niego człowiek i długofalowa relacja oparta na zaufaniu. - Uwielbiam pomagać spełniać marzenia swoich Klientów i wspólnie z Nimi



uczestniczyć na różnych etapach ich życia. Największą satysfakcję daje mi budowanie partnerskich relacji opartych na zaufaniu i merytorycznym wsparciu - opowiada. Dzięki stałej współpracy ma przyjemność obserwować, jak jego klienci rozwijają się i osiągają kolejne sukcesy, co wiąże się ze zmieniającymi się potrzebami w zakresie posiadanych nieruchomości i finansów. - Przyznam jednak, że najbardziej lubię uczestniczyć w zakupie pierwszej nieruchomości. Jest to ważny moment dla wielu moich Klientów, który pozwala im rozpocząć nowy etap ich życia, a mi sprawia satysfakcję możliwość pomocy w osiągnięciu ich celów - mówi. Jego kluczem do skuteczności jest nie tylko wiedza, ale przede wszystkim umiejętność słuchania i właściwego rozpoznania potrzeb klienta. - Niezbędna jest również umiejętność tworzenia otwartej na merytoryczną dyskusję atmosfery z przestrzenią na określenie strategii działania. Dzięki kompleksowemu wsparciu jesteśmy w stanie przeprowadzić Klienta przez każdy etap procesu zakupu bądź sprzedaży nieruchomości. Podchodzę do moich Klientów jak do swoich Partnerów i buduję z Nimi bardzo często wieloletnią współpracę, która nie kończy się tylko na zakupie bądź sprzedaży nieruchomości - podkreśla. Zwycięstwo w plebiscycie ma dla Niego szczególne znaczenie, ponieważ - jak zaznacza - to Klienci byli jego najważniejszymi jurorami. - Bardzo przyjemnym uczuciem jest zostać docenionym za to, co robię na co dzień, a takie wyróżnienie podkreśliło tylko to, iż jakość w mojej pracy, którą się kieruję, ma ogromne znaczenie - podkreśla.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE II

To odpowiedzialność za ważne decyzje w życiu innych ludzi

Natalia Dobrowolska z RFG Biuro Nieruchomości w Szczecinie od kilku lat wspiera swoich klientów w jednym z najważniejszych momentów ich życia - wyborze lub sprzedaży miejsca, które staje się domem albo inwestycją. Praca agenta nieruchomości to dla Niej coś więcej niż zawód — to odpowiedzialność za ważne decyzje w życiu innych ludzi. Każdą nieruchomość i każdego klienta traktuje indywidualnie, z pełnym zaangażowaniem, uczciwością i dbałością o szczegóły, dbając o to, by cały proces przebiegał spokojnie i bezpiecznie.

Jej droga zawodowa nie była przypadkowa. Wybrała branżę nieruchomości świadomie, kierując się potrzebą pracy z ludźmi, zamiłowaniem do negocjacji oraz chęcią realnego wpływu na decyzje, które mają dla klientów ogromne znaczenie. W swojej codziennej pracy stawia na relacje, zrozumienie i indywidualne podejście do każdej osoby, z którą współpracuje. - Największą satysfakcję daje mi zadowolenie klientów oraz moment, w którym widzę, że mogłam pomóc im w znalezieniu odpowiedniej nieruchomości lub w sprawnym przeprowadzeniu sprzedaży - podkreśla. To właśnie te chwile są potwierdzeniem, że Jej zaangażowanie i sposób działania mają realną wartość.

W pracy pomaga Jej empatia, komunikatywność i cierpliwość, a także umiejętność budowania zaufania - element kluczowy w relacjach opartych na tak ważnych decyzjach. Dzięki temu klienci czują się bezpiecznie i mają pewność, że są prowadzeni przez cały proces w sposób profesjonalny i partnerski.

Zdobycie miejsca na podium w Mistrzach Handlu było dla Niej dużym wyróżnieniem i potwierdzeniem, że obrana droga jest właściwa. - Traktuję to jako docenienie mojej pracy, zaangażowania oraz zaufania, jakim obdarzają mnie klienci. To również motywacja, aby dalej rozwijać się i działać na najwyższym poziomie - podkreśla.

Poza pracą stawia na rozwój osobisty i równowagę. Interesuje się medytacją, rozwojem duchowym oraz tematami związanymi ze świadomością i pracą z energią. - Wolny czas lubię spędzać na czytaniu, refleksji i regeneracji - przyznaje. To pozwala Jej zachować spokój i uważność również w życiu zawodowym.



POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE III

Jej działania są przemyślane i dopasowane do konkretnej sytuacji

Patrycja Haryza (Hestia Nieruchomości, Szczecin) to agentka nieruchomości, która swoją pracę opiera na profesjonalizmie, przejrzystości i indywidualnym podejściu do każdego klienta. Działając na rynku województwa zachodniopomorskiego, wspiera klientów w sprzedaży, zakupie oraz wynajmie nieruchomości, zapewniając im kompleksową opiekę na każdym etapie procesu.

Specjalizuje się w nieruchomościach mieszkalnych oraz wynajmie, łącząc znajomość lokalnego rynku z umiejętnością skutecznych negocjacji. Dzięki temu potrafi osiągać korzystne rezultaty, dbając jednocześnie o bezpieczeństwo i komfort swoich klientów. Jej działania są przemyślane i dopasowane do konkretnej sytuacji - każde zlecenie traktuje indywidualnie, jako osobny projekt wymagający zaangażowania i strategii.

Kluczową rolę w jej pracy odgrywa budowanie relacji opartych na zaufaniu. Patrycja Haryza stawia na otwartą komunikację i dostępność, dzięki czemu klienci czują się zaopiekowani i pewni podejmowanych decyzji. Umiejętność tłumaczenia złożonych kwestii w prosty sposób sprawia, że nawet skomplikowane procesy stają się bardziej zrozumiałe i przejrzyste.

Jej doświadczenie zdobyte na dynamicznym rynku nieruchomości przekłada się na skuteczność działania oraz umiejętność łączenia wiedzy praktycznej z aktualnymi trendami i nowoczesnymi narzędziami. W swojej pracy wykorzystuje m.in. profesjonalną fotografię, wideo oraz wirtualne wizyty, co pozwala wyróżnić oferty i zwiększyć ich atrakcyjność.



Zakres usług, które oferuje, obejmuje kompleksową obsługę - od przygotowania nieruchomości do sprzedaży, przez marketing i weryfikację stanu prawnego, aż po reprezentowanie klientów w negocjacjach i finalizację transakcji. Wspiera również osoby poszukujące nieruchomości oraz pomaga w pozyskaniu finansowania.

Patrycja Haryza to agentka, która łączy wiedzę, zaangażowanie i nowoczesne podejście do rynku, stawiając na realne potrzeby klientów i budowanie długofalowych relacji. Docenienie w naszej akcji to potwierdzenie, że indywidualne podejście, rzetelność i skuteczność są dziś kluczowymi wartościami w branży nieruchomości.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY MIEJSCE I

Poczucie misji i realnej pomocy drugiemu człowiekowi Ją napędza

Patrycja Wójcik (Uniqa, Koszalin) od lat buduje swoją zawodową drogę w oparciu o wartości, które - jak sama podkreśla - mają głęboki sens i realny wpływ na życie innych ludzi. - Moja przygoda z ubezpieczeniami rozpoczęła się w 2009 roku. Wybrałam ten zawód, bo jest to praca z misją. Dzięki niej pomagam osobom w trudnej sytuacji życiowej - mówi Patrycja Wójcik. To właśnie poczucie misji i realnej pomocy drugiemu człowiekowi napędza Ją każdego dnia. Największe emocje pojawiają się jednak w momentach, które dla klientów mają szczególne znaczenie. - Największa satysfakcja jest w momencie, kiedy klient otrzymuje wypłatę świadczenia i dzwoni z podziękowaniem - zaznacza naszalaureatka.



W swojej pracy stawia na wartości, które - jak sama zaznacza - są fundamentem relacji z drugim człowiekiem. - W mojej pracy ważne są: empatia, chęć niesienia pomocy innym, zaangażowanie oraz życzliwość - podkreśla.

Poza pracą również nie zwalnia tempa. Życie prywatne jest dla Niej równie ważne i pełne aktywności. - Prywatnie jestem matką dwójki dzieci. Zapełniają mi skutecznie kalendarz. W wolnej chwili uprawiam jogę i nordic walking. Sięgam także po biznesowe lektury, aby móc wciąż się rozwijać - mówi nam.

Nominacja w plebiscycie była dla Niej dużym zaskoczeniem, ale też ważnym sygnałem, że obrana droga jest właściwa. - Jest to dla mnie i mojej pracy ogromne wyróżnienie. Byłam totalnie zaskoczona tą nominacją. Sprawiło mi niesamowitą satysfakcję i pomogło upewnić się, że to co robię ma sens.

Jej słowa jasno pokazują, że za sukcesem stoi nie tylko doświadczenie, ale przede wszystkim autentyczne zaangażowanie i potrzeba niesienia pomocy innym. Warto podkreślić, że zaangażowanie i konsekwencja naszej laureatki przekładają się na konkretne osiągnięcia - to nie tylko zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu, ale także wysoka, trzecia pozycję w Polsce w rankingu Dyrektorów w firmie UNIQA. Patrycja Wójcik to osoba otwarta, komunikatywna i godna zaufania, która z każdym rokiem potwierdza, że praca oparta na wartościach może iść w parze z sukcesem.

eprasa.pl 598bd7a2f8

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE II



DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE III

Swoją drogę zawodową buduje od dwóch dekad

Trzecie miejsce w kategorii Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku zajęła Elżbieta Roman (Pośrednictwo ubezpieczeniowe Elżbieta Roman Polisa Expert, Biały Bór). Nasza laureatka od dwóch dekad buduje swoją zawodową drogę w oparciu o relacje z ludźmi i poczucie realnego wpływu na ich bezpieczeństwo.

- Z branżą ubezpieczeniową jestem związana 20 lat. Przez te lata zawsze stawiałam na rzetelność, zaufanie i realną pomoc klientom w wyborze najlepszych rozwiązań dla ich bezpieczeństwa i spokoju. Wybrałam ten zawód, ponieważ zależało mi na pracy z ludźmi i możliwości realnego wpływu na ich bezpieczeństwo oraz przyszłość - podkreśla.

Najważniejszym elementem Jej pracy pozostaje bezpośredni kontakt z klientem, który daje Jej największą satysfakcję.

- Największą satysfakcję daje mi bezpośredni kontakt z klientem. Lubię to, że mogę ich poznać, porozmawiać, doradzić - opowiada.

W codziennych obowiązkach kieruje się wartościami, które pozwalają Jej budować zaufanie i długotrwałe relacje. - Pomaga mi przede wszystkim empatia, cierpliwość, rzetelność i umiejętność słuchania drugiego człowieka - mówi.

Jak wynika z Jej słów, kluczowe znaczenie ma dla Niej nie tylko doradztwo, ale przede wszystkim uważność na potrzeby drugiego człowieka i indywidualne podejście do każdej sytuacji. To właśnie ta postawa sprawia, że relacje z klientami mają trwały i partnerski charakter.



Poza pracą znajduje czas na swoje pasje, które pomagają Jej zachować równowagę i odpocząć.

- Poza pracą lubię podróżować i spędzać czas w ogrodzie. Ogrodnictwo to moja pasja i sposób na relaks, a podróże pozwalają mi odpocząć i poznawać nowe miejsca - opowiada.

Nominacja w plebiscycie była dla Niej nie tylko zaskoczeniem, ale również ważnym sygnałem, że Jej codzienna praca ma znaczenie. - Byłam bardzo zaskoczona i jednocześnie szczęśliwa. To dla mnie duże wyróżnienie i potwierdzenie, że to co robię na co dzień, ma sens i jest doceniane. Traktuję to jako motywację do dalszej pracy. Dziękuję za każde zaufanie, każdą rozmowę i każdą współpracę - podkreśla.

SKLEP ROKU- RÓŻNE BRANŻE MIEJSCE I

Motoryzacja to ich pasja, którą dzielą się z klientami

W świecie motoryzacji liczy się nie tylko dostępność części, ale przede wszystkim zaufanie i fachowe doradztwo. Taką właśnie renomę przez lata wypracował sobie Motopro - Sklep motoryzacyjny (Szczecin, Południowa 33), który dziś śmiało można nazwać czymś więcej niż tylko punktem sprzedaży. To miejsce, gdzie kierowcy znajdują realne wsparcie dla swoich samochodów.

Od ponad 15 lat sklep konsekwentnie buduje swoją pozycję, łącząc doświadczenie z aktualną wiedzą o nowinkach technicznych. Klienci doceniają szeroki i dobrze dobrany asortyment - od podstawowych elementów eksploatacyjnych, takich jak oleje, filtry czy układy hamulcowe, po akumulatory, systemy rozruchowe, oświetlenie i profesjonalną chemię detailingową. Wszystko dostępne w jednym miejscu, bez konieczności szukania w kilku punktach. Dynamiczny rozwój firmy przyczynił się do poszerzenia oferty również o wysokiej jakości kosmetyki klasy premium, jak i rozwiązania dedykowane dla Car detailingu.



Siłą Motopro są jednak przede wszystkim ludzie. Doświadczeni doradcy pomagają dobrać części dopasowane nie tylko do konkretnego modelu auta, ale również do budżetu klienta. To podejście sprawia, że zakupy stają się prostsze, szybsze i przede wszystkim bardziej świadome.

Dużym atutem sklepu jest także usługa Quick Fit Serwis, dzięki której wybrane produkty - jak wycieraczki, żarówki czy akumulatory - mogą zostać zamontowane od ręki, na miejscu. To rozwiązanie szczególnie doceniają kierowcy, którzy chcą załatwić wszystko podczas jednej wizyty, bez dodatkowych wizyt w warsztacie.

Na komfort klientów wpływa również duży, bezpłatny parking bezpośrednio przy sklepie. To praktyczne udogodnienie, zwłaszcza przy odbiorze cięższych podzespołów lub podczas szybkiego serwisu.

Motopro udowadnia, że sklep motoryzacyjny może być miejscem kompleksowej obsługi - takim, do którego kierowcy wracają nie tylko po części, ale przede wszystkim po pewność, że ich auto jest w dobrych rękach. „Motoryzacja to nasza pasja, którą chcemy się dzielić z naszymi klientami" - piszą o sobie.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

KWIACIARNIA ROKU MIEJSCE I

Ich atut? Gotowość do podejmowania nietypowych wyzwań

Kwiaciarnia Marpol w Stargardzie to miejsce, które pełni ważną rolę w życiu lokalnej społeczności, pomagając wyrazić emocje i pożegnać bliskich w sposób godny i pełen szacunku. - Na lokalnym rynku wyróżniamy się przede wszystkim specjalizacją w florystyce funeralnej, która stanowi nasz główny filar działalności - podkreślają. - Dodatkowo naszym atutem jest indywidualne podejście do klienta oraz gotowość do podejmowania nietypowych wyzwań, co pozwala tworzyć unikalne i dopasowane kompozycje - dodają.

Oferta kwiaciarni jest szeroka i dostosowana do różnych potrzeb klientów - od wiązanek i wieńców pogrzebowych, przez kompozycje sztuczne, kwiaty doniczkowe i cięte, aż po znicze, wkłady oraz dodatki takie jak ziemia, wazony czy doniczki. Istotnym elementem działalności są także dostawy realizowane na terenie Stargardu i okolic - do kaplic, na cmentarze czy bezpośrednio do domów klientów, a także możliwość składania zamówień telefonicznych.

- Największą satysfakcję w codziennej pracy daje nam spełnianie potrzeb klientów oraz pomoc w znalezieniu dokładnie tego, czego szukają — tak, aby wychodzili od nas z poczuciem dobrze dokonanego wyboru - mówią. W pracy zespołu kluczowa jest atmosfera - spokojna, życzliwa i oparta na uważności wobec drugiego człowieka. - W trosce o przyjazną atmosferę staramy się podejść do każdego klienta indywidualnie. Wysłuchać go i w miarę naszych możliwości doradzić jak najlepiej, wprowadzając przy tym miłą atmosferę podczas zakupów - podkreślają.

Gotowość do działania w trudnych i pilnych sytuacjach to jedna z cech, która szczególnie wyróżnia kwiaciarnię Marpol. - Najlepszym przykładem jest sytuacja, w której klient potrzebował wieniec pogrzebowy w ciągu godziny. Nie mieliśmy go na miejscu, ponieważ w okresie letnim wieńce na żywym podkładzie są z reguły na zamówienie. W związku z tym wykonaliśmy kilka telefonów, aby zdobyć potrzebne materiały, a dzięki ekspresowej pracy naszych florystek udało się zrealizować zamówienie w bardzo krótkim czasie - wspominają.

Udział w plebiscycie jest dla zespołu nie tylko powodem do dumy, ale także potwierdzeniem, że ich codzienna praca ma znaczenie.



BUTIK ROKU MIEJSCE I

Miejsce stworzone z pasji do mody i ludzi

W świecie mody, gdzie dominują masowe kolekcje i powtarzalność, coraz większą wartość mają miejsca z charakterem. Takim właśnie punktem na mapie Stargardu jest Outlet u Mariki tania odzież (Stargard, Limanowskiego 12A) - butik, który przyciąga nie tylko cenami, ale przede wszystkim unikalnym podejściem do klienta i oferty.

Stworzone z pasji do mody i ludzi - tak najkrócej można opisać to wyjątkowe miejsce. Jak podkreśla właścicielka, butik powstał z myślą o wszystkich kobietach i mężczyznach, którzy cenią styl, jakość i przede wszystkim unikatowość ubrań. Miłość do tego, co robi, oraz naturalna potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem są tu wyczuwalne od pierwszej chwili.

To miejsce wyróżnia się przede wszystkim niepowtarzalnością. - Każdy element garderoby dostępny w butiku jest pojedynczy i wyjątkowy - podkreśla Marika Sikorska. To sprawia, że klientki mogą stworzyć własny, indywidualny styl bez obaw o powielanie tych samych zestawów. W czasach, gdy wiele sklepów oferuje identyczne kolekcje, taki koncept staje się ogromnym atutem.

Jednak siłą tego miejsca nie są wyłącznie ubrania. Outlet u Mariki to przestrzeń budowana na relacjach i autentycznym kontakcie z drugim człowiekiem. - Klientki traktowane są tu jak najbliższa rodzina - zaznacza właścicielka. Luźna, przyjazna atmosfera sprawia, że zakupy zamieniają się w miłe spotkanie, pełne rozmów i uśmiechu.

Marika
OUTLET
UMARIKIOUTLETTANIAODZIEZ

Każdy dzień przynosi nowe historie - często zabawne, zawsze pozytywne. Jak podkreśla właścicielka, niemal każda osoba wychodzi stąd nie tylko z nową stylizacją, ale też z dobrym humorem. To właśnie ta energia i bliskość sprawiają, że klientki wracają, tworząc swoistą „outletową rodzinkę".

Zwycięstwo w plebiscycie to dla butiku ogromne wyróżnienie, ale też dowód na to, jak silną społeczność udało się zbudować wokół tego miejsca. To klienci stali się jego najlepszą wizytówką - i największą siłą. - Zwycięstwo w plebiscycie jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszej pracy. Zawdzięczam to moim paniom - „mojej outletowej rodzince" - podkreśla właścicielka Butiku Roku.

SKLEP Z ART. DLA DZIECI ROKU MIEJSCE I

Jego siłą jest doskonała organizacja i bogactwo oferty

W świecie dziecięcej wyobraźni są miejsca, które od pierwszego kroku wywołują uśmiech - pełne kolorów, radości i inspiracji do zabawy. Do takich punktów na mapie Szczecinka należy Sklep zabawkowy Miś (Szczecinek, Wyszyńskiego 18A) - miejsce, które od lat przyciąga najmłodszych i ich opiekunów wyjątkową atmosferą oraz starannie dobranym asortymentem.

To klasyczny przykład lokalnego sklepu, który z powodzeniem konkuruje z dużymi sieciami, stawiając na jakość i świadomy wybór produktów. Klienci doceniają przede wszystkim szeroki, ale przemyślany asortyment - od pluszaków, lalek i samochodzików, przez klocki i gry planszowe, aż po zabawki edukacyjne, które łączą rozrywkę z rozwojem dziecka.



Choć sam sklep nie należy do największych, jego siłą jest doskonała organizacja i bogactwo oferty. Każda półka wypełniona jest propozycjami, które potrafią trafić w gust zarówno najmłodszych, jak i starszych dzieci. To miejsce, gdzie łatwo znaleźć idealny prezent - niezależnie od okazji.

Ogromnym atutem „Misia" jest także podejście do jakości. W czasach, gdy rynek zalewają produkty masowe, sklep stawia na sprawdzone rozwiązania i trwałe zabawki, które mogą służyć dzieciom przez długi czas. Takie podejście buduje zaufanie rodziców i sprawia, że chętnie wracają właśnie tutaj.

Nie bez znaczenia jest również klimat zakupów. To miejsce z duszą, gdzie liczy się bezpośredni kontakt i pomoc w wyborze. Zakupy w „Misiu" mają zupełnie inny charakter niż w dużych marketach - są spokojniejsze, bardziej osobiste i często kończą się trafionym wyborem bez długiego zastanawiania.

Sklep zabawkowy Miś to dowód na to, że tradycyjny handel wciąż ma ogromną wartość. Łączy w sobie to, co najważniejsze: jakość, różnorodność i atmosferę, dzięki której każde dziecko - i nie tylko - wychodzi stąd z uśmiechem.

Potwierdzeniem jakości i zaufania klientów jest zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu, gdzie „Miś" zdobył tytuł Sklepu z zabawkami i artykułami dziecięcymi Roku. To wyróżnienie pokazuje, że nie tylko spełnia oczekiwania klientów, ale także buduje silną, lokalną markę opartą na jakości, rzetelności i wyjątkowej atmosferze zakupów.

eprasa.pl 598bd7a2f8

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU MIEJSCE I

Każda historia traktowana jest tu indywidualnie

Salon jubilerski Verona to miejsce, w którym biżuteria nabiera wyjątkowego znaczenia. - W naszej ofercie znajdują się zarówno klasyczne, ponadczasowe wzory ze złota i srebra, jak i nowoczesne kolekcje inspirowane aktualnymi trendami - mówią. Salon oferuje szeroki wybór pierścionków, obrączek ślubnych, naszyjników, bransoletek i kolczyków na każdą okazję i na każdy gust. Tym, co charakteryzuje to miejsce, to jednak nie tylko oferta, ale przede wszystkim podejście do klienta. - Wyróżnia nas przede wszystkim jakość, dbałość o detale oraz indywidualne podejście do klienta. Tworzymy miejsce, w którym każdy może znaleźć coś wyjątkowego, niezależnie od tego, czy szuka drobnego upominku, czy symbolu ważnego życiowego momentu. Stawiamy na naturalność, życzliwość i otwartość. Zależy nam, aby każdy klient czuł się u nas swobodnie i komfortowo, bez pośpiechu i presji. Słuchamy, doradzamy i staramy się zrozumieć potrzeby, aby wspólnie znaleźć najlepsze rozwiązanie - podkreśla zespół. Największą satysfakcję daje Im uśmiech klientów i świadomość, że mogą towarzyszyć im w ważnych chwilach życia. Każda historia, która trafia do salonu, traktowana jest indywidualnie – z uwagą, spokojem i zaangażowaniem. Dzięki temu klienci mogą czuć się wysłuchani i zaopiekowani, a wybór biżuterii staje się przyjemnym i osobistym doświadczeniem. - Wybór biżuterii często wiąże się z emocjami np. zaręczynami, rocznicą, prezentem dla bliskiej osoby i to właśnie możliwość bycia częścią tych momentów jest dla nas niezwykle cenna. Każda udana pomoc w wyborze, każde „to jest idealne” daje nam ogromną radość i motywację do dalszej pracy - dowiadujemy się. Udział w plebiscycie Mistrzowie Handlu jest dla zespołu salonu nie tylko wyróżnieniem, ale przede wszystkim potwierdzeniem, że ich codzienna praca, oparta na pasji i zaangażowaniu, jest dostrzegana i doceniana. To również impuls do dalszego rozwoju i podnoszenia standardów obsługi, które od początku stanowią fundament tego miejsca. - Udział w plebiscycie, takim jak Mistrzowie Handlu, to dla nas przede wszystkim ogromne wyróżnienie i dowód zaufania ze strony klientów - podkreślają.



EKO SKLEP ROKU MIEJSCE I

Autentyczny smak i wysoka jakość produktów

Kartofelek (Stargard, Kościuszki 11) zdobył tytuł w plebiscycie Mistrzowie Handlu zarówno na poziomie województwa, jak i całej Polski, potwierdzając swoją wyjątkową pozycję wśród sklepów z naturalną żywnością.

Od 2019 roku miejsce to konsekwentnie rozwija się, odpowiadając na potrzeby klientów poszukujących zdrowej żywności. Na półkach znaleźć można szeroki wybór świeżych owoców i warzyw, kiszonek, przypraw, miodów, swojskich jaj, a także tradycyjnych, rzemieślniczych wyrobów. Kluczowe znaczenie ma tu współpraca z polskimi rolnikami, ogrodnikami i sadownikami, co przekłada się na autentyczny smak i wysoką jakość produktów. - W ciągu ostatniego roku bardzo dużo się u nas zmieniło na plus – znacząco powiększyliśmy asortyment i stale wprowadzamy nowości. Już wkrótce pojawią się kolejne, nad którymi intensywnie pracujemy - mówią właściciele Paulina i Łukasz Swat. To dynamiczne podejście sprawia, że klienci zawsze mogą liczyć na coś więcej niż standardową ofertę.

Siłą „Kartofelka” są jednak nie tylko produkty, ale przede wszystkim relacje. To miejsce, w którym liczy się bezpośredni kontakt z klientem, rozmowa i możliwość doradzenia. Zakupy mają tu zupełnie inny wymiar – bardziej osobisty, oparty na zaufaniu i znajomości potrzeb odwiedzających.

Na wyjątkowy charakter sklepu wpływa również fakt, że jego właściciele sami są producentami. Dzięki temu mają pełną kontrolę nad jakością oferowanych produktów i jeszcze lepiej rozumieją potrzeby swoich klientów. Naturalność, szczerość i przyjazna atmosfera



sprawiają, że wiele osób wraca tu regularnie, traktując to miejsce niemal jak sklep „u znajomych”.

Wyróżnikiem „Kartofelka” jest także dbałość o detale – od estetyki ekspozycji po świeżość produktów. To właśnie połączenie jakości i autentycznego podejścia pozwala skutecznie konkurować z dużymi marketami.

Potwierdzeniem tej filozofii jest zdobycie tytułu Eco Sklepu Roku 2026 w plebiscycie Mistrzowie Handlu – i to już po raz drugi z rzędu. - Zwycięstwo w Mistrzach Handlu to dla nas ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że to, co robimy każdego dnia, ma sens. W 2026 roku obroniliśmy tytuł zwycięzcy zdobyty w 2025 roku, co jest dla nas powodem do dumy i jeszcze większej motywacji do dalszego rozwoju - podkreślają właściciele.

SALON OPTYCZNY ROKU MIEJSCE I

Tutaj dbałość o wzrok spotyka się z dobrym stylem

Dobre widzenie to komfort życia, ale też styl – i właśnie takie podejście wyróżnia miejsca, które łączą profesjonalizm z wyczuciem estetyki. Optyk Kasia Kordus (Szczecin, Pocztowa 39/U12) to salon optyczny stworzony z pasji do okularów i troski o jakość widzenia, który zdobył uznanie klientów, zwyciężając w plebiscycie Mistrzowie Handlu.

To przestrzeń, w której fachowa opieka idzie w parze z indywidualnym podejściem do klienta. Na miejscu można skorzystać z pomiaru ostrości wzroku, a także liczyć na rzetelne doradztwo w zakresie doboru opraw i soczewek. Okulary przestają tu być jedynie koniecznością – stają się elementem stylu, swoistą biżuterią, podkreślającą charakter i osobowość. To podejście szczególnie doceniają osoby, które szukają nie tylko funkcjonalności, ale także estetyki.

Salon oferuje kompleksową pomoc w zakresie soczewek kontaktowych. Specjaliści dopasowują je do różnych wad wzroku, takich jak krótkowzroczność, nadwzroczność, astygmatyzm czy prezbiopia. Klienci mogą liczyć nie tylko na dobór odpowiedniego rozwiązania spośród uznanych marek, ale również na wsparcie w nauce zakładania i zdejmowania soczewek oraz szczegółowe wyjaśnienia dotyczące ich użytkowania.

Dużym atutem miejsca jest szeroka wiedza zespołu i otwartość na potrzeby klientów. Niezależnie od tego, czy ktoś po raz pierwszy sięga po soczewki kontaktowe, czy szuka nowych, bardziej komfortowych rozwiązań, może liczyć na pełne wsparcie i profesjonalne prowadzenie przez cały proces.

Na szczególne wyróżnienie zasługuje również atmosfera panująca w salonie. To miejsce, w którym liczy się nie tylko usługa, ale także relacja – spokojna rozmowa, uważność i realna chęć pomocy. Dzięki temu klienci czują się zaopiekowani i chętnie wracają.

Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu to potwierdzenie wysokiej jakości usług i zaufania, jakim obdarzyli salon klienci. To także dowód, że połączenie profesjonalizmu, pasji i estetyki może stworzyć miejsce wyjątkowe na lokalnej mapie.

Optyk Kasia Kordus to nie tylko salon optyczny – to przestrzeń, w której dbałość o wzrok spotyka się z dobrym stylem, a każdy klient może poczuć, że jego potrzeby są naprawdę ważne.

eprasa.pl 598bd7a2f8

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE HANDLU 2026

SPRZEDAWCA ROKU	
Koszalin i powiat koszaliński	**Anna Pośpiech**, Biedronka, Koszalin
powiat białogardzki	**Małgorzata Foremniak**, Stacja Benzynowa Circle K, Białogard
powiat choszczeński	**Joanna Chrzan**, Dino, Recz
powiat drawski	**Aleksandra Żurowska**, Sklep Nocny, Złocieniec
powiat goleniowski	**Edyta Kowalska**, Intermarche, Goleniów
powiat gryficki	**Ewelina Nowak**, Second Hand From London, Gryfice
powiat gryfiński	**Wiktoria Słonecka**, Martes Sport, Gryfino
powiat kamieński	**Aleksandra Kowalczyk**, Rossmann, Kamień Pomorski
powiat kołobrzeski	**Katarzyna Głyda-Jakubiak**, Travelbags, Kołobrzeg
powiat łobeski	**Edyta Taśmińska**, In-bud Edyta Taśmińska, Resko
powiat myśliborski	**Natalia Bielecka**, Netto, Dębno
powiat policki	**Aleksandra Kiraga**, Masar Wędliny z Akademii, Police
powiat pyrzycki	**Patrycja Golau**, Darko, Pyrzyce
powiat sławieński	**Mariola Stachura**, Sklep Spożywczy Anna Wojtanowska, Jezierzany
powiat stargardzki	**Marika Sikorska**, U Mariki Outlet, Stargard
powiat szczecinecki	**Teresa Mrozek**, Biedronka, Barwice
powiat świdwiński	**Piotr Szczepanik**, Firma Handlowo-Usługowa MARWI I Agata Kaluta, Świdwin
powiat wałecki	**Zuzanna Kozłowska**, Żabka, Wałcz
Szczecin	**Anna Pawłowska**, Rossmann, Szczecin
Świnoujście	**Paweł Łaba**, Sklep odzieżowy Gabi, Świnoujście

FLORYSTA ROKU	
Koszalin	**Agata Fabisiak-Supińska**, Kwiatowy Zakątek, Koszalin
Region koszaliński (powiaty: białogardzki, kołobrzeski, koszaliński, sławieński)	**Małgorzata Zienkiewicz**, Pracownia Florystyczna - Flora Studio, Tychowo
Region stargardzki (powiaty: gryfiński, łobeski, myśliborski, stargardzki)	**Anna Wójcik**, Gardenia flowers-kwiaty w kuchni, Gryfino
Region szczecinecki (powiaty: drawski, szczecinecki, świdwiński, wałecki)	**Ewelina Felińska**, Kwiaciarnia Eve Flowers, Drawsko Pomorskie
Region szczeciński (Świnoujście i powiaty: choszczeński, goleniowski, gryficki, kamieński, policki, pyrzycki)	**Joanna Golańska**, Kwiaty na Wyspie, Świnoujście
Szczecin	**Elżbieta Majewska**, Kwiaciarnia Prowansja, Szczecin

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE	
Koszalin i powiat koszaliński	**Agroma**, Koszalin, Szczecińska 14-16
powiat gryficki	**Sklep Nina**, Gryfice, Bracka 2
powiat gryfiński	**Martes Sport**, Gryfino, Łużycka 76C
powiat kołobrzeski	**Travelbags**, Kołobrzeg, Dubois 30
powiat myśliborski	**TELKOM Szymon Broniowski**, Myślibórz, Ratuszowa 6
powiat stargardzki	**Family Outlet**, Stargard, Piłsudskiego 19A
powiat szczecinecki	**Pracownia florystyczna i rękodzieła artystycznego**, Szczecinek, Wyszyńskiego 69A
powiat wałecki	**Fzk Inter-Novum**, Tuczno, Wolności 46
Szczecin	**Motopro - Sklep motoryzacyjny**, Szczecin, Południowa 33
Świnoujście	**Sklep Meblowy TiM**, Świnoujście, Monte Cassino 37

KWIACIARNIA ROKU	
Koszalin	**Kwiaciarnia My Flowers**, Koszalin, Piłsudskiego 8
Region stargardzki (powiaty: gryfiński, łobeski, myśliborski, stargardzki)	**Kwiaciarnia Marpol**, Stargard, Kościuszki (3 Pawilon od Kauflandu)
Region szczecinecki (powiaty: drawski, szczecinecki, świdwiński, wałecki)	**Kwiaciarnia Niezapominajka Pracownia Artystyczno-Florystyczna**, Świdwin, 1 Maja 25
Region szczeciński (Świnoujście i powiaty: choszczeński, goleniowski, gryficki, kamieński, policki, pyrzycki)	**Kwiaciarnia Majcherka**, Nowogard, Cmentarna 2A
Szczecin	**Kwiaciarnia Polna**, Szczecin, Emilii Gierczak 27

BUTIK ROKU	
Koszalin i powiat koszaliński	**Butik Magdy Dul**, Koszalin, Sikorskiego 4/0
powiat gryfiński	**LaMaya**, Gryfino, 1 Maja 15 N
powiat kamieński	**Butik Miss Allani**, Kamień Pomorski, Mickiewicza 19
powiat kołobrzeski	**CLOE Ustronie Morskie**, Ustronie Morskie, Kościuszki 3D
powiat łobeski	**Euforia Paulina Andrzejczak**, Łobez, Pocztowa 21A
powiat pyrzycki	**FILDO Outlet**, Lipiany, pl. Wolności 4
powiat stargardzki	**Outlet u Mariki tania odzież**, Stargard, Limanowskiego 12A
powiat szczecinecki	**Violabutik Kozłowska Violetta**, Szczecinek, Wyszyńskiego 17
Szczecin	**Empire - Salon Odzieży Włoskiej**, Szczecin, Rydla 50 Box 24B (Ch Helios)
Świnoujście	**Zamszowykuferek.pl**, Świnoujście, Monte Cassino 22B

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU	
1 miejsce	**Szymon Senderowicz**, W Punkt Nieruchomości i Finanse, Szczecin
2 miejsce	**Natalia Dobrowolska**, RFG Biuro Nieruchomości, Szczecin
3 miejsce	**Patrycja Haryza**, Hestia Nieruchomości, Szczecin

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU	
1 miejsce	**Patrycja Wójcik**, Uniqa, Koszalin
2 miejsce	**Agnieszka Piwowarczyk**, Uniqa, Koszalin
3 miejsce	**Elżbieta Roman**, Pośrednictwo ubezpieczeniowe Elżbieta Roman Polisa Expert, Biały Bór

EKO SKLEP ROKU	
1 miejsce	**Kartofelek**, Stargard, Kościuszki 11
2 miejsce	**Samo Zdrowie**, Szczecin, Staszica 1 (pawilon 43C Targowisko Manhattan)

SALON OPTYCZNY ROKU	
1 miejsce	**Optyk Kasia Kordus**, Szczecin, Pocztowa 39/U12
2 miejsce	**VisionOptyk**, Darłowo, Pocztowa 7
3 miejsce	**Optyk z pasją**, Szczecin, Modra 63

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU	
1 miejsce	**Salon Jubilerski Verona**, Białogard, pl. Wolności 10A (Ch Hosso)
2 miejsce	**SUNERI Biżuteria**, Szczecin
3 miejsce	**Kotkowiak Jubiler**, Police, Rycerska 7A

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU	
1 miejsce	**Sklep zabawkowy Miś**, Szczecinek, Wyszyńskiego 18A

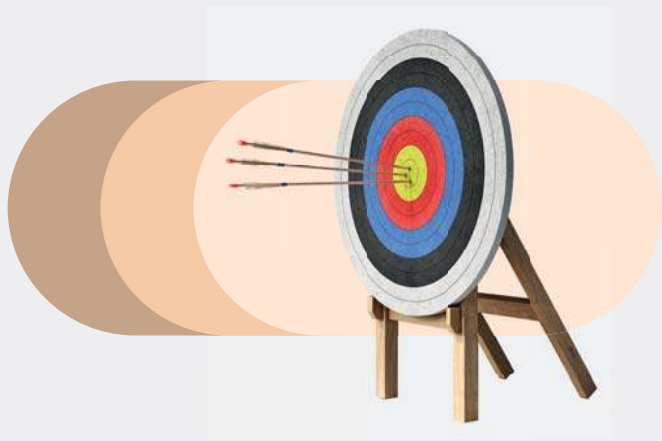
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



eprasa.pl 598bd7a2f8

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.



FOT. GETTY IMAGES

Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundowane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedziny w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziorem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszlo

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnie w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się doskonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobają się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termy Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac oblany zewsząd wodą.

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce.

NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.



FOT. GETTY IMAGES

ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawić bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli któreś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.



FOT. GETTY IMAGES

Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścieńcza i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

– Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregularny, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia – wyjaśnia dr n. med. Beata Bubała-Stachowicz, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tego typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapaleniem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

– Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym" okiem kompensuje gorsze widzenie – tłumaczy dr Beata Bubała-Stachowicz.

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

– Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie", co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać – tłumaczy okulistka.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badanie w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

– Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systematyczne wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej – mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

– W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie naświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne są cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów – tłumaczy dr Beata Bubała-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki fakijnej.

– W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki fakijnej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby – dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścieńczenia lub powstania blizn.

– Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania – im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli – przestrzega dr Beata Bubała-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiecy zawał serca przebiega inaczej

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@stronazdrowia.pl

Kobiecy zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej bagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



FOT. GETTY IMAGES

Objawy zawału są różne w zależności od płci

eprasa.pl 598bd7a2f8

Bo za każdym kadrem stoi człowiek! Historie uczestników Mistrzów Fotografii

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W plebiscycie Mistrzowie Fotografii spotykają się różne historie fotografujących, różne drogi i jeden wspólny punkt: chęć zatrzymania chwili w kadrze.

Jesteśmy w trzecim tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - akcji, w której spotykają się zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Jedni sięgają po aparat, inni po telefon. Jedni uczą się świadomie, szukają inspiracji, próbują nowych rzeczy. Inni robią zdjęcia, kiedy coś ich zatrzyma - światło, twarz, sytuacja, szczegół albo intuicja. Dla jednych fotografia jest odskocznią od codzienności, dla innych metodą opowiadania o świecie, czasem też o sobie.

- Mistrzowie Fotografii to plebiscyt dla wszystkich. Jego siłą jest to, że spotykają się tu bardzo różne spojrzenia, ale także historie uczestników, które dziś po raz pierwszy przedstawiamy naszym czytelnikom - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

W wielu historiach powtarza się podobny początek. Ktoś kiedyś zrobił zdjęcie, które „wyszło inaczej niż zwykle". Ktoś zatrzymał moment, który okazał się ważniejszy, niż się wydawało. I tak to się zaczęło... - I w tych opowieściach, i w tych zdjęciach najciekawsze jest to, co jest tak prawdziwe i osobiste. Każdy widzi świat trochę inaczej i to widać w kadrach, które do nas trafiają i opowieściach uczestników - mówi redaktorka. W rozmowach z nimi, które w całości będziecie mogli przeczytać niedługo na naszej stronie internetowej, wraca jedna rzecz - to, że fotografia zmienia sposób patrzenia. Uczy uważności. Sprawia, że zaczyna się dostrzegać piękno w codzienności. - Dlatego to nie są opowieści tylko o idealnych kadrach, ale tych prawdziwych, bez upiększania. O chwilach, które ktoś uznał za warte zapamiętania i ocalenia od zapomnienia - mówi Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej oddajemy głos uczestnikom: dwie osoby, dwie historie, dwa różne spojrzenia na fotografię. Ale podobna refleksja - żeby zobaczyć więcej, trzeba na chwilę się zatrzymać...

FOTOGRAF ROKU

1. **Katarzyna Miczkuła**, powiat gryfiński
2. **Marcin Pauba**, powiat białogardzki
3. **Kacper Konieczny**, powiat stargardzki
4. **Angelika Kulczyńska**, Koszalin
5. **Damian Smoliński**, Szczecin
6. **Jacek Banaś**, Szczecin
7. **Katarzyna Janus**, powiat pyrzycki
8. **Joanna Puzio**, powiat myśliborski
9. **Aleksandra Chromy**, powiat gryficki
10. **Jacek Sosnowski**, powiat łobeski i powiat świdwiński

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gk24.pl/foto
oraz www.gs24.pl/foto

Fotografia to dla niej terapia. To wspaniała przestrzeń wyciszenia i powrotu do równowagi

Katarzyna Miczkuła patrzy na świat inaczej: nie przez pryzmat pośpiechu, ale detalu. Jej zdjęcia nie są tylko estetyczne – są opowieścią o naturze, chwili i emocji, którą łatwo przeoczyć.



Cisza, światło i uważność - to z nich powstają kadry, które zatrzymują coś więcej niż tylko obraz. W centrum zainteresowań Katarzyny Miczkuły znajduje się przyroda. To ona staje się bohaterem kadrów i punktem wyjścia do opowieści o świecie, który zmienia się szybciej, niż jesteśmy w stanie zauważyć. - Lubię fotografować otaczającą nas przyrodę, która pozwala zatrzymać ulotne momenty, a przede wszystkim opowiada historię o świecie naturalnym - mówi Katarzyna Miczkuła. W jej podejściu nie ma miejsca na hierarchię zdjęć. Każde z nich ma swoją wartość, każde niesie własną historię. - Trudno mi wybrać jedno konkretne zdjęcie, wszystkie traktuję jednakowo - podkreśla.

Największą radość odnajduje w tym, co często pozostaje niewidoczne dla innych - w krótkiej chwili, odpowiednim świetle, drobnym detalu, który nagle nabiera znaczenia. - Frajdę sprawia mi polowanie na światło, te idealne i detale, których połączenie tworzy coś niezwykłego - mówi Katarzyna Miczkuła.

Fotografia w jej życiu pełni jednak znacznie głębszą rolę niż tylko pasja czy sposób spędzania czasu. To przestrzeń wyciszenia i powrotu do równowagi.

- Fotografia jest moją terapią, wyciszeniem, ucieczką od dnia codziennego, a przede wszystkim jest narzędziem do relaksu, ćwiczeniem spostrzegawczości, które jest przydatne w życiu codziennym - podkreśla Katarzyna Miczkuła.

Bo w jej świecie fotografia to nie tylko obraz. To sposób patrzenia - uważniejszy, spokojniejszy i bardziej świadomy. To właśnie ta uważność, spokój i autentyczność sprawiają, że fotografia Katarzyny Miczkuły nie tylko dokumentuje rzeczywistość, ale przede wszystkim pozwala ją poczuć.

Największą frajdę sprawia jej zatrzymywanie ulotnych chwil. Możliwość zatrzymania czasu

Fotografia zmieniła jej sposób patrzenia na świat. Dzięki niej Angelika Kulczyńska nauczyła się zatrzymywać na chwilę.

- Najbardziej lubię fotografować ludzi i codzienne chwile, bo to właśnie w nich jest najwięcej prawdziwych emocji. Lubię zatrzymywać w kadrze coś ulotnego – spojrzenie, gest, światło – coś, co za moment już znika - mówi Angelika Kulczyńska.

Jedno z pierwszych doświadczeń fotograficznych do dziś pozostaje dla niej punktem odniesienia - nie przez efekt, ale przez emocje, które mu towarzyszyły. - Zdjęcie, które najgłębiej zapadło mi w pamięć, pochodzi z mojej pierwszej sesji fotograficznej z przyjaciółmi. Pamiętam, jak drżały mi ręce i jak bardzo bałam się, że zawiodę – siebie i ich. Każde ujęcie było dla mnie walką z własną niepewnością. A jednak właśnie w tym stresie i chaosie pojawiło się coś prawdziwego. To doświadczenie uświadomiło mi, że fotografia to nie tylko technika, ale przede wszystkim emocje, które zostają z nami na długo - podkreśla Kulczyńska.

Dziś to właśnie te emocje są osią jej fotografii. Nie chodzi o idealne kadry, ale o momenty, których nie da się powtórzyć. - Może to zabrzmi trochę ckliwie, ale największą frajdę sprawia mi zatrzymywanie ulotnych chwil – takich, które znikają, zanim zdążymy



je w pełni zauważyć. Uwielbiam łapać emocje, które nigdy nie powtarzają się w identyczny sposób. To właśnie daje mi ogromną radość, bo kiedy później patrzę na zdjęcie, wracają do mnie nie tylko obrazy, ale też wszystkie uczucia, które wtedy mi towarzyszyły. W pewnym sensie fotografia pozwala mi zatrzymać czas, choćby na krótką chwilę - mówi Angelika Kulczyńska.

Fotografia zmieniła jej sposób patrzenia na świat. Pomogła odnaleźć się w zwykłym, codziennym życiu. - Zaczęłam dostrzegać rzeczy, które wcześniej umykały mojej uwadze. Dzięki niej nauczyłam się zatrzymywać na chwilę, zauważać detale i doceniać to, co pozornie nieistotne - podkreśla.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Paulina Gałązka nie mieści się
Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami". To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrosko spacerowała
Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Raffles Europejski Warsaw. W ciągu dnia beztrosko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę
Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowo „Pianisty". Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrosko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. **(GZL)** Fot. Arkadiusz Gola



W TELEWIZJI



Pan Anatol szuka miliona
Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów poczciwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna Iwona, pada ofiarą niecnych gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip
TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA
TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic
TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:
1) w parze z hubką roznieci ogień,
5) legislacyjna stolica RPA,
9) rzecz nietykalna, świętość,
10) „O jeden … za daleko", film wojenny,
12) ustna reprymenda, połajanka,
14) tajne sprzysiężenie, spisek,
15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
17) duży instrument perkusyjny,
18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
21) ozdoba zimowej czapki,
23) błyskowa lub naftowa,
28) kotlina w Tatrach Wysokich,
29) oddawane do przechowalni,
32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość",
37) żałosne ujadanie burka,
38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
39) „Biała Gwiazda" z Krakowa,
40) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:
1) pojemnik z wikliny,
2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
3) model rosyjskiej Łady,
4) … von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
5) wyspa znana z produkcji cygar,
6) drapieżny kuzyn psa,
7) instrument perkusyjny z Afryki,
8) interwał złożony z oktawy i tercji,



11) mieszanina metali,
13) planeta Układu Słonecznego,
16) łączy łopatkę z barkiem,
19) postać w sztuce teatralnej,
20) Elza z afrykańskiego buszu,
22) konkurent firmy Leroy Merlin,
24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
26) informacje zawarte na dysku,
27) nosorożec lub antylopa,
29) okrągły element murów obronnych,
30) laufer na szachownicy,
31) magazyn poświęcony modzie,
33) skrywa małżeńskie sekrety,
34) „… z Doliny Młynów", serial telewizyjny,
35) dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64

K	A	D	Z	I	E	L	■	D	■	P	S	I	E	P	O	L	E	
O	■	Z	■	S	■	O	P	O	N	A	■	T	■	U	■	O	■	
J	U	B	I	L	E	R	■	M	■	J	O	A	N	N	I	T	A	
A	■	A	■	A	■	E	L	I	Z	A	■	K	■	T	■	K	■	
K	I	N	O	M	A	N	■	N	■	C	H	A	M	O	N	I	X	
■	D	■	S	■	■	S	Ł	O	J	E	■	■	I	■	O	■	■	
P	I	E	C	Y	K	■	U	■	A	■	B	Ł	Ę	D	N	I	K	
■	O	■	A	■	A	P	T	E	K	A	■	■	T	■	E	■	O	
S	M	A	R	D	Z							K	A	R	T	O	N	
Z	■	L	■	■	I							R	■	E	■	■	G	
P	L	E	N	U	M							Z	I	A	R	N	O	
I	■	R	■	■	I							Y	■	K	■	O	■	
T	A	G	O	R	E							Ż	Ę	T	Y	C	A	
A	■	I	■	■	R							A	■	O	■	E	■	
L	I	A	M	■	Z	A	G	A	J	N	I	K	■	R	Y	K	I	

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczera rozmowa pomoże rozwiązać nieporozumienia.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykorzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych.
Rak (22.06 - 22.07)
Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.
Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów.
Waga (23.09 - 22.10)
Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

GŁOS
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 598488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 943473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 914813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Rząd chce zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów

Barbara Wesoła
Pieniądze

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów.



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Rząd pracuje nad nową ustawą o kredycie konsumenckim, która ma zmienić zasady udzielania pożyczek i wzmocnić ochronę klientów. Projekt doprecyzowuje m.in. sposób badania zdolności kredytowej oraz zasady stosowania tzw. sankcji kredytu darmowego. Nowe przepisy są związane z koniecznością wdrożenia unijnej dyrektywy do polskiego prawa.

Potrzeba przygotowania nowej ustawy wynika z obowiązku wdrożenia do polskiego prawa przepisów unijnej dyrektywy dotyczącej kredytu konsumenckiego. Jak wskazano w ocenie skutków regulacji, zakres zmian jest na tyle szeroki, że zdecydowano się na opracowanie nowego aktu prawnego.

Pierwsza wersja projektu została opublikowana w lipcu ubiegłego roku na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Przedstawiona niedawno nowa wersja uwzględnia zmiany wypracowane podczas uzgodnień międzyresortowych. Przepisy przygotowane przez Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów mają określić m.in. zasady zawierania umów o kredyt konsumencki, obowiązki kredytodawców i pośredników kredytowych oraz prawa konsumentów.

Zmiany w badaniu zdolności kredytowej

W nowym projekcie doprecyzowano zasady badania zdolności kredytowej konsumenta. Wprowadzono również definicję tego pojęcia.

Zgodnie z projektem ocena zdolności kredytowej ma oznaczać sprawdzenie, czy konsument jest w stanie spłacić całkowitą kwotę kredytu zgodnie z warunkami umowy.

Badanie zdolności kredytowej powinno opierać się m.in. na informacjach o dochodach i wydatkach klienta oraz innych danych dotyczących jego sytuacji finansowej. Informacje te muszą być odpowiednio weryfikowane, a zakres analizy ma być proporcjonalny do wartości kredytu i ryzyka z nim związanego.

Jeżeli ocena zostanie wykonana automatycznie, konsument będzie miał prawo do tzw. bezpłatnej interwencji ludzkiej, czyli wyjaśnienia sposobu dokonania oceny i czynników, które na nią wpłynęły.

Sankcja kredytu darmowego

Zmiany dotyczą także tzw. sankcji kredytu darmowego. Jest to kara dla kredytodawcy za naruszenie obowiązków wobec klienta. W takiej sytuacji konsument musi zwrócić jedynie pożyczony kapitał, a bank oddaje prowizje i inne opłaty pobrane przy udzieleniu kredytu. Projekt rozszerza zakres stosowania tej sankcji. Przykładowo miałaby ona obowiązywać, gdy kredyt został udzielony bez jednoznacznej zgody konsumenta lub bez przeprowadzenia oceny jego zdolności kredytowej.

Wprowadzono także tzw. sankcję kredytu półdarmowego. Wówczas klient zwraca kredyt wraz z odsetkami w wysokości połowy odsetek umownych, np. gdy bank naruszył obowiązek przekazania określonych informacji w umowie.

Spór o zakres sankcji

Kwestia sankcji kredytu darmowego była jednym z najbardziej dyskutowanych elementów projektu. Związek Banków Polskich wskazywał, że zasady jej stosowania powinny być proste i przejrzyste, a poprzednie propozycje przepisów mogły je nadmiernie komplikować. Bankowcy podnosili również, że sankcja jest obecnie często wykorzystywana przez kancelarie prawne w sporach z instytucjami finansowymi. Z kolei reprezentująca konsumentów mec. Karolina Pilawska zwracała uwagę, że zbyt słaba sankcja mogłaby ograniczyć możliwość skutecznej ochrony kredytobiorców i prowadzić do rozbieżności w orzecznictwie sądów.

Zmiany w reklamach

Projekt wprowadza również nowe zasady dotyczące reklam kredytu konsumenckiego. Kredytodawcy będą musieli informować w reklamach, że zaciągnięcie kredytu wiąże się z kosztami. Zakazane ma być sugerowanie, że kredyt poprawia sytuację finansową klienta lub że inne zobowiązania nie mają wpływu na ocenę zdolności kredytowej. Nie będzie można także przedstawiać kredytu jako formy oszczędzania pieniędzy.

Więcej informacji dla klientów

Projekt przewiduje także uproszczenie informacji przekazywanych przed zawarciem umowy, tak aby były bardziej zrozumiałe dla klientów. Najważniejsze informacje o kredycie mają znaleźć się na pierwszych stronach formularza informacyjnego. Kredytodawca będzie również zobowiązany do udzielania bezpłatnych wyjaśnień dotyczących proponowanej umowy, aby klient mógł ocenić, czy dany kredyt jest dopasowany do jego potrzeb i sytuacji finansowej. Nowe przepisy mają także wyeliminować możliwość domniemywania tzw. milczącej zgody na zawarcie umowy o kredyt konsumencki lub dodatkową usługę. ©℗

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

REKLAMA 0011515670

OBWIESZCZENIE

Postanowieniem z dnia 21 kwietnia 2026 r. w sprawie VII GUp 24/11 Sąd Rejonowy w Koszalinie VII stwierdził zakończenie postępowania upadłościowego Tadeusza Banasia. Wierzycielom przysługuje prawo do zażalenia do Sądu Okręgowego w Szczecinie, które można wnieść w terminie 7 dni od daty ukazania się obwieszczenia.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sK strona KOBIET

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



eprasa.pl 598bd7a2f8

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 29.04.2026

Burroughs. Powrót do literackich trzewi XX wieku.

Jerzy Wicher
Szczecin

Spotkanie wokół twórczości Williama S. Burroughsa, jednego z najbardziej kontrowersyjnych i wpływowych autorów XX wieku, stanie się pretekstem do rozmowy o granicach literatury, świadomości i współczesnej kultury. Okazją jest wydanie przez Wydawnictwo Okultura dwóch książek: „Mojej edukacji. Księgi snów" oraz „Listów o yage", napisanych wspólnie z Allenem Ginsbergiem.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dziś w Trafo znaurzymy się w literacki świat połowy XX wieku. Przede wszystkim poprzez powrót do kultury beatników. W planach koncert, rozmowy o literaturze i kolaż muzyczno-słowny. Początek o godz. 18

Nowe przekłady eksperymentalnych dzieł ikon pokolenia beatników przypominają, jak bardzo ich twórczość wymykała się schematom. Spotkanie, które poprowadzi Jolanta Gęgotek, będzie okazją do rozmowy z tłumaczami: Dariuszem Misiuną i Andrzejem Wojtasikiem. W centrum znajdą się pytania o fenomen beatników – ich kontrkulturowy styl życia, artystyczne strategie oraz odwagę w podejmowaniu tematów tabu. Nie zabraknie także wątków dotyczących tożsamości queer, eksperymentów psychodelicznych czy prób „egzorcyzmowania" własnych demonów poprzez literaturę. Organizatorzy stawiają też pytania bardziej prowokacyjne: czy Burroughs był wizjonerem posthumanizmu i „psychodelicznego kolonializmu", czy raczej autorem pogrążonym w obsesjach i teoriach spiskowych?

Podróż do Amazonii i w głąb umysłu

„Listy o yage" to zapis wyprawy Burroughsa do Amazonii z początku lat 50., gdzie pisarz poszukiwał tajemniczego napoju mającego rzekomo wywoływać zdolności telepatyczne. Książka jest jednocześnie literackim eksperymentem – formą dialogu między Burroughsem a Ginsbergiem, w którym rzeczywistość miesza się z fikcją, a narracja przypomina halucynacyjną podróż. To także zapis epoki, która – jak się dziś wydaje – nadeszła inaczej, niż przewidywali jej uczestnicy. „Listy o yage" można czytać zarówno jako dokument, jak i jako powieść łotrzykowską, gdzie granice prawdy są płynne, a stawką pozostaje doświadczenie samego autora.

Z kolei „Moja edukacja. Księga snów" to ostatnie dzieło Burroughsa i jego literacki testament. Autor eksploruje w nim przestrzeń snu jako pole walki z własnymi lękami i pamięcią. W surrealistycznych wizjach pojawiają się duchy przeszłości, dawni kochankowie czy fantastyczne postacie, a język zostaje rozmontowany i złożony na nowo. To książka osobista i jednocześnie chłodna w analizie – pożegnanie i próba zrozumienia mechanizmów ludzkiej świadomości. Burroughs pokazuje śnienie jako ostatni akt oporu wobec rzeczywistości.

Muzyka, słowo i sceniczny debiut

Wydarzenie nie ograniczy się jednak do rozmowy o literaturze. Spotkanie otworzy kolaż muzyczno-słowny Rafała Iwańskiego. Jego występ wprowadzi uczestników w transowy, eksperymentalny klimat korespondujący z twórczością beatników. Zwieńczeniem wieczoru będzie koncert zespołu Wielkie Jagnię Warstwy Średniej.

KRÓTKO

SZCZECIN

Piosenki znane i lubiane



FOT. ARCHIWUM

Alex Marek feat. Natalia Grzywacz - duet muzyczny prezentujący nowoczesne interpretacje światowych hitów w autorskim, eleganckim stylu. Artyści łączą świeżą energię z ponadczasowymi melodiami, tworząc spójne i angażujące koncerty. Ich występy wyróżniają się emocjonalnym przekazem i sceniczną charyzmą. Środa, Cafe 22, godz. 20

KOSZALIN

Cejrowski prosto z dżungli

Wyjątkowe wydarzenie, w którym Pan Cejrowski z mikrofonem na pustej scenie zabiera publiczność w świat dżungli, jednak pełen humoru, anegdot i niecodziennych historii. Bez rekwizytów, śpiewu czy tańca - są za to prawdziwe opowieści, które co chwilę wywołują salwy śmiechu. Wojciech Cejrowski nie wciela się w postaci ani nie odgrywa skeczy - opowiada, bawiąc swoją charyzmą i błyskotliwością. to ma być wieczór pełen niezapomnianych wrażeń: historie przedstawione w stylu amerykańskiego stand-upu, możliwość zakupu książek Wojciecha Cejrowskiego, autografy i wspólne zdjęcia dla każdego uczestnika spotkania, i przede wszystkim - dużą dawkę pozytywnej energii i wyjątkowego humoru! Czwartek, CK105, godz. 18

SŁUPSK

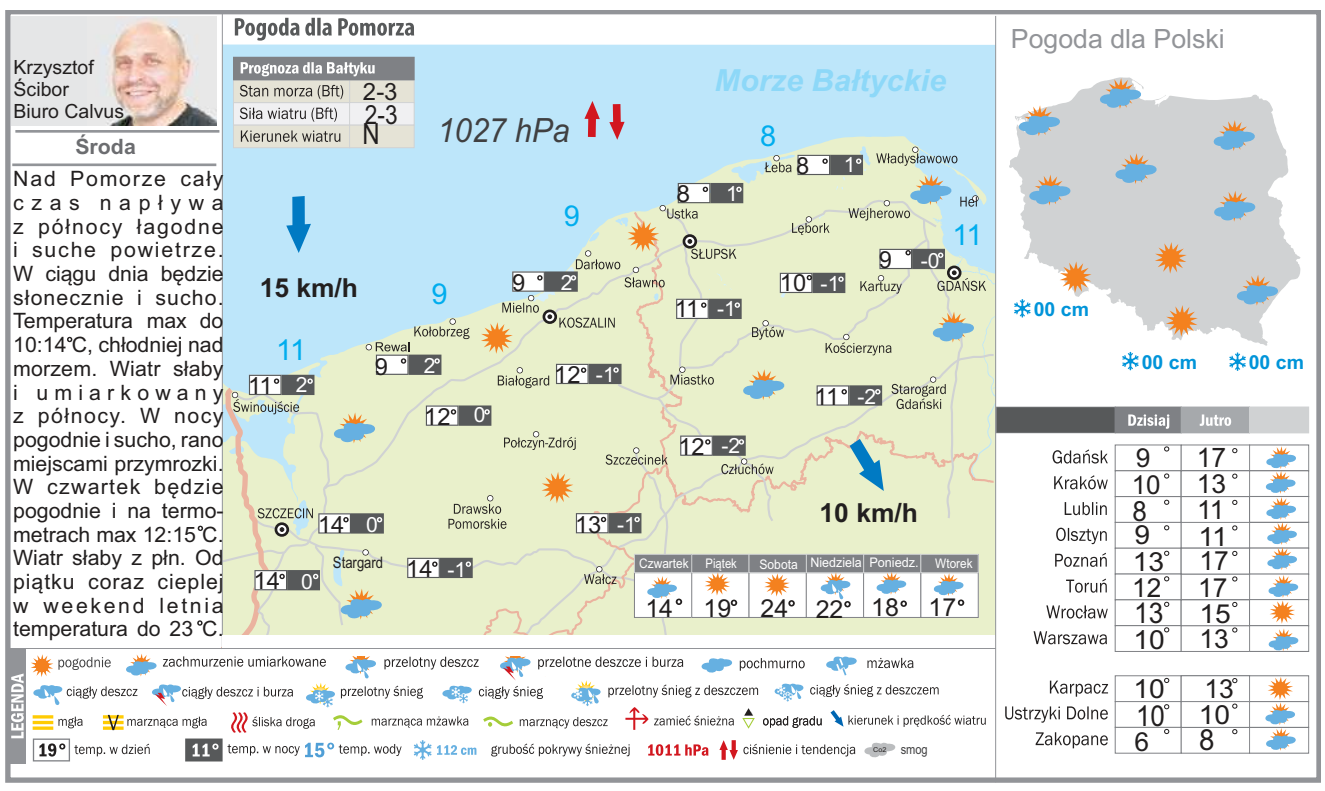
Ogród Społeczny BGSW



FOT. ARCHIWUM

Warsztaty fotografii alternatywnej antotypia – jednej z najstarszych i najbardziej poetyckich technik obrazowania, opisanej w XIX wieku przez John Herschel. Podczas spotkania stworzymy obrazy malowane słońcem – bez chemii, bez aparatu, w 100% z naturalnych barwników roślinnych. Wykorzystamy liście, kwiaty i owoce, by odkryć, jak światło powoli zapisuje ślad na papierze. To twórcze doświadczenie łączy sztukę, naturę i uważność, pozwalając na chwilę zwolnić i zanurzyć się w procesie. Czwartek, Podgrodzie, godz. 16

POGODA



eprasa.pl 598bd7a2f8

Polka wraca do „żywych". Iga Świątek gotowa na Rzym

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Wiemy już, kiedy Iga Świątek wkroczy na kort ziemny rzymskiego kompleksu „Foro Italico". Nastąpi to szybciej niż przewidywaliśmy po pechowym występie na turnieju w Madrycie.**

Otóż, jak informują organizatorzy turnieju WTA 1000 - „Internazionali BNL d'Italia" (pula nagród: 8 312 293 dolarów), Raszynianka pojawi się na pierwszym treningu jeszcze dzisiaj, tj. w środę, 29 kwietnia.

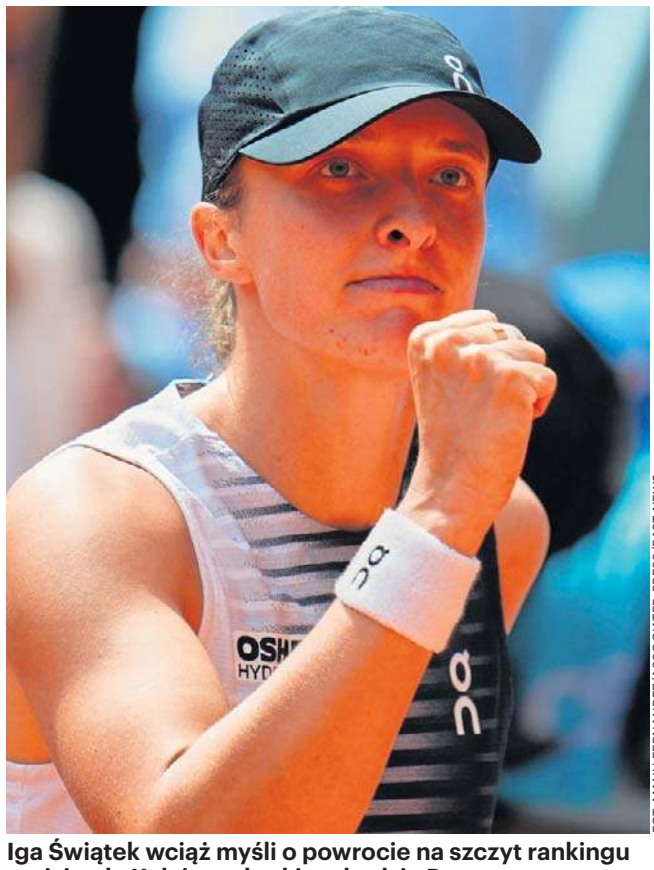
Przypomnijmy, że kilkanaście godzin wcześniej, w 1/8 finału turnieju w Madrycie, Coco Gauff przegrała z Czeszką Lindą Noskovą 4:6, 6:1, 6:7(5), a to oznacza, że w najnowszym notowaniu rankingu światowego Polka wyprzedzi amerykańską tenisistkę i awansuje na 3. miejsce.

W hiszpańskiej metropolii Iga Świątek odpadła już w 3. rundzie - skreczowała w meczu z Amerykanką Ann Li z powodu problemów zdrowotnych przy stanie 6:7(4), 6:2, 0:3.

Tegoroczna edycja turnieju „Mutua Madrid Open" - i to zarówno w przypadku tenisistek, jak i tenisistów - w ogóle jest nietypowa. Z gry w jednym z najbardziej zielonych miast w Europie zrezygnowało bowiem ponad 20 pań i panów (m.in. Rosjanka Ludmiła Samsonowa, Amerykanka Madison Keys i Chorwat Marin Cilić)...

W minioną niedzielę wspomniana Coco Gauff - która rok temu pokonała Świątek w półfinale madryckich zmagań - zwymiotowała na korcie podczas pojedynku z Rumunką Soraną Cirsteą.

Przyczyną dolegliwości zdrowotnych był najprawdopodobniej wirus szerzący się drogą pokarmową.



FOT. MANU FERNANDEZ/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Iga Świątek wciąż myśli o powrocie na szczyt rankingu tenisistek. Kolejnym krokiem będzie Rzym

Nasza tenisistka po raz czwarty w karierze poddała mecz.

„Co mogę powiedzieć? - napisała w mediach społecznościowych Iga Świątek. „To był naprawdę ciężki dzień. Boli to, że nie miałam pełnej kontroli nad swoją grą ani nad każdą decyzją. Dziś jest już trochę lepiej i poświęcę najbliższy dzień lub dwa na pełną regenerację. Potem ruszymy dalej z jeszcze cięższą pracą. Jestem naprawdę podekscytowana kolejnym turniejem w Rzymie".

Jak podał serwis Puntodebreak.com, przyczyną masowego zatrucia mogły być serwowane w trakcie imprezy rozgrywanej w kompleksie „Caja Magica" tacos z krewetkami...

Przed elitą tenisową ostatni duży turniej przed wielkoszlemowym French Open.

Słynne „Foro Italico" to kompleks sportowy usytuowany nad Tybrem, na zboczach wzgórza Monte Mario. Kibice tenisa dobrze znają trzy najważniejsze korty: główny, Stadio Centrale o pojemności 10 400 widzów, Stadio Nicola Pietrangeli (dawniej Stadio Pallacorda) z 3500 miejscami dla kibiców oraz Grand Stand Arena.

W tym roku, nastąpi otwarcie nowego kortu, „SuperTennis", w okolicach Campo Centrale, w pobliżu dawnego schroniska młodzieżowego przy Viale delle Olimpiadi.

Kort tenisowy zostanie również zainstalowany na Piazza del Popolo, gdzie goście będą mogli bezpłatnie oglądać treningi, mecze pokazowe i niektóre mecze eliminacji.

W Rzymie Iga Świątek triumfowała trzykrotnie: w 2021 roku pokonała w finale Czeszkę Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0, rok później wygrała z Tunezyjką Ons Jabeur 6:2, 6:2, a w 2024 roku z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:2, 6:3!

Turniej WTA 1000 w Rzymie potrwa od 5 do 16 maja br. Tytułu broni Jasmine Paolini, która w finale pokonała Coco Gauff 6:4, 6:2.

Na liście zgłoszeń są również Magdalena Fręch i Magda Linette.

Piękny gest

Przed wylotem do Rzymu Iga Świątek włączyła się w rekordową akcję charytatywną Łatwoganga i wsparła fundację Cancer Fighters. Nasza tenisistka nie tylko przekazała pokaźną kwotę pieniędzy, ale dołożyła też wyjątkowy prezent dla kibiców.

- Cześć, tu Iga. To, co się wydarzyło w ramach akcji Cancer Fighters, jest naprawdę niebywałe, bo pokazuje prawdziwą solidarność i to, jak ogromny wpływ możemy mieć, gdy robimy rzeczy razem" - powiedziała w nagraniu.

Tenisistka zadeklarowała, że przekaże 100 000 złotych na rzecz fundacji. A to nie wszystko. - Chciałabym wesprzeć akcję, przekazując 100 tysięcy złotych, ale i dwa bilety na mój mecz na Wimbledonie, więc ogromnie zapraszam - przekazała Raszynianka. ©℗

Maciej Skorża nie jest już trenerem japońskiego zespołu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Maciej Skorża stracił pracę w odległej Japonii. Umowę z tamtejszą Urawą Red Diamonds rozwiązał za porozumieniem stron po fatalnej serii siedmiu ligowych porażek z rzędu.**

Razem ze Skorżą z Urawy odszedł jego wieloletni asystent Rafał Janas. W japońskiej drużynie byli razem od sierpnia 2024 roku. Wcześniej mieli też okazję pracować z tą drużyną od listopada 2022 do końca 2023 roku. Wtedy udało się sięgnąć po azjatycką Ligę Mistrzów. Za sukces uznano też dwukrotnie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, podczas których była okazja zmierzyć się z Manchesterem City (porażka 0:3) czy Interem Mediolan (1:2).

Skorża to jeden z najbardziej utytułowanych polskich trenerów. Cztery razy zdobył mistrzostwo Polski, trzy razy Puchar Polski i raz Superpuchar. Pracował w największych klubach: od Wisły Kraków, przez Legię Warszawa, aż po Lecha Poznań.

Z polskiej piłki odszedł na własnych zasadach. Z pracy w Lechu zrezygnował zaraz po zdobyciu drugiego tytułu, w czerwcu 2022 roku. Wiele razy łączono go z reprezentacją Polski. Mało tego, po zwolnieniu Michała Probierza dostał propozycję od prezesa PZPN Cezarego Kuleszy. - To byłby zaszczyt, ale w tej chwili są inne cele przede mną - argumentował swoją odmowę Skorża, który postanowił się wtedy skupić na pracy w Urawie.

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Skorża. Plotki w sprawie Wisły Kraków zdementował już zawczasu jej prezes Jarosław Królewski, gdy pytano go, czy zatrudni 54-latka w roli menedżera. Nie ma póki co też tematu kolejnego powrotu do Lecha Poznań, choć w nim niejasna pozostaje przyszłość Nielsa Frederiksena pędzącego po drugie mistrzostwo Polski z rzędu. ©℗



FOT. GREGORY BULL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Maciej Skorża

Bruk-Bet Termalica Nieciecza spadnie? Z czego ją zapamietamy

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że to Bruk-Bet Termalica Nieciecza jako pierwsza spadnie z PKO Ekstraklasy. Z czego zapamiętamy ją w elicie?**

Jedynie cud mógłby sprawić, że drużyna Słoników pozostanie w elicie. Na cztery kolejki traci bowiem aż dziewięć punktów do ostatniego bezpiecznego miejsca zajmowanego obecnie przez Legię Warszawa. Mało tego, oprócz domowego rewanżu z nią musi jeszcze pojechać do silnego GKS Katowice i walczącej o byt Arki Gdynia, a także podjąć na koniec nieobliczalną Lechię Gdańsk.

Z czego Termalica ma prawo być dumna? Choćby z wygranego dwumeczu przeciwko Jagiellonii Białystok. Na inaugurację sprawiła gigantyczną niespodziankę. Spuściła wtedy prawdziwy łomot, wygrywając w delegacji aż 4:0. Dwie bramki zdobył Krzysztof Kubica, po jednej dołożyli Morgan Faßbender z Kamilem Zapolnikiem. Ten ostatni bramkę zdobył decydującą o wygranej 2:1 w grudniowym rewanżu.

Gole z rożnych

Gole z karnych to chleb powszedni w ekstraklasie. Gole z wolnych zdarzają się. Ale te z rożnych to już prawdziwy unikat. I właśnie w wielkanocną kolejkę Damian Hilbrycht z Termaliki takim nas wszystkich zaskoczył, pokonując Piasta Gliwice w wygranym 3:2 spotkaniu. Pomogły sprzyjający wiatr i oślepiające bramkarza słońce. - Ładniejszego gola w karierze nie strzeliłem - przyznał wtedy bohater przed kamerą Canal+ Sport.

Duma z pięknej murawy

W Niecieczy mogą być dumni też ze swojego dywanu, bo tak w slangu piłkarskim mówi się na piękną murawę. Tamtejsi greenkeeperzy odpowiedzialni za jej stan wykonali tytaniczną pracę, zwłaszcza po srogiej zimie. Po sezonie Polski Związek Piłkarzy przedstawi ranking muraw na podstawie głosów ze środowiska i już dziś możemy zakładać w ciemno, że Termalica będzie w ścisłej czołówce, jeśli nie na samym szczycie.

Nie zmieniali trenera

Państwo Danuta i Krzysztof Witkowscy, bo to oni są właścicielami klubu, odznaczyli się w lidze wyjątkową cierpliwością. Gdy inni zmieniali trenerów po dwa albo i trzy razy, oni niezmiennie wierzyli w Marcina Brosza, który wywalczył ekstraklasę. Wygląda na to, że 53-latek szansę otrzyma również w przyszłym sezonie, jego kontrakt obowiązuje bowiem do czerwca przyszłego roku.

Ograli Legię

Z czego jeszcze zapamiętamy Niecieczan? Otóż nikt nie odbierze im satysfakcji z ograniа Legii Warszawa przy Łazienkowskiej. W listopadzie sprawili sensację, zwyciężając 2:1. Decydująca bramka Andrzeja Trubehy padła rzutem na taśmę - w 94 minucie.- Każdy z nas powinien spojrzeć w lustro - grzmiał wtedy ówczesny trener stołecznej drużyny Inaki Astiz. ©℗

eprasa.pl 598bd7a2f8

SPORT

www.sportowy24.pl

SPORT W SKRÓCIE

Pływanie na otwartych akwenach. Klaudia Tarasiewicz z MKP Szczecin zaraz po starcie na 800 m podczas MP w Olsztynie (wywalczyła złoto i minimum na ME) poleciała na Ibizę, by wziąć udział w Pucharze Świata w pływaniu na wodach otwartych. Na dystansie 10 km zajęła 5. miejsce. W sprincie eliminacyjnym Tarasiewicz została sklasyfikowana na 14. pozycji.
Lekkoatletyka. 26 sierpnia odbędzie się 9. edycja Memoriału Wiesława Maniaka na stadionie jego imienia w Szczecinie. W ostatnich miesiącach trybuna główna była modernizowana. Za blisko 2,7 mln zł wymieniono siedziska (1679 miejsc siedzących), odnowiono konstrukcję i zadaszenie, nawierzchnię, oświetlenie i nagłośnienie.
Koszykówka 3x3. W Szczecinku rozpoczął się Puchar Pomorza Zachodniego 3x3. Zwycięzcy: kategoria U13 - Kotwa, U15 - Basket Szczecinek, U17 - Ina Stargard. Kolejne turnieje z tegorocznego cyklu odbędą się 16 maja w Świnoujściu i 30 maja w Goleniowie.

Patryk Czubak w sztabie Pogoni Szczecin

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Portowcy rozpoczęli we wtorek przygotowania do niedzielnego meczu z Wisłą Płock, możliwe, że kluczowego w ich ligowej misji. Do sztabu dołączył już Patryk Czubak.**

Roszada w sztabie trenerskim dużym zaskoczeniem nie jest. Po porażkach z Legią czy Lechem mówiło się dużo, że pracę może stracić pierwszy trener Thomas Thomasberg, ale ostatecznie Duńczyk przetrwał i całkiem możliwe, że poprowadzi Portowców do końca sezonu. Zadanie ma proste, a zarazem trudne - utrzymać zespół w PKO Ekstraklasie.

Pomoże mu w tym 33-letni Patryk Czubak, który dał się już poznać w polskim środowisku trenerskim. Krótko - dwa razy - prowadził zespół Widzewa Łódź, w ostatnich tygodniach był pierwszym trenerem pierwszoligowej Polonii Bytom. Trudno mówić o szczególnych osiągnięciach. Ale Czubak ma dobrą opinię, jak trener-asystent. Pracował w sztabach Lecha, Piasta Gliwice, Warty Poznań, Widzewa czy jesienią w NK Osijek. Ma licencję UEFA A. Co ciekawe - 33-latek urodził się w Świnoujściu i grał w akademii Floty, ale szybko postawił na karierę trenerską.

Dołączył do Pogoni, bo klub chciał uzupełnić sztab po odejściu Tomasza Grzegorczyka (tajemnicze okoliczności powodują wysyp różnych teorii wśród kibiców), a Czubak związany jest z agencją menedżerską Mariusza Mowlika, czyli prawej ręki prezesa Pogoni Alexa Haditaghiego. To Mowlik



FOT. POGONSZCZECIN.PL/WIOLA UFLAND

Patryk Czubak na treningu piłkarzy Pogoni

stoi za większością transferów klubu w ostatnim roku.

Pierwsze zadanie Czubaka i pozostałych członków sztabu - przygotowanie Portowców na mecz z Wisłą Płock. Jak Pogoń chce się utrzymać w elicie - musi wygrać. Styl i rozmiary nie mają najmniejszego znaczenia. Nafciarze są w czołówce, ale wiosną nie prezentują się tak dobrze, jak jesienią, więc przed Pogonią zadanie do zrealizowania.

Przygotowania ruszyły we wtorek. W kolejnych dniach zespół będzie miał jeden trening dziennie.

Za nami 30. kolejka. Większość spotkań ułożyła się nie pomyśli Pogoni (np. wygrane Piasta, Widzewa czy Radomiaka), ale Szczecinianie są nad strefą spadkową.

1. Lech Poznań	30	52	55-41
2. Górnik Zabrze	30	49	43-34
3. Jagiellonia Białystok	30	46	48-37
4. Raków Częstochowa	30	46	43-37
5. Wisła Płock	30	45	32-28
6. GKS Katowice	30	44	43-41
7. Zagłębie Lubin	30	44	43-36
8. Radomiak Radom	30	40	46-43
9. Motor Lublin	30	39	39-45
10. Piast Gliwice	30	39	39-40
11. Lechia Gdańsk	30	38	57-54
12. Korona Kielce	30	38	37-36
13. Cracovia Kraków	30	38	35-38
14. Pogoń Szczecin	30	38	40-45
15. Legia Warszawa	30	37	34-36
16. Widzew Łódź	30	36	36-37
17. Arka Gdynia	30	34	31-54
18. Termalica Nieciecza	30	28	36-55

Co przed nami:

Korona - Piast. Zwycięzca oddala się od spadku, przegranemu przybywa nerwów, remis to dwóch rannych.

Legia - Widzew. Sytuacja jak w Kielcach. Ale presja jeszcze większa na obu zespołach.

Motor - Lech. Gospodarze nie są bezpieczni, a „Kolejorz" musi walczyć o punkty, by bronić pozycji lidera.

GKS - Termalica. Katowiczanie zwycięstwem mogą włączyć się do walki o podium i jednocześnie pogrążyć gości, który najmocniej ze wszystkich drużyn potrzebują zwycięstw.

Zagłębie - Cracovia. Lubinianie grają w kratkę, ale cały czas są blisko podium. „Pasy" walczą o życie.

Radomiak - Lechia. Stawka podobna do spotkań w Kielcach czy Warszawie.

©℗

REKLAMA 0011515803

Nieruchomości i Opłaty Lokalne Sp. z o.o.
z siedzibą w Szczecinie przy ul. Czesława 9, 71-504 Szczecin

OGŁASZA
Drugi przetarg pisemny nieograniczony
na zbycie

NIERUCHOMOŚCI
gruntowej zabudowanej
OŚRODKIEM WYPOCZYNKOWYM
położonej w Krzemieniu, gmina Dobrzany, powiat stargardzki:

cena wywoławcza: 2.750.000,00 zł
wadium: 275.000,00 zł

Termin składania ofert upływa w dniu 29 maja 2026 r. o godzinie 10:00. Oferty należy składać w siedzibie Spółki przy ul. Czesława 9, 71-504 Szczecin.

Otwarcie ofert odbędzie się w dniu 29 maja 2026 r. o godzinie 11:00, w siedzibie Spółki przy ul. Czesława 9, 71-504 Szczecin

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości oraz warunków przetargu uzyskać można:

- **w siedzibie Spółki** przy ul. Czesława 9, 71-504 Szczecin tel. 91 421 63 21
  lub
- **na stronie internetowej** www.niol.szczecin.pl.

King chce wygrać rundę zasadniczą

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. **Dwie kolejki pozostały do zakończenia rundy zasadniczej Orlen Basket Ligi. Pytań jest więcej niż odpowiedzi, ale najważniejsze jest to, że King jest w dobrej formie.**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Malcolm Dandridge też prezentuje się ostatnio lepiej

Szczecinianie pozytywnie zaskakują. Mimo tego, że muszą sobie radzić bez Przemysława Żołnierewicza (zaraz po reprezentacyjnej przerwie był liderem drużyny), to prezentują dobrą i skuteczną koszykówkę. Świetny okres ma rozgrywający Jovan Novak (w ostatnim meczu ustanowił ligowy rekord asyst - 16), ale cały zespół wygląda lepiej. Trener Maciej Majcherek przy problemach zdrowotnych Żołnierewicza musiał dokonać roszad w składzie, ale nowe pomysły sprawdziły się.

King jest liderem, ale nie jest i nie będzie pewny tej lokaty na koniec rundy zasadniczej. Szczecinianie mają bilans 20:8. Druga Legia też, a w ostatniej serii te zespoły zagrają w Warszawie. To może być spotkanie o miejsca 1-2.

Czy w takim razie King może sobie pozwolić, by w sobotę zagrać na 50 procent w meczu z ostatnim w tabeli Miastem Szkła Krosno? Nie. Po pierwsze gra u siebie i nie wypada mu lekceważyć kibiców i przeciwnika, po drugie porażka mogłaby sprawić, że jego pozycję zaatakowałby skutecznie Trefl Sopot. Chrapkę na 1-2 miejsce ma też Śląsk Wrocław. Trefl i Śląsk mają gorsze bilansy od Kinga, ale mogą poprawić swoje pozycje przy dwóch porażkach Kinga.

- Do końca sezonu zostały dwa mecze i oba chcemy wygrać - zapewnił Maciej Majcherek, trener Wilków Morskich.

Jeśli King pokona Krosno, to te spadnie do I ligi. Cały czas trwa też walka o udział w play-offach. Dziki Warszawa, Arka Gdynia, Anwil Włocławek, Zastal Zielona Góra, MKS Dąbrowa, Górnik Wałbrzych oraz Stal Ostrów walczą o miejsca 5-6 (pewne miejsca w ćwierćfinałach) lub 7-10 (drużyny z tych lokat powalczą w barażach o udział w ćwierćfinałach).

I liga koszykarzy

Wielkie emocje także na zapleczu ekstraklasy. Koszykarze PGE Spójni Stargard w ćwierćfinale remisują z Decką Pelplin 2:2. Do półfinału awansuje zwycięzca środowego spotkania, które zostanie rozegrane w hali przy ul. Pierwszej Brygady w Stargardzie. Początek meczu o godz. 18. ©℗

Szczeciński mecz w Serie A

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **Trzech byłych piłkarzy Pogoni Szczecin i były trener Kosta Runjaic walczyli w spotkaniu Lazio - Udinese.**

Trenerem gości był oczywiście Kosta Runjaic, który pracuje tam od sezonu 2024/25. Ostatniego lata ściągnął do składu Jakuba Piotrowskiego i Adama Buksę, których znał z Pogoni. Pierwszy gra więcej i w poniedziałkowy wieczór też tak było. Piotrowski grał od początku do 65. minuty. Schodził przy stanie 1:1. Po paru minutach na boisku pojawił się Buksa (zmienił kontuzjowanego kolegę).

W kadrze Lazio był Adrian Przyborek, ale nie grał. 19-letni pomocnik jeszcze nie zaliczył debiutu we Włoszech. Dodajmy, że mecz zakończył się remisem 3:3. Lazio jest 8., Udinese 11., a na 10. miejscu jest US Sassuolo, czyli klub innego byłego Portowca - Sebastiana Walukiewicza. Obrońca kolejny raz rozegrał cały mecz po prawej stronie i zremisował 0:0 z Fiorentiną.

Po 3 miesiącach leczenia do gry wrócił Pontus Almqvist w zespole Parmy. Drużyna byłego skrzydłowego Pogoni broni się przed spadkiem. ©℗

eprasa.pl 598bd7a2f8

naszemiasto.pl

SZCZECIN

wydanie bezpłatne
kwiecień 2026 r.

Majówka



Forum Seniora – czytaj **str. 39**

ORGANIZATOR

PARTNERZY FORUM SENIORA

PARTNER LOKALIZACYJNY

REKLAMA

0011505705

Profesjonalna kadra dla Twojej firmy

PROFI STAFF

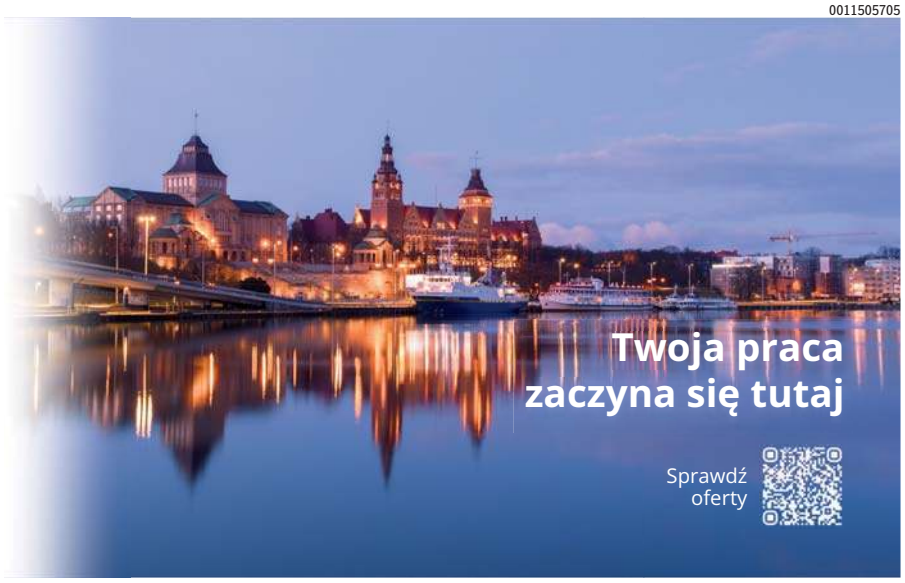
Certyfikowana agencja zatrudnienia
Wynajem pracowników tymczasowych, rekrutacja specjalistów, usługi legalizacji pobytu i pracy cudzoziemców

- Efektywna rekrutacja dopasowana do potrzeb firmy
- Pełna zgodność zatrudnienia z obowiązującymi przepisami
- Selekcja kandydatów pod kątem jakości i gotowości do pracy

Szukasz pracowników? Skontaktuj się z nami

+48 572 194 200

biuro@profi-staff.pl



eprasa.pl 598bd7a2f8

Okolice Jasnych Błoni toną w żółtym kolorze i zachęcają do spacerowania

Żonkile tworzą bajkowy krajobraz

SPACER

Wiosna na dobre zagościła na Jasnych Błoniach. W okolicy pomnika Trzech Orłów żonkile wyraźnie ożywiły trawniki, wprowadzając intensywny, żółty akcent.

#RED GS24

Kwiaty w zestawieniu z rzędami drzew i sylwetką trzech orłów tworzą teraz wyjątkowo piękną całość, która przyciąga wzrok przechodniów i zachęca do co najmniej krótkiego spaceru. Jasne Błonia im. Jana Pawła II w Szczecinie to duży, reprezentacyjny teren zielony położony w samym centrum miasta, między Urzędem Miasta a Wałami Chrobrego. To jedna z najbardziej rozpoznawalnych i charakterystycznych przestrzeni publicznych w Szczecinie.

Jest to szeroka, trawiasta aleja obsadzona rzędami platanów klonolistnych, które tworzą efektowny, niemal symetryczny tunel zieleni. Miejsce powstało na początku XX wieku jako część tzw. założenia urbanistycznego tzw. „nowego miasta", zaprojektowanego w duchu uporządkowanej, eleganckiej przestrzeni miejskiej.

Jasne Błonia pełnią funkcję rekreacyjną i reprezentacyjną. Odbywają się tu wydarzenia miejskie, koncerty, zgromadzenia publiczne oraz uroczystości państwowe. To także popularne miejsce spacerów, biegania i odpoczynku mieszkańców, szczególnie w cieplejszych miesiącach. Na końcu alei znajduje się monumentalny pomnik Jana Pawła II oraz katedra św. Jakuba w pobliżu, co dodatkowo podkreśla znaczenie tego miejsca w przestrzeni miasta.

Historia Jasnych Błoni w Szczecinie jest ściśle związana z rozwojem miasta jako nowoczesnej metropolii na początku XX wieku. Zostały założone w latach 1925-1927 na terenie należącym do rodu Quistorpów. Rozległy teren zielony powstał w latach 20. XX w. Po dwóch stronach placu ciągną się aleje platanów klonolistnych. Łącznie rośnie tu 213 drzew, które stanowią największe w Polsce skupisko tego gatunku. Zielony plac został założony w latach 1925 - 1927 na terenach, które należały do rodu Quistorpów. Na środku ciągnie się szeroki pas trawnika z kompozycjami kwiatowymi w centralnej części, po obu stronach zaprojektowano alejki, które obsadzone zostały rzędami platanów klonolistnych. Dalej Jasne Błonia płynnie przechodzą w Park Kasprowicza, a następnie w Las Arkoński.



FOT. FACEBOOK SZCZECIN FLOATING GARDEN

W 1979 roku nieopodal ul. Piotra Skargi wybudowano Pomnik Czynu Polaków, który stał się dominantą układu placu. Obiekt przedstawia trzy podrywające się do lotu orły i został zaprojektowany przez Gustawa Zemłę. Pomnik miał przedstawiać trzy pokolenia mieszkańców Szczecina - Polonii, mieszkającej na tych ziemiach przed II wojną światową, pionierom powojennego miasta i pokoleniu, które rozbudowało Szczecin. Budowla miała wyrażać wdzięczność społeczeństwu miasta za jego odbudowanie. Należy pamiętać, że obiekt został wykonany na zlecenie partii. Prawie dziesięć lat później, bo w czerwcu 1987 roku papież Jan Paweł II na Jasnych Błoniach odprawił mszę - wydarzenie to zostało upamiętnione w 1995 roku pomnikiem papieża. Zmieniono także nazwę placu na Jasne Błonia im. Jana Pawła II. Obiekt został wpisany na wojewódzką listę zabytków w grudniu 2004 roku.

Jarmark Szczeciński, czyli Wielka Majówka na Jasnych Błoniach

MAJÓWKA

Kolejny Jarmark Szczeciński zaprasza gości na Jasne Błonia, jak zawsze w majówkę, w tzw. długi weekend. Każdy znajdzie coś dla siebie, a wstęp jest bezpłatny.

#opr. Natalia Sobierajska

Już na początku maja jedno z najbardziej znanych i lubianych miejsc w Szczecinie ponownie zamieni się w kolorowe miasteczko pełne smaków, zapachów i inspiracji!

Wzdłuż alei Pod Platanami pojawią się wystawcy z całej Polski, od twórców rękodzieła po producentów regionalnej żywności. To doskonała okazja, aby poznać wyjątkowe produkty, wsparć lokalnych rzemieślników i spróbować smaków z różnych zakątków kraju.

CO NA WAS CZEKA?

- Rękodzieło, dekoracje, biżuteria, drobne wyroby artystyczne,
- Naturalne produkty spożywcze, sery, wędliny, miody, wypieki,
- Strefy tematyczne: dla dzieci, dla zwierząt, a także rośliny dla miłośników zieleni,
- Tysiące pomysłów na prezent, do domu i dla najbliższych,
- Miasteczko dmuchańców, malowanie buziek, sztuczne tatuaże, czyli coś dla najmłodszych.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Jarmark potrwa trzy dni i jak co roku odwiedzą go tysiące mieszkańców oraz gości z regionu. Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz imprez Szczecina, tworząc wyjątkowy klimat rodzinnej majówki w sercu miasta.

Zabierzcie ze sobą koce i kosze z przekąskami. Jasne Błonia to idealne miejsce na majowy piknik w gronie rodziny i przyjaciół. Dajcie znać znajomym, zabierzcie bliskich i spędźcie wspólnie ten długi weekend!

Organizatorzy potwierdzają, że zainteresowanie wydarzeniem przerosło najśmielsze oczekiwania, a skala tegorocznej imprezy robi ogromne wrażenie. Na terenie Jasnych Błoni w pełni zagospodarowane zostały dwie aleje, które wypełniły się stoiskami wystawców z całej Polski. To właśnie tutaj przez trzy dni tętnić będzie życie - wśród zapachów regionalnych specjałów, kolorów rękodzieła i wyjątkowej atmosfery, z której słynie to wydarzenie.

- Jest nam niezmiernie miło, że Jarmark Szczeciński cieszy się tak ogromnym zainteresowaniem wystawców z całego kraju. Skala tegorocznej edycji pokazuje, jak ważnym i rozpoznawalnym wydarzeniem stał się nasz jarmark - podkreślają organizatorzy.

Rekordowa liczba stoisk to nie tylko większy wybór produktów, ale przede wszystkim jeszcze bogatsze doświadczenie dla odwiedzających. Na uczestników czeka prawdziwa podróż przez smaki, tradycje i rzemiosło z różnych regionów Polski, od lokalnych przysmaków, przez unikatowe wyroby artystyczne, aż po oryginalne produkty, których nie znajdziemy na co dzień.

Jarmark Szczeciński od lat jest symbolem rozpoczęcia sezonu plenerowego w mieście, ale w tym roku zapowiada się szczególnie spektakularnie.

naszemiasto.pl

ADRES REDAKCJI
70-412 Szczecin
ul. Niepodległości 26/U1
tel. 500 324 451
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

PREZES MAKROREGIONU POMORZE
Piotr Grabowski

REDAKTOR NACZELNY
Jarosław Jaz

DYREKTOR REKLAMY MAKROREGIONU POMORZE
Ewa Żelazko,
ewa.zelazko@polskapress.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY
Natalia Sobierajska,
natalia.sobierajska@polskapress.pl

PRODUCT MENAGER
Monika Burchardt
monika.burchardt@polskapress.pl
tel. 500 324 451

BIURO REKLAMY
Mateusz Dziuk
mateusz.dziuk@polskapress.pl
tel. 697 770 133

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00

PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY
Zenon Nowak

Dystrybucja na terenie miasta Szczecin

DRUK
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011506030



eprasa.pl 598bd7a2f8

To lokalizacje, które według opinii użytkowników w Google regularnie zbierają pozytywne oceny

Gdzie na spacer w Szczecinie? Najpopularniejsze miejsca

SPACER

Majówka to idealny czas na spacery i odkrywanie uroków miasta. Szczecin, dzięki licznym parkom cz bulwarom staje się rajem dla miłośników przyrody.

#Julia Iwaniuk

JEZIORO SZMARAGDOWE - 4.9
Jezioro Szmaragdowe to zbiornik wodny położony w północnej części Szczecina, w rejonie Zdrojów, otoczony lasami Puszczy Bukowej. Powstało na miejscu dawnej kopalni kredy, która została zalana wodą, dzięki temu jezioro ma charakterystyczny, intensywnie zielonkawy kolor wody przypominający barwę szmaragdu, od którego pochodzi jego nazwa.

WAŁY CHROBREGO - 4.8
Wały Chrobrego to jeden z najbardziej rozpoznawalnych punktów widokowych w Szczecinie, położony na wysokim brzegu Odry w centrum miasta. Z promenady rozciąga się szeroka panorama na rzekę, port oraz Łasztownię, co sprawia, że miejsce jest chętnie wybierane na spacery o każdej porze roku.

PARK KASPROWICZA - 4.8
To największy i jeden z najbardziej lubianych parków w Szczecinie, idealny na wiosenny spacer. Odwiedzający dzielą się swoimi wrażeniami na opiniach Google'a, które pokazują, dlaczego to miejsce cieszy się tak dużą popularnością wśród mieszkańców i turystów.

OGRÓD RÓŻANY - RÓŻANKA - 4.7
Ogród Różany, nazywany przez mieszkańców Różanką, to jedno z najbardziej urokliwych miejsc spacerowych w Szczecinie, położone w Parku Kasprowicza. Choć pełnię kolorów osiąga dopiero latem, już wiosną przyciąga uporządkowaną zielenią, fontanną oraz spokojną atmosferą sprzyjającą spacerom i odpoczynkowi.


FOT. GOOGLE MAPS

BULWARY SZCZECIŃSKIE - 4.7
Bulwary Szczecińskie to popularna przestrzeń spacerowa położona nad Odrą, która w ostatnich latach stała się jednym z najchętniej odwiedzanych miejsc rekreacyjnych w mieście. Nowoczesna promenada, szerokie deptaki oraz widok na rzekę i zacumowane jednostki sprawiają, że to idealne miejsce na spokojny spacer o każdej porze roku.

OGRÓD DENDROLOGICZNY IM. STEFANA KOWNASA - 4.7
Ogród Dendrologiczny im. Stefana Kownasa to spokojna, zielona przestrzeń położona w północnej części Szczecina, ceniona przez mieszkańców za kameralny charakter i różnorodność roślinności.

Na terenie ogrodu znajdują się liczne gatunki drzew i krzewów z różnych części świata, a alejki spacerowe sprzyjają wyciszeniu i kontaktowi z naturą. Wiosną miejsce szczególnie zachwyca budzącą się do życia przyrodą i świeżą zielenią.

ARKOŃSKI PARK LEŚNY - 4.7
Arkoński Park Leśny to rozległy i malowniczy las miejski, który mieszkańcy Szczecina często wybierają na wiosenne spacery wśród natury. Znajduje się w północno zachodniej części miasta i stanowi fragment Puszczy Wkrzańskiej.

PARK ŻEROMSKIEGO - 4.5
Park Żeromskiego to jeden z najstarszych parków w Szczecinie, położony w centrum miasta, niedaleko Wałów Chrobrego. Założony w XIX wieku, zachował historyczny układ alejek oraz starodrzew, który nadaje miejscu wyjątkowy, spokojny charakter.

Wrócił turystyczny produkt, który stał się nieodłącznym elementem sezonu w Szczecinie

Szczecińskie Spacery Miejskie. Zwiedzanie z przewodnikiem w czterech językach

ZWIEDZANIE

Od kwietnia do września mieszkańcy i turyści mogą odkrywać Szczecin podczas cyklicznych wycieczek z przewodnikami, które odbywają się w kilki językach.

#Julia Iwaniuk

Czy można poczuć się we własnym mieście jak turysta w europejskiej metropolii? Dzięki Szczecińskim Spacerom Miejskim jest to jak najbardziej możliwe. Kilkugodzinne wycieczki z przewodnikiem pozwalają spojrzeć na miasto z zupełnie nowej perspektywy i poznać jego bogatą historię.

W tym roku organizatorzy przygotowali ofertę spacerów w czterech językach: polskim, angielskim, niemieckim i hiszpańskim. Wycieczki po polsku odbywać się będą od kwietnia do września, anglojęzyczne - w lipcu i sierpniu, niemieckie - częściowo w maju i głównie w lipcu oraz sierpniu, a jeden hiszpański spacer zaplanowano na maj.

Przewodnicy proponują kilkadziesiąt tras - od spacerów ogólnych, pokazujących najważniejsze miejsca i historię miasta, po wycieczki tematyczne, zgłębiające wybrane aspekty Szczecina. Każda trasa ma mieć swój charakter i unikalny styl, który trudno znaleźć w internecie czy przewodnikach książkowych.

Większość spacerów startuje przy Centrum Informacji Turystycznej, choć niektóre trasy rozpoczynają się w innych punktach miasta - warto więc dokładnie sprawdzić szczegóły. Terminarz i opis wszystkich spacerów dostępny jest na stronie www.tourszczecin.pl.

Ceny zaczynają się od 40 zł za osobę, a bilety można kupić online na stronie accredi.pl /spacerymiejskie.

NAJBLIŻSZE WYCIECZKI:
2.05 (sobota) g. 11:00 Klasyczne oblicze Szczecina. Klasyczne oblicze Szczecina to spacer po miejscach, które najlepiej oddają ducha i historię Szczecina - książęce dziedzictwo, powojenne przemiany i współczesną kulturę. Idealna trasa dla tych, którzy chcą w krótkim czasie poznać najbardziej charakterystyczne i symboliczne miejsca Szczecina oraz zobaczyć jedną z najpiękniejszych panoram nad Odrą. Trasa spaceru: CIT pl. Żołnierza, Zamek Książąt Pomorskich, pl. Solidarności, Filharmonia, Wały Chrobrego. Start: Centrum Informacji Turystycznej (CIT Szczecin).


FOT. ŻEGLUGA SZCZECIŃSKA TURYSTYKA WYDARZENIA

2.05 (sobota) g. 20:00 Szczecin wieczorkową porą. Spacer po centrum miasta z opowieściami o historii wraz z legendami i ciekawostkami. Nie zabraknie także mrocznych historii z wielonarodowych dziejów Szczecina. Start: Centrum Informacji Turystycznej (CIT Szczecin), pl. Żołnierza Polskiego 20, Szczecin.

3.05 (niedziela) g. 11:00 Filmowy Szczecin. Poznamy miejsce, w których ulice Szczecina posłużyły do plan filmy w wielu znanych produkcji, takich jak „Alicja" (1980), „Jarosław Dąbrowski" (1976) czy też kultowe „Młode wilki" (1995). W czasie spaceru posłuchacie o postaciach aktorów i reżyserów oraz o okolicznościach nagrywania „szczecińskich" scen. Start: pod zegarem na Deptaku Bogusława (od pl. Zamenhofa). Przewodnik: Michał Rembas.

03.05 (niedziela) g. 17:00 Zielone oblicze Szczecina. Pośród współczesnej i historycznej zabudowy występują ciekawe obszary przyrodnicze, z rzadkimi i cennymi gatunkami. Niektóre z nich są już zabytkami przyrody. W trakcie spaceru odkryjemy na nowo znane nam miejsca i zajrzymy do tych, o których wie niewielu. W zgrabny i ciekawy sposób połączymy przyrodę z historią. Start: Centrum Informacji Turystycznej (CIT Szczecin), pl. Żołnierza Polskiego 20, Szczecin.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514051

Czereśniowe Wzgórze

Dom z dużym ogrodem krok od Szczecina *

* Czereśniowe Wzgórze w Radziszewie leży zaledwie 900 m od granic administracyjnych Szczecina

Kameralna, spokojna okolica blisko Szczecina
Funkcjonalne układy dopasowane do Twojej Rodziny
Wysoki standard i trwałe materiały
Energooszczędność i niskie koszty utrzymania
Projektowana charakterystyka energetyczna budynku EP [kWh/m²rok] = 28,95

+48 530 216 300 Radziszewo ul.Stokrotki/Liliowa
www.czeresniowe.com
MBH

eprasa.pl 598bd7a2f8

Tak zrobisz najlepszą fotkę na Instagrama. Wykorzystaj do tego Szczecin!

To tam zrobisz najlepszą fotkę! Oto zachwycające miejsca w Szczecinie

ZDJĘCIA

Wiele osób docenia piękno i wyrazistość tego miejsca i to właśnie je wybiera sobie podczas porannej lub wieczornej sesji na swojego Instagrama.

#Łukasz Sobański

Szczecin coraz częściej pojawia się na mapie najbardziej „instagramowych" miast w Polsce i trudno się temu dziwić.

Miasto zachwyca nie tylko zielenią i wodą, ale też architekturą oraz klimatycznymi zakątkami, które aż proszą się o zdjęcie.

Jeśli szukasz idealnych miejsc na zdjęcia do social mediów, koniecznie odwiedź takie punkty jak Wały Chrobrego, reprezentacyjny taras widokowy z panoramą na Odrę, który szczególnie o zachodzie słońca robi ogromne wrażenie.

Nie można pominąć także Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza, której nowoczesna, geometryczna bryła to jeden z najbardziej fotogenicznych budynków w Polsce. Miłośnicy natury powinni zajrzeć do Park Kasprowicza oraz nad Jezioro Rusałka – to miejsca idealne na spokojne, estetyczne kadry wśród zieleni.

Na liście najbardziej instagramowych miejsc w Szczecinie nie może zabraknąć również Zamek Książąt Pomorskich, który zachwyca zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz, oraz kolorowych kamieniczek przy Deptak Bogusława, gdzie klimat miasta czuć najbardziej.

Jeśli chcesz wyróżnić się na Instagramie, Szczecin daje ogrom możliwości – od klasycznej architektury, przez nowoczesne formy, aż po malownicze tereny zielone.

To idealne miejsce dla każdego, kto szuka inspirujących kadrów i unikalnych lokalizacji do zdjęć.



FOT. ŁS

PLAC ODRODZENIA

Plac Odrodzenia to jeden z charakterystycznych placów w centrum Szczecina, położony w dzielnicy Śródmieście. Ma formę ronda, z którego promieniście odchodzą ulice, co wpisuje się w typowy dla miasta układ urbanistyczny inspirowany paryskim stylem.

DOLINA DOLNEJ ODRY

Dolina Dolnej Odry to jeden z najcenniejszych przyrodniczo obszarów w północno-zachodniej Polsce, położony niedaleko Szczecina, wzdłuż dolnego biegu rzeki Odry. Słynie z rozległych rozlewisk, mokradeł i łąk zalewowych, które tworzą unikalny krajobraz zmieniający się wraz z porami roku.

SZCZECIŃSKIE POMPY „BERLINKI"

Pompy Berlinki w Szczecinie to charakterystyczne, zabytkowe pompy wodne, które można spotkać w różnych częściach miasta. Są jednym z ciekawszych detali miejskiej przestrzeni i często pojawiają się na zdjęciach jako klimatyczny element dawnego Szczecina.

WAŁY CHROBREGO

Wały Chrobrego to jedno z najbardziej rozpoznawalnych i reprezentacyjnych miejsc w Szczecinie. Ten monumentalny taras widokowy, położony nad Odrą, powstał na początku XX wieku i do dziś zachwyca swoją architekturą oraz panoramą na rzekę i port.

FILHARMONIA SZCZECIŃSKA Z PERSPEKTYWY MAGNOLII

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza to jedna z najbardziej charakterystycznych i nowoczesnych budowli w Szczecinie. Jej wyjątkowa bryła, przypominająca lodowe szczyty lub falujące dachy kamienic, stała się ikoną miasta i jednym z najczęściej fotografowanych miejsc.

To prawdziwe turystyczne perełki. Warto je odwiedzić

Najpiękniejsze miasteczka w województwie zachodniopomorskim

MIASTECZKA

Województwo zachodniopomorskie to nie tylko morze, plaże i kurorty, które latem tętnią życiem. To również region pełen małych, spokojnych miasteczek.

#MS

Województwo zachodniopomorskie potrafi zaskoczyć, nie tylko szerokimi plażami i letnimi kurortami, ale przede wszystkim spokojem, jaki wypełnia jego wnętrze, z dala od zgiełku wybrzeża.

Te miasteczka mają w sobie coś wyjątkowego. Spokój, którego często brakuje w większych miastach, i klimat idealny na chwilę oddechu. Wąskie uliczki, kameralne rynki i bliskość natury sprawiają, że to doskonałe miejsca na weekendowy spacer. Można tu zwolnić tempo, wsłuchać się w ciszę i po prostu nacieszyć się chwilą. Niezależnie od tego, czy wybierzesz miejscowość nad jeziorem, wśród lasów czy bliżej wybrzeża, wszędzie znajdziesz przestrzeń do odpoczynku i regeneracji.



FOT. WIKIPEDIA

W tych miejscach czas płynie trochę wolniej, a każdy krok pozwala odkrywać urok lokalnej architektury, zieleni i niewielkich, ale niezwykle klimatycznych zakątków. Jeśli szukasz pomysłu na spokojny weekend z dala od zgiełku, te miasteczka będą strzałem w dziesiątkę.

NOWE WARPNO 1 200 MIESZKAŃCÓW

Położone na półwyspie nad Zalewem Szczecińskim, z malowniczym ryneczkiem i portem. Małe, spokojne i niezwykle klimatyczne - jedno z najbardziej urokliwych miejsc regionu.

IŃSKO 1 750 MIESZKAŃCÓW

Malownicze miasteczko na Pojezierzu Ińskim, położone między krystalicznymi jeziorami a lasami. Idealne dla miłośników natury i ciszy. Wokół szlaki piesze, punkty widokowe i kąpielisko nad jednym z najczystszych jezior w Polsce.

TUCZNO 1 760 MIESZKAŃCÓW

Otoczone lasami Drawieńskiego Parku Krajobrazowego, słynie z XIV-wiecznego zamku i pięknych jezior. Klimat spokoju i historii, idealny dla osób ceniących naturę, spacery i lokalną kulturę.

MORYŃ 1 620 MIESZKAŃCÓW

Położony nad jeziorem Morzycko, z zachowanymi fragmentami średniowiecznych murów i brukowanymi uliczkami. Cisza, zieleń i woda sprawiają, że to jedno z najbardziej malowniczych miasteczek Pomorza Zachodniego.

CEDYNIA 1 440 MIESZKAŃCÓW

Najdalej na zachód wysunięte miasto Polski, z pięknymi widokami na dolinę Odry. Wciąż można tu poczuć ducha historii - to tu rozegrała się bitwa pod Cedynią. Dziś królują tu spokój i prowincjonalny urok.

SUCHAŃ 1 400 MIESZKAŃCÓW

Niewielkie, zielone miasteczko nieopodal Stargardu. Wyróżnia się cichym rytmem życia i spokojem ulic. Otoczone jeziorami i polami, stanowi miejsce dla tych, którzy chcą odetchnąć od miasta.

DOBRZANY 2 140 MIESZKAŃCÓW

Położone w otoczeniu jezior i lasów Pojezierza Ińskiego. Kameralne, zadbane i ciche - w sam raz na weekendowy wypoczynek. Bliskość natury i urok małego miasteczka tworzą tu wyjątkowy klimat.

BARWICE 3 600 MIESZKAŃCÓW

Otoczone lasami i rezerwatami Pojezierza Drawskiego, oferuje bliski kontakt z przyrodą. Spokojne, przyjazne i kameralne - miejsce, w którym naprawdę można odpocząć.

RESKO 4 000 MIESZKAŃCÓW

Miasteczko nad rzeką Regą, otoczone łąkami i lasami. Znane z kajakowych spływów i malowniczych zakątków. Życie toczy się tu w rytmie natury.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512350

Nowa Przychodnia Rodzinna



Przychodnia Rodzinna Balticmed Nad Odrą

ul. Zielonego Mostu 1/U22, 70-644 Szczecin

459 599 466

W Balticmed prowadzimy przychodnie **podstawowej opieki zdrowotnej** m.in. w różnych częściach Szczecina. Świadczenia lekarza rodzinnego, pediatry, pielęgniarki i położnej **realizujemy bezpłatnie** - w ramach umowy z NFZ, po złożeniu deklaracji wyboru. Każdy pacjent może wybrać dogodną dla siebie przychodnię POZ.

Jak się zapisać do przychodni Balticmed?

1 Osobiście w przychodni 2 Online

Przychodnie w Szczecinie:

- Nad Odrą
- Warszewo
- Śródmieście
- Gumieńce
- Prawobrzeże
- Podjuchy

Wizyty w placówce POZ są bezpłatne w ramach umowy z NFZ

balticmed

wizyty prywatne

Centrum Medyczne Balticmed Kaszubska

ul. Kaszubska 52, Szczecin 573 871 424 kaszubska@balticmed.pl

W Centrum Medycznym dostępne są konsultacje specjalistyczne i wybrane badania diagnostyczne. Funkcjonują poradnie m.in. **kardiologii**, **ortopedii**, **diabetologii**, **USG**, **endokrynologii**, oraz **poradnia leczenia otyłości**. Centrum działa niezależnie od POZ i świadczy usługi komercyjne.



Więcej informacji na **www.balticmed.pl**

eprasa.pl 598bd7a2f8

Najgłośniejsza majówka w regionie zbliża się wielkimi krokami!

Najgłośniejsza majówka w regionie! Poznaliśmy gwiazdy Dni Gryfina 2026

DNI GRYFINA 2026

Jedno z największych wydarzeń plenerowych w regionie przyciągnie tłumy. Dni Gryfina odbędą się 1-3 maja, a po przerwie impreza wraca na stadion miejski.

#oprac. Marcin Siemlak

Dni Gryfina co roku przyciągają mieszkańców regionu i turystów, oferując nie tylko koncerty, ale także liczne atrakcje dodatkowe. Tegoroczna edycja zapowiada się jako powrót do sprawdzonej formuły - dużej sceny, znanych artystów i energicznej, majówkowej atmosfery.

Program wydarzenia jest ujawniany stopniowo, ale już teraz wiadomo, że 1 maja publiczność zobaczy kilku wyrazistych wykonawców reprezentujących różne muzyczne style.

Na scenie pojawi się Andrzej Piaseczny, jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich artystów popowych, znany z licznych przebojów i charakterystycznego głosu. Towarzyszyć mu będzie Tribbs, producent i DJ, który w ostatnich latach zdobył dużą popularność dzięki współpracy z czołowymi wykonawcami oraz obecności na listach przebojów.

Tego samego dnia wystąpi również duet Mezo i Kasia Wilk. Artyści zaprezentują wspólny koncert łączący rap i pop, oparty na znanych utworach i scenicznej energii, z której słyną ich występy.

Na fanów improwizacji czeka występ Piotra „Edzio" Bylina. Raper znany jest przede wszystkim z freestyle'u - tworzenia rymów na żywo - oraz dużej popularności w mediach społecznościowych, gdzie jego krótkie formy przyciągają miliony odbiorców.

Drugiego dnia wydarzenia zaplanowano wyjątkowy projekt muzyczny. Na scenie pojawi się Paktofonika w specjalnej odsłonie „Orkiestra".



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI/POLSKA PRESS

Fokus i Rahim zaprezentują materiał z kultowego albumu Kinematografia, który obchodzi 25-lecie. Utwory zabrzmią w nowych, orkiestrowych aranżacjach przygotowanych pod kierownictwem Tymoteusz Bies, co nada im zupełnie inny, bardziej rozbudowany charakter.

To dopiero początek listy wykonawców. Organizatorzy zapowiadają, że w najbliższym czasie będą ujawniane kolejne nazwiska, które uzupełnią program trzydniowego święta miasta.

3 maja to ostatni dzień tegorocznej imprezy.

Na Nabrzeżu Miejskim zorganizowany zostanie 10. Gryfiński Transgraniczny Festiwal Biegowy. Rywalizacja odbędzie się w półmaratonie, w biegu na 10 km i w nordic walking.

PROGRAM:

1 MAJA
- 16:30 Edzio,
- 17:30 Mezo i Kasia Wilk,
- 19:15 Tribbs,
- 21:00 Andrzej Piaseczny.

2 MAJA
- 16:00 lokalni artyści,
- 17:15 Tragarze,
- 18:45 Maciej Podsiadło feat. Gruba Ryba i przyjaciele,
- 20:15 Bethel,
- 21:45 Paktofonika Orkiestra.

3 MAJA
- 10. Gryfiński Transgraniczny Festiwal Biegowy,
- 12:00 start półmaratonu | nordic walking 10 km,
- 12:20 start do biegu na 10 km.

Godziny koncertów są orientacyjne. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian.

Idealne na wiosenną wycieczkę. Te szlaki musisz poznać

Najpiękniejsze trasy rowerowe w województwie zachodniopomorskim

TRASY ROWEROWE

Pomorze Zachodnie to jeden z najlepszych regionów w Polsce do odkrywania na rowerze. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, od ścieżek po spokojne szlaki.

#oprac. Marcin Siemlak

Województwo zachodniopomorskie to jeden z najbardziej atrakcyjnych regionów Polski dla miłośników turystyki rowerowej. Łączy w sobie różnorodne krajobrazy od szerokich, piaszczystych plaż Bałtyku, przez rozległe lasy i pojezierza, aż po spokojne doliny rzek i tereny przygraniczne. To właśnie ta różnorodność sprawia, że każda wyprawa rowerowa może mieć zupełnie inny charakter i dostarczać nowych wrażeń.

Region od lat inwestuje w rozwój infrastruktury rowerowej. Powstają nowe odcinki tras, modernizowane są istniejące szlaki, a cała sieć jest stopniowo łączona w spójny system. Dzięki temu rowerzyści mogą planować zarówno krótkie, rekreacyjne wycieczki, jak i wielodniowe wyprawy przez całe województwo. Dużym atutem jest także coraz lepsze oznakowanie oraz rozwijająca się baza noclegowa i gastronomiczna przyjazna cyklistom.



FOT. FREEPIK

Zachodniopomorskie to miejsce, gdzie można jechać niemal bez przerwy w otoczeniu natury. Trasy prowadzą przez parki krajobrazowe, wzdłuż jezior, przez nadmorskie wydmy czy zaciszne wsie, w których czas płynie wolniej. Nie brakuje również ciekawych przystanków - zabytkowych kościołów, pałaców, latarni morskich czy punktów widokowych.

Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że wiele tras ma charakter międzynarodowy lub łączy się z innymi dużymi szlakami, co daje ogromną swobodę w planowaniu podróży.

VELO BALTICA (EUROVELO 10/13 - R10)

To jedna z najważniejszych tras rowerowych w regionie, biegnąca wzdłuż wybrzeża Bałtyku. Odcinek zachodniopomorski oferuje malownicze widoki na morze, szerokie plaże i nadmorskie lasy. Trasa prowadzi przez popularne kurorty oraz spokojniejsze zakątki, gdzie można odpocząć z dala od tłumów. Dobrze przygotowana infrastruktura sprawia, że szlak nadaje się zarówno na krótkie przejażdżki, jak i dłuższe wyprawy. Początek: Świnoujście (granica z Niemcami). Koniec: wschodnia granica województwa zachodniopomorskiego (kierunek Pomorze / okolice Darłowa dalej na wschód).

TRASA WOKÓŁ ZALEWU SZCZECIŃSKIEGO

Międzynarodowa pętla rowerowa okrążająca Zalew Szczeciński, częściowo przebiegająca przez Niemcy. Szlak oferuje zróżnicowane krajobrazy - od nadwodnych widoków po leśne i wiejskie odcinki. To świetna okazja do połączenia aktywności fizycznej ze zwiedzaniem większych miast i mniejszych miejscowości. Trasa jest długa, ale można ją pokonywać etapami. Początek/koniec: Szczecin (pętla - można zacząć w dowolnym miejscu). Pełna pętla wokół Zalewu Szczecińskiego (Polska + Niemcy).

BLUE VELO

Długa trasa prowadząca od wybrzeża w głąb lądu, aż w kierunku doliny Odry. Po drodze towarzyszą jej jeziora, rzeki oraz liczne zabytki, w tym zamki i dawne młyny. Szlak bywa zróżnicowany pod względem nawierzchni i oznakowania, dlatego warto przygotować się nawigacyjnie. To ciekawa propozycja dla osób, które chcą zobaczyć mniej oczywiste oblicze regionu. Początek: Świnoujście. Koniec: Kostrzyn nad Odrą.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011507947

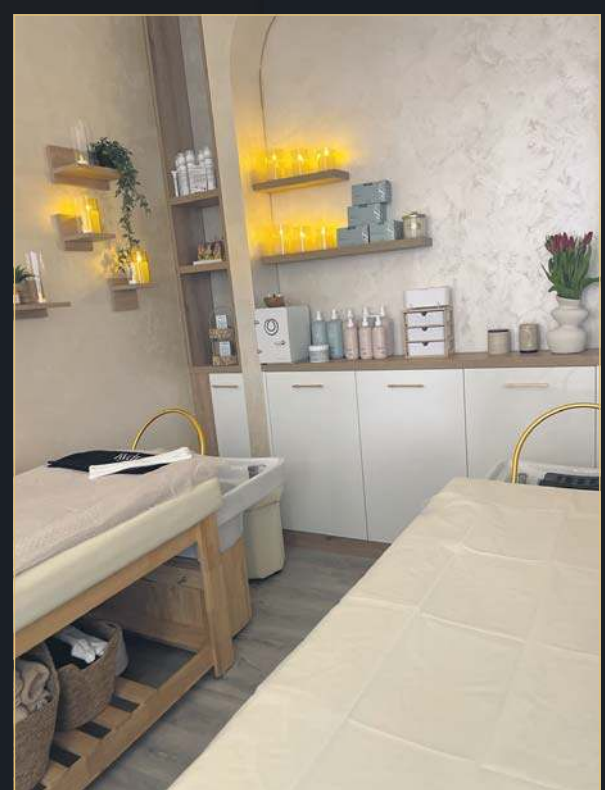
LUX HAIR

HEAD & SPA

Agnieszka Stoltmann







Nowe oblicze fryzjerstwa w Szczecinie.

Salon fryzjerski Lux Hair Head & Spa to przestrzeń, w której luksus nabiera prawdziwego znaczenia — nie tylko w efekcie końcowym, ale w całym doświadczeniu. Już od pierwszego momentu klientki czują tu wyjątkową atmosferę: ciepłą, swobodną, a jednocześnie dopracowaną w każdym detalu. To miejsce, do którego wraca się nie tylko dla pięknych włosów, ale dla emocji, jakie za sobą niesie.

Salon wyróżnia się indywidualnym podejściem i pełną, świadomą opieką nad klientem — od konsultacji aż po finalny efekt. Specjalnością Lux Hair są perfekcyjne blondy i koloryzacje, które przyciągają klientki nawet z daleka, a także zaawansowane zabiegi regeneracyjne i prostujące, przywracające włosom zdrowie, blask i strukturę.

Ogromnym wyróżnikiem jest zaufanie, jakim darzą salon nie tylko klientki, ale również inni profesjonaliści z branży — rekomendacje fryzjerów to dziś najwyższa forma uznania jakości i efektów pracy.

Zespół Lux Hair to doświadczenie, precyzja i wyczucie estetyki. Perfekcyjne strzyżenia, odważne metamorfozy i umiejętność wydobycia naturalnego piękna sprawiają, że każda klientka wychodzi stąd nie tylko odmieniona, ale przede wszystkim pewna siebie.

Lux Hair — miejsce, w którym piękno spotyka się z jakością, a luksus staje się standardem.

Luksus zaczyna się od atmosfery — jak w domu, ale na najwyższym poziomie.

Indywidualna opieka i dbałość o każdy detal.

Blondy i koloryzacje tworzone z precyzją i wyczuciem stylu.

Ekskluzywne zabiegi regeneracyjne i prostujące.

Perfekcyjne cięcia i metamorfozy, które podkreślają naturalne piękno.

Zaufanie budowane jakością, doświadczeniem i pasją.

Lux Hair Head & Spa

Szczecin
ul. Iwaszkiewicza 82

ul. Jasna 1/20
Tel. 91 419 59 55

Zatrzymaj się. Odetchnij. Poczuj różnicę.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Pomysły na krótkie wycieczki w regionie

Te miejsca w pobliżu Szczecina są idealne na szybki wypad poza miasto

WYCIECZKI

Szczecin i jego okolice to region pełen miejsc, które świetnie nadają się na krótkie wyjazdy. W niedużej odległości od miasta można znaleźć ciekawe zakątki.

#Julia Iwaniuk

Okolice Szczecina to region o dużej różnorodności krajobrazów, który świetnie sprawdza się na krótkie wycieczki i jednodniowe wypady. W niedużej odległości od miasta można znaleźć zarówno tereny nad wodą, rozległe lasy i parki krajobrazowe, jak i mniejsze miejscowości o spokojnym, lokalnym charakterze. Dzięki temu każdy może dopasować kierunek wyjazdu do własnych preferencji - od aktywnego zwiedzania po spokojny relaks na łonie natury.

Okolice Szczecina oferują wiele miejsc idealnych na szybkie wycieczki, które można zrealizować w ciągu jednego dnia. Wśród popularnych kierunków znajduje się Jezioro Miedwie, gdzie można odpocząć nad wodą i skorzystać z promenady w Morzyczynie. Dobrym wyborem jest także Krzywy Las koło Gryfina, który stanowi nietypową atrakcję przyrodniczą i ciekawy przystanek na krótką wizytę. Warto również odwiedzić Nowe Warpno, czyli spokojne miasteczko nad Zalewem Szczecińskim, idealne na spacer i rower, a także Woliński Park Narodowy, który oferuje klify, lasy i nadmorskie widoki w okolicach Międzyzdrojów. Takie miejsca pozwalają szybko zmienić otoczenie i odpocząć bez długiej podróży.

Jezioro Miedwie to jedno z największych i najpiękniejszych jezior w województwie zachodniopomorskim, położone zaledwie kilkadziesiąt minut od Szczecina. To idealne miejsce na krótki wypad za miasto - szerokie plaże, czysta woda i spokojna okolica sprzyjają relaksowi oraz aktywnemu wypoczynkowi. Popularna promenada w Morzyczynie zachęca do spacerów i jazdy na rowerze, a rozległe tereny wokół jeziora oferują doskonałe warunki do odpoczynku na łonie natury. Jezioro Miedwie to świetny kierunek dla osób szukających ciszy, pięknych widoków i bliskości przyrody.



FOT. GOOGLE MAPS

Ogrody Tematyczne Hortulus to jedno z najbardziej niezwykłych miejsc w okolicach Kołobrzegu, idealne na spokojną wycieczkę blisko natury. Największą atrakcją jest imponujący labirynt grabowy, jeden z największych w Europie, który zachwyca swoją formą i pozwala poczuć się jak w zielonym labiryncie bez wyjścia. Na miejscu znajduje się również charakterystyczna wieża widokowa inspirowana strukturą DNA, z której rozciąga się panorama na geometryczne ogrody i okoliczne tereny. To doskonałe miejsce na spacer, relaks i zdjęcia w otoczeniu starannie zaprojektowanej zieleni.

Zespół Przyrodniczo-Krajobrazowy Porzecze to wyjątkowe miejsce w okolicach Szczecina, idealne dla miłośników dzikiej natury i spokojnych spacerów. Ten mniej znany zakątek zachwyca naturalnym krajobrazem, rozlewiskami, łąkami i bogactwem ptactwa, tworząc doskonałe warunki do odpoczynku z dala od tłumów. To świetny kierunek na krótką wycieczkę, szczególnie dla osób szukających ciszy i kontaktu z przyrodą .

Cedyński Park Krajobrazowy to jeden z najbardziej malowniczych obszarów chronionych w zachodniej Polsce, położony w dolinie Odry przy granicy z Niemcami. Park wyróżnia się urozmaiconym krajobrazem porośniętych lasem wzgórz morenowych.

Znasz te wyjątkowe punkty widokowe?

Najlepsze punkty widokowe Pomorza Zachodniego. Krajobrazy jak z pocztówek!

PUNKTY WIDOKOWE

Jeśli cenisz sobie krajobrazy zgodzisz się, że niewiele miejsc w Polsce może pod względem przyrodniczego piękna równać się z Pomorzem Zachodnim.

#Patrycja Seklecka

Wielu amatorów podróżowania po Polsce zgodzi się ze stwierdzeniem, że woj. zachodniopomorskie to jeden z najbardziej wyjątkowych zakątków kraju. Nawet najbardziej opornym nietrudno docenić jego piękno - często wystarczy wspiąć się na szczyt wieży widokowej, by docenić piękno tamtejszych terenów.

Jeśli ty także marzysz o zobaczeniu pocztówkowych krajobrazów Pomorza Zachodniego, zapamiętaj nazwy wymienionych niżej lokalizacji. Bez względu na to, ile czasu planujesz spędzić w woj. zachodniopomorskim, postaraj się wygospodarować czas na odwiedzenie chociaż jednego z nich. Obiecuję, że nie pożałujesz!

Tę część Polski charakteryzuje ogromna różnorodność, a urokliwych punktów widokowych powstaje coraz więcej. Choć każdy z nich oferuje unikatowe doświadczenia, wybrałam dla ciebie 4 lokalizacje, które moim zdaniem po prostu trzeba znać. Miejsca te będą także doskonałym wyborem dla osób, które planują odwiedzić Pomorze Zachodnie po raz pierwszy w życiu.

PUNKT WIDOKOWY „PIASKOWA GÓRA" W WOLIŃSKIM PARKU NARODOWYM

Turyści, szczególnie ci, którzy nieczęsto bywają na Pomorzu Zachodnim, zazwyczaj mają w planach odwiedziny w Wolińskim Parku Narodowym.

Ta przepiękna część regionu może pochwalić się także kilkoma punktami widokowymi. Z punktu „Piaskowa Góra" zobaczysz jedną z największych atrakcji parku, czyli Jezioro Turkusowe.



FOT. FOTOPOLSKA.EU / MAREK W

Jego barwa oglądana z góry prezentuje się niesamowicie! Na dalszym planie zobaczysz także urokliwą miejscowość Wapnica, jezioro Wicko Małe, kawałek delty wstecznej rzeki Świny, Wyżnicę oraz obniżenie Doliny Trzciągowskiej.

WZGÓRZE GOSAŃ: WIDOK NA BAŁTYK I ZATOKĘ POMORSKĄ

Wyjątkowy widok na Morze Bałtyckie zapewnia wzgórze Gosań. Na szczyt najwyższego wzniesienia na polskim wybrzeżu (93,4 m n.p.m.) trafisz podążając ścieżką turystyczną prowadzącą przez piękny, bukowy las.

Ciekawostką turystyczną jest też widoczny z góry wrak niemieckiego betonowca (rodzaj statku), który zatonął w 1945 roku i do dziś leży na dnie Bałtyku.

PANORAMA BAŁTYKU Z LATARNI MORSKIEJ W ŚWINOUJŚCIU

Wejście na szczyt najwyższej latarni morskiej w Polsce powinno być priorytetem każdego turysty, który wybiera się na Pomorze Zachodnie. Wzniesiona w Świnoujściu konstrukcja ma wysokość 69 metrów. Zobaczysz z niej nie tylko bezkresne morze, ale także miejski port, wyspę Uznam i wybrzeże Międzyzdrojów.

Nadbałtyckie panoramy obejrzysz także ze szczytów latarni morskich w Kołobrzegu, Gąskach, Niechorzu, Darłowie, Wolińskim Parku Narodowym (latarnia Kikut) czy Jarosławcu.

WIEŻA WIDOKOWA NA GÓRZE CHEŁMSKIEJ W KOSZALINIE

Jeśli chcesz zobaczyć z góry słynne, zachodniopomorskie jeziora - Jamno, Bukowo i Lubiatowskie, podczas pobytu w Koszalinie nie przegap okazji i wejdź na szczyt zabytkowej wieży widokowej. Widoczne są także Morze Bałtyckie, zabudowania Koszalina i miejscowości Sianów.

eprasa.pl 598bd7a2f8

MATERIAŁ INFORMACYJNY FILAR. KANCELARIA PRAWNA 0011514795



Kancelaria Filar

Spokojna siła po stronie klienta

Jeśli zastanawiasz się czy Twoja umowa kredytu jest uczciwa, możesz ją przesłać do bezpłatnej analizy.

Szczegóły znajdziesz na naszej stronie internetowej:
www.kancelaria-filar.pl

Filar. KANCELARIA PRAWNA

Prawomocny wyrok w sprawie WIBOR.

Kredytobiorcy złotówkowi mają powód, by sprawdzić swoje umowy

Przez lata kredyty złotówkowe ze zmiennym oprocentowaniem były przedstawiane jako najbezpieczniejszy i najbardziej oczywisty produkt na rynku. Klienci słyszeli, że to standard, że wszyscy tak biorą, że WIBOR to normalny element kredytu. Mało kto otrzymywał jednak konkretne wyjaśnienie, co stanie się z ratą, jeśli stopy procentowe wzrosną gwałtownie i na dłużej.

Wielu kredytobiorców dowiedziało się o prawdziwej skali ryzyka dopiero wtedy, gdy **rata kredytu zaczęła rosnąć z miesiąca na miesiąc**. Dla niektórych oznaczało to wzrost obciążenia o kilkaset złotych. Dla innych - o kilka tysięcy złotych miesięcznie. Nagle główna część raty stanowiła odsetki, a jedynie niewielka - spłatę kapitału.
I właśnie tutaj zaczyna się prawdziwy problem. Nie chodzi bowiem wyłącznie o to, że rata wzrosła. Chodzi o to, **czy klient przed podpisaniem umowy naprawdę został poinformowany, na jakie ryzyko się godzi**.
Czy bank pokazał mu realne symulacje? Czy wyjaśnił, jak działa zmienne oprocentowanie? Czy przedstawił możliwe skutki wzrostu WIBOR-u dla wysokości raty i całkowitego kosztu kredytu? Czy konsument mógł podjąć świadomą decyzję, czy raczej podpisał umowę w przekonaniu, że wybiera produkt bezpieczny i przewidywalny? Analiza setek umów prowadzi do wniosków, że standardy informacyjne bardzo często nie były wypełniane przez banki.
W sprawie kredytu złotówkowego opartego o WIBOR zapadł **kolejny korzystny dla kredytobiorcy wyrok**. I co szczególnie ważne - **wyrok prawomocny**. Sąd Okręgowy w Poznaniu wyrokiem z 9 kwietnia 2026 r. rozstrzygnął sprawę na korzyść konsumenta, potwierdzając nieuczciwość umowy z WIBOR-em. W całej Polsce toczy się ponad 5 tysięcy spraw, w których kredytobiorcy kwestionują ważność swoich umów kredytu.

Sąd w Szczecinie również potwierdza nieważność umów z WIBOR
Sąd w Szczecinie także staje po stronie kredytobiorców i orzeka o **nieważności umów złotówkowych**. To kolejny sygnał, że sprawy dotyczące tego rodzaju kredytów nie są już incydentalnym zjawiskiem, lecz realnym kierunkiem sporów sądowych z bankami. Z uzasadnień wyroków płyną jasne wnioski - kredytobiorca powinien otrzymać od banku pełny pakiet informacji, z jakim ryzykiem wiąże się zawarcie umowy kredytu. Nie każda sprawa wygląda tak samo. Nie każda umowa zawiera te same zapisy. Nie każdy klient otrzymał takie same informacje. Dlatego w praktyce najważniejsza jest indywidualna analiza konkretnego przypadku.
Drugi mocny sygnał dla konsumentów: wyrok TSUE w sprawie SKD
WIBOR to nie jedyny obszar, w którym konsumenci zyskują dziś nowe argumenty w sporach z bankami. Bardzo ważne znaczenie ma także najnowszy wyrok Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej z 23 kwietnia 2026 r. w sprawie C-744/24, dotyczący **sankcji kredytu darmowego**.

Sankcja kredytu darmowego, czyli SKD, dotyczy kredytów konsumenckich - w praktyce chodzi o kredyty i pożyczki gotówkowe. W uproszczeniu polega na tym, że jeżeli bank naruszył określone obowiązki informacyjne, konsument może domagać się rozliczenia kredytu, tak jakby był on darmowy. Oznacza to **zwrot samego kapitału, bez odsetek, prowizji i innych kosztów**.
Wyrok TSUE z 23 kwietnia 2026 r. jest szczególnie ważny dla osób, którym bank naliczał odsetki nie tylko od wypłaconej kwoty kredytu, ale także od kosztów doliczonych do kredytu - na przykład prowizji, składki ubezpieczeniowej albo innych opłat. To bardzo częsta praktyka, od której banki zaczęły odchodzić dopiero od niedawna.
Trybunał jasno wskazał, że bank nie może traktować kosztów kredytu tak, jakby były kapitałem rzeczywiście oddanym konsumentowi do dyspozycji. Jeżeli więc bank doliczył określone koszty do salda, a następnie naliczał od nich odsetki, taka umowa może wymagać szczegółowej analizy pod kątem naruszenia praw konsumenta.
Dla wielu kredytobiorców może to oznaczać realną szansę na odzyskanie pieniędzy.

A co z frankami, euro i kredytami już spłaconymi?
Choć dziś najwięcej emocji budzą sprawy WIBOR-owe i sankcja kredytu darmowego, nie można zapominać o innych umowach. Nadal aktualne pozostają sprawy kredytów frankowych czy kredytów powiązanych z euro, w których bank zastosował nieuczciwy mechanizm przeliczeniowy.
W powszechnej opinii panuje przekonanie, że kredyty spłacone są nie do podważenia. Nic bardziej mylnego. Spłata kredytu nie musi oznaczać końca sprawy. Jeżeli umowa zawierała wadliwe postanowienia, bank nie dopełnił obowiązków informacyjnych albo pobierał świadczenia w sposób sprzeczny z prawem, kredytobiorca nadal może mieć możliwość dochodzenia roszczeń - niezależnie od spłaty kredytu, choćby nastąpiło to już wiele lat temu.

Od czego zacząć?
Najlepiej od sprawdzenia dokumentów. Nie od opinii znajomych. Nie od informacji z forów internetowych. Nie od zapewnień banku, że „wszystko jest w porządku". Każda sprawa wymaga analizy konkretnej umowy.
Potrzebne są przede wszystkim umowa kredytu i inne dokumenty, jeśli zostały one przedstawione przy podpisywaniu umowy. Na tej podstawie można ocenić, czy w sprawie istnieją realne podstawy do działania, jakie roszczenia mogą przysługiwać kredytobiorcy i jaka strategia będzie najkorzystniejsza.

Bezpłatna analiza umowy w Kancelarii FILAR
W Kancelarii FILAR kredytobiorcy mogą skorzystać z bezpłatnej analizy umowy kredytu. To pierwszy krok, który pozwala odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: czy w danej sprawie warto działać?
Kancelaria specjalizuje się w ochronie konsumentów i sporach z bankami. Prowadzi sprawy dotyczące kredytów złotówkowych opartych o WIBOR, kredytów konsumenckich objętych sankcją kredytu darmowego oraz kredytów powiązanych z walutami obcymi (CHF, EUR, USD itd.)

Główny pełnomocnik - radca prawny Sara Ciołek - od lat reprezentuje kredytobiorców w sporach przeciwko bankom. Doświadczenie w tego typu sprawach pozwala ocenić nie tylko samą treść umowy, ale również praktyczne szanse, możliwe ryzyka i najlepszą strategię działania.

Szczegóły oraz formularz bezpłatnej analizy umowy dostępne są na stronie **Kancelarii FILAR**: **www.kancelaria-filar.pl**

Filar.
Kancelaria Radcy Prawnego Sara Ciołek
ul. Jagiellońska 89/6, Szczecin
Kancelaria Filar kancelaria.filar
tel. 574 661 543
kontakt@kancelaria-filar.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

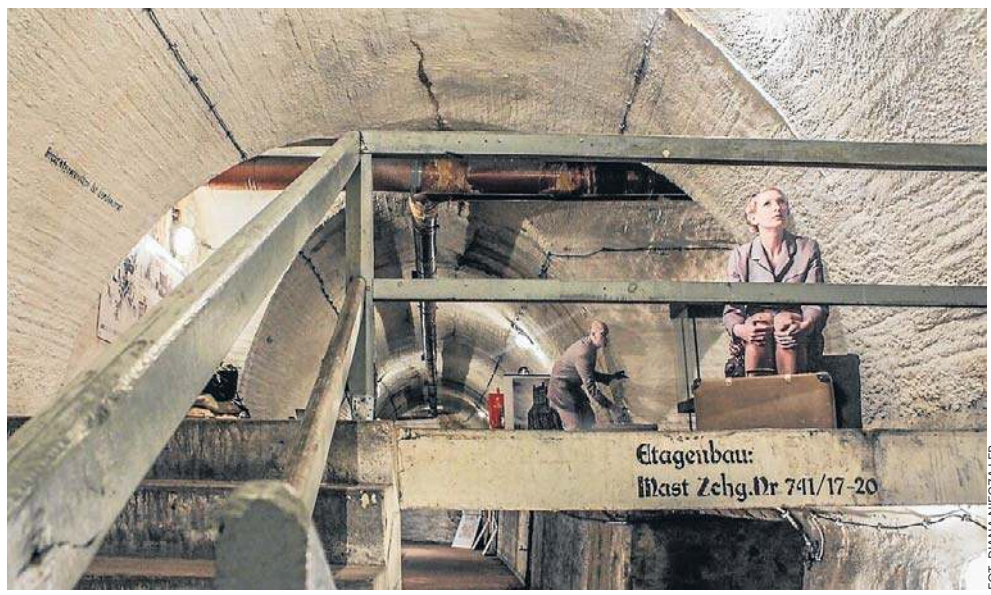
Dla odwiedzających przygotowano trzy unikalne trasy, każda przenosząca w inny wymiar historii

Niezwykła opowieść o mieście i jego mieszkańcach - to Podziemny Szczecin

PODZIEMNY SZCZECIN

Trzy trasy, kilkadziesiąt wystaw i niezwykła opowieść. Podziemny Szczecin to podróż w czasie i wyjątkowa lekcja historii. Warto znaleźć chwilę by to zobaczyć.

#RED GS24



FOT. DIANA NIECZAJ FB

Trasy połączone są ze sobą fizycznie i chronologicznie. Czerwona to rekonstrukcja życia w schronie do końca wojny, historia bombardowań Szczecina i przekazania miasta Polakom, do tego plan zdjęciowy filmu „Wielka Ucieczka na północ" kręconego m.in. w tym schronie, a będącego kontynuacją słynnego wątku historycznego tzw. Wielkiej Ucieczki pilotów Raf przez Szczecin do Anglii.

Niebieska Trasa to oryginalne przestrzenie będące do 1992 roku tajnym miejscem ćwiczeń formacji Obrony Cywilne PKP. Całkowita powierzchnia to 3000 m2, na zwiedzenie wszystkich wystaw trzeba przeznaczyć średnio 1,5 h. Obiekt jest dwupoziomowy z 5 piętrową klatką, umieszczony na głębokości 21 m pod ziemią.

Podziemne trasy turystyczne w Szczecinie znajdują się w okolicy Dworca Głównego w dwóch schronach - przeciwlotniczym oraz przeciwatomowym. To rekonstrukcja schronu przeciwlotniczego z okresu II Wojny Światowej oraz przeciwatomowego z okresu Zimnej Wojny. Jest to największy cywilny schron w Polsce z tamtego okresu.

Budowa schronu została ukończona przez Niemców w 1941. Był to schron przeciwlotniczy przeznaczony dla ludności cywilnej. Przy jego budowie wykorzystano prawdopodobnie stare korytarze miasta wybudowane jeszcze w okresie końca XIX wieku. Schron umieszczony jest na głębokości około 5 pięter. Mieście się w skarpie opasanej Murem Oporowym. Od najwyższego wyjścia (które znajduje się przy Placu Zawiszy) do podłogi dolnego poziomu mierzy sobie aż 17 metrów wysokości.

Podczas zwiedzania schronu przewodnik i audiokomentarz omawia między innymi historię systemów fortecznych Szczecina, ale także schrony, bunkry i inne podziemne budowle powstałe w Szczecinie okresie II wojny światowej. Mówi również jak zorganizowane było życie w schronie wojennym, ale także życie w Szczecinie w czasie II wojny światowej i to podczas nalotów, w ogóle jak przebiegał początek II wojny światowej w Szczecinie.

To życie w PRL-u, to czasy 1950-1992 /czas trwania 1 godzina. Trasa prezentuje historię schronu podczas Zimnej Wojny. Trasa „Zimna Wojna - życie w PRL-u" poprowadzona jest w innej części schronu. Podczas zwiedzania przewodnik i audiokomentarz omawia między innymi przebudowę schronów II wojennych na schrony zimnowojenne, rozmieszczenie schronów w przestrzeni dworca i okolicach, system szkoleń obrony cywilnej w czasach zimnej wojny, fobię atomową, życie w PRL-u w czasach zimnej wojny, opozycję w czasach PRL-u, propagandę PRL-u, pomoc żywnościową dla Polski.

Na trasie, która jest częścią wystawy „Zimna wojna - życie w PRL-u", możecie odkryć, jak polityczny konflikt zimnowojenny wpływał na codzienność Polaków. W 11 tematycznych pomieszczeniach obejrzeć można absurdy i ograniczenia tamtych czasów, ale także ich specyficzny urok. To sentymentalna podróż, która nie tylko bawi, ale także skłania do przemyśleń nad „kosztami" życia w realiach PRL-u.

Niewielka osada oferuje spokój i zaskakuje widokami

Czy to najpiękniejsze miejsce nad Zalewem Szczecińskim?

ZALEW SZCZECIŃSKI

Choć jest niewielka, ma ogromne szanse zostać twoim urlopowym ulubieńcem. Osada oferuje wszystko, czego potrzeba zestresowanym turystom.

#Patrycja Seklecka


FOT. FOTOPOLSKA.EU / MANIEK D / PSTRYKACZ

Pomorze Zachodnie to region, który można odkrywać bez końca. Wodząc palcem po mapie województwa możesz nieustannie natknąć się na fantastyczne lokalizacje. Jedną z nich jest osada Czarnocin.

Gdzie dokładnie się znajduje i co oferuje? Sprawdź - może i ty nie oprzesz się jej urokowi?

Miejscowość zamieszkuje niewiele ponad 300 osób. Właśnie to sprawia, że docenisz ten kameralny zakątek Pomorza Zachodniego, zamiast wsłuchiwać się w hałas popularnych kurortów, w Czarnocinie usłyszysz głównie szum wody i odgłosy natury.

Tamtejszą plażę cechuje jasny piasek, który łączy się z czystymi wodami Zalewu Szczecińskiego.

Historia Czarnocina sięga czasów średniowiecza. Dawniej istniał tam folwark - obecnie można zobaczyć tylko jego pozostałości. Wyjątkiem jest objęta ochroną suszarnia, która zachowała się w dobrym stanie.

W Czarnocinie najważniejsze nie są jednak stare budowle, a wszechobecny spokój i piękno natury. Osada oferuje przyjezdnym 150 miejsc noclegowych, zlokalizowanych na terenach Ośrodka Rekreacyjno-Sportowego „Gumiś" oraz Szkoły Aktywnego Wypoczynku „Frajda".

Zastanawiasz się, czy podczas pobytu w Czarnocinie nie będziesz się nudzić?

Szanse są znikome, bo zarówno miejscowość, jak i jej okolice skrywają sporo turystycznych perełek. Na terenie rezerwatu zobaczysz także zwierzęta.

CO ROBIĆ W CZARNOCINIE?

SPACER

W tym pięknym miejscu na Pomorzu Zachodnim skryjesz się przed tłumami i naprawdę wypoczniesz. Czarnocin oferuje wiele ścieżek spacerowych, które wiodą m.in. przez malownicze tereny przyzalewowe

TORFOWISKOWY REZERWAT PRZYRODY „CZARNOCIN"

Celem utworzonego w 1974 roku rezerwatu jest ochrona lokalnego fragmentu torfowiska przejściowego.

„Czarnocin" przecinają zielony szlak turystyczny, prowadzący ze Stepnicy do Wolina oraz Międzynarodowy szlak rowerowy wokół Zalewu Szczecińskiego R-66.

BLISKO NATURY

Jeśli spacery po najpiękniejszych terenach Pomorza Zachodniego to dla ciebie za mało, co powiesz na podziwianie uroczych koników polskich, krów holenderskich czy owiec pomorskich?

Przebywanie w pobliżu tak pięknych stworzeń jest niezwykle wyciszające, więc to gratka dla każdego miłośnika zwierząt.

SPORTY WODNE

Zalew Szczeciński w Czarnocinie przyciąga miłośników sportów wodnych, głównie windsurfingu. Oczywiście, spotkasz tam również pływaków.

GDZIE JEST CZARNOCIN?

Czarnocin (woj. zachodniopomorskie, pow. goleniowski) jest częścią gminy Stepnica i leży w odległości ok. 10 kilometrów od miasta o tej samej nazwie.

ODLEGŁOŚĆ OD POBLISKICH KURORTÓW:

- Wolin: ok. 35 kilometrów,
- Kamień Pomorski: ok. 55 kilometrów,
- Międzyzdroje: ok. 66 kilometrów.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514950

Piknik nad Odrą

9–10 MAJA 2026

35. EDYCJA
FESTIWAL PODRÓŻY I CZASU WOLNEGO

WAŁY CHROBREGO



- TARGI TURYSTYCZNE MARKET TOUR
- WIELKIE GOTOWANIE
- JARMARK ROZMAITOŚCI
- STREFA DLA DZIECI
- STREFA BROWARÓW RZEMIEŚLNICZYCH
- STREFA GASTRONOMICZNA
- WESOŁE MIASTECZKO
- STREFA VOLVO FOR SAFETY

www.pikniknadodra.pl

ORGANIZATOR: GRUPA ZORT

WSPÓŁORGANIZATOR: ŻS Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia

PATRONAT HONOROWY: Patronat Honorowy Prezydenta Miasta Szczecin; Ministerstwo Sportu i Turystyki; Polska Organizacja Turystyczna

REGION PARTNERSKI: Dolny Śląsk

PARTNERZY: Discover Pomerania; Grupa TOM Nieruchomości

PATRONAT MEDIALNY: Radio Szczecin; Wiadomości Turystyczne; Rynek Turystyczny; wSzczecinie.pl; Nasza Turystyka

KRAJ PARTNERSKI: Bułgaria – Ministry of Tourism

eprasa.pl 598bd7a2f8

Odkryj tę nadbałtycką perełkę!

Najciekawsze atrakcje Dźwirzyna – plaża, jezioro, niespodzianki

DŹWIRZYNO

Dźwirzyno to spokojna, nadmorska miejscowość, która zaskakuje nie tylko piękną plażą, ale i mnóstwem atrakcji. Co warto zobaczyć?

#Eliza Ciepielewska

Dźwirzyno to urokliwa wieś położona w środkowej części województwa zachodniopomorskiego, zaledwie około 10 kilometrów na zachód od Kołobrzegu. Jej wyjątkowe położenie sprawia, że z jednej strony graniczy z Morzem Bałtyckim, a od północno-wschodniej strony z malowniczym Jeziorem Resko Przymorskie. Dojazd na miejsce jest najłatwiejszy samochodem, ale jeśli wolisz podróżować inaczej, możesz skorzystać z połączeń autobusowych, na przykład z Kołobrzegu.

Historia Dźwirzyna sięga XIII wieku, kiedy to po raz pierwszy pojawiły się o nim wzmianki. Przez wieki była to spokojna miejscowość, która dopiero w XIX wieku zaczęła przyciągać pierwszych wczasowiczów, szukających ucieczki od zgiełku.

W 1978 roku Dźwirzyno zyskało status miejscowości uzdrowiskowej, co potwierdza jego wyjątkowe walory klimatyczne i zdrowotne. To miejsce, które warto odwiedzić zarówno w szczycie sezonu, jak i poza nim, aby w pełni docenić jego urok i spokój.

Największym magnesem Dźwirzyna jest jego szeroka, piaszczysta plaża, oddzielona od zabudowań malowniczymi wydmami i sosnowym lasem. To miejsce stworzone do błogiego lenistwa, kąpieli słonecznych i spacerów o zachodzie słońca. Tuż obok, przy ul. Spacerowej, znajdziesz taras widokowy, z którego rozciąga się panorama wybrzeża – idealna na zdjęcia i chwilę zadumy nad morzem.

Jeśli masz ochotę na coś wyjątkowego, udaj się na wędrującą wydmę „Patelnię". To nietypowa formacja, która z roku na rok przesuwa się o kilka metrów – zjawisko rzadkie i fascynujące. Do wydmy prowadzi wygodna kładka pieszo-rowerowa, a po drodze zatrzymasz się przy punktach widokowych z widokiem na morze i dziką przyrodę.



FOT. ROWERYW ZP.PL

Spacer po porcie rybackim w Dźwirzynie to doskonała okazja, by przyjrzeć się z bliska pracy rybaków, kupić świeżą rybę i poczuć prawdziwie morski klimat. A jeśli masz ochotę na przygodę, wybierz się na rejs statkiem wycieczkowym.

Nieopodal morza znajduje się jezioro Resko Przymorskie, które kusi spokojną taflą i idealnymi warunkami do uprawiania sportów wodnych. Możesz tu spróbować windsurfingu, wypożyczyć kajak albo po prostu pospacerować wzdłuż ścieżek rowerowych i obserwować ptaki.

Dla tych, którzy lubią aktywność, przygotowano ścieżkę zdrowia o długości 1600 m, z zestawem stanowisk do ćwiczeń. Z kolei rodziny z dziećmi mogą odwiedzić nowoczesny plac zabaw przy ul. Słonecznej, gdzie nie zabraknie emocji – od klasycznych zjeżdżalni po pełnoprawny skatepark.

W Dźwirzynie znajdziesz również Koala Park Linowy, który oferuje pięć tras o różnym poziomie trudności. To świetna okazja do wspólnej zabawy – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Adrenalina gwarantowana!

Jeśli marzysz o dłuższej wędrówce lub rowerowej wyprawie, możesz ruszyć jednym z wielu szlaków turystycznych, które prowadzą z Dźwirzyna m.in. do Kołobrzegu i Rogowa. Trasy są dobrze oznaczone i oferują po drodze przepiękne widoki.

Trzęsacz to miejsce, gdzie historia, przyroda i nowoczesność splatają się w niezwykły sposób

Trzęsacz to coś więcej niż tylko ruiny. Przewodnik po ukrytych skarbach wsi

TRZĘSACZ

To urokliwe miejsce, położone tylko kilometr na zachód od Rewala, zachwyca swoim nadmorskim urokiem, otoczone sosnowymi lasami i klifami.

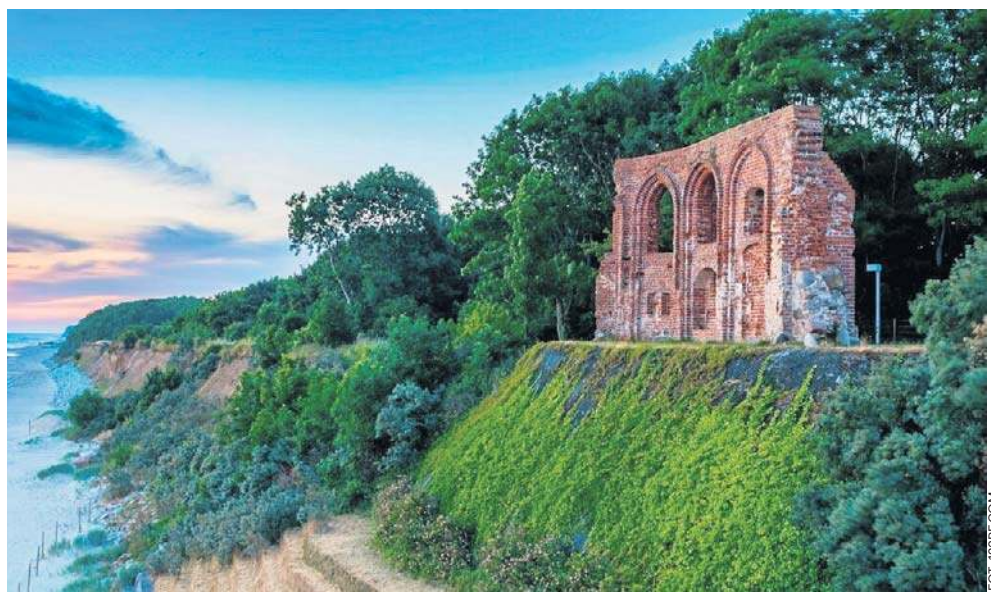
#Eliza Ciepielewska

Trzęsacz, mała nadmorska miejscowość położona niedaleko Rewala, kusi swoimi atrakcjami. Zabytkowe ruiny kościoła św. Mikołaja, plaża pod klifem czy historyczne pałace – to tylko niektóre z powodów, dla których warto odwiedzić to miejsce. Oto najciekawsze atrakcje Trzęsacza! To wieś o bogatej historii, sięgającej XIV wieku. Początkowo należała do biskupów kamieńskich, a później zmieniała właścicieli kilkakrotnie. Dziś Trzęsacz to popularna miejscowość turystyczna, która zachwyca nie tylko pięknymi widokami, ale także swoją historią.

Największą atrakcją Trzęsacza są bez wątpienia ruiny kościoła św. Mikołaja, datowane na XV wiek. To zabytek, który przyciąga turystów z całego kraju. Historia tego kościoła to także historia walki z niszczącym wpływem morza na ląd. Kościół św. Mikołaja w Trzęsaczu, niegdyś okazała budowla, dziś jedynie ruiny położone na skraju klifu.

Zbudowany pierwotnie jako drewniana świątynia, później przebudowany na murowaną, stał się jednym z najbardziej okazałych kościołów wiejskich Pomorza Zachodniego. Historia tego miejsca to fascynująca opowieść o wpływie morza na ląd. Choć dzisiaj pozostała jedynie fragment południowej ściany, to kiedyś był to imponujący gotycki kościół.

Jak to możliwe, że majestatyczny kościół przekształcił się w ruiny? Otóż winę za to ponosi abrazja – proces, w wyniku którego linia brzegowa stopniowo przesuwa się ku budynkom zbudowanym blisko brzegu. Już w 1750 roku kościół znajdował się zaledwie 58 metrów od klifu, a w 1868 roku ta odległość zmalała do zaledwie jednego metra. Podmywanie klifu przez morze stopniowo przybliżało linię brzegu do kościoła. Pomimo prób zatrzymania tego zjawiska, kościół sukcesywnie poddawał się erozji. Ostatnie nabożeństwo odbyło się tu 2 marca 1874 r., a ze względów bezpieczeństwa budynek zamknięto 2 sierpnia 1874 r. Jak mieszkańcy wioski tłumaczyli powolne odbieranie świątyni przez morze? Wśród wielu legend związanych z kościołem, jedna opowiada o Zielenicy – bogini morza, złowionej przez rybaków i więzionej przez miejscowego proboszcza. Po jej śmierci, ojciec, Bałtyk, wysłał fale, by odebrać ciało córki i przenieść je na dno morza.



FOT. 123RF.COM

Trzęsacz to nie tylko ruiny słynnego kościoła. Poza historycznymi zabytkami Trzęsacz oferuje również inne atrakcje dla turystów.

Nadmorska Kolej Wąskotorowa – prawdziwa perła dla miłośników podróży koleją. Unowocześniona linia kolejowa kursuje na trasie pomiędzy Gryficami a Pogorzelicą, przecinając 3 gminy powiatu gryfickiego. To niezapomniana podróż z widokiem na wybrzeże i morze.

MuzeON – Multimedialne Muzeum Trzęsacza – Poczuj niezwykłą atmosferę tego miejsca, które łączy w sobie elementy legend i nauki. Przenieś się w czasie i przestrzeni, poznając tajemnicze historie i ciekawostki geograficzne. MuzeON to miejsce, które zachwyca zarówno dzieci, jak i dorosłych. Ile wynosi koszt zwiedzania? Za bilet normalny zapłacisz 29 zł, bilet ulgowy to koszt 24 złotych.

Plaża pod klifem – wyobraź sobie spędzanie dni na piasku, którego granice sięgają pod wysokie klify. Plaża w Trzęsaczu zachwyca swoim urokiem i niezwykłą atmosferą. To idealne miejsce na leniwe dni spędzone nad Bałtykiem.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011506708

DOCHODZENIE ODSZKODOWAŃ

Załatwimy to za Ciebie!

Twoje odszkodowanie może być wieksze!

CITO

DZIAŁAMY OD 2005 ROKU

MIAŁEŚ SZKODĘ Z OC SPRAWCY? NAWET 3 lata OD ZDARZENIA ODKUPIMY I WYPŁACIMY W CIĄGU 24h

AUTA ZASTĘPCZE Z OC SPRAWCY

CITO S.C. ul. Szeroka 61/1 71-211 Szczecin
tel. +48 91 483 70 14 tel. +48 508 589 589
e-mail: biuro@cito.szczecin.pl

www.CitoOdszkodowania.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

Jeśli poszukujesz nietypowych miejsc na wycieczkę, ta lokalizacja powinna trafić na twoją podróżniczą listę

Tajemnicze uroczysko w Puszczy Bukowej. Skrywa relikty mrocznej przeszłości

UROCZYSKO MOSTY

Wśród gęstego lasu, ale niedaleko szczecińskich osiedli, mieszczą się tajemnicze konstrukcje. Betonowe wiadukty pamiętają mroczne czasy wojen.

#Patrycja Seklecka

Lasy Puszczy Bukowej skrywają wiele niespodzianek. Jedną z nich jest tajemnicze uroczysko Mosty, słynące z betonowych konstrukcji wzniesionych przez Niemców. Cicha i spokojna okolica, która charakteryzuje to miejsce obecnie, to zupełne przeciwieństwo tego, co działo się tam dawniej.

W uroczysku porośniętym przez dęby, sosny i buki, zobaczysz dziś trzy betonowe wiadukty, stanowiące pozostałość po tajnym niemieckim poligonie. Od ok. 1930 roku do czasów II wojny światowej szkolono tam niemieckich żołnierzy oddziałów saperskich. Wspomniany fragment pięknej Puszczy Bukowej przypominał bardziej pobojowisko, a nie miejsce na weekendowy wypoczynek wśród natury.

Wszystkie „mosty prowadzące donikąd" mają swoje nazwy, dzięki czemu łatwo znaleźć je na internetowych mapach. W uroczysku znajdziesz więc:

- most „Gruby",
- most „Chudy"
- oraz most „Garbaty".

Wędrując po okolicy możesz natknąć się także na pozostałości dawnego wyrobiska i nasypu. Niedaleko poligonu mieścił się również obóz pracy przymusowej. Przetrzymywane były tam m.in. polskie włókniarki.

„Uroczysko Mosty" zadziwia swą pozorną bezsensownością istnienia. Oto bowiem, w środku leśnej gęstwiny, stoją nie komponując się z żadną drogą czy leśnym szlakiem trzy wiadukty (mosty?) wybudowane jeden od drugiego w odległości ok. 100 metrów. Każdy z wiaduktów, powstałych



FOT. WIKIPEDIA.ORG / STETTINER80

na początku XX wieku zbudowany jest z innego materiału (beton, cegła), posiada inną konstrukcję i wysokość. W każdym odnaleźć można też budowlane paradoksy - różnorakie kształty filarów czy mieszanki budulca użytego do ich konstrukcji. Tajemnicę tego niezwykłego uroczyska próbowało rozwiązać wiele hipotez. Rozwiązanie podsunęli saperzy, którzy w tajemniczych konstrukcjach dopatrzyli się śladów „ogródka saperskiego". Na ten ślad naprowadziły ich otwory zlokalizowane w filarach konstrukcji, które zgodnie ze sztuką odpowiadają sposobom zakładania ładunków podczas wysadzania mostów. Twórcami i użytkownikami obiektów byli zaś niemieccy saperzy, stacjonujący od 1945 r. w pobliskiej dzielnicy Szczecina. W latach powojennych z obiektów korzystali również saperzy polscy. Jak profesjonalnie urządzony był to „mini poligon" świadczą również nawierzchnie pod wiaduktami oraz tory kolejowe, na których uczono się wysadzać różne rodzaje dróg. W niedalekim sąsiedztwie uroczyska znajdują się pozostałości obozu więźniarek, pracujących w czasie wojny w zakładach włókienniczych w Żydowcach.

Puszcza Bukowa położona jest na Wzgórzach Bukowych, tuż obok południowo-wschodniej części Szczecina (woj. zachodniopomorskie). Uroczysko Mosty znajdziesz niedaleko miejskich osiedli Żydowce oraz Podjuchy.

Najłatwiej będzie ci dotrzeć na miejsce od strony ul. Smoczej. Tuż za autostradą A6 znajduje się brukowana droga, w którą należy skręcić. Po drodze będziesz mijać strzelnicę - tuż za nią skręć w prawo, a następnie w lewo.

Od Świnoujścia, aż po Jarosławiec rozciąga się szlak latarni morskich

Szlakiem latarni morskich Pomorza Zachodniego. Pomysł na szybki wyjazd

LATARNIE MORSKIE

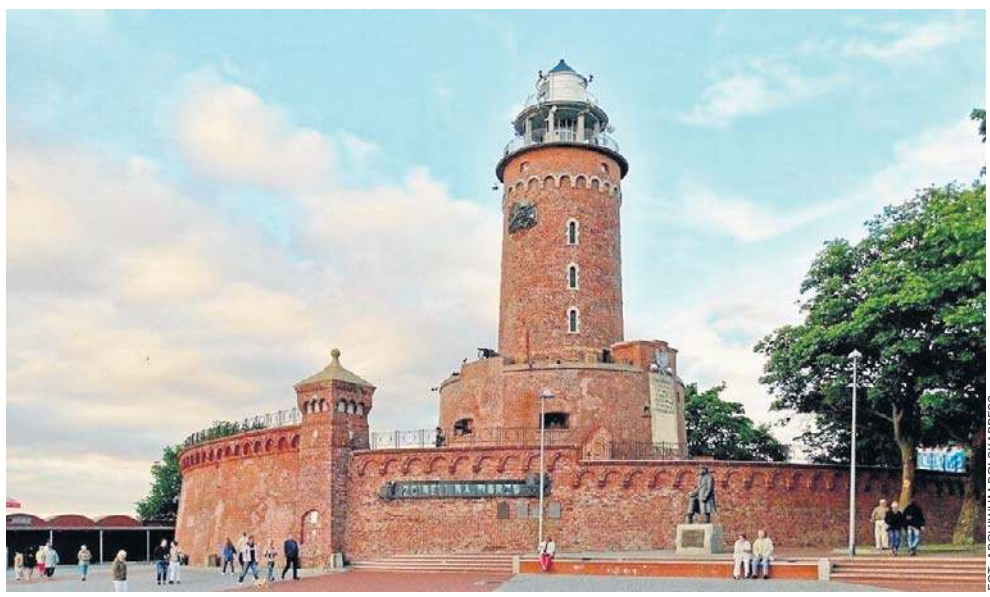
Na polskim wybrzeżu jest aż piętnaście czynnych latarni morskich. To doskonały pretekst do zaplanowania wycieczki wzdłuż naszej linii brzegowej.

#Joanna Boroń

Najbardziej wysunięta na zachód latarnia znajduje się w Świnoujściu, a najbardziej na wschód - w Krynicy Morskiej.

Szlak łączący te punkty, a prowadzący przez wszystkie pozostałe latarnie morskie, ma długość 616 km. Możesz przejechać go samochodem, podzielić na krótsze odcinki, ale możesz też przejechać go... rowerem! W naszej części, czyli w województwie zachodniopomorskim 7, w tym najwyższa latarnia nad polskim morzem, czyli ta w Świnoujściu.

A jeżeli macie czas tylko na bardzo krótki wypad, ale ma to być nad morze żeby zobaczyć morska latarnię, to po-



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

lecamy Dziwnów i Park Miniatur i Kolejek, który spodoba się nie tylko najmłodszym. Pomiędzy miniaturowymi torami z licznymi poruszającymi się parowozami, lokomotywami i wagonami stoją szczegółowo wykonane makiety latarń morskich z polskiego wybrzeża. Kilka zdjęć zobaczcie na końcu galerii.

Latarnia morska w Świnoujściu znajduje się u ujścia Świny do morza. To najwyższy obiekt tego typu nad Bałtykiem i jeden z najwyższych na świecie. Zachwyca nie tylko rozmiarami, ale też historią. Do dziś można ją podziwiać, dzięki decyzji niemieckiego latarnika, który w czasie wojny nie wykonał rozkazu wysadzenia jej.

Latarnia Kikut jest zlokalizowana na terenie Wolińskiego Parku Narodowego, na brzegu klifowym. Została przekształcona z dawnej wieży orientacyjno-widokowej w drugiej połowie XIX wieku. Jest zbudowana z charakterystycznych ciosanych kamieni polnych.

Latarnia morska Niechorze znajduje się na skraju Niechorza, tuż nad brzegiem klifu otoczonym gęstym lasem. Obiekt wyróżnia się charakterystycznym kształtem ośmiokątnej wieży, u której podnóża stoi dwukondygnacyjny budynek mieszkalny. Latarnia miała zostać wysadzona podczas wycofywania się Niemców z nadmorskich terenów w 1945 roku, na szczęście obiekt udało się rozbroić.

Latarnia morska w Kołobrzegu mieści się przy falochronie osłaniającym wejście do portu. Z jej szczytu można podziwiać widok na morze, port oraz park zdrojowy. Pierwszą latarnie w tym miejscu uruchomiono już w 1666 roku. Jednak przez wieki konstrukcja uległa rozbiórkom i przebudowom, aż d obecnej postaci.

Latarnia w Gaskach charakteryzuje się okrągłą wieżą wybudowaną z czerwonej cegły. Ciekawostką jest fakt, że do jej budowy materiały były dowożone morzem. Jej światło po raz pierwszy rozbłysło w 1878 roku.

Na jej szczyt prowadzi 226 krętych schodów. U podnóża konstrukcji można również zobaczyć dom mieszkalny latarnika oraz budynki gospodarcze.

Latarnia morska w Darłowie znajduje się u nasady falochronu wschodniego, osłaniającego wejście do portu w Darłówku. Jej silna konstrukcja przez wieki opierała się sztormom. Cała konstrukcja sąsiaduje ze stacją pilotów. Na początku XX wieku została powiększona o jedną kondygnację.

Latarnia morska w Jarosławcu działa od 1838 roku. Świeciła nieprzerwanie przez ponad sto lat, aż do drugiej wojny światowej. Swoją działalność wznowiła dopiero po zakończeniu działań wojennych. Znajduje się około 400 m od morza.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011509791

SIDWELD CONTRACTORS

ZATRUDNIAMY DOŚWIADCZONYCH

SPAWACZY, MONTERÓW, BRYGADZISTÓW I KOWALI KONSTRUKCYJNYCH

DO PRACY NA ZAGRANICZNYCH PROJEKTACH



Zapewniamy:

- **Dobre zarobki**
- **Transport**
- **Zakwaterowanie**
- **Stabilną umowę**
- **Sprzęty i odzież roboczą**

Zadzwoń!

+48 510 063 796

www.sidweld.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

Najlepsze place zabaw w Szczecinie według opinii Google'a

Top 10 najlepszych placów zabaw w Szczecinie. Gdzie warto iść z dzieckiem?



FOT. GOOGLE MAPS



FOT. GOOGLE MAPS

PLACE ZABAW

Gdzie pójść na plac zabaw z dzieckiem w Szczecinie? W naszym mieście znajdziemy bardzo duży wybór placów zabaw dla dzieci. Sprawdziliśmy!

#Julia Iwaniuk

Szczecin oferuje bardzo szeroki wybór placów zabaw dla dzieci - od nowoczesnych, dużych kompleksów po mniejsze osiedlowe strefy zabawy. Rodzice coraz częściej szukają miejsc, które są nie tylko atrakcyjne, ale też bezpieczne, zacienione i dobrze utrzymane. Sprawdziliśmy, które place zabaw w Szczecinie cieszą się najlepszymi opiniami w Google i są najchętniej odwiedzane przez mieszkańców.

Wybór najlepszych placów zabaw opiera się nie tylko na lokalizacji, ale także na ocenach i komentarzach rodziców. Wysoko oceniane miejsca wyróżniają się czystością, nowoczesnym wyposażeniem oraz dużą liczbą atrakcji dla różnych grup wiekowych.

Do najczęściej polecanych należą place zabaw w dużych parkach oraz nowych inwestycjach miejskich, gdzie dzieci mają dostęp do zróżnicowanych urządzeń - od klasycznych huśtawek po linaria i strefy wspinaczkowe.

PLAC ZABAW NA TERENIE PARKU WOLNOŚCI W PODJUCHACH

Cały plac zabaw jest fantastyczne wykończony. Szczególnie podoba się mi dla na młodszych dzieci. Mnóstwo atrakcji jest wykończone plastikiem i nie trzeba się martwić ze pociechą się stanie krzywda. Bardzo fajna inwestycja dla dużych i małych pociech. Jedno z niewielu miejsc stworzonych z takim rozmachem.

PLAC ZABAW W PARKU BRODOWSKIM

Przyjemny plac z wieloma atrakcjami dla dzieci w różnym wieku. Są zjeżdżalnie, tyrolka, trampolina, huśtawki, ciekawe aranżacje drabinek.

PLAC ZABAW NA ULICY GEN. LEOPOLDA OKULICKIEGO 67

Super plac zabaw, bardzo dobrze wyposażony, trampoliny, pajęczyna do wspinaczki, huśtawki, zjazd linowy, zjeżdżalnie, tory przeszkód,... Plac zabaw usytuowany jest między drzewami, które dają cień w upalne dni. Teren placu ogrodzony, z daleka od zgiełku ulic.

PLAC ZABAW PLAY-PARK, MISIA WOJTKA

Bardzo przyjemny plac zabaw. Historia Misia Wojtka super przedstawiona i ta rzeźba. Nietuzinkowy plac zabaw z ciekawymi atrakcjami.

PLAC ZABAW, WILCZA 1

Bardzo fajny plac zabaw dużo różnych atrakcji ma dzieci. Niestety blisko ruchliwej ulicy.



FOT. GOOGLE MAPS

PLAC ZABAW, STANISŁAWA NOAKOWSKIEGO

Plac zabaw z podstawowymi huśtawkami, ale również z wersjami dla najmłodszych czy piaskownicą. Cieszy, że można znaleźć takie miejsce w centrum miasta.

PLAC ZABAW PRZY UL. MONTWIŁŁA

Plac wyłożony gumą. Pajęczyna, huśtawki, piaskownica i inne. Miejsce raczej słoneczne. Miejsca parkingowe raczej oblegane. Po drugiej stronie warto rzucić okiem na widok na Odrę

PLAC ZABAW, PLAC OJCA JAKUBA WUJKA 1B

Bardzo lubimy tu przychodzić, są 2 ogrodzone place zabaw więc moga sie bawić dzieci w różnym wieku, w upalne dni brakuje cienia nad placami zabaw.

REKLAMA 0011515016



eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011511586

Nawet przez parę dni

Nie kupuj aparatu słuchowego. Najpierw go bezpłatnie wypróbuj

Nie rozumiesz na spotkaniach towarzyskich, u lekarza, w sklepie? Głośniej słuchasz telewizora? Często prosisz o powtórzenie? Nie słyszysz gwizdka czajnika? To tylko niektóre objawy mogące świadczyć o pogorszeniu słuchu.

Od momentu zauważenia problemów ze słuchem do podjęcia działań średnio mija 5-8 lat, więc warto już teraz, nie czekając, zrobić postanowienie: „zajmę się swoim słuchem i będę lepiej słyszeć".

Czy wiesz, że możesz bezpłatnie wypróbować aparaty słuchowe przed zakupem, nawet przez parę dni. Mało tego, niektóre firmy umożliwiają zwrot aparatu słuchowego nawet po zakupie.

Teraz nie ma już żadnych wymówek, aby zrobić ten pierwszy krok do poprawienia sobie oraz bliskim komfortu życia i zacząć lepiej słyszeć.

Jak wygląda dobór aparatu?

Takie sprawdzenie aparatu słuchowego przed zakupem może być Twoim pierwszym krokiem do sprawdzenia, czy Twój słuch nie odbiega od normy. Przed bezpłatnym wypożyczeniem aparatu słuchowego zostanie przeprowadzona rozmowa, podczas której protetyk słuchu określi Twoje potrzeby, wymagania, możliwości i styl życia. Następnie sprawdzi przewód słuchowy i zostanie zrobione bezpłatne sprawdzenie poziomów, na jakich słyszysz dźwięki i rozumiesz mowę. To pozwoli uzyskać obraz ubytku słuchu, a w połączeniu z wywiadem da możliwość doboru odpowiedniego aparatu słuchowego lub skieruje Cię do lekarza specjalisty na leczenie, lub może okazać się, że wystarczy tylko przepłukanie ucha i na aparat słuchowy jest jeszcze za wcześnie.

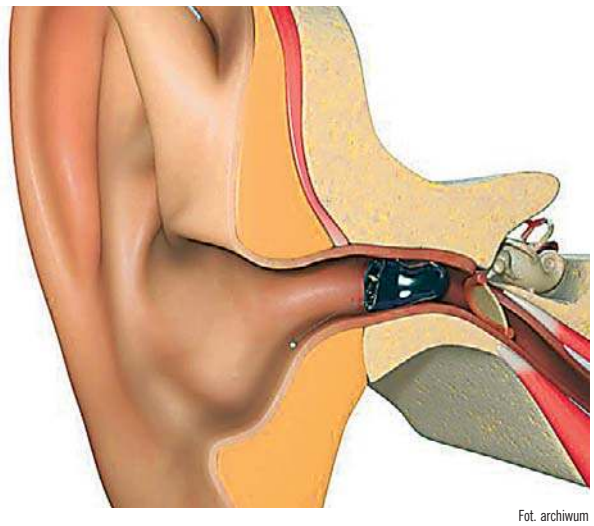
Jeśli myślisz o zakupie aparatu słuchowego

Zakupowi aparatu słuchowego, zwłaszcza jeśli jest to nasz pierwszy aparat, towarzyszy wiele obaw. Dlatego warto w swoim naturalnym otoczeniu sprawdzić, jak powinieneś słyszeć, czy będziesz zadowolony. Bezpłatnie sprawdź i przekonaj się, jak możesz i powinieneś słyszeć właściwie.

Kupując aparat słuchowy, skupiamy się na jego klasie, parametrach technicznych czy możliwościach. Jeśli sądzisz, że poprawa Twojego słyszenia zależy tylko od klasy i ceny aparatu słuchowego, czyli że im droższy aparat, tym lepiej będziesz słyszeć – to jesteś w błędzie.

To jak będziesz zadowolony ze swojego słyszenia, to szereg uwarunkowań, wśród których najważniejsze są trzy:

1. Rodzaj i głębokość Twojego ubytku słuchu oraz czas, po jakim zdecydowałeś się używać aparatu słuchowego od momentu zauważenia pierwszych symptomów pogarszania słuchu. Im dłużej zwlekasz, tym gorzej.



Fot. archiwum

2. Klasa i możliwości technicznych danego aparatu słuchowego.

Oraz chyba najistotniejsze: wiedza i doświadczenie oraz motywacja protetyka słuchu.

Najważniejsze: kto i jak wyreguluje Twój aparat słuchowy.

Nawet najlepszy czy najdroższy aparat słuchowy może nie spełniać Twoich oczekiwań, jeśli zostanie niedostatecznie wyregulowany.

Co z tego że kupisz drogi, zawansowany technologicznie aparat, jeśli jego regulacja dokonana przy zakupie nie będzie wykorzystywała wszystkich możliwości aparatu?

Po co Ci drogi zaawansowany technologicznie aparat, jeśli Twój ubytek słuchu czy styl życia nie wymaga tych wszystkich opcji i udogodnień?

Często słyszymy, że aparaty słuchowe kosztują parę tysięcy i taki właśnie musimy kupić. Dzieje się tak dlatego, że często zapomina się o tym, jakie potrzeby ma pacjent – użytkownik aparatu słuchowego.

Pamiętaj, kupując aparat słuchowy, kupujesz również usługę, od której tak naprawdę najwięcej zależy, jak będziesz słyszeć w aparacie.

Doświadczony protetyk słuchu bierze pod uwagę wszystkie potrzeby i możliwości pacjenta: parametry Twojego słuchu, styl życia – spokojny, a może aktywny? Możliwości manualne związane z wiekiem oraz wzrokiem – taka osoba nie powinna mieć aparatów bardzo małych, bo ich nie obsłuży. Najczęściej starsze osoby mają ubytek słuchu związany z wiekiem i zgłaszają potrzebę rozumienia tylko telewizji i rozumienia mowy u lekarza, więc zaawansowany (a więc droższy) aparat słuchowy nie będzie w pełni wykorzystany. Wypróbuj aparat słuchowy przed zakupem, będziesz pewny swojego wyboru.

Zacznij działać – zacznij lepiej żyć

Aparaty słuchowe mogą być również dofinansowane z NFZ lub możesz kupić na raty.

Wszystkie badania jak i wypożyczenie aparatu w swoich naturalnych warunkach mogą być bezpłatne, więc nie ma wymówek.

Niech Twoim postanowieniem po przeczytaniu tego artykułu będzie: „zajmę się swoim słuchem". W tym wypadku im później podejmiesz działania, tym gorzej, ponieważ pogarszać się będzie Twoja zdolność rozumienia mowy i rozpoznawania słów. Nie odwlekaj tego.



do usłyszenia na Rayskiego

NIE SŁYSZYSZ SZEPTÓW
NIE ROZUMIESZ ROZMÓWZBLISKIMI,
W HAŁASIE, NA SPOTKANIACH TOWARZYSKICH
GŁOŚNO SŁUCHASZ TELEWIZORA

ponad 34 lata zajmujemy się problematyką słuchu
specjalizujemy się w tzw. trudnych przypadkach

Zaufały nam dziesiątki tysięcy pacjentów

WYBRÓBUJ BEZPŁATNIE APARAT W DOMU
sprawdź jak możesz słyszeć

KUPON

Czy słyszę dobrze?
Umów się.
BEZPŁATNIE
sprawdzimy.

91 488 48 70
883 789 843



PRZEKAŻ KUPON I POWIEDZ O NAS SWOIM ZNAJOMYM
- DLA NICH RÓWNIEŻ JEST TO WAŻNE

BEATON 1991
BEATON aparaty słuchowe
ul.Rayskiego 40A
70-426 Szczecin
tel.91 488 48 70
tel.883 789 843
beaton.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

Te ciekawe obiekty prezentują się niesamowicie, a na dodatek stanowią ważną część historii tej części kraju

Skarby „krainy w kratę”. Pojedź raz, a zakochasz się w tym miejscu

KRAINA W KRATĘ

Myślisz, że dobrze znasz Pomorze Zachodnie? Jeśli tak, na pewno wiesz, dlaczego ten niezwykły region nazywa się „krainą w kratę”. Jeśli nie, nadrób zaległości!

#Patrycja Seklecka



FOT. FOTOPOLSKA.EU / MARIUSZ BRZEZINSKI



FOT. WIKIPEDIA.ORG / CHRON-PAUL, / CC BY-SA 4.0

Podróżując po Pomorzu Zachodnim na pewno szybko zauważysz, że dość często można tam zobaczyć charakterystyczne domy i inne budynki, które wyglądają, jakby były pokryte kraciastym wzorem. To architektura ryglowa, znana też jako mur pruski (jeśli wypełnieniem ściany szkieletowej są cegły) lub szachulcem (jeśli wypełnieniem ściany szkieletowej jest glina). Oba rodzaje budynków z zewnątrz prezentują się identycznie, a kraciaste obiekty są symbolami budownictwa w województwie zachodniopomorskim. Większość z nich powstała na przełomie XVII i XVIII wieku, choć pierwsze przykłady budownictwa ryglowego sięgają czasów średniowiecza. W regionie nie brakuje przykładów tego rodzaju architektury - to m.in. domy i kościoły. Podczas wycieczki może być ci trudno zobaczyć je wszystkie, dlatego poniższa lista najciekawszych obiektów może pomóc ci podczas układania planu zwiedzania.

SPICHLERZ W GOLENIOWIE. RYGLOWY SKARB NAD INĄ

Spichlerz w Goleniowie to jeden z najcenniejszych zabytków miasta i wyjątkowy przykład dawnej architektury portowej na Pomorzu Zachodnim. Położony malowniczo nad rzeką Ina, stanowi dziś ważny symbol historycznej tożsamości Goleniowa.

Budynek wzniesiono w XVIII wieku w konstrukcji ryglowej (tzw. szachulcowej), charakterystycznej dla regionu. Konstrukcja ta polega na drewnianym szkielecie wypełnionym cegłą lub gliną, co nadaje spichlerzowi jego unikalny, dekoracyjny wygląd. Obiekt powstał na miejscu wcześniejszego magazynu, co świadczy o długiej tradycji handlowej tego miejsca.

W czasach swojej świetności Goleniów był istotnym ośrodkiem handlowym, a port nad Iną odgrywał ważną rolę w transporcie towarów - głównie zboża, drewna i innych produktów rolnych. Spichlerz pełnił funkcję magazynu, w którym przechowywano towary przed dalszym transportem, m.in. do portów nad Bałtykiem. W XIX wieku, wraz ze zmianami gospodarczymi i rozwojem innych szlaków transportowych, znaczenie miasta i jego portu zaczęło maleć. Mimo to spichlerz przetrwał jako jeden z nielicznych świadków dawnej potęgi handlowej Goleniowa.

Dziś budynek został odrestaurowany i pełni funkcje kulturalne oraz wystawiennicze. W jego wnętrzu organizowane są wystawy, wydarzenia lokalne i spotkania, dzięki czemu spichlerz nadal żyje - już nie jako magazyn, lecz jako centrum pamięci i kultury.

To miejsce nie tylko zachwyca swoją architekturą, ale także opowiada historię miasta - od czasów prosperity po współczesność.

RYGLOWY RATUSZ W SERCU MIASTA. TO NAJCENNIEJSZY ZABYTEK!

Nowe Warpno może pochwalić się ryglowym ratuszem, zbudowanym w 1697 roku. Kraciasty budynek jest najcenniejszym zabytkiem miasta. Zastąpił poprzedni ratusz, który ucierpiał podczas wielkiego pożaru miasta w 1692 roku. Znajdziesz go przy placu Zwycięstwa. Obok zobaczysz także dom ryglowy.

KRACIASTY DWÓR. BAROKOWY ZESPÓŁ DWORSKI W ŚWIERZNIE

Ryglowy dwór w Świerznie stanowi część zespołu dworsko-parkowego, w którego skład wchodzą również oficyna z salą balową, budynki gospodarcze, gołębniki, piękny park, stajnia oraz dom oficjalistów. Pierwotnie dwór należał do rodu von Flemming, później kilkukrotnie zmieniał właścicieli.

Dziś zespół dworski pozostaje ważnym elementem dziedzictwa kulturowego regionu, przypominając o dawnym życiu ziemiańskim i jego tradycjach. To miejsce, które łączy historię z malowniczym krajobrazem, przyciągając miłośników architektury i lokalnej przeszłości.

XVI-WIECZNY KOŚCIÓŁ W DZISNEJ SKRYWA COŚ WYJĄTKOWEGO

Kościół św. Stanisława Biskupa i Męczennika zachwyca także swoją konstrukcją ryglową, która była charakterystyczna dla budownictwa szkieletowego w północnej Europie w XVI wieku. Tego typu technika pozwalała na wznoszenie trwałych, a jednocześnie stosunkowo lekkich budowli, odpornych na trudne warunki klimatyczne regionu.

Wnętrze świątyni, oprócz wspomnianych polichromii, wyróżnia się również zachowanym historycznym układem przestrzennym, który oddaje dawny charakter protestanckich i później katolickich miejsc kultu. Malowidła często pełniły funkcję edukacyjną, przedstawiając sceny biblijne dla wiernych, którzy nie potrafili czytać. Obiekt przeszedł na przestrzeni wieków liczne prace konserwatorskie, dzięki którym zachowano jego oryginalny charakter i detale architektoniczne.

REKLAMA 0011514311



eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512328



STER

OTWARCIE PATIO

23 MAJA / 12:00-17:00

Animacje dla dzieci, zabawy, liczne atrakcje
oraz Burger Festival!

eprasa.pl 598bd7a2f8

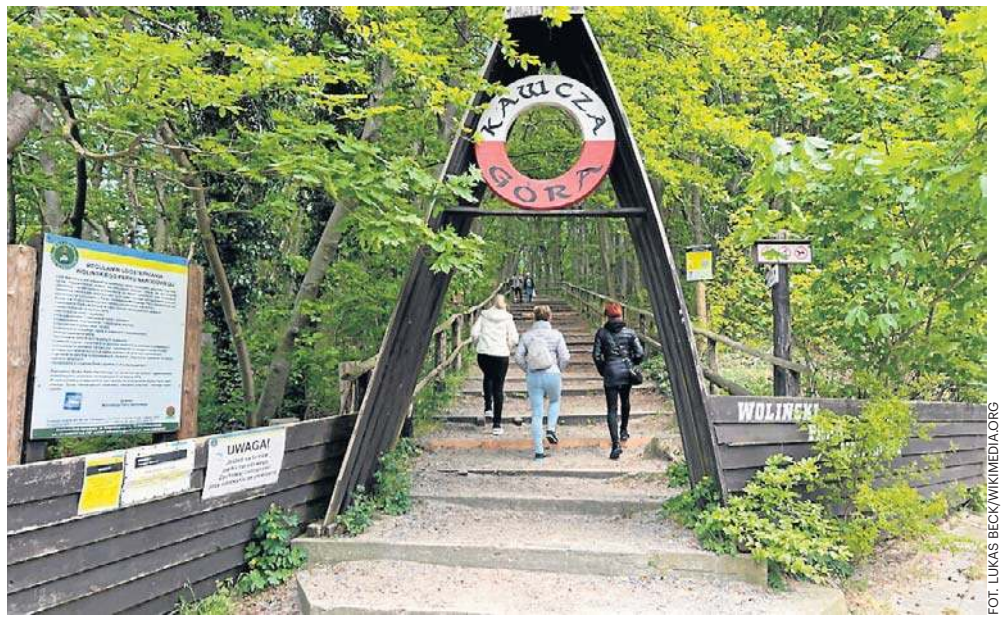
To tutaj las spotyka się z Bałtykiem, a panorama Zatoki Pomorskiej i molo zachwyca o każdej porze dnia

Kawcza Góra - odkryj miejsce, gdzie znajdują się najdłuższe schody

KAWCZA GÓRA

Marzysz o miejscu, w którym możesz podziwiać morze z wysokości, a po chwili zejść na piękną, cichą plażę? Kawcza Góra w Międzyzdrojach to idealny cel.

#Eliza Ciepielewska



FOT. LUKAS BECK/WIKIMEDIA.ORG

NAJDŁUŻSZE SCHODY NAD BAŁTYKIEM I MALOWNICZA PLAŻA

Kawcza Góra ma 61 m n.p.m. i należy do Pasma Wolińskiego. Znajdziesz ją we wschodniej części Międzyzdrojów, na terenie Wolińskiego Parku Narodowego.

Dawniej działała tu słynna kawiarnia z tarasami widokowymi, w której przed wojną goście popijali kawę wprost nad klifem.

Dziś o tamtych czasach przypominają dwa kamienne obeliski - upamiętniające Zjazd Leśników Niemieckich w 1892 roku oraz Zjazd Polskiego Związku Leśnego w 1992 roku.

NADMORSKIE WZNIESIENIE PEŁNE HISTORII

Choć szczyt porośnięty jest roślinnością, to największa atrakcja czeka kilka kroków niżej - przy punkcie widokowym na wysokości 56,9 m n.p.m. Stąd rozpościera się wspaniała panorama na Międzyzdroje, molo oraz Zatokę Pomorską.

Na Kawczą Górę prowadzi czarny szlak z centrum Międzyzdrojów oraz niezwykłe schody od strony plaży.

To najdłuższe i najwyższe schody na całym polskim wybrzeżu - mają aż 128,5 metra długości i 51 metrów różnicy wysokości.

Obecna konstrukcja powstała w 2013 roku i zastąpiła te zniszczone podczas sztormu w 1997 roku.

Warto się nimi wspiąć, bo nagrodą jest widok, którego długo nie zapomnisz.

Sama plaża u podnóża Kawczej Góry to zupełnie inny świat niż gwarne centrum Międzyzdrojów - spokojna, bardziej dzika i idealna na romantyczny spacer czy chwilę wytchnienia.

PUNKT Z PANORAMICZNYM WIDOKIEM NA BAŁTYK

Wejście na Kawczą Górę z centrum Międzyzdrojów zajmuje około 20 minut spacerem. Wzniesienie znajduje się ok. 1,5-2 km od centrum, a na sam punkt widokowy (57-61 m n.p.m.) prowadzi m.in. 287 schodów od strony plaży. To łatwa i krótka trasa, idealna na krótki spacer. Schody wiodące na szczyt stromego klifu liczą sobie dokładnie 287 stopni.

Wolin, największa przybrzeżna polska wyspa, od lat cieszy się niesłabnącą popularnością wśród turystów.

CO JESZCZE ZOBACZYSZ W OKOLICY KAWCZEJ GÓRY?

Jeśli zdecydujesz się na wypad na Kawczą Górę, koniecznie zaplanuj więcej czasu na odkrywanie okolicznych atrakcji. Zaledwie kilka kilometrów dalej znajdziesz Górę Gosań - najwyższy klif polskiego wybrzeża, Piaskową Górę z Jeziorem Turkusowym czy Wzgórze Zielonka z widokiem na rozlewiska Świny.

Jeśli interesuje cię historia, wybierz się do Skansenu Słowian i Wikingów w Wolinie lub zwiedź katedrę w Kamieniu Pomorskim.

Kawcza Góra to dowód na to, że nad polskim morzem znajdziesz nie tylko plaże, ale i prawdziwe wzniesienia z niezwykłymi panoramami.

To miejsce dla tych, którzy chcą połączyć aktywny spacer ze spokojnym odpoczynkiem nad wodą.

Niezależnie od tego, czy wybierzesz się tu sam, z rodziną czy z drugą połówką, z pewnością wrócisz oczarowany.

REKLAMA 0011515412

EUROSPEC
szkoły w Szczecinie

SZKOŁY BEZPŁATNE





KOŃCZYSZ WŁAŚNIE ÓSMĄ KLASĘ?
SZKOŁY EUROSPEC W SZCZECINIE ZAPRASZAJĄ

TECHNIKUM
TECHNIK LOTNISKOWYCH SŁUŻB OPERACYJNYCH
TECHNIK FOTOGRAFII I MULTIMEDIÓW
TECHNIK USŁUG FRYZJERSKICH
TECHNIK RACHUNKOWOŚCI
TECHNIK LOGISTYK
TECHNIK REKLAMY

BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA
FOTOGRAF
FRYZJER
MAGAZYNIER – LOGISTYK

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE W PRACOWNIACH SZKOLNYCH

DZIEŃ OTWARTY SZKOŁY
W DNIU 23 MAJA 2026 ROKU
GODZ. 10.00 - 14.00
UL. ADAMA MICKIEWICZA 47 W SZCZECINIE

KSZTAŁCIMY SPECJALISTÓW

91 35 00 646
eurospec.edu.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512773

Centrum Rozrywki MK Bowling w Szczecinie

TO IDEALNE MIEJSCE, ABY POŁĄCZYĆ ZABAWĘ I RYWALIZACJĘ

DO PAŃSTWA DYSPOZYCJI:

- 16 nowoczesnych torów do gry w kręgle – emocje i sportowa rywalizacja
- 6 stołów bilardowych – klasyczna rozrywka w dobrym stylu
- 4 tematyczne pokoje karaoke – świetna zabawa i wspólne śpiewanie
- 3 stoły Shuffleboard – oryginalna gra zespołowa na długie godziny
- 3 automaty do Darta – ulubiona gra pubowa w nowoczesnym wydaniu
- Salon gier – rozrywka dla każdego, pełna emocji i adrenaliny
- transmisje wydarzeń sportowych w TV

DLACZEGO MY?

- Elastyczne podejście do każdej grupy
- Możliwość rezerwacji wybranych stref lub całego obiektu
- Profesjonalna obsługa gastronomiczna – kuchnia i bar
- Pomoc w organizacji turniejów i animacji integracyjnych
- Nowoczesne, klimatyczne wnętrza w stylu loftowym

Z NAMI ZORGANIZUJESZ:

- Spotkania integracyjne i firmowe
- Eventy branżowe i szkolenia z elementem rozrywki
- Imprezy okolicznościowe i jubileusze firmowe
- Turnieje i rozgrywki sportowo-rekreacyjne
- Urodziny
- Wieczory kawalerskie i panieńskie
- Wszystko to, co wpadnie nam lub Wam do głowy



Szczecin, ul. Milczańska 31F
(Stare Tesco)

hit2fit@mkbowling.pl
biuro.hit2fit@mkbowling.pl
tel. 572 766 852

eprasa.pl 598bd7a2f8

W tych miejscach na Pomorzu Zachodnim zadbasz o zdrowie i nabierzesz sił do działania

Zdrowie, zabawa i przecudne widoki. Miejsca idealne na weekend i majówkę



FOT. KROK ZA HORYZONT BLOG



FOT. GETTY IMAGES / GRZEGORZ MAJCHRZAK

REGENERACJA

Wiosna to najlepszy czas na regenerację sił po ponurej zimie. O zdrowie możesz zadbać na wiele sposobów. Tu zadbasz o zdrowie fizyczne i psychiczne.

#Patrycja Seklecka

W Polsce nie ma chyba osoby, która nie słyszałaby o Kołobrzegu. To jeden z najpopularniejszych kurortów wakacyjnych nad Morzem Bałtyckim.

Na szczęście, tłumy turystów pojawiają się tam dopiero latem, co powinno skłonić cię do organizacji wycieczki wcześniej, najlepiej wiosną.

KOŁOBRZEG – NADMORSKI KURORT I UZDROWISKOWA PEREŁKA

Nie każdy wie, że Kołobrzeg, oprócz bycia lubianym kierunkiem nad morzem, od 2005 roku jest także pełnoprawnym uzdrowiskiem.

Korzystny wpływ kołobrzeskiego klimatu na zdrowie wiele lat wcześniej, bo już w 1802 roku, dostrzegł pruski oficer Jan Henryk Held, który podczas pobytu w Twierdzy Kołobrzeg napisał książkę o nadbałtyckim kąpielisku morskim.

W kolejnych latach w Kołobrzegu otwarto nawet kąpieliska dla kobiet, mężczyzn, rodzin z dziećmi i łazienki solankowe! Pod koniec XIX wieku do kąpieli stosowano także borowinę. Rozbudowa infrastruktury kolejowej w mieście przyczyniła się do znacznego powiększenia oferty uzdrowiskowej.

Obecnie nadmorski kurort dysponuje ok. 30 ośrodkami uzdrowiskowymi i kilkunastoma sanatoriami, w których leczy się schorzenia ortopedyczno-urazowe, układu nerwowego, reumatologiczne, kardiologiczne i nadciśnienie, górnych i dolnych dróg oddechowych, cukrzycę, otyłość, choroby endokrynologiczne, osteoporozę czy choroby skóry.

Szczególnie wiosną warto wybrać się na korzystny dla zdrowia spacer po najpiękniejszych zakątkach Kołobrzegu. Puste plaże oferują relaksujący szum fal, a budząca się do życia roślinność wprawi cię w radosny nastrój. Koniecznie odwiedź miejskie tereny zielone, szczególnie zabytkowy park im. Stefana Żeromskiego zlokalizowany w Dzielnicy Uzdrowiskowej.

POŁCZYN-ZDRÓJ – KLEJNOT POJEZIERZA DRAWSKIEGO

Mniej znanym, ale równie ważnym uzdrowiskiem na mapie Pomorza Zachodniego jest Połczyn-Zdrój, otoczony licznym jeziorami.

Miasto charakteryzuje bogactwo złóż cennych surowców naturalnych, głównie borowin oraz chlorkowo-sodowych i jodkowych wód leczniczych.

8 miejskich zakładów lecznictwa uzdrowiskowego ukierunkowanych jest na leczenie chorób kobiecych, ortopedyczno-urazowych, reumatologicznych, układu nerwowego, otyłości i osteoporozy.

Dodatkowo, duża część całej gminy leży na terenie pięknego Drawskiego Parku Krajobrazowego.

Prowadzące przez niego ścieżki piesze zachwycają szczególnie wiosną, kiedy wokół robi się zielono, a czyste powietrze pozwala odetchnąć pełną piersią. Na wycieczkę możesz także śmiało zabrać rower (lub wypożyczyć go na miejscu), bo w Połczynie rozpoczyna się malownicza trasa rowerowa do Złocieńca, wiodąca przez najpiękniejsze zakątki Drawskiego Parku Krajobrazowego.

KAMIEŃ POMORSKI – KLIMATYCZNE UZDROWISKO Z BOGATĄ HISTORIĄ

Z kolei Pobrzeże Szczecińskie skrywa bardzo ważne dla historii regionu miejsce, będące w przeszłości pierwszą stolicą Pomorza Zachodniego. To Kamień Pomorski, położony nad Zalewem Kamieńskim utworzonym na Dziwnie.

Miasto bogate w borowiny i solanki oferuje kuracjuszom 5 zakładów lecznictwa uzdrowiskowego, w których leczone są choroby reumatyczne, choroby kardiologiczne i nadciśnienie, choroby dolnych dróg oddechowych, choroby neurologiczne, choroby ortopedyczno-urazowe i różne schorzenia dziecięce (choroby kardiologiczne, choroby dolnych dróg oddechowych, choroby górnych dróg oddechowych).

Mieszkańcy i kuracjusze mogą w Kamieniu Pomorskim podziwiać liczne, wiekowe zabytki i piękne widoki, wybierając aktywność na świeżym powietrzu.

Oprócz terenów spacerowych i tras rowerowych, uzdrowisko jest popularnym kierunkiem wśród amatorów sportów wodnych. Zatoka Cicha w sezonie przyciąga wielbicieli żeglarstwa, windsurfingu czy kajakarstwa).

DĄBKI – W TYM UZDROWISKU CZAS PŁYNIE WOLNIEJ

Kto choć raz nie wypoczywał na plaży w Dąbkach, nie poznał piękna Bałtyku. Ta nieduża wieś uzdrowiskowa, położona zaledwie kilka kilometrów od Darłowa, zachwyca krajobrazami Wybrzeża Słowińskiego i urokiem przybrzeżnego jeziora Bukowo.

Zaprawieni kuracjusze kojarzą Dąbki z bogatymi złożami borowiny i 7 zakładami leczniczymi i choroby endokrynologiczne.



FOT. GETTY IMAGES / EMAGA TRAVELS

Cenisz sobie ciszę i spokój? Wiosną odnajdziesz w Dąbkach wszystko, czego ci potrzeba. Próżno szukać tam hałasu innego niż szum morskich fal i odgłosy natury.

Złocistą plażę z jednej strony otacza morze, z drugiej zaś las. Jeśli najdzie cię ochota na spacer, możesz podziwiać piękno jeziora Bukowo, dzięki zbudowanej dookoła akwenu kładce albo zwiedzić lokalne uliczki – przy niektórych wciąż stoją zabytkowe, szachulcowe domy z XIX wieku.

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NA JEDNODNIOWĄ WYCIECZKĘ?

Planując jednodniową wycieczkę, warto spakować kilka najpotrzebniejszych rzeczy, które zapewnią wygodę i bezpieczeństwo podczas całego dnia.

Przede wszystkim zabierz wodę oraz prowiant, np. kanapki, owoce lub batony, aby mieć energię na drogę. Niezbędne będą także dokumenty, telefon i powerbank, dzięki którym pozostaniesz w kontakcie i w razie potrzeby skorzystasz z nawigacji.

Ubierz się wygodnie i odpowiednio do pogody – przydadzą się wygodne buty, kurtka przeciwdeszczowa lub nakrycie głowy, jeśli zapowiadane jest słońce. Do plecaka warto włożyć również chusteczki, małą apteczkę, krem z filtrem oraz gotówkę lub kartę płatniczą.

Dobrze spakowany plecak sprawi, że wycieczka będzie przyjemna, komfortowa i bez stresu.

Oprócz podstawowych rzeczy dobrze mieć przy sobie mapę lub zapis trasy offline, na wypadek braku internetu.

Przyda się też butelka wielokrotnego użytku albo termos, szczególnie gdy planujemy dłuższy spacer. Warto spakować mały ręcznik lub chustę, które mogą się przydać w różnych sytuacjach.

Dobrym pomysłem jest także scyzoryk lub multitool, a także latarka – zwłaszcza jeśli powrót planowany jest wieczorem.

Jeśli wybierasz się w naturę, rozważ zabranie środka przeciw owadom oraz worka na śmieci, żeby zostawić po sobie porządek.

Dla większego komfortu można wziąć koc piknikowy albo coś do siedzenia. Warto też mieć przy sobie notes i długopis – czasem przydają się bardziej, niż się wydaje.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011511603

elwiko

Razem sięgamy wyżej!







Od 41 lat budujemy silną pozycję na rynku urządzeń transportu bliskiego, realizując projekty dla przemysłu i energetyki. Łączymy doświadczenie i bezpieczeństwo z dobrą, przyjazną atmosferą pracy w stabilnym środowisku.

Szukamy osób chcących rozwijać się w branży technicznej i mieć realny wpływ na efekty swojej pracy.

Aktualne oferty pracy na elwiko.pl/kariera

531 634 614

REKLAMA 0011514725

Licea, szkoły policealne, szkoły medyczne

Kwalifikacyjne kursy zawodowe, kursy maturalne, kursy zawodowe

DOŁĄCZ DO NAS



NIE WYMAGAMY MATURY

NAJWIĘKSZY WYBÓR BEZPŁATNYCH SZKÓŁ DLA DOROSŁYCH

COSINUS®

WYBIERZ JEDEN Z BEZPŁATNYCH KIERUNKÓW:

- Technik masażysta 2 lata
- Technik usług kosmetycznych 2 lata
- Asystentka stomatologiczna 1 rok
- Terapeuta zajęciowy 2 lata
- Technik administracji 2 lata
- Technik BHP 1,5 roku
- Opiekun medyczny 1,5 roku
- Opiekunka dziecięca 2 lata
- Higienistka stomatologiczna 2 lata
- Technik sterylizacji medycznej 1 rok

Nasza platforma kursowa:

KURSbox PLATFORMA SZKOLENIOWA

91 421 08 83 | cosinus.pl
Szczecin, ul. Andrzeja Antosiewicza 2

eprasa.pl 598bd7a2f8

Oto 5 miejsc, których nie wypada pominąć w woj. zachodniopomorskim

5 pomysłów na wiosenne ciekawe wędrówki na Pomorzu Zachodnim



FOT. WIKIPEDIA.ORG / RADOSŁAW DROŻDŻEWSKI



FOT. WIKIPEDIA.ORG / KRZYSZTOF ZIARNEK / CC BY-SA 4.0

WĘDRÓWKI

Nic tak nie oczyszcza umysłu, jak wiosenne spacery! Nie rezygnuj z nich nawet podczas urlopu – szczególnie. Region skrywa miejsca na spokojne wędrówki.

#Patrycja Seklecka



FOT. WIKIPEDIA.ORG / KAPITEL / CC BY-SA 4.0

OGRÓD DENDROLOGICZNY W GLINNEJ. SKARB BLISKO SZCZECINA

Arboretum w Glinnej najpewniej zrobi na tobie wrażenie z dwóch powodów - pierwszym jest sama jego lokalizacja, bo to niezwykłe miejsce znajduje się na skraju przepięknej Puszczy Bukowej.

Drugim są za to okazy roślin, które można zobaczyć w obrębie ogrodu. Spacerując ogrodowymi alejkami zobaczysz kilkaset gatunków drzew i krzewów (w większości egzotycznych). Jest gdzie spacerować, bo Ogród Dendrologiczny w Glinnej ma ok. 6 hektarów powierzchni.

Wypatruj okazałego orzesznika pięciolistkowego, który jest najstarszym drzewem rosnącym w parku - jego wiek szacuje się na ok. 180 lat.

Ogród zachwyca także malowniczymi stawami i urokliwymi mostkami, które dodają temu miejscu wyjątkowego klimatu.

Wiosną szczególną uwagę przyciągają kwitnące magnolie i rododendrony, tworząc niezwykle barwne kompozycje.

To doskonałe miejsce na spokojny spacer, odpoczynek wśród zieleni oraz obserwację rzadkich gatunków roślin. Ciekawostką jest to, że Ogród Dendrologiczny w Glinnej dzięki swojemu specyficznemu mikroklimatowi umożliwia uprawę wielu roślin, które w innych częściach Polski miałyby trudności z przetrwaniem. Dzięki temu można tu zobaczyć gatunki znacznie rzadziej spotykane w naszym kraju, zwłaszcza te pochodzące z cieplejszych rejonów świata.

PARKI ZDROJOWE W POŁCZYNIE-ZDROJU I ŚWINOUJŚCIU

Na całe szczęście, parki zdrojowe w krajowych uzdrowiskach nie są przeznaczone tylko dla kuracjuszy, dlatego nawet jako turysta możesz zaznać tam chwili spokoju. Na Pomorzu Zachodnim zdecydowanie wyróżniają się te w Połczynie-Zdroju oraz Świnoujściu. Park w Świnoujściu został założony na przełomie XVIII i XIX wieku na skraju wyspy Uznam. Dziś ma powierzchnię blisko 60 hektarów i mieści się w pobliżu popularnych szlaków i atrakcji turystycznych, m.in. blisko Fortu Anioła i Fortu Zachodniego, ruin schronów baterii artylerii przybrzeżnej oraz szlaków rowerowych: Szlaku Nadmorskiego (E9) i Szlaku Wokół Bałtyku (EuroVelo10).

Park w Połczynie-Zdroju jest jeszcze większy! Na 80 hektarach powierzchni znajdziesz nie tylko tereny zielone (w tym alpinarium), ale też kilka obiektów uzdrowiskowych, basen, fontanny, stawy i budynek dawnej pijalni wód. Powstały w XIX wieku park, podobnie jak ten w Świnoujściu, jest miejscem zabytkowym. Do wizyty i spacerów może dodatkowo zachęcić cię także samo położenie miasta - Połczyn-Zdrój leży na Pojezierzu Drawskim, blisko słynącego z pięknych widoków Drawskiego Parku Krajobrazowego. Parki zdrojowe zachwycają starannie zaprojektowaną zielenią oraz licznymi alejkami idealnymi do długich spacerów o każdej porze roku. W Świnoujście dodatkowym atutem jest bliskość morza, dzięki czemu można połączyć wypoczynek w parku z relaksem na plaży. Z kolei Połczyn-Zdrój przyciąga spokojniejszą atmosferą i kameralnym charakterem uzdrowiska.

Oba miejsca stanowią świetną propozycję dla osób szukających równowagi między aktywnym zwiedzaniem a chwilą wyciszenia wśród natury.

ARBORETUM W KARNIESZEWICACH – PIĘKNE I MAŁO ZNANE

Szum drzew, zadbane alejki, romantyczne mostki i miejsca do wypoczynku - wszystko to odnajdziesz w Karnieszewicach w powiecie koszalińskim. Tamtejsze arboretum zostało założone już pod koniec XIX wieku.

Najstarsze drzewa w ogrodzie, daglezje zielone, zostały zasadzone najprawdopodobniej ok. lat 80. wspomnianego stulecia. Podczas spaceru po arboretum trafisz także na sporo młodsze okazy, np. dąb papieski (drzewo wyrosło z żołędzia dębu, który pobłogosławił Jan Paweł II) z 2006 roku oraz zasadzony 3 lata później dąb, który ma stanowić upamiętnienie zbrodni katyńskiej.

Arboretum zachwyca również różnorodnością gatunków roślin z różnych części świata, co czyni je ciekawym miejscem nie tylko do spacerów, ale i edukacji przyrodniczej. O każdej porze roku ogród prezentuje się inaczej - wiosną kwitnie feerią barw, latem daje przyjemny cień, a jesienią mieni się złotem i czerwienią liści. To idealne miejsce dla osób szukających spokoju, kontaktu z naturą oraz mniej uczęszczanych, urokliwych zakątków Pomorza.Na terenie Arboretum w Karnieszewicach można również znaleźć liczne tablice edukacyjne, które przybliżają odwiedzającym informacje o poszczególnych gatunkach roślin. Miejsce to sprzyja nie tylko spacerom, ale także fotografii przyrodniczej dzięki swojej naturalnej i mało przekształconej przestrzeni. To doskonały kierunek dla osób, które chcą odkrywać mniej znane, a niezwykle urokliwe zakątki regionu.

OGRODY HORTULUS SPECTABILIS. ZABAWA DLA CAŁEJ RODZINY

Ogrody Hortulus Spectabilis w Dobrzycy możesz kojarzyć z labiryntami, a szczególnie z największym na świecie labiryntem grabowym lub z położonymi obok Ogrodami Tematycznymi Hortulus, które skupiają kilkadziesiąt przepięknych ogrodów, zaprojektowanych w najróżniejszych stylach.

Kompleks Hortulus Spectabilis szczególnie warto odwiedzić z dziećmi, które na pewno będą czerpać frajdę z błądzenia wśród ścieżek labiryntów. Najmłodsi będą mogli poczuć się jak bohaterowie filmu przygodowego, natomiast starszych zachwycą przepiękne kompozycje roślinne.

Na terenie ogrodów znajduje się także imponująca wieża widokowa, z której można podziwiać układ labiryntów i okoliczny krajobraz z zupełnie innej perspektywy.

Ogrody Hortulus Spectabilis oferują również liczne miejsca do odpoczynku, w tym ławki, altany oraz punkty gastronomiczne. W sezonie letnim organizowane są tu różnego rodzaju wydarzenia tematyczne i warsztaty ogrodnicze. Spacerując po ogrodach, można natrafić na efektowne rabaty kwiatowe zmieniające się wraz z porami roku. To miejsce, które łączy edukację, rozrywkę i kontakt z naturą w bardzo atrakcyjnej formie.

Wszystkie opisane miejsca różnią się dostępnością oraz zasadami zwiedzania, jednak łączy je to, że są otwarte dla odwiedzających i stanowią atrakcyjne przestrzenie do wypoczynku na świeżym powietrzu. Arboretum w Karnieszewicach jest dostępne przez cały rok, od rana do zmierzchu, a wstęp na jego teren jest bezpłatny, co czyni je łatwo dostępnym miejscem na spacer o każdej porze roku. Podobnie Ogród Dendrologiczny w Glinnej można zwiedzać w sezonie wiosenno-jesiennym, w godzinach dziennych, również bez konieczności kupowania biletu. Z kolei Ogrody Hortulus Spectabilis funkcjonują sezonowo, zazwyczaj od późnej wiosny do jesieni, w określonych godzinach otwarcia, a wstęp na ich teren jest płatny i zależy od wybranego rodzaju biletu. Parki zdrojowe w Świnoujście oraz Połczyn-Zdrój są natomiast ogólnodostępne przez cały rok, bez opłat, dzięki czemu mogą być odwiedzane zarówno przez kuracjuszy, jak i turystów o dowolnej porze dnia.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514652



Kredyt Mieszkaniowy

Nie czekaj na zielone
– rusz po własne M!
Decyzja kredytowa w **5 dni**
– przyspieszamy!

Sprawdź naszą ofertę na **www.gbsbank.pl**
lub skontaktuj się z doradcą **882 133 600**

GBSBank
Dołącz do znajomych

www.gbsbank.pl gbs-bank gbsbank

eprasa.pl 598bd7a2f8

Ze szczytu tej konstrukcji zobaczysz najpiękniejsze krajobrazy

Niezwykła wieża widokowa w Wolinie na Pomorzu Zachodnim



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

WOLIN

Planujesz wypad na Pomorze Zachodnie? Prawdopodobnie wśród miejsc, które zamierzasz odwiedzić znajduje się przepiękny Wolin, miasto o niezwykłej historii.

#Patrycja Seklecka

Skąd podziwiać widok na Wolin i okolice? Najlepiej z wysokiej wieży widokowej, która, po krótkiej przerwie, znów gości turystów z całej Polski.

WIEŻA WIDOKOWA W WOLINIE. „FANTASTYCZNA ATRAKCJA, WRĘCZ OBOWIĄZKOWA"

Wyspa Wolin to jeden z symboli woj. zachodniopomorskiego, a jednocześnie obszar pełen turystycznych atrakcji. W położonym na południowym cyplu wyspy mieście o tej samej nazwie znajdziesz wieżę widokową, która oferuje widok na najpiękniejsze zakątki tej części Pomorza Zachodniego.

Wzniesiona w 2022 roku wieża ma 32 metry wysokości i cieszy się sporą popularnością zarówno wśród przyjezdnych, jak i okolicznych mieszkańców.

Jak łatwo się domyślić, jej główną zaletą są krajobrazy, które można podziwiać niemal z każdej kondygnacji i z tarasu widokowego. To wymarzony punkt obserwacyjny na Wolin, Zalew Szczeciński i rozlewiska rzeki Dziwny.

W wyszukiwarce Google konstrukcja cieszy się naprawdę dobrymi opiniami i może pochwalić się notą 4,8/5 gwiazdek, wystawioną w oparciu o ponad 850 ocen.

- Zdecydowanie polecam. W słoneczny dzień niezapomniane widoki. Kolejne miejsce w województwie warte odwiedzenia. Nie tylko przy okazji wakacji nad morzem - Tomasz M.

- Bardzo ciekawy punkt turystyczny. 32-metrowa wieża, z której roztaczają się piękne widoki na miasto i wyspę. Polecam nawet tym z kłopotami zdrowotnymi, wejście nie sprawia trudności, a warto, bo krajobrazy piękne i niezapomniane. - Renata Michałowska-Michalak.

- Fantastyczna atrakcja na Wyspie Wolin, wręcz obowiązkowa. Solidna wieża, bardzo łagodne podejście na górę. Ze szczytu piękne widoki. Na plus tablice opisujące co widzimy. - Aga Ma.

Limit osób, które jednocześnie mogą przebywać na obiekcie, wynosi 50. Po jego przekroczeniu bramka przy wejściu automatycznie się zamyka - to sygnał, że musisz cierpliwie poczekać na swoją kolej.

Porządku na wieży „pilnuje" kot Zenek. Jak opisują zwiedzający, futrzak przybłąkał się w okolice i szybko zaskarbił sobie sympatię każdego, kto odwiedza to miejsce. Obok wieży ma nawet swój domek - nie próbuj więc żadnych sztuczek, bo ten dzielny zwierzak na pewno będzie „mieć cię na oku".

Ile kosztuje wejście na wieżę widokową w Wolinie? Wejście na wieżę widokową w Wolinie jest bezpłatne.

CZY WEJŚCIE NA WIEŻĘ JEST TRUDNE?

Turyści oceniają wejście na wieżę jako bardzo łatwe. Tradycyjne schody zostały zastąpione łagodnymi podejściami, co jest sporym ułatwieniem nie tylko dla zwiedzających o słabszej kondycji, ale także dla osób z niepełnosprawnościami.

Na szczycie wieży czeka rozbudowany taras, z którego w pełni rozpościera się panorama na nasz region. Cały spacer zajmuje od kilku do kilkudziesięciu minut - w zależności od tego, jak bardzo zaangażujemy się w podziwianie widoków i robienie zdjęć.

Obiekt znajduje się na terenie parku miejskiego przy ul. Parkowej w Wolinie. Obok można zobaczyć także inną parkową atrakcję - Posąg Trygława, boga czczonego dawniej przez słowiańskie plemiona zamieszkujące Szczecin i Wolin.

CO JESZCZE WARTO ZOBACZYĆ W OKOLICY WIEŻY WIDOKOWEJ W WOLINIE?

Wizyta na wieży widokowej może być świetnym początkiem dłuższego spaceru po jednej z najciekawszych części miasta.

Obiekt znajduje się na terenie zrewitalizowanego Parku Miejskiego, który sam w sobie jest dziś jedną z przyjemniejszych przestrzeni rekreacyjnych w Wolinie.

Spacerując alejkami wokół wieży, można odpocząć wśród zieleni, skorzystać z licznych ławek i punktów wypoczynkowych oraz podziwiać panoramę okolicy z kilku różnych perspektyw.

Park został odnowiony razem z budową wieży i stał się popularnym miejscem spacerów zarówno mieszkańców, jak i turystów.

Tuż obok wieży znajduje się także Posąg Trygława - monumentalna rzeźba przedstawiająca słowiańskie bóstwo, które przed wiekami było czczone przez mieszkańców tych ziem.

To jeden z najbardziej charakterystycznych symboli współczesnego Wolina i chętnie fotografowany punkt podczas wizyty w parku. W połączeniu z leśno-parkowym otoczeniem tworzy wyjątkowy klimat nawiązujący do dawnych dziejów Pomorza Zachodniego.

Kilka minut spacerem od wieży znajduje się Polana Malta, otwarta przestrzeń rekreacyjna idealna na odpoczynek, piknik czy chwilę relaksu po wejściu na taras widokowy.

W sąsiedztwie zlokalizowany jest również zmodernizowany amfiteatr miejski, który w sezonie bywa miejscem wydarzeń plenerowych, koncertów i lokalnych imprez.

Dzięki temu okolica wieży żyje nie tylko jako punkt widokowy, ale również jako centrum rekreacyjne miasta.

Miłośnicy historii powinni natomiast koniecznie odwiedzić Centrum Słowian i Wikingów w Wolinie, położone zaledwie kilka minut od centrum miasta.

To jeden z najbardziej znanych skansenów historycznych w Polsce, gdzie można zobaczyć rekonstrukcje dawnych chat, warsztatów rzemieślniczych i średniowiecznego grodu.

Miejsce szczególnie ożywa podczas słynnego Festiwalu Słowian i Wikingów, ale także poza sezonem stanowi ogromną atrakcję dla rodzin i pasjonatów historii.

Dzięki temu okolice wieży widokowej oferują znacznie więcej niż tylko panoramę z wysokości.

Można tu połączyć podziwianie krajobrazów z relaksem, spacerem i odkrywaniem fascynującej historii jednego z najstarszych miast Pomorza.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514745



eprasa.pl 598bd7a2f8

Latarnia w Świnoujściu jest najwyższą tego rodzaju konstrukcją w Polsce i jedną z najwyższych na świecie!

Najlepsze atrakcje Świnoujścia i okolic.

„Moje ulubione miejsce na wypoczynek"



FOT. FLICKR.COM / MARIUSZ CIESZEWSKI



FOT. ARCHIWUM GS24

ŚWINOUJŚCIE

Świnoujście od lat cieszy zainteresowaniem amatorów wypoczynku, głównie ze względu na plażę. Nie każdy wie, ile innych atrakcji kryje się w tym mieście!

#Patrycja Seklecka

Podróżnicy i tiktokerzy podzielili się swoimi ulubionymi atrakcjami w Świnoujściu i okolicach. Sprawdź, czy kojarzysz wszystkie te miejsca!

POKAZALI, CO WARTO ZOBACZYĆ W ŚWINOUJŚCIU. „ULUBIONE MIEJSCE NA WYPOCZYNEK"

Autorzy podróżniczych kont „Amazing Poland Trip" oraz „Podróże na własną rękę" na platformie TikTok podzielili się ze swoimi widzami propozycjami ciekawych miejsc do odwiedzenia w Świnoujściu i okolicach.

To pomysły idealne na wiosnę i lato, które są wymarzonymi porami na wycieczkę do tego malowniczego zakątka woj. zachodniopomorskiego.

Niektóre z wymienionych miejsc będziesz kojarzyć bardzo dobrze, inne mogą być dla ciebie prawdziwą niespodzianką.

Komentujący w większości zgodzili się ze wskazówkami autorów nagrań i nie szczędzili pochwał zachodniopomorskiemu uzdrowisku:

- Świnoujście, moje ulubione miejsce na wypoczynek - Dżasta.

- A gdzie jest port z łódkami i żaglówkami? Tam też jest uroczo - Piotr 773.

- Jeszcze polecam Podziemne Miasto Wolin i wieżę widokową w centrum miasta - Kate Anna.

Skorzystaj z poniższych list, jeśli planujesz wypoczynek w Świnoujściu!

7 CIEKAWYCH ATRAKCJI ŚWINOUJŚCIA WEDŁUG AUTORA „PODRÓŻE NA WŁASNĄ RĘKĘ"

Promenada transgraniczna: ok. 4-kilometrowa trasa łączy Świnoujście i niemieckie kurorty położone w gminie Heringsdorf. Po drodze zobaczysz tablice edukacyjne i będziesz mieć okazję podziwiać Morze Bałtyckie z punktu widokowego. To jedna z najbardziej malowniczych tras spacerowych w regionie. Świetnie nadaje się zarówno na piesze wycieczki, jak i przejażdżki rowerowe. Spacer promenadą pozwala w krótkim czasie odwiedzić dwa kraje i poczuć wyjątkowy nadmorski klimat pogranicza.

Plaża w Świnoujściu: najszersza w Polsce (ok. 200 metrów), oferuje czyste kąpieliska i mnóstwo miejsca na wypoczynek. Jej szerokość sprawia, że nawet w szczycie sezonu można znaleźć spokojne miejsce dla siebie.

Łagodne zejście do morza czyni ją atrakcyjną dla rodzin z dziećmi. Plaża regularnie zdobywa wyróżnienia za czystość i wysoką jakość infrastruktury turystycznej.

Park Zdrojowy: Świnoujście jest cenionym uzdrowiskiem, a spacer po parku to fantastyczne miejsce na wypoczynek wśród natury. Park został zaprojektowany w XIX wieku i zachwyca historycznym układem alejek. Znajdziesz tu liczne egzotyczne gatunki drzew i roślin. To idealne miejsce na spokojny spacer, jogging lub chwilę relaksu na ławce w cieniu zieleni.

Tężnie solankowe: wypoczynek przy tężniach to dobry sposób na relaks, a na dodatek może pomóc w leczeniu chorób układu oddechowego. Mikroklimat wokół tężni przypomina nadmorskie powietrze bogate w jod. To popularne miejsce zarówno wśród kuracjuszy, jak i turystów szukających chwili odprężenia. Wieczorem okolica nabiera wyjątkowego klimatu dzięki efektownemu oświetleniu.

Forty z XIX wieku: 3 obiekty, czyli Fort Gerharda, Fort Zachodni (Fort Anioła) oraz Zachodni Fort Nadmorski Artyleryjski, na pewno przypadną do gustu miłośnikom historii. Każdy z fortów oferuje nieco inną ekspozycję i spojrzenie na militarne dzieje regionu. Zwiedzanie fortyfikacji pozwala lepiej zrozumieć strategiczne znaczenie Świnoujścia w przeszłości. To jedne z najlepiej zachowanych nadmorskich fortyfikacji w Polsce.

Stawa Młyny: znak rozpoznawczy miasta, czyli znak nawigacyjny w kształcie wiatraka. Znajdziesz go w okolicach Falochronu Zachodniego. To jeden z najczęściej fotografowanych obiektów w Świnoujściu. Symbol miasta pojawia się na wielu pocztówkach i materiałach promocyjnych. Spacer do Stawy Młyny szczególnie warto zaplanować o zachodzie słońca, gdy widoki są najbardziej spektakularne.

Latarnia morska: najwyższa latarnia morska w Polsce i jedna z najwyższych na świecie. Jej wysokość to niemal 68 metrów. Na szczyt prowadzi ponad 300 schodów, ale wysiłek wynagradza panoramiczny widok na miasto, port i Bałtyk. Obiekt stanowi ważny zabytek techniki i symbol morskiego charakteru Świnoujścia. To obowiązkowy punkt programu dla każdego, kto odwiedza miasto po raz pierwszy.

6 CIEKAWYCH MIEJSC W ŚWINOUJŚCIU I OKOLICACH WEDŁUG TWÓRCY KONTA „AMAZING POLAND TRIP"

Promenady: podróżnik wspomina tu o trzech miejscach na spacery: Promenadzie Zdrowia, Promenadzie Historycznej i urokliwej kładce na wydmach. Każda z nich oferuje nieco inny charakter spaceru - od nowoczesnej przestrzeni rekreacyjnej po bardziej kameralne ścieżki wśród nadmorskiej przyrody.

Trasy są świetnie zagospodarowane i przystosowane zarówno dla pieszych, jak i rowerzystów. To idealne miejsca, by poczuć wakacyjną atmosferę miasta i odkryć jego różnorodne oblicza.

Latarnia morska: monumentalna budowla przyciąga uwagę już z daleka swoją ceglaną architekturą.

W jej wnętrzu można poznać historię żeglugi i znaczenie latarni dla bezpieczeństwa statków wpływających do portu. Z platformy widokowej rozciąga się imponująca panorama na ujście Świny i okoliczne tereny portowe.

Grodzisko Lubin: wczesnośredniowieczne grodzisko niedaleko Świnoujścia i Międzyzdrojów, które jest także popularnym punktem widokowym na miejskie wyspy oraz Zalew Szczeciński.

To miejsce łączy walory historyczne z jednymi z najpiękniejszych widoków w regionie. Na terenie punktu widokowego znajdują się tablice edukacyjne opisujące historię osady i lokalną przyrodę. Szczególnie efektownie prezentuje się stąd krajobraz o zachodzie słońca.

Ulica Hołdu Pruskiego: w tej części Świnoujścia zobaczysz przykłady przedwojennej zabudowy miejskiej. Spacerując tędy można poczuć klimat dawnego nadmorskiego kurortu z przełomu XIX i XX wieku.

Zachowane kamienice i detale architektoniczne pokazują historyczny charakter miasta. To świetne miejsce dla miłośników fotografii i miejskiej architektury.

Park Zdrojowy: rozległy teren zielony stanowi naturalną oazę ciszy w pobliżu centrum miasta.

Spacerując alejkami można natknąć się na malownicze zakątki idealne do odpoczynku z dala od plażowego zgiełku. Park pełni ważną rolę w uzdrowiskowym charakterze Świnoujścia i od lat służy mieszkańcom oraz kuracjuszom.

Stawa Młyny: charakterystyczna biała budowla położona przy wejściu do portu jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych punktów miasta.

Jej lokalizacja sprawia, że można jednocześnie obserwować przepływające statki i otwarte morze.

To miejsce szczególnie chętnie odwiedzane przez spacerowiczów oraz osoby szukające wyjątkowych kadrów fotograficznych.



FOT. FLICKR.COM / MARIUSZ CIESZEWSKI

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514231

ZCKZiU

Zachodniopomorskie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Szczecinie

ul. Broniewskiego 9 91 454 17 61 www.zckziu.pl

POLICEALNA SZKOŁA MEDYCZNO-SPOŁECZNA

EDUKACJA Z MATURĄ I BEZ MATURY

Technik usług kosmetycznych – 2 lata
- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca, wizaż

Opiekunka dziecięca – 2 lata
- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- działania wychowawcze i edukacyjne
- z małym dzieckiem w żłobku, klubie małego dziecka lub placówce opiekuńczej

Opiekun medyczny – 1,5 roku
- kształcenie wieczorowe zaoczne - weekendowe
- pomoc osobie chorej, starszej i niesamodzielnej

Technik masażysta – 2 lata
- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- w medycynie, w sporcie, w kosmetyce

Terapeuta zajęciowy – 2 lata
- kształcenie dzienne i wieczorowe - weekendowe
- prowadzenie terapii zajęciowej w środowisku podopiecznego,
- placówkach ochrony zdrowia, pomocy społecznej

Technik farmaceutyczny – 2,5 roku
- kształcenie dzienne - weekendowe
- praca w aptece, hurtowni, punkcie zielarskim
- sporządzanie leków i wyrobów medycznych

Opiekun w domu pomocy społecznej – 2 lata
- kształcenie zaoczne - weekendowe
- sprawowanie opieki nad osobą podopieczną w placówkach opiekuńczych

Opiekunka środowiskowa – 1 rok
- kształcenie zaoczne - weekendowe
- działania wspierające podopiecznego w jego środowisku zamieszkania

naszeDOBRE Z POMORZA ZACHODNIEGO 2025

Technik sterylizacji medycznej – 1 rok
- kształcenie zaoczne - weekendowe
- dezynfekcja i sterylizacja narzędzi medycznych

Technik elektroradiolog – 2,5 roku
- kształcenie dzienne - weekendowe
- wykonywanie zdjęć RTG, tomografia komputerowa, radioterapia

Technik dentystyczny – 2,5 roku
- kształcenie dzienne - weekendowe
- protetyka stomatologiczna, ortodoncja

Opiekun osoby starszej – 2 lata
- kształcenie zaoczne - weekendowe
- działania opiekuńczo-wspierające stosowne do potrzeb podopiecznego w podeszłym wieku

Asystent osoby niepełnosprawnej – 1 rok
- kształcenie zaoczne - weekendowe
- udzielanie pomocy w realizacji potrzeb życiowych osoby niepełnosprawnej

Podolog – 2 lata
- kształcenie wieczorowe - weekendowe

REKLAMA 0011513803

JEDNOSTKA OŚWIATOWA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

NABÓR TRWA - ZAPRASZAMY



SŁYSZĘ DOBRE DŹWIĘKI

FILHARMONIA SZCZECIN

VI festiwal

Słyszę Dobre Dźwięki

19–21.06.2026

Rodzinne chwile, które brzmią najlepiej!

Szczegóły i bilety na stronie:
sdd.filharmonia.szczecin.pl

FILHARMONIA SZCZECIN

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Zadanie „Słyszę Dobre Dźwięki 2026 – Kultura bez Barier" dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie – Miejska Instytucja Kultury współprowadzona przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Szczecin

Partnerzy strategiczni festiwalu

Enea Mecenas Filharmonii

BMW Bońkowscy Partner motoryzacyjny Filharmonii

Demant Audika HASPRO

Patroni medialni

wSZCZECINIE.PL Radio Super 97,5 FM

eprasa.pl 598bd7a2f8

Daj się zachwycić bogactwu historii i architektury

Odkryj magię Pomorza Zachodniego i sprawdź piękne zamki regionu



FOT. WIERSZOKLET/WIKIMEDIA.ORG



FOT. STRUMYCZEK/WIKIMEDIA.ORG

ZAMKI

Rozważ odwiedzenie zamków Pomorza Zachodniego. Te historyczne fortece zachwycają nie tylko swoją architekturą, ale także bogactwem legend.

#Eliza Ciepielewska

Pomorze Zachodnie jest pełne zabytków, a każdy zamek ma swoją unikalną historię do opowiedzenia.

NAJCIEKAWSZE ZAMKI POMORZA ZACHODNIEGO

Szukając inspiracji na jednodniową wycieczkę lub weekendowy wypad za miasto, warto rozważyć odwiedzenie najpiękniejszych zamków Pomorza Zachodniego.

Te imponujące budowle nie tylko zachwycają swoją architekturą, lecz także kryją w sobie bogatą historię.

Odwiedzając te zamki, nie tylko podziwiasz ich architekturę i historię, ale także zagłębiasz się w fascynujący świat legend i opowieści przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Pomorze Zachodnie, bogate w dziedzictwo kulturowe i przyrodnicze, kryje w sobie wiele takich skarbów, które czekają na odkrycie przez odwiedzających.

Wśród najciekawszych obiektów znajdują się takie jak:

ZAMEK KSIĄŻĄT POMORSKICH W SZCZECINIE

Usytuowany na wzgórzu, w sąsiedztwie Odry, zamek ten był siedzibą rodu Gryfitów, władców Księstwa Pomorskiego. Przebudowywany wielokrotnie, dzisiaj oferuje wystawy, koncerty i inne wydarzenia kulturalne.

Jego charakterystyczna renesansowa bryła należy do najważniejszych zabytków Szczecina i stanowi symbol miasta. Zwiedzający mogą wejść na zamkowe tarasy oraz wieżę, z których rozciąga się widok na panoramę centrum i okolice Odry.

Wnętrza kryją ekspozycje poświęcone historii Pomorza oraz dawnym mieszkańcom rezydencji. Latem dziedziniec zamkowy zamienia się w tętniącą życiem przestrzeń koncertową i festiwalową.

Zamek ma bardzo bogatą historię sięgającą średniowiecza, kiedy to był niewielką siedzibą książęcą, która z czasem została rozbudowana w reprezentacyjny kompleks.

W XVI wieku, za panowania Gryfitów, przekształcono go w renesansową rezydencję odpowiadającą ówczesnym europejskim standardom.

W kolejnych stuleciach obiekt wielokrotnie niszczono i odbudowywano, szczególnie podczas II wojny światowej, gdy uległ poważnym zniszczeniom.

Dzisiejszy wygląd jest efektem powojennej rekonstrukcji, która przywróciła mu dawny charakter i znaczenie historyczne.

ZAMEK W PĘZINIE

Zbudowany na przełomie XIV i XV wieku, zamek ten posiadał duże walory obronne dzięki swojemu położeniu nad rzekami Krępielą i Pęzinką. Dzisiaj jest miejscem spotkań okolicznościowych i konferencji, oferując również żywe lekcje historii. Jego położenie w otoczeniu zieleni i w pobliżu wody nadaje mu wyjątkowo malowniczy charakter.

Zachowane fragmenty dawnej architektury obronnej pozwalają dostrzec średniowieczne korzenie budowli. Organizowane na miejscu wydarzenia historyczne i edukacyjne przyciągają zarówno turystów, jak i grupy szkolne.

To interesująca propozycja dla osób szukających mniej oczywistych zabytków Pomorza Zachodniego.

ZAMEK W KALISZU POMORSKIM

Pomimo zniszczeń i przebudów, zamek ten odzyskał swoją świetność po renowacji w 2006 roku.

Dziś można podziwiać wyremontowaną część pałacu i cieszyć się jego urokami. Obiekt zachwyca elegancką architekturą, która łączy historyczny charakter z efektami współczesnej renowacji. Położenie w otoczeniu zieleni dodaje temu miejscu spokojnej, niemal parkowej atmosfery.

Zamek stanowi ciekawy przykład tego, jak dawną rezydencję można przywrócić do życia i ponownie udostępnić odwiedzającym. To atrakcyjny punkt dla osób zainteresowanych historią regionu oraz zabytkową architekturą Pomorza.

Obiekt ma również długą i złożoną historię, sięgającą średniowiecza, kiedy pełnił funkcję warowni i siedziby rodowej. Przez wieki był wielokrotnie przebudowywany, co nadało mu bardziej pałacowy niż obronny charakter. Po II wojnie światowej uległ znacznym zniszczeniom i przez długi czas pozostawał w złym stanie technicznym.



FOT. MARCIN SOKOŁOWSKI/WIKIMEDIA.ORG

ZAMEK W ŚWIDWINIE

Zachowany w bardzo dobrym stanie, ten zamek zmieniał swój styl na przestrzeni wieków, ale wciąż zachowuje swoje gotyckie korzenie. Warto zahaczyć o to miejsce podczas zwiedzania regionu. Monumentalne ceglane mury i charakterystyczna bryła przypominają o średniowiecznym rodowodzie budowli.

Obecnie w zamku działa ośrodek kultury, dzięki czemu odbywają się tu liczne wydarzenia, wystawy i imprezy historyczne. Spacer po jego dziedzińcu pozwala poczuć atmosferę dawnych warowni Pomorza. To jeden z najlepiej zachowanych zamków tej części województwa zachodniopomorskiego.

ZAMEK W POŁCZYNIE-ZDROJU

Pomimo zmian w strukturze budynku, zamek ten został wyremontowany i przekształcony w pałac, gdzie dzisiaj znajdują się różne instytucje i ośrodki. Budowla przez lata przechodziła liczne modernizacje, które nadały jej bardziej rezydencjonalny niż obronny charakter.

Mimo przebudów obiekt wciąż pozostaje ważnym świadectwem lokalnej historii i rozwoju miasta.

Jego obecny wygląd dobrze pokazuje, jak średniowieczne założenia były dostosowywane do potrzeb kolejnych epok. To interesujący przystanek dla osób odkrywających zabytki Połczyna-Zdroju i okolic.

ZAMEK KSIĄŻĄT POMORSKICH W DARŁOWIE

Jednym z zamków przy samym wybrzeżu Morza Bałtyckiego jest Zamek Książąt Pomorskich w Darłowie, który zasługuje na szczególną uwagę, jako jedyny zamek na wybrzeżu w stylu gotyckim.

Bogactwo historii, architektury i legend czeka na odkrycie podczas zwiedzania tych niezwykłych zamków Pomorza Zachodniego. Gotycki zamek pochodzi z XIV wieku i jest jednym z nielicznych na wybrzeżu Morza Bałtyckiego.

Odbywają się tu różnego rodzaju ekspozycje i wystawy, a także można zwiedzić komnaty zamkowe i poczuć atmosferę średniowiecza.

IDEALNY POMYSŁ NA RODZINNĄ WYCIECZKĘ

Zamki Zachodniopomorskiego to nie tylko monumentalne budowle, ale także kawałki historii, które zachowały się do dzisiaj.

Odwiedzając te miejsca, przenosimy się w świat dawnych czasów, pełen rycerzy, książąt i tajemniczych legend.

To doskonała okazja, aby poczuć magię minionych wieków i zagłębić się w historię tego regionu. Dla miłośników architektury, sztuki czy po prostu pięknych krajobrazów, zamki Pomorza Zachodniego stanowią niezapomnianą atrakcję dla całych rodzin. Każdy znajdzie tu coś dla siebie niezależnie od wieku.

Te zamki to nie tylko zabytki architektoniczne, ale także żywe świadectwa historii, które warto poznać podczas podróży po Pomorzu Zachodnim. Każdy z nich skrywa w sobie tajemnice, legendy i fascynujące opowieści, czekając, aby je odkryć.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011515010

PL. ORŁA BIAŁEGO 10,
70-562 SZCZECIN

CAFFE VENEZIA CLUB
2011 • SZCZECIN

CAFFE-VENEZIA@CAFFE-VENEZIA.PL
+91 431 02 71

Codziennie od 11⁰⁰

BRUNCH
& LUNCH



eprasa.pl 598bd7a2f8

Gdzie zatrzymuje się pociąg, co można zobaczyć na trasie i ile kosztują bilety?

Kolejka wąskotorowa na Pomorzu Zachodnim. Na trasie wspaniałe atrakcje

KOLEJKA WĄSKOTOROWA

Nadmorska bryza, krajobrazy jak z bajki i mnóstwo atrakcji po drodze – to tylko kilka z wielu powodów, dla których warto wybrać się na Pomorze Zachodnie.

#Patrycja Seklecka

KOLEJ WĄSKOTOROWA W GRYFICACH – WYJĄTKOWA PODRÓŻ PO POMORZU ZACHODNIM

Kto nie lubi kolejek wąskotorowych, a szczególnie tych, z których można podziwiać zapierające dech w piersiach widoki? Dokładnie taką atrakcję znajdziesz w woj. zachodniopomorskim.

Nadmorska Kolej Wąskotorowa w Gryficach zachwyci wszystkich, niezależnie od wieku. Przejażdżka zabytkowym składem na pewno przypadnie do gustu dzieciom i ich opiekunom, a nieco starszym pasażerom pozwoli na odkrywanie piękna Pomorza Zachodniego bez zbyt dużego wysiłku.

Nadmorska kolejka to właściwie atrakcja dla całej rodziny, dlatego bez zastanowienia możesz zabrać tam swoich najbliższych.

NADMORSKA KOLEJ WĄSKOTOROWA. TRASA I ATRAKCJE

Chcesz przejechać się zabytkowym składem i zobaczyć najpiękniejsze zakątki Pomorza Zachodniego? Do wyboru masz dwie trasy - krótszą i dłuższą.

Trasa dłuższa (pełna) obejmuje 15 stacji, a jej długość to niemal 40 kilometrów. Pociąg zatrzymuje się na stacjach: Gryfice, Popiele, Rybokarty, Niedźwiedziska, Modlimowo, Paprotno, Karnice, Dreżewo, Trzęsacz, Rewal, Śliwin, Niechorze Latarnia, Niechorze Gł., Pogorzelica Sandra, Pogorzelica. Cały przejazd trwa ok. 1 godzinę i 55 minut.

Trasa krótsza (nadmorska), ma długość ok. 10 kilometrów i obejmuje 7 stacji i wiedzie wzdłuż najpiękniejszych krajobrazów z widokiem na Bałtyk. Pociąg zatrzymuje się na stacjach: Trzęsacz, Rewal, Śliwin, Niechorze Latarnia, Niechorze Gł., Pogorzelica Sandra, Pogorzelica. Cały przejazd trwa ok. 35 minut.

Ceny biletów na Nadmorską Kolej Wąskotorową w sezonie 2026 (obowiązujące od 24 kwietnia/1 lipca 2026) na trasach z Gryfic wynoszą 35 zł (normalny w jedną stronę) oraz 44 zł (normalny tam i z powrotem). Dostępne są również bilety ulgowe (ok. 32-36 zł) oraz promocyjne dla dzieci i seniorów.

Jeśli planujesz połączyć przejażdżkę ze zwiedzaniem, możesz kupić bilet całodniowy. Dzięki niemu, wybranego dnia możliwe jest wielokrotne korzystanie z kolei wąskotorowej, co pozwoli ci swobodnie wysiadać i wsiadać na dowolnych przystankach i odkrywać atrakcje okolic.

Bilet można nabyć u konduktora, a w okresie wakacyjnym również na stacjach, na których zatrzymuje się pociąg.

ATRAKCJE NA TRASIE

Zabytkowe wagony wiodą obok najciekawszych atrakcji woj. zachodniopomorskiego. Poniżej znajdziesz listę miejsc w pobliżu stacji, na których zatrzymuje się kolejka. W nawiasach znajdują się nazwy stacji, na których należy wysiąść z kolejki.

PARK MINIATUR LATARNI MORSKICH (NIECHORZE LATARNIA)

Park Miniatur Latarni Morskich w Niechorzu to wyjątkowa atrakcja turystyczna, w której można zobaczyć miniaturowe repliki wszystkich latarni morskich polskiego wybrzeża w jednym miejscu.

Obiekty zostały wykonane z dużą dbałością o szczegóły i odwzorowują wygląd prawdziwych budowli w skali 1:10. Na terenie parku znajdują się także makiety portów, statków oraz elementy nadmorskiego krajobrazu, które tworzą ciekawą scenerię edukacyjną.

Zwiedzanie urozmaicają przewodnicy opowiadający o historii polskiego latarnictwa i ciekawostkach związanych z każdą budowlą. To miejsce chętnie odwiedzane przez rodziny z dziećmi, które łączy zabawę z poznawaniem nadmorskiej historii i architektury.

MOTYLARNIA W NIECHORZU

Motylarnia pod Latarnią Morską w Niechorzu to wyjątkowe miejsce, które przenosi odwiedzających w egzotyczny świat tropików pełen barw i niezwykłych gatunków motyli z różnych zakątków świata.

W specjalnie przygotowanej przestrzeni utrzymywana jest wysoka temperatura i wilgotność, dzięki czemu owady mogą swobodnie latać wokół zwiedzających, a niekiedy nawet przysiadać na ich ubraniach czy dłoniach. To sprawia, że wizyta staje się nie tylko atrakcją edukacyjną, ale również niezapomnianym przeżyciem dla dzieci i dorosłych.



FOT. NKW



FOT. NKW



FOT. NKW

Na miejscu można dowiedzieć się wielu ciekawostek o cyklu życia motyli, ich pochodzeniu oraz procesie przeobrażania z gąsienicy w dorosłego owada. Położenie tuż obok latarni morskiej sprawia, że motylarnia świetnie uzupełnia wycieczkę po najważniejszych atrakcjach Niechorza i jest chętnie wybierana jako punkt programu podczas rodzinnych spacerów po nadmorskim kurorcie.

PARK WIELORYBA W REWALU

Park Wieloryba w Rewalu to jedna z najpopularniejszych rodzinnych atrakcji na Pomorzu Zachodnim, łącząca edukację morską z piracką przygodą. Obiekt znajduje się przy ul. Kamieńskiej 1C i oferuje cztery krainy tematyczne z ponad 100 replikami stworzeń morskich w naturalnych rozmiarach.

WYSTAWA NADMORSKICH KOLEI DOJAZDOWYCH (GRYFICE)

Wystawa Zachodniopomorskich Kolei Dojazdowych w Gryficach (często nazywana potocznie Wystawą Nadmorskich Kolei Dojazdowych) to unikalny skansen i muzeum, będące oddziałem Muzeum Narodowego w Szczecinie. Jest to jedna z najważniejszych placówek tego typu w Polsce, gromadząca tabor z dawnych zachodniopomorskich kolei wąskotorowych.

Ekspozycja obejmuje obszar ok. 5,5 tys. m2 i dzieli się na część plenerową oraz pawilon wystawowy. Na torach zewnętrznych prezentowanych jest kilkanaście jednostek, w tym 8 parowozów (m.in. serie Px48, Ty, Tx), lokomotywy spalinowe, pługi odśnieżne oraz wagony pasażerskie i towarowe. Na terenie wystawy znajduje się m.in. czynna obrotnica kolejowa oraz liczne oznaczenia i urządzenia kolejowe. Pawilon muzealny zawiera kolekcję precyzyjnie wykonanych modeli taboru, stare fotografie, mapy sieci kolejowej oraz pamiątki dokumentujące historię kolei wąskotorowych na Pomorzu Zachodnim.

RUINY KOŚCIOŁA NA KLIFIE, KOŚCIÓŁ NEOGOTYCKI Z 1896 ROKU, ZESPÓŁ PAŁACOWY Z ZABYTKOWYM PARKIEM

Trzęsacz to jedna z najbardziej niezwykłych miejscowości na polskim wybrzeżu, znana przede wszystkim z dramatycznej historii związanej z niszczącą siłą Bałtyku. Najsłynniejszym symbolem tej walki są ruiny gotyckiego kościoła stojące na klifie, jedyna pozostałość po świątyni, którą przez stulecia stopniowo pochłaniało morze wraz z kolejnymi fragmentami lądu.

To właśnie tutaj najlepiej widać, jak potężny wpływ natura może mieć na krajobraz i zabytki stworzone przez człowieka. Historię tego miejsca uzupełnia nowoczesna platforma widokowa oraz multimedialne muzeum, które opowiadają o procesie erozji wybrzeża i dziejach dawnego Trzęsacza.

Dzięki temu miejscowość stanowi nie tylko popularny kurort, ale również wyjątkową lekcję historii i geografii w plenerze.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514919

CENTRUM OGRODNICZE

Rajski Ogród®









CENTRUM OGRODNICZE

Szczecin, al. Wojska Polskiego 169
Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 37
Szczecin, ul. Łukasińskiego 110 (TEREN PIEKARNI)

www.rajski.szczecin.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011515457

TEGOLA
WIĄZARY DACHOWE





Tworzymy konstrukcje dachowe na:

- budynki jednorodzinne
- budynki wielorodzinne
- budynki przemysłowe
- domki rekreacyjne
- budynki handlowo-przemysłowe
- hale
- przebudowa istniejących obiektów
- zadaszenia, wiaty, garaże itp.



A może potrzebujesz kompleksowego wykonania dachu?
Wykonamy dla Ciebie konstrukcję dachu wraz z pokryciem!
Dachówką, blachą, łupkiem, blachodachówką.

Zapraszamy na bezpłatną konsultację oraz wycenę.
Porozmawiamy o rozwiązaniach idealnych dla Ciebie!

Tegola Sp. z o.o. | ul. Długa 24 | 72-006 Mierzyn | tel. 48 885 90 90 60 |
e-mail: biuro@tegoladachy.pl

www.tegoladachy.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011515064





Partner Medialny RADIO SZCZECIN

MORSKIE CENTRUM NAUKI

DZIEŃ DZIECKA i 3. URODZINY

Morskiego Centrum Nauki



30 MAJA

Wśród atrakcji m.in.:

- Warsztaty LEGO z Joanną Krysztoforską
- Gra terenowa na Wystawie Stałej
- Tort i balony
- Fotobudka 360°

Partner Główny wydarzenia

PKO Bank Polski

eprasa.pl 598bd7a2f8

Oferują relaks bez tłumów w otoczeniu przyrody

5 malowniczych i mniej znanych szlaków kajakowych Pomorza Zachodniego



FOT. FOTOPOLSKA.EU / PIOTR BRZEZINA



FOT. WIKIPEDIA.ORG / KRZYSZTOF ZIARNEK, KENRAIZ

SZLAKI KAJAKOWE

Nie lubisz siedzieć w miejscu? Gdy pogoda sprzyja, zamień plażowanie na podziwianie piękna Pomorza Zachodniego z perspektywy kajaka!

#Patrycja Seklecka

W regionie nie brakuje tras wodnych, które prowadzą przez najurokliwsze i mniej znane zakątki woj. zachodniopomorskiego. Oto 5 mniej znanych i ciekawych tras kajakowych dla amatorów wypoczynku z dala od tłumów.

SZLAKI KAJAKOWE NA POMORZU ZACHODNIM

Pomorze Zachodnie, oprócz Bałtyku i przepięknych jezior, oferuje liczne szlaki kajakowe. Malownicze trasy, prowadzące przez najpiękniejsze zakątki regionu, zapewnią ci błogi spokój i kojącą ciszę, o które tak trudno w miastach czy popularnych kurortach nad morzem.

Amatorzy spływów kajakowych na Pomorzu Zachodnim na pewno znają wodne szlaki na Drawie. Gmina Drawno należy do jednych z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych turystycznie, a zarazem czystych ekologicznie regionów województwa zachodniopomorskiego.

Gmina Drawno położona jest na zachodnim skraju Puszczy Drawskiej w południowej części województwa zachodniopomorskiego i należy zarówno do najpiękniejszych, najbardziej atrakcyjnych turystycznie, jak i czystych ekologicznie regionów województwa.

Wpływa na to bogactwo krajobrazu urozmaicone licznymi jeziorami, rzekami i olbrzymimi kompleksami leśnymi zajmującymi ok. 70% powierzchni gminy.

Terytorium gminy ma równoleżnikowy kształt, obejmujący powierzchnię 321 km2, zamieszkałą przez ponad 5000 mieszkańców. W granicach administracyjnych gminy znajdują się 52 miejscowości, które tworzą 12 sołectw. Gmina Drawno jest zasobna w wody, wśród których nie brakuje krystalicznie czystych jezior. Największe z nich to Adamowo (Dubie Południowe), Grażyna (Dubie Północne), Dominikowo Wielkie, Trzebuń, Pańskie i Rokiet. Dużą atrakcją dla miłośników przyrody stanowi Drawieński Park Narodowy, którego przyroda zachwyca bogactwem fauny i flory. Jego powierzchnia wynosi 11 441,34 ha ze spławną na odcinku 58 km rzeką Drawą, uznaną za jeden z najbardziej malowniczych i popularnych szlaków wodnych w Polsce o zaskakująco zmiennym charakterze i stopniu trudności. Jest nie lada wyzwaniem dla spływających.

Duże kompleksy leśne stwarzają doskonałe warunki do bytowania licznych gatunków zwierząt i ptaków. W wodach jezior i rzek żyje wiele gatunków ryb, w tym: łosoś, pstrąg, lipień i troć wędrowna. Nad jeziorami i rzekami gnieżdżą się ptaki wodne i błotne, m.in. łabędzie, kurki wodne, perkozy i dzikie kaczki. Osobliwością jest występowanie bielika.

W lasach drawieńskich obficie występują borowiki, rydze kurki i podgrzybki. Gmina Drawno to idealne miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek i dziką przyrodę. Dla wszystkich, którzy lepiej chcą ją poznać przygotowano sieć szlaków turystycznych - pieszych, rowerowych, Nordic-Walking, konnych i kajakowych.



FOT. WIKIPEDIA.ORG / KAPITEL

Ważnym punktem na mapie turystycznej gminy jest miasto Drawno, które założyła rodzina Wedlów z Korytowa. Prawa miejskie miasto otrzymało pomiędzy rokiem 1313 a 1333. Niezaprzeczalnym atutem Drawna jest jego położenie pomiędzy dwoma jeziorami: Grażyna i Adamowo, przez które przepływa jedna z najczystszych rzek w Polsce - Drawa. Główną atrakcją rzeki są spływy kajakowe. Kilkakrotnie uczestniczył w nich nasz wielki rodak Jan Paweł II. Spływy kajakowe są jedną z atrakcyjniejszych form spędzania wolnego czasu na terenie naszej gminy. Rzeka Drawa uchodzi wśród kajakarzy za jeden z najpiękniejszych szlaków wodnych w Polsce. Drawa na obszarze gminy Drawno ma zróżnicowany charakter. Od Prostyni do Drawna jest nizinna i spokojna, poniżej Drawnika staje się bystrą, trudną i miejscami głęboką rzeką. Na śródleśnych odcinkach pojawiają liczne zwalone drzewa.

Na trasie spływu pola biwakowe rozmieszczone zostały w odstępach umożliwiających planowanie dziennych etapów.

Miłośnicy historii mają szansę poznać tutaj wiele ciekawych zabytków i niezwykłych miejsc zarówno samego Drawna, jak i jego okolic.

W Drawnie na uwagę zasługuje kilka obiektów świadczących o dawnych latach i świetności miasta. Należą do nich fragmenty murów obronnych, ruiny zamku Wedlów, zabudowa młyńska czy pamiątki pożydowskie. Z ciekawszych zabytków warto wymienić także kościół gotycki pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy, który już w średniowieczu pełnił funkcję kościoła farnego czyli najważniejszego kościoła parafialnego w mieście, spichlerz z „Macewą z bruku”

. Sympatią wielbicieli aktywnego wypoczynku cieszą się także rzeki Parsęta, Rega, Ina czy Gwda.

5 MALOWNICZYCH I MNIEJ ZNANYCH SZLAKÓW KAJAKOWYCH

Wszystkie są oczywiście warte uwagi - głównie ze względu na spektakularne widoki. Ich spora popularność może być jednak dla niektórych sporym minusem. Należysz do tej grupy?

Wybrałam dla ciebie 5 równie pięknych, ale nieco mniej obleganych rzek doskonałych na spływy kajakowe w woj. zachodniopomorskim.

GOWIENICA

Spływ Gowienicą gwarantuje istną ucztę dla oczu, bo rzeka płynie m.in. przez zachwycającą Puszczę Goleniowską. Trasa, choć nie należy do łatwych (po drodze spotkasz płycizny i przeszkody), z pewnością powinna zwrócić twoją uwagę - szczególnie, jeśli masz już trochę wprawy w spływach kajakowych i lubisz przygody.

PŁONIA

Na zapierające dech w piersiach widoki możesz liczyć też podczas spływu rzeką Płonia. Urokliwe otoczenie i czysta woda sprawią, że będziesz czerpać z tej wycieczki mnóstwo radości. Jeśli niestraszne ci wymagające wyprawy, możesz przepłynąć całą trasę o długości 65 kilometrów. Pokonanie jej zajmuje kajakarzom zazwyczaj kilka dni. Dla mniej zaawansowanych interesujący może okazać się odcinek od jeziora Miedwie do Dąbia.

WOŁCZENICA

Sielskie krajobrazy zobaczysz za to z perspektywy Wołczenicy. Niekiedy brzegi porastają zielone łąki, nie brakuje też wysokich szuwarów. Górny odcinek rzeki przepływa przez niezwykłe rezerwaty przyrody, czyli Przełom Rzeki Wołczenicy i Przybiernowski Bór Bagienny.

KOKNA

Kokna to idealna rzeka na jednodniowy spływ. Szlak kajakowy na Koknie ma ok. 12,5 km długości. Choć jest krótki, nie brakuje na nim przeszkód (płycizn i roślin), dlatego warto wziąć to pod uwagę przed zaplanowaniem spływu. Mimo wszystko, jeśli nie chcesz wypoczywać wśród tłumów i utrudnienia nie będą dla ciebie czymś uciążliwym, możesz tam spędzić dzień pełen przygód.

ŚWINIEC

Wreszcie coś dla amatorów bardzo łatwych spływów! Na tej trasie nie musisz posiadać dużego doświadczenia, bo Świniec jest rzeką łagodną dla kajakarzy. Polecany jest szczególnie odcinek prowadzący od Stuchowskiej Strugi do Zalewu Kamieńskiego.

eprasa.pl 598bd7a2f8

III FORUM seniora

GŁOS SZCZECIŃSKI

kwiecień 2026 r.

Wiosna
w sercu Seniora



ORGANIZATOR

GŁOS SZCZECIŃSKI

GS24.pl

PARTNERZY

TOURIST PUSTKOWO

AXMED NORMOBARIA klinika zdrowia i witalności

Rezydencja Jantar Baltic Senior Home

ORTOFACH.PL

Maria Biuro Podróży www.maria.szczecin.pl

OPTYK Kasia Kordus

MEDINCUS Aparaty słuchowe

Maximus

Manhattan

SensusBalans

PARTNER LOKALIZACYJNY

HELIOS

eprasa.pl 598bd7a2f8

Dzięki tym poradom unikniesz koszmarnych warunków na turnusie

Jak zdobyć „jedynkę” w sanatorium na NFZ?

SANATORIUM

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

#Emil Hoff

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynkę” w sanatorium na NFZ.



FOT. GETTY IMAGES

JAK UNIKNĄĆ KOSZMARU W SANATORIUM? NIE KAŻDEMU PRZYSŁUGUJE POKÓJ JEDNOOSOBOWY!

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokojów wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

- Pobyt w sanatorium to rehabilitacja, relaks wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo krępować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.

- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynka”. Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

TEGO NIE MOŻESZ ZANIEDBAĆ, JEŚLI CHCESZ DOSTAĆ „JEDYNKĘ” W SANATORIUM

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne. W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie zakwaterowania w „jedynce”, o ile spełniasz warunki. Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do zakwaterowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby protezami kończyn (by uniknąć skrępowania)

- Osoby z bezdechem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)

- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)

- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynkę”.

Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokojów jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez Internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybranym przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynkę” ze wskazaniami medycznymi niż dostępnych pokojów. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wczesne skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Zobacz przykładowy regulamin przydzielania pokojów jednoosobowych w sanatorium MSWiA w Kołobrzegu:

1. Pokoje jednoosobowe przydzielane są pacjentom wyłącznie ze wskazaniami medycznymi, potwierdzonymi przez lekarza specjalistę, np. stomia, protezy kończyn, w przypadkach bezdechów sennych wspomaganych aparatem do oddychania itp.

2. W przypadku, kiedy wpłynie więcej wniosków niż zostało zakontraktowanych pokoi jednoosobowych NFZ, o przydziale decyduje data wpływu.

3. Każdy wniosek o przydzielenie pokoju jednoosobowego rozpatrywany jest indywidualnie po wcześniejszym założeniu pisemnego kompletnego wniosku (tj. imię i nazwisko, adres zamieszkania, data rozpoczęcia i zakończenia turnusu, nr skierowania i numer telefonu kontaktowego) w sekretariacie Sanatorium (drogą e-mail, pocztą).

4. O przydziale pokoi jednoosobowych decyduje personel medyczny na podstawie złożonych wniosków, przesłanej dokumentacji medycznej (zaświadczenia) od lekarza specjalisty i daty wpływu wniosku.

5. Przydział pokoi odbywa się w dniu rozpoczęcia turnusu. Pacjenci o rodzaju przydzielonego pokoju dowiadują się w momencie rejestracji w recepcji Sanatorium.

CO ZROBIĆ, JEŚLI NIE MASZ SKIEROWANIA OD LEKARZA, A CHCESZ DOSTAĆ „JEDYNKĘ”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

Możesz na przykład:

- Zadzwonić do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.

- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokojów, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokojów jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedynki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedynka” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokojów wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień. Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedynki”.

„ZAREZERWOWAŁAM BEZ PROBLEMU”. PACJENCI MÓWIĄ O SWOICH PRZYGODACH Z „JEDYNKĄ”

O swoich perypetiach z rezerwowaniem pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ wypowiedziało się kilkoro pacjentów na Facebooku. Okazuje się, że przydział pokoju może być loterią. Jednym udaje się od razu bez skierowania, innym nie udaje się nawet ze skierowaniem.

Pani Urszula żali się:

- Nawet miałam zaświadczenie od lekarza i niestety nie dostałam jedynki. Były tylko dla komercji.

Pani Halina za to bardzo dobrze wspomina rezerwację:

- Ja dostałam skierowanie i po prostu zadzwoniłam. I bez problemu zarezerwowałam „jedynkę”. Sanatorium Bristol w Kudowie Zdroju. Oczywiście nie każde sanatorium daje taką możliwość.

Pan Zbyszek niczego nie rezerwował, po prostu zapytał na recepcji już po przyjeździe do sanatorium i odniósł sukces:

- Byłem w czerwcu w Równicy. Przyjechałem wcześniej, ok 6.30 byłem na miejscu. I tak byłem dziewiąty w kolejce. Poprosiłem ładnie o „jedynkę” i ku mojemu zaskoczeniu nie było żadnych problemów. A na dodatek pani mi dała na 10 piętrze. Widoki cudne!

ILE BĘDZIE KOSZTOWAŁ POBYT W SANATORIUM NA NFZ WIOSNĄ I LATEM 2026?

NFZ przygotował tabelę opłat na rok 2026 w zależności od terminu turnusu i standardu zakwaterowania.

Nowy cennik obowiązuje od 1 maja do 30 września 2026. Wygląda następująco:

- „Jedynka” z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł za dobę, 858,90 zł za cały turnus,

- „Jedynka” w studiu - 37,40 zł za dobę, 785,40 za turnus

- „Jedynka bez węzła sanitarnego - 33,20 zł za dobę, 697,20 zł za turnus,

- Dwuosobowy z węzłem sanitarnym - 27,30 zł za dobę, 573,30 za turnus,

- Dwuosobowy w studiu - 24,90 zł za dobę, 522,90 zł za turnus,

- Dwuosobowy bez węzła sanitarnego - 19,50 zł za dobę, 409,50 za turnus,

- Wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł za dobę, 310,80 zł za turnus,

- Wieloosobowy w studiu - 13,60 zł za dobę, 285,60 zł za turnus,

- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł za dobę, 249,90 zł za turnus.

Ile wynosi różnica cen pobytu w sanatorium jesienią/zimą i wiosną/latem?

Za „jedynkę” z pełnym węzłem płaci się teraz (w sezonie niskim) 32,60 zł za dobę i 684,60 zł za turnus. Różnica wynosi więc 8,30 zł za dobę i 174,30 zł za turnus.

Za pokój wieloosobowy bez łazienki cena wynosi teraz (w sezonie niskim) 10,60 zł za dobę i 222,60 zł za turnus. Różnica wynosi więc 1,30 zł za dobę i 27,30 zł za turnus.

Leczenie wcale nie jest takie darmowe. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje zabiegi lecznicze w czasie turnusu, ale wiele dodatkowych opłat pacjent musi uiścić sam. Należą do nich przede wszystkim opłaty za zakwaterowanie i wyżywienie.

Pacjenci udający się na leczenie sanatoryjne muszą także pokryć inne koszty:

- dojazd na miejsce i powrót

- opłata uzdrowiskowa - 6,67 zł za dzień

- zabiegi niezwiązane z główną chorobą

- opłaty dodatkowe (lodówka, telewizja, specjalna dieta)

Podsumowanie wszystkich tych wydatków może oznaczać, że za turnus trzeba będzie dopłacić do ceny z tabeli jeszcze od ok. 300 do 600 zł.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011511417

CITONET

Myślimy globalnie, działamy lokalnie

CitoNet Szczecin rzetelny partner, który zapewnia innowacyjne, bezpieczne i zoptymalizowane rozwiązania w zakresie:

- sterylizacji narzędzi chirurgicznych
- prania oraz dzierżawy bielizny szpitalnej i hotelowej
- dostawy gotowych zestawów operacyjnych









- Zgodność z normami: **ISO 9001, ISO 14001, ISO 13485, PN-EN 14065**
- Nowe procesy i technologie
- Innowacyjne rozwiązania informatyczne
- Możliwość budowania indywidualnych modeli współpracy
- Ponad 20-letnie doświadczenie

Polecamy z czystym sumieniem

TZMO GRUPA CITONET matopat TRICOMED

CitoNet Szczecin Sp. z o.o., ul. Rolna 4, 71-730 Szczecin
Biuro Obsługi Klienta: 91 421 59 45 biuro.szczecin@tzmo-global.com

eprasa.pl 598bd7a2f8

„Tylko dzięki odważnym decyzjom będziemy mogli się rozwijać”

Prezesi polskich sanatoriów zdradzają plany na 2026 rok

SANATORIUM

Polskie sanatoria nie mają łatwo: zmienia się prawo, zmieniają się potrzeby i oczekiwania pacjentów, konkurencja nie śpi, a koszty rosną.

#Emil Hoff

Jak w tych warunkach przetrwać? Spytałem prezesów czterech popularnych polskich uzdrowisk, jakie mają plany na 2026 rok i co uważają za największe wyzwania dla swoich zakładów. Zdradzili, jakie nowości pojawią się w tym roku w krajowych uzdrowiskach.

2026 BĘDZIE ROKIEM WAŻNYCH ZMIAN W POLSKICH SANATORIACH

Rok 2026 będzie dla polskich sanatoriów okresem przygotowawczym. Od stycznia 2027 r. zaczną obowiązywać nowe przepisy: każde sanatorium, które chce podpisać umowę na leczenie pacjentów NFZ, będzie musiało realizować świadczenia w każdym z kierunków leczniczych wyznaczonych przez ministra zdrowia dla danego uzdrowiska. Zmiana prawa wymusza zmianę w funkcjonowaniu wielu zakładów leczniczych - ich rozbudowę i modernizację.

Dla pacjentów to oczywiście zmiany na lepsze, ale dla zarządów sanatoriów - wiele wyzwań i kłopotów, z którymi trzeba sobie poradzić pod presją czasu i konkurencji. Spytałem prezesów czterech popularnych sanatoriów, jak widzą zaczynający się rok, jakie mają plany i jakie nowości pojawią się w ich zakładach w kolejnych miesiącach.

Odpowiedzi udzielili mi:

- Maciej Markowski, prezes zarządu Uzdrowiska Nałęczów S.A.

- Jan Koman, wiceprezes zarządu ds. rozwoju Uzdrowiska Kołobrzeg S.A.

- Edyta Przerwa, prezes zarządu Instytutu Zdrowia Człowieka (IZC) z ośrodkami w Muszynie, Wysowej i Uniejowie

- Elżbieta Śreniawska, prezes zarządu Uzdrowiska Busko-Zdrój S.A.

SANATORIA TE SAME, ALE NIE TAKIE SAME. PLANY REWITALIZACJI I ROZBUDOWY NA 2026 R.

Wygląda na to, że 2026 rok będzie w polskich sanatoriach czasem prężnej modernizacji i rozbudowy. Praktycznie każdy z moich rozmówców podkreśla, że w jego sanatorium już niedługo powstaną nowe, atrakcyjne obiekty. W przypadku Nałęczowa równie ważna jest też rewitalizacja starych, zabytkowych budowli, stanowiących od dekad symbol całego uzdrowiska.

- Dzięki inwestycjom Spółki nasze obiekty Termy Pałacowe i Stare Łazienki, mimo zabytkowego charakteru, odpowiadają dziś znacznie wyższym standardom niż w chwili wzniesienia - mówi Maciej Markowski, prezes zarządu Uzdrowiska Nałęczów. - W 2026 roku planujemy kontynuować proces modernizacji naszej infrastruktury. Kluczowym przedsięwzięciem będzie remont Sanatorium Książę Józef. Z architekturą o wyjątkowej wartości zabytkowej, stanie się kolejnym obiektem dostosowanym do współczesnych standardów.

Jan Koman, odpowiedzialny za rozwój Uzdrowiska Kołobrzeg, zapowiedział na ten rok ogromne inwestycje na łącznie ponad 60 milionów złotych, zarówno w nową infrastrukturę, jak i modernizację starej. Prezes Koman nie wdawał się w szczegóły, za to konkretami chętnie pochwaliła się Elżbieta Śreniawska, prezes zarządu Uzdrowiska Busko-Zdrój S.A.:

- Planujemy kompleksową renowację Sali Koncertowej oraz Pijalni Wód w Sanatorium Marconi oraz rozbudowę budynku Punktu Żywienia w tym obiekcie. (...) W planach na 2026 rok mamy również termomodernizację budynków oraz zainstalowanie systemów OZE w Szpitalu Krystyna, Górka, Sanatorium Marconi oraz Willi Zielonej - wylicza prezes Śreniawska. - Dodatkowo Willa Zielona będzie przebudowana. W obiekcie zainstalowana zostanie m.in. winda. To dla nas bardzo ważny projekt, ponieważ pozwoli szeroko otworzyć drzwi także dla osób z niepełnosprawnościami.

Ważnej nowości doczeka się Szpital Górka:

- Już wkrótce odbędzie się w Szpitalu Górka otwarcie nowej pracowni radiologii. Już zakupiliśmy nowy aparat RTG i przystosowaliśmy pomieszczenia. Pracownię RTG otworzymy także w Przychodni Uzdrowiskowej.

Busko-Zdrój słynie ze swojej wody mineralnej, której dystrybucja ma w tym roku zostać usprawniona:

- Planujemy montaż nowej, zintegrowanej linii do rozlewania „Buskowianki” w butelkach szklanych - zapowiada prezes Śreniawska.



FOT. HALINA GAJDA

BĘDĄ NOWE PROFILE LECZENIA

Zmiany w prawie wymuszają rozszerzenie działalności leczniczej w wielu sanatoriach. Prezes Maciej Markowski sądzi, że największą szansą dla Nałęczowa jest borowina:

- Mamy nadzieję, że rok 2026 będzie też przełomowy pod względem nowych możliwości rozwoju, które może zapewnić nam borowina. Na terenie uzdrowiska występują cenne złoża borowiny. Widzimy w nich potencjał do rozszerzenia profilu uzdrowiska w kierunku rehabilitacji narządów ruchu i chorób reumatycznych - tłumaczy Markowski. - Rozszerzenie działalności uzdrowiskowej o nowy profil to szansa na większy kontrakt z NFZ i kierowanie do nas pacjentów z innymi schorzeniami niż kardiologiczne. Wydobycie borowiny ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju naszego Uzdrowiska i całego regionu.

Całą serię medycznych nowości szykuje sanatorium w Busku-Zdroju:

- Przygotowujemy nowe propozycje turnusów bez skierowania m.in. dla pacjentów z nadwagą i otyłością z zastosowaniem diet redukcyjnych oraz rehabilitacją, czy dla chorych z zespołem metabolicznym - mówi prezes Śreniawska. - Chcemy utworzyć także nowe pakiety rehabilitacyjno-relaksacyjne dla seniorów.

Szczególnie ambitnym projektem w Busku-Zdroju będzie utworzenie i prowadzenie nowej jednostki do diagnostyki i leczenia (reedukacji) chodu.

- Jeden z najnowocześniejszych sprzętów medycznych trafi do Szpitala Górka - wyjaśnia Elżbieta Śreniawska. - Będzie to robot czwartej generacji, który pomoże chirurgom w zabiegach endoprotezoplastyki stawów biodrowych, kolanowych i barkowych, ale też operacji kręgosłupów.

Edyta Przerwa, prezes zarządu Instytutu Zdrowia Człowieka (IZC), dysponującego trzema sanatoriami w Muszynie, Wysowej i Uniejowie, zapowiada, że rok 2026 upłynie w Instytucie pod znakiem rozwoju psychosomatyki.

- Naszym celem jest rozszerzenie działań profilaktycznych i rehabilitacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia psychicznego i psychosomatyki. Nowoczesna rehabilitacja nie polega już wyłącznie na leczeniu chorób w momencie kryzysu. Kluczowa staje się wczesna interwencja, regeneracja i odbudowa zasobów psychicznych pacjentów, zanim dojdzie do załamania zdrowia - mówi prezes Przerwa.

IZC zamierza intensywnie specjalizować się w wąskich, ale bardzo potrzebnych dziedzinach, takich jak właśnie psychosomatyka czy rehabilitacja schorzeń narządów głosu. Prezes Przerwa zapowiada także, że specjaliści IZC będą w tym roku brali udział w konferencjach i inicjatywach branżowych, wspierających rozwój nowoczesnej rehabilitacji i medycyny uzdrowiskowej. W minionym roku byli obecni m.in. na Forum Rynku Zdrowia i Kongresie Uzdrowisk Polskich.

NAJWIĘKSZE WYZWANIA DLA SANATORIÓW W 2026 ROKU

Oczywiście ambitne plany są godne pochwały, ale proza życia może utrudnić ich realizację. Zapytałem prezesów polskich sanatoriów, jakie są ich zdaniem najpoważniejsze wyzwania, stojące przed zakładami leczniczymi w 2026 r. Dobrym podsumowaniem jest odpowiedź wiceprezesa Jana Komana z Uzdrowiska Kołobrzeg:

- Największym wyzwaniem będzie utrzymanie wysokiej jakości usług przy rosnących kosztach personelu medycznego. Widzimy również rosnącą konkurencję w sektorze usług uzdrowiskowych, co wymaga ciągłych inwestycji zarówno w kadrę, jak i infrastrukturę.

A więc sanatoria muszą inwestować i zadbać o wysoką jakość usług, by nie wyprzedziła ich konkurencja, a to wszystko przy stale rosnących kosztach. Presję czasu i oczekiwań odczuwa też prezes Markowski z Uzdrowiska Nałęczów:

- Najważniejszym wyzwaniem na nowy rok pozostaje realizacja zaplanowanych inwestycji infrastrukturalnych, w tym terminowe prowadzenie prac modernizacyjnych, które są kluczowe dla dalszego rozwoju Uzdrowiska. Jednocześnie duży nacisk kładziemy na sprostanie rosnącym oczekiwaniom zarówno kuracjuszy komercyjnych, jak i naszych partnerów instytucjonalnych - NFZ oraz PFRON.

O praktyczny aspekt wdrażania inwestycji troszczy się też Elżbieta Śreniawska z Buska-Zdroju:

- Największym wyzwaniem dla nas będzie właśnie realizacja szerokiego programu inwestycyjnego, od modernizacji infrastruktury po rozwój nowoczesnych usług dla pacjentów.

Prezes Śreniawska zdradziła też, że dużym wyzwaniem może być również zrealizowanie w Busku ważnego projektu, zaplanowanego na kilka kolejnych lat:

- Może jeszcze nie w przyszłym roku, ale ważne będzie również zagospodarowanie terenów w centrum Uzdrowiska, które odzyskamy po linii produkcyjnej „Buskowianki”. Chcemy wybudować tam nowoczesny obiekt sanatoryjno-szpitalny na ok. 340 łóżek. To inwestycja obliczona na kilka najbliższych lat.

Edyta Przerwa z IZC, poza koniecznością dostosowania oferty uzdrowiskowej do zmieniających się potrzeb pacjentów, stabilizacji kosztów przy rosnących cenach energii i usług, i presją związaną z rozbudową infrastruktury, do najważniejszych wyzwań na 2026 r. zaliczyła także polepszenie współpracy z ZUS i NFZ:

- Wyzwaniem pozostaje skuteczne wykorzystanie miejsc w lecznictwie uzdrowiskowym, aby wczesna profilaktyka zdrowia psychicznego i rehabilitacja psychosomatyczna mogły docierać do jak największej liczby osób, minimalizując potrzebę późniejszej hospitalizacji - tłumaczy prezes Przerwa.

Wygląda na to, że polskie sanatoria czeka rok pełen ambitnych celów, ale ich realizacja nie będzie łatwa. Nastroje wydają się jednak optymistyczne, a prezesom nie brak bojowego ducha.

- Przed nami wielkie wyzwania, ale tylko dzięki odważnym decyzjom będziemy mogli rozwijać działalność naszego uzdrowiska - mówi Elżbieta Śreniawska z Buska-Zdroju.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512207



GALAXY

SILVER CLUB 3P

pasja, **p**amięć, **p**otańcówka

5 maja, 14:00–18:00

W programie:

- gry planszowe
- warsztaty metodą makramy
- trening pamięci
- super potańcówka
- oferta szczecińskich organizacji pozarządowych działających na rzecz osób 50+

galaxy-centrum.pl

Centrum Usług Społecznych w Szczecinie

eprasa.pl 598bd7a2f8

Jakie osoby mogą się nazywać seniorem? Jakie są granice wiekowe, benefity i zniżki im przysługujące?

Kim jest senior? To zależy! Sprawdź przysługujące benefity

SENIORZY

Seniorów w Polsce nie brakuje - wręcz przeciwnie, jest ich coraz więcej. Jako społeczeństwo starzejemy się i to się pogłębia. Widoczne jest to w statystykach.

#Anna Moyseowicz



FOT. DRAŽEN ZIGIC/ FREEPIK

KIM JEST SENIOR?

Wiele osób zastanawia się, w jakim momencie życia zaczyna obowiązywać określenie senior. Nie istnieje jednak jedna, powszechnie obowiązująca granica wiekowa. W części państw funkcjonują oficjalne definicje ustalane przez prawo lub instytucje publiczne. Przykładowo brytyjski NHS (odpowiednik polskiego NFZ) za początek wieku senioralnego uznaje 60. rok życia. Najczęściej jednak pojęcie to bywa interpretowane na różne sposoby w zależności od organizacji, a jego zastosowanie wiąże się zwykle z przyznawaniem ulg lub innych udogodnień.

Niektóre podmioty traktują jako seniorów już osoby po 50. roku życia, inne przyjmują granicę 60 lat. Zdarzają się również instytucje, które określają mianem seniora dopiero osoby mające 70 lub nawet 75 lat. Trudno jednak znaleźć jedną definicję, która odpowiadałaby całemu społeczeństwu - także dlatego, że wiele osób nie identyfikuje się ze swoim metrykalnym wiekiem. Jak podkreśla Silver Agency, powołując się na raport „Power Generation" Atena Research & Consulting, osoby między 50. a 70. rokiem życia czują się średnio o 11 lat młodsze, są otwarte na nowe doświadczenia, aktywne w sieci, angażują się społecznie i chcą pozostać zawodowo aktywne.

Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (poz. 1705 z p.zm.) osobę starszą definiuje jako „osobę, która ukończyła 60. rok życia". W dokumencie jest również mowa o polityce senioralnej, czyli „ogóle działań organów administracji publicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się".

Z kolei według WHO:

- wiek podeszły - 60. - 75. rok życia,
- wiek starczy - 75 - 90 lat,
- wiek sędziwy - osoby powyżej 90. roku życia.

SENIORZY W POLSCE - STATYSTYKI

Z publikacji Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Stan i struktura ludności według wieku w latach 1989-2021" wynika, że w 1990 r. w Polsce żyło 3 887 000 osób w wieku 65 lat i więcej. Ta liczba sukcesywnie rosła. 10 lat później w naszym kraju mieszkało już 4 725 800 seniorów. W 2020 r. populacja osób w wieku 65 lat i więcej liczyła 7 051 800 osób, a w 2021 r. było już 7 175 100 seniorów.

Według danych GUS, na koniec 2024 roku liczba ludności w Polsce to niecałe 37,5 miliona - prawie 150 tysięcy osób mniej niż rok wcześniej. Wzrosły za to statystyki dotyczące seniorów. Niemal 10 milionów Polaków pod koniec 2024 roku miało 60 lat i więcej. Liczba ta wzrosła o 85,3 tysiące w stosunku do 2023 roku. Procentowo osoby starsze to 26,6 procent ogólnej ludności Polski.

Ze zjawiskiem starzejącego się społeczeństwa zmaga się wiele europejskich państw. Według GUS, w 2060 roku ludność Polski będzie wynosić 30,9 miliona, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 miliona osób starszych.

ULGI, ZNIŻKI I BENEFITY DLA POLSKICH SENIORÓW

Seniorzy w Polsce mogą korzystać z szeregu dedykowanych ulg i uprawnień. Oferują je m.in. przewoźnicy, instytucje publiczne, muzea, teatry, a także kina. Zebraliśmy listę najważniejszych zniżek i benefitów, o których warto pamiętać. Ich wykorzystanie może przełożyć się na znaczące oszczędności.

ZNIŻKI NA TRANSPORT KOLEJOWY I LOTNICZY

Bilet dla seniora - w Intercity osoby, które skończyły 60 lat, mogą kupić Bilet dla seniora, czyli przejazd z 35-procentową zniżką; 37 proc. zniżki na przejazd Intercity dwa razy do roku - emeryci i renciści w ciągu roku mogą skorzystać z dwóch przejazdów pociągiem dowolnego przewoźnika (w klasie drugiej) ze zniżką wynoszącą 37 proc.,

Od 10 do 50 proc. zniżki na bilety kolejowe - zniżki dla seniorów, które wynoszą 10-50 proc., oferują przewoźnicy regionalni. Największe upusty, bo w wysokości 50 proc., gwarantuje WKD (Warszawska Kolej Dojazdowa). Ponadto emeryci i renciści, którzy ukończyli 60. rok życia, mają prawo do zniżki 25 proc. (przy biletach jednorazowych) i 10 proc. (przy biletach miesięcznych) w pociągach warszawskiej SKM (Szybkiej Kolei Miejskiej). Szczegółowy wykaz zniżek dla seniorów na koleje regionalne można znaleźć na stronie Urzędu Transportu Kolejowego.

ZNIŻKI NA LEKI

Bezpłatne leki dla seniorów 65+ - seniorzy, którzy ukończyli 65. rok życia, mogą uzyskać bezpłatnie leki znajdujące się w wykazie ministra zdrowia. Jest to prawie 3800 bezpłatnych leków.

- Na liście znajdują się leki, które wcześniej podlegały częściowej refundacji. Wśród nich są m.in. leki: antyhistaminowe, hipoglikemizujące, hormonalne, immunostymulujące, immunosupresyjne, okulistyczne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, przeciwbólowe, przeciwzakaźne, przeciwdrgawkowe, stosowane w chorobach dróg oddechowych, stosowane w nadciśnieniu tętniczym, stosowane w chorobach urologicznych, stosowane w chorobach układu pokarmowego czy szczepionki - podaje strona rządowa.

ZNIŻKI ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

Niektóre instytucje oferują darmowe zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów, np. nordic walking, jogę lub fitness. Informacji na temat oferty dla seniorów należy szukać na stronach urzędów dzielnic, urzędów miasta lub na dedykowanych seniorom serwisach, takich jak cam.waw.pl w Warszawie.

ZNIŻKI NA EDUKACJĘ

Uniwersytet Trzeciego Wieku - wiele polskich uczelni, np. Collegium Civitas czy SGH w Warszawie, realizuje program kształcenia dla seniorów. Zajęcia odbywają się głównie w formie wykładów, czasem mają charakter warsztatowy. Udział w nich jest bezpłatny lub wiąże się z niewielką opłatą. Pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku w Polsce został zorganizowany w 1975 roku.

ZNIŻKI NA KULTURĘ I ROZRYWKĘ

Tańsze bilety do kina i teatru - instytucje kulturalno-rozrywkowe posiadają w swojej puli tańsze bilety dla seniorów; z reguły zniżka wynosi 30-50 proc.;

Zniżki z KDR - seniorzy posiadający Kartę Dużej Rodziny mogą nabyć w okazyjnych cenach bilety wstępu do kin, teatrów czy operetek, mają także prawo do darmowych wejść do parków narodowych i tańszych kuracji w ośrodkach zdrowia, a nawet otrzymują zniżki w niektórych sklepach odzieżowych.

ULGI DLA OSÓB PRACUJĄCYCH

PIT-0 dla seniora - od początku 2022. r. pracujący seniorzy mogą korzystać z ulgi podatkowej (są zwolnieni z konieczności zapłaty podatku dochodowego); ulga przysługuje pracującym seniorom, którzy osiągnęli wiek emerytalny (60 lat w przypadku kobiet i 65 lat dla mężczyzn). Warunkiem jest nieotrzymywanie renty rodzinnej ani emerytury. Limit przychodów, od których nie trzeba płacić podatków wynosi obecnie (na 2025 rok) 85 528 zł rocznie.

SENIOR W PRACY - ZACHĘTY DLA PRACODAWCÓW

Również pracodawcy mogą odnieść liczne korzyści z zatrudniania seniorów. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz. U. z 2022 r. poz. 690 z późn. zm.) przewiduje szereg zachęt dla pracodawców do zatrudniania osób w wieku starszym. Jak czytamy w „Informacji o sytuacji osób starszych w Polsce za 2021 r.", dostępnej na stronie rządowej:

- „pracodawca, do którego w ramach prac interwencyjnych został skierowany bezrobotny, który ukończył 50. rok życia, otrzymuje refundację wynagrodzenia i składek na ubezpieczenia społeczne za tę osobę;
- pracodawcy i inne jednostki organizacyjne, zatrudniające osoby, które ukończyły 50. rok życia, są zwolnieni z obowiązku opłacania składek na FP i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych (FGŚP) przez okres 12 miesięcy;
- pracodawcy oraz inne jednostki organizacyjne zatrudniające osoby w wieku powyżej 55 lat (kobiety) i 60 lat (mężczyźni) są całkowicie zwolnieni z obowiązku odprowadzania za nich składek na FP i FGŚP; pracodawcy lub przedsiębiorcy mogą również otrzymać dofinansowanie do wynagrodzenia zatrudnionego skierowanego bezrobotnego, przez okres 12 (jeżeli bezrobotny ukończył 50 lat, a nie ukończył 60 lat) lub 24 miesięcy (jeżeli bezrobotny ukończył 60. rok życia)".

Tego typu zachęty są bardzo potrzebne ze względu na niewielką aktywność zawodową seniorów w Polsce.

KIM SĄ SILVERSI?

Osoby w wieku dojrzałym coraz częściej określa się mianem silversów - nazwa ta nawiązuje do srebrzystego koloru włosów, bo angielskie słowo silver oznacza „srebro". Pojęcie to funkcjonuje jednak nie tylko jako opis wyglądu, lecz także jako określenie aktywnej, świadomej i dobrze zorganizowanej grupy konsumentów. Silversi to osoby, które mimo upływu lat pozostają ciekawi świata, interesują się nowymi technologiami, chętnie podróżują i są otwarte na rozwój. Z tego powodu stanowią coraz istotniejszą grupę społeczną i ekonomiczną, a firmy oraz instytucje coraz lepiej dostrzegają ich potrzeby oraz oczekiwania.

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba badań poświęconych tej grupie. Analizuje się ich styl życia, sposób korzystania z usług, przyzwyczajenia zakupowe czy podejście do zdrowia i aktywności. Dzięki temu łatwiej tworzyć rozwiązania, które realnie odpowiadają na potrzeby dojrzałych osób.

W Polsce sytuacja seniorów - a więc również szeroko rozumianych silversów - jest regularnie monitorowana przez różne instytucje. Rada Ministrów ma obowiązek co roku, do 31 października, przedstawiać Sejmowi i Senatowi raport dotyczący położenia osób starszych.

Obejmuje on takie obszary jak przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek, realizacja polityki senioralnej, a także działania wspierające ich aktywność społeczną, zdrowie i bezpieczeństwo. Dzięki temu możliwe jest prowadzenie bardziej świadomej i długofalowej polityki ukierunkowanej na poprawę jakości życia dojrzałych obywateli.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011514025

PORANNE I POPOŁUDNIOWE ZAKUPY NA OBIAD DLA RODZINY.

Gdzie najczęściej zaopatrujemy się w warzywa i owoce? Na lokalnym targowisku czy w supermarkecie?

My zdecydowanie zachęcamy do odwiedzenia tych lokalnych miejsc!

Dzięki temu wspieramy mikro i małe przedsiębiorstwa, często mamy też okazję kupić produkty prosto od rolnika – świeże i pachnące. No i chwila rozmowy z sympatycznym sprzedawcą lub sąsiadem!



Lubisz takie klimaty?

PRZYJDŹ NA TARGOWISKO MANHATTAN,

odwiedź swoje ulubione warzywniaki, kwiaciarnie, piekarnie, sklepy mięsne, rybne i przemysłowe.



Manhattan spółka z o.o.

ul. Staszica 1
Szczecin

eprasa.pl 598bd7a2f8

Praktykuj te proste nawyki!

Chcesz zachować mocne kości w średnim wieku i później?

ZDROWIE

Bycie aktywnym i stosowanie się do tych wskazówek może pomóc utrzymać kości w dobrej kondycji. Nie lekceważ siły snu oraz zdrowej żywności.

#Katarzyna Wąś-Zaniuk



FOT. GETTY IMAGES

ZADBAJ O SWOJE KOŚCI. EKSPERTKA DAJE KONKRETNE WSKAZÓWKI

W miarę jak wchodzimy w wiek średni, takie problemy jak ból stawów, osteoporoza i złamania zmęczeniowe stają się coraz częstsze, dlatego to kluczowy moment, by bardziej proaktywnie zadbać o zdrowie kości.

Zmiany hormonalne w czasie menopauzy, a także naturalny spadek poziomu aktywności, mogą się do tego przyczyniać, ale dobra wiadomość jest taka, że proste zmiany stylu życia mogą pomóc zneutralizować te skutki.

Porozmawialiśmy z fizjoterapeutką Lucy Macdonald z Restart Physio z hrabstwa Surrey, aby dowiedzieć się, jak zachować mocne i zdrowe kości w wieku średnim i później oraz dlaczego właśnie teraz tak ważne jest, by postawić zdrowie kości na pierwszym miejscu.

JAKIE PROBLEMY Z KOŚĆMI STAJĄ SIĘ CZĘSTSZE W WIEKU ŚREDNIM I PÓŹNIEJ?

„Osteopenia, która często jest stanem poprzedzającym osteoporozę, jest częstsza u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie z powodu spadku poziomu estrogenu, hormonu niezbędnego dla zdrowych kości, do którego dochodzi w trakcie menopauzy" - wyjaśnia Macdonald.

Osteoporoza sprawia, że kości stają się słabsze i bardziej kruche - podaje strona internetowa NHS. Fizjoterapeutka dodaje, że złamania zmęczeniowe są również częstsze u starszych dorosłych.

„Jeśli jesteś młoda i nagle wybierzesz się na długi bieg, ryzyko złamania zmęczeniowego jest mniejsze niż u kogoś starszego, kto nagle pójdzie na długi bieg, ponieważ jego kości po prostu nie będą tak odporne na obciążenie, chyba że ta osoba regularnie biega lub wykonuje trening siłowy. Złamania zmęczeniowe mogą być ogromnie ograniczające i uniemożliwiać ludziom czerpanie przyjemności z codziennych aktywności z powodu bólu i spadku sprawności" - mówi Macdonald.

MOCNE I ZDROWE KOŚCI W KILKU PROSTYCH KROKACH

1. Regularnie wykonuj ćwiczenia z obciążeniem

„Aktywność z obciążeniem jest dla kości naprawdę ważna, bo kiedy skaczesz i obciążasz kości, one się regenerują" - mówi Macdonald. „Można zacząć choćby od ćwiczeń wstawania z pozycji siedzącej na łóżku jako rozgrzewki, a potem zrobić kilka drobnych podskoków w miejscu każdego ranka".

2. Wprowadź trening siłowy

„Trening siłowy także świetnie wpływa na gęstość kości, ponieważ za każdym razem, gdy z dużą siłą kurczy się mięsień, ten mięsień za pośrednictwem ścięgna pociąga za kość, a to pociąganie kości sprzyja jej regeneracji. Jeśli w ostatnich latach praktycznie nie ćwiczyłaś, polecałabym zacząć od treningu siłowego i kondycyjnego, porządnego programu ćwiczeń oporowych, a dopiero później, gdy będziesz już wystarczająco silna, stopniowo wprowadzać więcej ćwiczeń z obciążeniem"- wyjaśnia Macdonald.

Dlatego dobrze jest łączyć ćwiczenia z obciążeniem z treningiem siłowym.

3. Pamiętaj o dniach regeneracji w planie treningowym

„Można świetnie się rozwijać, trenując siłowo kilka razy w tygodniu, ale trzeba też dać sobie czas na regenerację" - radzi Macdonald. „Odpoczynek jest bardzo ważną częścią procesu zwiększania siły, zwłaszcza jeśli trenujesz na tyle intensywnie, że odczuwasz ból mięśni".

4. Znajdź formę ruchu, którą lubisz

„Znajdź coś, co sprawia ci przyjemność" - zachęca Macdonald.

Jeśli nie przepadasz za bieganiem, świetną opcją może być zumba albo zajęcia taneczne, gdzie sporo się skacze w rytm muzyki. Jeśli umówisz się na takie zajęcia z przyjaciółką albo grupą, znacznie łatwiej będzie ci w nich wytrwać.

5. Stosuj zasadę progresywnego przeciążania, by uniknąć kontuzji

„Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningów oraz ćwiczeń małymi krokami, tak aby twoje kości z czasem robiły się coraz mocniejsze. Jeśli przejdziesz od zera do nagłej dużej ilości ćwiczeń z obciążeniem, możesz zwiększyć ryzyko złamania zmęczeniowego" - zaleca Macdonald.

6. Rzuć palenie

„Palenie jest naprawdę bardzo szkodliwe dla zdrowia kości. Obniżona gęstość kości to jeden z dobrze udokumentowanych negatywnych skutków palenia" - mówi Macdonald.

7. Dbaj o sen

„Podczas snu regenerują się nasze kości i mięśnie. Jeśli nie wysypiasz się porządnie, twoja regeneracja nie będzie tak dobra, a odnowa komórkowa nie będzie przebiegać tak sprawnie" - tłumaczy Macdonald.

Zdecydowana większość z nas potrzebuje ośmiu godzin snu, więc postaraj się priorytetowo potraktować wszystko, co pomaga ci maksymalnie się wysypiać.

8. Jedz zbilansowaną dietę

„Upewnij się, że twoja dieta jest porządna, zawiera odpowiednią ilość białka i jak najmniej produktów przetworzonych, ponieważ cukier i żywność wysoko przetworzona nie sprzyjają regeneracji mięśni ani kości" - mówi Macdonald.

Nie lekceważ znaczenia wszystkich składników odżywczych, które dostarczają warzywa, owoce, nabiał, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze.

9. Skorzystaj z pomocy specjalisty

„Wsparcie kogoś, kto naprawdę rozumie fizjologię twojego ciała i potrafi dobrać ćwiczenia dokładnie do twojego poziomu, może być bardzo pomocne i dawać duże poczucie bezpieczeństwa" - podkreśla Macdonald.

CO JEŚĆ, ABY CIESZYĆ SIĘ LEPSZYM ZDROWIEM I DŁUGIM ŻYCIEM?

Dobrze zbilansowana dieta, która jest źródłem wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych, może zwiększyć prognozowaną długość życia nawet o 10 lat! Jaki jest sekret długowieczności? Tego niestety jeszcze nie udało się odkryć, jednak wielu badaczy zaobserwowało, że dieta osób z Niebiskich Stref sprawia, że ich organizmy są znacznie zdrowsze, niż osób żyjących w innych częściach świata. Koniecznie sprawdź, co jeść, aby cieszyć się lepszym zdrowiem i długim życiem.

Niebieskie strefy to miejsca na świecie, gdzie ludzie żyją najdłużej, a znaczny odsetek stulatków jest normą. Amerykański dziennikarz i podróżnik Dan Buettner wraz z ekipą National Geographic przez ponad 15 lat zwiedzał glob, aby odnaleźć miejsca, w których mieszka najwięcej osób, które przekroczyły setny rok zycia.

Podróżnik odkrył 5 takich stref, do których należą:

- Barbagia, czyli górskie rejony Sardynii,
- Ikaria – grecka wyspa na Morzu Egejskim,
- półwysep Nicoya w Kostaryce,
- miasto Loma Linda w Kalifornii,
- japońska wyspa Okinawa.

Co łączy te wszystkie miejsca? Przede wszystkim jest to dieta oparta na spożywaniu nieprzetworzonych produktów, o dużym udziale surowych warzyw i owoców, świeżych ryb i owoców morza, nierafinowanych olejów roślinnych i pełnoziarnistych produktów zbożowych. W jadłospisie natomiast rzadko występuje czerwone mięso, produkty słodzone i dosalane.

Taki rodzaj diety jest niezwykle bogatym źródłem antyoksydantów, czyli związków chroniących komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dodatkowo, spożywanie naturalnych tłuszczów roślinnych wzbogaca jadłospis w nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają układ sercowo-naczyniowy, a tym samym zmniejszają ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Jedząc duże ilości tłustych ryb morskich i niektórych owoców morza, mieszkańcy Niebieskich Stref uzupełniają dietę o witaminę D, która wspiera układ odpornościowy. Dodatkowo składnik ten może zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, w tym demencji, zwłaszcza choroby Alzheimera.

Warto dodać, że dieta tych stulatków obfituje w błonnik pokarmowy, który wspiera pracę jelit i przyspiesza usuwanie toksycznych produktów przemiany materii.

Jadłospis osób z Niebieskich Stref jest zgodny z zasadami diety śródziemnomorskiej, która od dawna uznawana jest za sposób żywienia najlepszy dla zdrowia.

CZEGO NIE ZNAJDZIESZ W DIECIE STULATKA?

Po przeanalizowaniu sposobu żywienia osób z Niebieskich Stref Dan Buettner wysunął wnioski, że ich jadłospis znacznie różni się od typowej diety w stylu zachodnim, czyli obfitującej w żywność przetworzoną, nasycone kwasy tłuszczowe, konserwanty, cukier i produkty dosalane.

Jakich produktów nie znajdziemy w diecie stulatka z Niebieskich Stref? Przede wszystkim są to:

- fast food,
- słodycze,
- boczek i kiełbasa,
- napoje gazowane.

Choć jako szybka forma posiłku fast food jest bardzo popularny, w wielu badaniach potwierdzono, że jedzony zbyt często podnosi ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu LDL, a co za tym idzie – ryzyko rozwoju nadciśnienia, miażdżycy, choroby wieńcowej serca i jego zawału.

Sięganie po cukier i produkty słodzone, w tym napoje gazowane, prowadzi do zaburzeń poziomu glukozy we krwi, zwiększając ryzyko otyłości oraz przyczyniając się do rozwoju stanu przed cukrzycowego i cukrzycy typu 2.

Natomiast w badaniach opublikowanych na łamach „Critical Reviews in Food Science and Nutrition " wykazano, że spożywanie przetworzonego mięsa, w tym kiełbasy i boczku, zwiększa o 18 proc. ryzyko wczesnego zawału serca!

Zbilansowana dieta powinna być źródłem wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych. Chcąc jak najdłużej zachować dobry stan zdrowia, należy zrezygnować z żywności wysokoprzetworzonej i zadbać o jakość spożywanych produktów.

Co powinno znaleźć się w naszym jadłospisie? Przede wszystkim są to: nasiona roślin strączkowych, tłuste ryby morskie, owoce morze, oleje roślinne, pełnoziarniste produkty zbożowe, witamin z grupy B oraz magnezu, żelaza i cynku oraz surowe owoce i warzywa.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011508897

Idealny odpoczynek

ma swój adres

totalny reset | nowa energia | regeneracja

» 5-osobowe domki, bogato wyposażone położone w cichej i spokojnej okolicy na terenie Ośrodka » jadalnia w budynku Ośrodka » nowoczesny, ogrodzony parking » baseny odkryte, czynne w sezonie letnim » plac zabaw i sala zabaw dla dzieci » zadaszone miejsce na ognisko i grill » boisko do siatkówki » siłownia zewnętrzna

Ośrodek „Zem-Tourist" od lat tworzy idealne warunki do wypoczynku dla rodzin z dziećmi, osób aktywnych oraz seniorów.

Serdecznie zapraszamy do rezerwacji!



Centrum PUSTKOWA, 120 m od MORZA

Ośrodek otwarty od 01.05 do 30.09







ZEM TOURIST PUSTKOWO

PUSTKOWO, ul. Słoneczna 25, Rewal
tel. 604 148 392, 91 38 64 459

www.zempustkowo.pl

REKLAMA 0011506733



eprasa.pl 598bd7a2f8

Jednym z najlepszych posiłków jest grillowany łosoś podany z zielonymi warzywami

Chcesz żyć długo i w dobrej formie?
Te produkty spowalniają starzenie

ODŻYWANIE

Nie ma jednej cudownej diety, która zagwarantuje długowieczność, ale to, co jesz, może wspierać zdrowie serca, mózgu i organizmu na każdym etapie.

#Katarzyna Wąś-Zaniuk

Spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i składniki przeciwzapalne może pomóc w zachowaniu energii, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia na długie lata. Oto produkty, które według dietetyków warto włączyć do codziennego menu.

Regularne spożywanie awokado może wspierać nawilżenie skóry, poprawiać jej elastyczność, ujędrniać ją i chronić przed przedwczesnym starzeniem dzięki zawartości zdrowych jednonienasyconych tłuszczów oraz antyoksydantów, takich jak karotenoidy. Te naturalne barwniki nie tylko nadają owocom i warzywom piękny kolor, ale także pomagają neutralizować wolne rodniki i ograniczać uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym.

Potwierdzeniem korzyści awokado dla skóry jest małe badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology. Kobiety, które codziennie przez osiem tygodni jadły awokado, zauważyły wyraźną poprawę jędrności i elastyczności skóry. Wyniki sugerują, że włączenie tego zielonego owocu do diety może wspomagać młodszy wygląd skóry, bez konieczności sięgania tylko po kosmetyki.

Owoce jagodowe to nie tylko pyszny dodatek do smoothie czy owsianki - to prawdziwe wsparcie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne spożywanie truskawek, borówek, malin czy jeżyn może pomagać w ochronie skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV i zanieczyszczeń środowiska, a wszystko dzięki zawartym w nich antyoksydantom. Te naturalne związki neutralizują



FOT. GETTY IMAGES

wolne rodniki i ograniczają uszkodzenia komórek, co może przyczyniać się do spowolnienia procesów fotostarzenia i zachowania jędrnej skóry.

Granaty to prawdziwe źródło młodości dla skóry. Zawierają polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, w tym kwas elagowy, który pomaga zwalczać wolne rodniki i redukować stany zapalne, główne czynniki przyspieszające procesy starzenia się organizmu. Regularne spożywanie granatów może wspierać ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz innych czynników zewnętrznych. Dodatkowo, granaty stymulują produkcję kolagenu, co przekłada się na poprawę struktury skóry, staje się ona jędrniejsza, bardziej elastyczna, gładka, o jednolitym kolorycie i naturalnym blasku. Dzięki temu wprowadzenie tego owocu do codziennej diety może być prostym krokiem w stronę zdrowszej, młodziej wyglądającej skóry.

Łosoś to prawdziwy sprzymierzeniec zdrowego serca. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają ograniczać stany zapalne w organizmie oraz zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów w naczyniach krwionośnych. Dodatkowo, omega 3 mogą obniżać poziom „złego" cholesterolu LDL, wspierając tym samym zdrowy profil lipidowy. Łosoś jest również doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, a także witamin z grupy B, w tym B12, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję energii. Zawiera także minerały, takie jak selen i potas, które wspomagają pracę serca i regulację ciśnienia krwi.

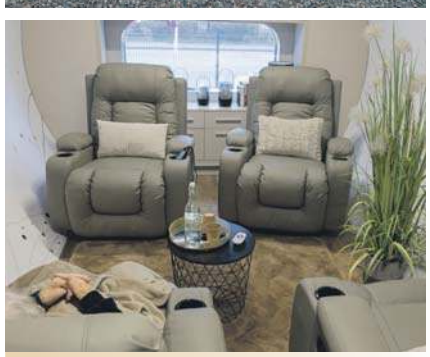
REKLAMA 0011508835

AX MED NORMOBARIA klinika zdrowia i witalności

Komora normobaryczna do tlenoterapii

ZYSKAJ NOWE KOMÓRKI MACIERZYSTE!





Wspomaga leczenie wielu chorób i stanów zapalnych:

• ALERGIA • ASTMA • CUKRZYCA • BORELIOZA • NOWOTWORY
• ANEMIA • MIGRENY • NADCIŚNIENIE • MIAŻDŻYCA
• ALZHEIMER • PARKINSON • ADH

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TLENOTERAPII TO m.in.:

• 8-KROTNE ZWIĘKSZENIE ILOŚCI KOMÓREK MACIERZYSTYCH
• ZMNIEJSZENIE STANÓW ZAPALNYCH
• POPRAWA STANU SKÓRY
• POLEPSZENIE WYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ
• ZMNIEJSZENIE POWIKŁAŃ POCOVIDOWYCH
• POLEPSZENIE JAKOŚCI SNU
• POLEPSZENIE PRZEMIANY MATERII
• ZAPOBIEGANIE DEPRESJI
• REGENERACJA ORGANIZMU
• WZMOCNIENIE KOŚCI
• SPOWOLNIENIE PROCESÓW STARZENIA
• POBUDZA KOMÓRKI CIAŁA DO WZROSTU I ODBUDOWY
- może pomóc w przypadku TRUDNO GOJĄCYCH SIĘ RAN, MARTWICY

Sesje dwugodzinne oraz nocne – 10-godzinne!

PIERWSZA SESJA NIE WYMAGA OPŁAT



AX Med Normobaria Szczecin
ul. Modra 69, Szczecin
509 663 663
www.normobariaszczecin.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011510900

Maximus Spa

WYPOCZYNEK I REGENERACJA nad Bałtykiem

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY BLISKO PLAŻY (ok. 50 m)

- pokoje z łazienkami i balkonami
- 2 pokoje przystosowane dla osób poruszających się na wózkach
- winda - garaż podziemny
- wyżywienie 2 (VI-IX) lub 3 (X-V) razy dziennie
- Strefa SPA (2 baseny)
- Strefa Wellness Rehabilitacja
- Cafe Bar

OFERTA:

- pakiety wypoczynkowe • turnusy rehabilitacyjne
- zabiegi fizjoterapeutyczne *(laseroterapia, krioterapia, magnetoterapia, elektroterapia),*
- masaże *(klasyczne, relaksacyjne, orientalne)*
- zabiegi na ciało, twarz, dłonie i stopy
- wirówki wodne • baseny • łaźnie, sauny, kabina lodowa
- grota solna i wiele innych.

AKTYWNY WYPOCZYNEK:
plaża, morze
przystanie kajakowe, jachtowe
ścieżki rowerowe leśne i asfaltowe
szlaki turystyczne
parki krajobrazowe

ul. Morska 20
72-420 Dziwnówek
91 38 11 611









maximus-spa.pl

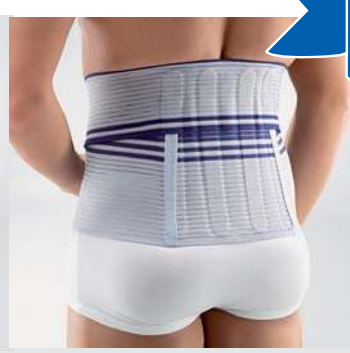
REKLAMA 0011508836

DIAGNOZA STÓP

- Dobór i wykonanie wkładek ortopedycznych – dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- Dobór ortez sportowych
- Dobór kompresji sportowej

KOMPLEKSOWE ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE
ORTOFACH.PL ®




ZAMÓWIENIA I INFORMACJE:
91 823 95 11
91 485 64 99 91 423 82 00

Godziny otwarcia:
w tygodniu: 9.00-17.00
w soboty: 9.00-14.00

Ortofach Sp. z o.o.
ul. Cegielskiego 5c
71-543 Szczecin
ortofach@ortofach.pl

sięgnij PO POMOC ®

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Czas spędzony z książką daje odpoczynek oczom i pozwala mózgowi na doświadczenie spokojniejszej rozrywki

Czytanie wydłuża życie nawet o 20 proc.!
Ile minut czytania dziennie wystarczy?

CZYTANIE

W świecie pełnym pośpiechu i cyfrowych bodźców chwila spędzona z książką może działać jak reset. Czytanie wzmacnia mózg i spowalnia starzenie poznawcze

#Redakcja Strony Zdrowia

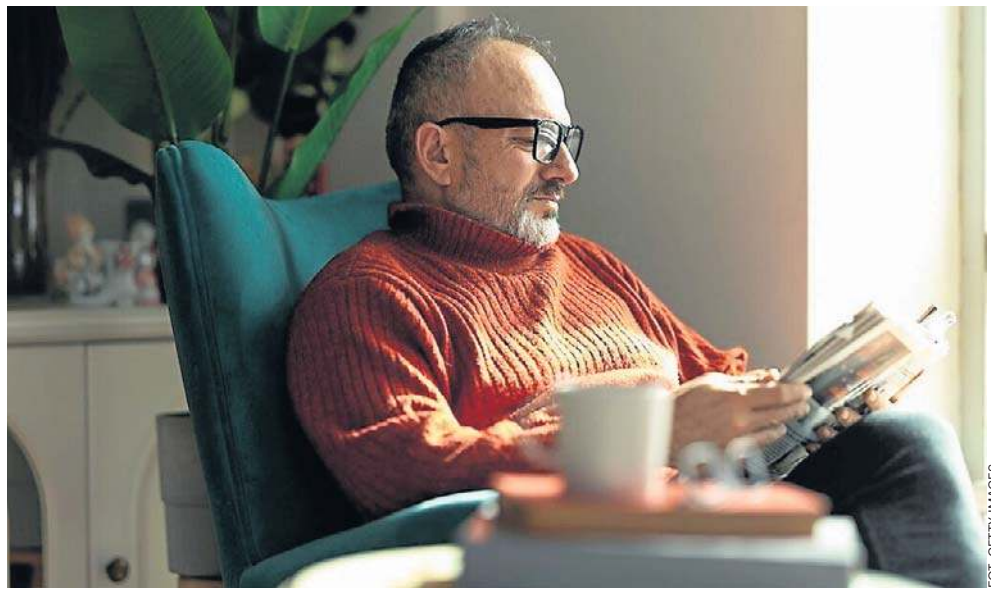
Czytanie to nie tylko sposób na relaks - to jedna z najprostszych, a jednocześnie najbardziej skutecznych inwestycji w zdrowie psychiczne, poznawcze i emocjonalne. Najnowsze badania pokazują, że czytanie może także znacznie przedłużyć życie!

Podczas lektury nasz mózg pracuje na wysokich obrotach: tworzy skojarzenia, analizuje treść, uruchamia wyobraźnię, a nawet ćwiczy pamięć roboczą. Regularny kontakt z tekstem działa jak trening mentalny, który z biegiem czasu może poprawiać koncentrację, umiejętność logicznego myślenia czy zdolność zapamiętywania.

Co więcej, długofalowe badania pokazują, że osoby, które zachowują nawyk czytania w dorosłości, mogą dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową. Lektura działa więc jak tarcza ochronna przed naturalnym spadkiem funkcji poznawczych.

Jedno z ciekawszych badań dotyczących wpływu czytania na organizm przeprowadzili lekarze z Yale School of Public Health. Zaprosili do niego ponad 3,6 tys. osób po 50. roku życia, obserwując ich nawyki związane z lekturą przez ponad dekadę. Uczestników podzielono na trzy kategorie: nieczytających, tych, którzy sięgali po książki sporadycznie, oraz osoby spędzające z lekturą kilka godzin tygodniowo.

Analiza, trwająca aż 12 lat, pokazała wyraźną zależność: ci, którzy każdego dnia poświęcali choć 30 minut na czytanie, mieli zauważalnie mniejsze ryzyko zgonu w porównaniu z osobami stroniącymi od książek. Różnica była znacząca - szansa na dłuższe życie była w tej grupie aż o 20 proc. wyższa.


FOT. GETTY IMAGES

Wniosek? Nawet krótki czas z książką może działać jak inwestycja we własne zdrowie.

Kilka minut z książką potrafi uspokoić bardziej niż oglądanie serialu czy przeglądanie telefonu. Wciągająca historia przenosi nas w inny świat, pozwalając na chwilę oderwać się od codziennych obowiązków i problemów.

Psychologowie zauważają, że czytanie: obniża poziom napięcia, pomaga regulować emocje, wspiera wyciszenie przed snem.

To świetne narzędzie szczególnie dla osób, które czują, że ich dzień jest przepełniony obowiązkami i ciągłą gonitwą myśli.

Literatura, a zwłaszcza beletrystyka, pozwala wczuć się w losy bohaterów, spojrzeć na świat ich oczami i zrozumieć motywy ich działań. Taki „emocjonalny trening" przekłada się później na realne relacje: łatwiej nam interpretować zachowania innych ludzi, rozpoznawać ich potrzeby i nawiązywać bliższe więzi. Czytanie może więc budować kompetencje społeczne równie skutecznie jak rozmowy z bliskimi.

Każda lektura to okazja do odkrycia czegoś nowego - nawet jeśli jest to tylko drobna ciekawostka, nieznana wcześniej perspektywa czy inspiracja do zmiany nawyków. Książki pozwalają eksplorować różne dziedziny bez wychodzenia z domu: od historii i psychologii po kuchnie świata, biografie czy naukę. Jak zacząć czytać więcej? Zacznij od 15-20 minut dziennie - łatwiej utrzymać krótki rytuał niż rzucić się na kilka godzin.

Myślisz, że Polki i Polacy 60+ nigdzie nie jeżdżą, a jak już, to tylko do sanatorium. Nowe badanie obala stereotyp

Seniorzy napędzają rynek turystyczny.
Nowy filar wzrostu biur podróży

PODRÓŻE

Często uważa się, że podróże, zwłaszcza zagraniczne i egzotyczne, to domena młodych ludzi, którzy muszą się wyszaleć i zobaczyć świat. To nieprawda!

#Emil Hoff

Tymczasem nowe badanie obala ten stereotyp i wskazuje, jakie są naprawdę turystyczne zwyczaje osób powyżej 60. roku życia.

Współczesna emerytura to nie tylko Ciechocinek i spacery po uzdrowiskach. Coraz więcej Polaków zamiast spokoju w kraju wybiera zagraniczne przygody – od rajskich plaż po tętniące życiem miasta.

Polskie internetowe biuro podróży eSky.pl przeanalizowało dane rezerwacyjne swoich klientów i wyciągnęło z nich bardzo ciekawe wnioski dotyczące podróży silversów - turystów po 60. roku życia.

Okazuje się, że dojrzali Polacy wcale nie siedzą w domach, ale chętnie podróżują, z roku na rok coraz chętniej.

W 2025 r. rezerwacji wyjazdów dokonanych przez osoby 60+ było w eSky.pl aż dwukrotnie więcej niż w poprzednim sezonie!

Okazuje się, że touroperatorzy powinni stawiać także na starszych klientów, a pogląd, że podróżują głównie młodzi, aby poznać świat i zdecydować, co chcą robić w życiu, to mit. Silversi depczą im po piętach:

- Dla wielu seniorów podróżowanie to dziś coś znacznie więcej niż zmiana miejsca. To wyjątkowy moment w życiu, w którym wreszcie jest czas, by spełniać odkładane marzenia, poznawać nowe kultury i przeżywać doświadczenia - mówi Katarzyna Hauton, ekspertka biura eSky.pl. - Widzimy, że dojrzałe podróże to połączenie ciekawości świata, komfortu i autentycznych przeżyć, od spokojnego zwiedzania miast, po odkrywanie lokalnych smaków i codziennego rytmu odwiedzanych miejsc.


FOT. /123RF.COM

JAK I GDZIE PODRÓŻUJĄ SILVERSI?

Dane rezerwacyjne zdradzają zwyczaje turystyczne klientów 60+.

Dla ciebie mogą one stanowić wskazówkę, jakiego rodzaju wycieczkę zafundować babci i dziadkowi z okazji ich święta, a dla właścicieli biur podróży podpowiedź, jak stworzyć atrakcyjną ofertę dla silversów.

KIEDY PODRÓŻUJĄ TURYŚCI 60+?

Okazuje się, że silversi w większości bardzo mądrze wybierają terminy swoich wyjazdów.

Dominują wycieczki wiosną, jesienią i zimą, a więc poza szczytem sezonu turystycznego w okresie letnich wakacji. 30 proc. rezerwacji starszych klientów przypada na październik, listopad i grudzień. W tym czasie ceny wycieczek po Polsce są już znacznie niższe niż w okresie wakacji, a w popularnych kierunkach zagranicznych panuje idealna pogoda do wypoczynku i zwiedzania: jest ciepło, ale bez upałów.

GDZIE WYJEŻDŻAJĄ SILVERSI?

TOP5 najczęściej wybieranych kierunków to według danych eSky.pl:

1. Włochy
2. Malta
3. Hiszpania
4. Grecja
5. Cypr

W JAKI SPOSÓB PODRÓŻUJĄ STARSI TURYŚCI?

Najchętniej w parach, ale ok. 26 proc. rezerwacji to wyjazdy z rodzinami.

Dominują pakiety ze śniadaniem w hotelach 3- i 4-gwiazdkowych, co wskazuje, że silversi stawiają na sprawdzone miejsca, cieszące się dobrą opinią, z korzystnym stosunkiem jakości do ceny. Tym samym właśnie klienci 60+ mogą być filarem stabilnego rozwoju biur podróży.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011509788

Maria BIURO PODRÓŻY

WCZASY DLA SENIORÓW 2026 – ZASŁUŻONY WYPOCZYNEK PEŁEN RADOŚCI!

Marzysz o relaksującym wypoczynku w najpiękniejszych zakątkach Polski i Europy, z dala od codziennego zgiełku i trosk?



NASZE NAJBLIŻSZE WYJAZDY:

Autokarowe jednodniowe:

8.05.26	Poczdam	260 zł
16.05.26	Berlin – Ogrody Świata	230 zł
23.05.26	Wyspa Rugia	330 zł
23.05.26	Park Mużakowski	340 zł
30.05.26	Stralsund	225 zł
30.05.26	PN Ujście Warty i Twierdza Kostrzyn	205 zł
30.05.26	Niderfinow i ZOO w Eberswalde	230 zł

Autokarowe kilkudniowe:

6.05 - 10.05.26	Kraków i okolice	1.595 zł
15.05 - 17.05.26	Trójmiasto i Malbork	935 zł
26.05 - 31.05.26	Szwajcaria	2.960 zł
26.05 - 30.05.26	Warszawa i okolice	1.450 zł
29.05 - 31.05.26	Wybrzeże Słowińskie	835 zł
4.06 - 7.06.26	Bawarskie Perełki	1.610 zł
4.06 - 7.06.26	Dolnośląskie atrakcje	1.140 zł
9.06 - 14.06 26	Piękne Karlowe Wary i okolice	2.155 zł
13.06 - 20.06.26	Norwegia	4.485 zł
14.06 - 21.06.26	Białowieża i Podlasie	2.120 zł

Samolotowe:

23.05 - 28.05.26	Malta	3.980 zł
4.06 - 7.06.26	Paryż	2.790 zł
28.06 - 5.07.26	Bułgaria	4.465 zł

POLECAMY WCZASY DLA SENIORÓW I NIE TYLKO:

komfortowe zakwaterowanie, wyśmienite wyżywienie, dojazd autokarem, bogaty program pobytu z animatorem i wycieczki.

16.05 - 23.05.26	Niechorze Willa Solaris	1.850 zł
8.06 - 15.06.26	Berezka Pensjonat u Bogusi	2.460 zł
17.06 - 26.06.26	Kudowa Zdrój Willa San Remo	2.325 zł
18.06 - 27.06.26	Małe Ciche Willa Tatry	2.260 zł

70-560 Szczecin, ul. Grodzka 7
biuro@maria.szczecin.pl ✆ 91 433 91 46 | ✆ 512 079 462

REKLAMA 0011512360

MEDINCUS APARATY SŁUCHOWE



Coraz częściej prosisz bliskich
o powtórzenie tego, co powiedzieli?
Stale podgłaśniasz telewizor?

**JUŻ DZIŚ UMÓW SIĘ
NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
I KONSULTACJĘ ZE SPECJALISTĄ**

Rozmowa z Moniką Tatarek, dyplomowaną protetyczką słuchu w **MEDINCUS** Aparaty Słuchowe

D: Coraz częściej słyszymy, że problemy ze słuchem wpływają nie tylko na komfort życia, ale też na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie mózgu. Czy to prawda?
MT: Tak. Utrata słuchu to nie tylko trudności w komunikacji. Może prowadzić do obniżonego nastroju i izolacji społecznej oraz problemów z pamięcią czy koncentracją. Dziś wiemy, że zdrowie słuchu jest ściśle powiązane z kondycją mózgu.
D: Jak duży jest to problem?
MT: Bardzo duży. Szacuje się, że co trzy sekundy ktoś na świecie zapada na demencję. W 2020 roku chorowało na nią około 55 milionów osób, a do 2050 roku liczba ta może wzrosnąć do 139 milionów.
D: W jaki sposób słuch wpływa na ryzyko demencji?
MT: Gdy słyszymy gorzej, mózg otrzymuje mniej bodźców, co ogranicza jego aktywność. Dodatkowo osoby niedosłyszące często wycofują się z życia społecznego, co sprzyja izolacji i depresji. To czynniki przyspieszające pogorszenie funkcji poznawczych.
D: Czy można temu zapobiec?
MT: Tak. Rehabilitacja słuchu, np. na przykład poprzez stosowanie aparatów słuchowych, może znacząco spowolnić pogarszanie się pamięci i zdolności myślenia.
D: Co powinny zrobić osoby w grupie ryzyka, a więc osoby starsze?
MT: Regularnie badać słuch. Wczesna diagnoza i odpowiednie wsparcie poprawiają komunikację, samopoczucie i oraz jakość życia.

STARGARD
PRZYCHODNIA WOMP
NR 5 STARGARD
Al. Żołnierza 12,
73-110 Stargard
+48 603 566 804

SZCZECIN
PRZYCHODNIA WOMP
NR 1 SZCZECIN
ul. Bolesława Śmiałego 33, gab. 215,
70-347 Szczecin
+48 697 710 307

SZCZECIN
PRZYCHODNIA WOMP
NR 2 SZCZECIN
ul. Kopernika 18, gab 6,
70-241 Szczecin
+48 601 726 857

ZACHODNIOPOMORSKIE CSIM MEDINCUS
BUDYNEK HANZA TOWER
NA I PIĘTRZE
al. Wyzwolenia 46/13u,
71-500 Szczecin
+48 91 455 33 00, +48 666 333 222

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 598bd7a2f8

Opieka powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności

Dziadkowie, to już oficjalne! Opieka nad wnukami chroni przed demencją

WNUCZĘTA

Wnuki dodają mi energii - mówi wiele babć i dziadków. Teraz potwierdza to także nauka: zaangażowanie w relację z wnukami może realnie służyć mózgowi.

#Ingrid Hintz-Nowosad

Opieka nad wnukami to nie tylko wyraz miłości czy konkretna pomoc, może być także naturalną formą zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych. Sugerują to wyniki nowych badań, które rzucają ciekawe światło na związek między relacjami rodzinnymi, dobrostanem psychicznym a aktywnym starzeniem się.

Gdy tak dużo mówi się dziś o długim życiu, jego jakości i dobrostanie psychicznym w starszym wieku, to badanie dokłada ważny argument: zaangażowane dziadkowanie służy mózgowi.

Wielu włoskich dziadków doskonale zna to z własnego doświadczenia: opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji. Naukowcy postawili jednak pytanie bardziej konkretne: czy takie zaangażowanie może realnie spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych wraz z wiekiem?

Aby to sprawdzić, zespół badaczy przeanalizował dane dotyczące 2887 babć i dziadków z Anglii, wszystkich po 50. roku życia, o średniej wieku wynoszącej 67 lat. W latach 2016-2022 uczestnicy byli regularnie obserwowani za pomocą kwestionariuszy i testów poznawczych oceniających pamięć, język oraz zdolności werbalne. Respondentów pytano, czy w ciągu ostatniego roku opiekowali się wnukami i jak często. Chodziło nie tylko o okazjonalny babysitting, ale także o opiekę w czasie choroby dzieci, wspólną zabawę, pomoc w nauce, odprowadzanie do szkoły czy na zajęcia sportowe,



FOT. 123RF

a nawet przygotowywanie posiłków.

Wyniki okazały się jednoznaczne - i pod pewnymi względami zaskakujące. Dziadkowie, którzy angażowali się w opiekę nad wnukami, niezależnie od jej formy czy częstotliwości, uzyskiwali lepsze wyniki w testach pamięci i płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli. Jeszcze ciekawszy obraz wyłania się z analizy długoterminowej. Babcie aktywnie uczestniczące w opiece nad wnukami doświadczały wolniejszego spadku funkcji poznawczych niż ich rówieśniczki, które nie były zaangażowane w wychowanie młodszego pokolenia.

Jak podkreślają badacze, kluczowe nie jest ani to, jak często spędza się czas z wnukami, ani zakres wykonywanych czynności. Liczy się samo doświadczenie bycia zaangażowanym - poczucie przynależności do żywej, relacyjnej roli, która stymuluje zarówno umysł, jak i emocje.

To wnioski silnie korespondujące z ideą aktywnego starzenia się, ważną również z perspektywy polityki społecznej: nie chodzi wyłącznie o to, by żyć dłużej, ale by żyć lepiej - wśród znaczących relacji i z poczuciem sensu. W Wielkiej Brytanii około pięciu milionów dziadków regularnie opiekuje się wnukami. Blisko 90 procent robi to przynajmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty - codziennie. Najczęściej celem jest wsparcie dzieci w godzeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym oraz ograniczenie kosztów opieki. Korzyści odnoszą jednak także sami dziadkowie. Organizacje zajmujące się aktywnym starzeniem podkreślają, że takie zaangażowanie sprzyja utrzymaniu sprawności umysłowej.

Polska ma nowe uzdrowisko

Burmistrz Lidzbarka Warmińskiego zdradza, co kurort zaoferuje gościom

UZDROWISKO

Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński stał się najnowszym uzdrowiskiem. Co można tam leczyć? Jakie obiekty uzdrowiskowe powstaną w mieście?

#Emil Hoff

Na pytania odpowiada Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego.

Starania zajęły wiele lat, ale w końcu dały plon: od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stał się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem. Jest 48. miejscowością o tym statusie w Polsce, ale dopiero drugą w woj. warmińsko-mazurskim (po Gołdapi).

Zgodnie ze specjalnym świadectwem, potwierdzającym właściwości lecznicze klimatu, w uzdrowisku w Lidzbarku Warmińskim możliwe jest wykonywanie terapii i rehabilitacji w przypadku: chorób układu krążenia, chorób narządów ruchu, zaburzeń neurologicznych, zaburzeń przemiany materii.

Dostępne mają być m.in. aeroterapia (leczenie powietrzem), helioterapia (leczenie słońcem), kinezyterapia (leczenie za pomocą ruchu i bodźców w ruchu), krioterapia (leczenie zimnem), fizykoterapia (leczenie z wykorzystaniem sprzętu do ćwiczeń) i balneoterapia (leczenie wodą, zabiegi w tężniach).

„NASTROJE PANUJĄ ZDECYDOWANIE POZYTYWNE!". ROZMOWA Z BURMISTRZEM LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jaką infrastrukturę posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowiskową. Mamy np. zewnętrzną tężnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon



FOT. JACEK KADAJ

Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tężnia solankowa i grota solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowiskową Leśnym Parku Uzdrowiskowym Doliny Symsarny. Jego malownicze serpentyny można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowiskowej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem, budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy już budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512287

„Nowa jakość życia"

- całodobowa opieka, bezpieczeństwo i komfort nad Bałtykiem.



Rezydencja Jantar – Baltic Senior Home to nowoczesna placówka oferująca całodobową opiekę dla osób starszych, przewlekle chorych i z niepełnosprawnościami. Tworzymy bezpieczne i komfortowe miejsce oparte na szacunku, godności oraz indywidualnym podejściu do każdego mieszkańca.

Do dyspozycji są klimatyzowane pokoje z łazienkami i systemami przyzywowymi, przestrzenie wspólne, tarasy, sala kinowa oraz strefy relaksu. Pokoje wyposażone są w funkcjonalne łóżka dostosowane do potrzeb seniorów. Mieszkańcy korzystają także z sal dziennego pobytu i kuchni uwzględniającej diety indywidualne.

Zapewniamy całodobową opiekę wykwalifikowanego personelu, dostęp do lekarzy, rehabilitację, fizjoterapię, laseroterapię, magnetoterapię, elektroterapię, terapię ultradźwiękową oraz terapię zajęciową (w tym z wykorzystaniem VR). Współpracujemy z przychodnią „Inter Medical" oraz „Fundacją Jantar", oferując m.in. bezpłatne badania okulistyczne. Na miejscu dostępne są również usługi fryzjerskie, podologiczne i duszpasterskie.

Dla pierwszych 10 zainteresowanych osób cena promocyjna :

- ✓ Pokój 1-osobowy: 8.900,00 zł.
- ✓ Pokój 2-osobowy: ~~7.800,00 zł~~ – 7.600,00 zł.
- ✓ Pokój 3- i 4-osobowy: ~~7.500,00 zł~~ – 7.300,00 zł.

REZYDENCJA JANTAR
Baltic Senior Home

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:
+48 880 880 823
biuro@jantarseniorhome.pl
dyrektor@jantarseniorhome.pl
Gm. Kołobrzeg, ul. Bluszczowa 9,
78-132 Korzystno k. Grzybowa

REKLAMA 0011508855

WZROK POD KONTROLĄ, *STYL* NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Okulary ze szkłami już **od 280 zł**

OPTYK
Kasia Kordus

- soczewki i oprawy
- indywidualny dobór oprawek
- soczewki kontaktowe
- okulary przeciwsłoneczne
- badanie wzroku w cenie



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Soczewki korekcyjne są wyrobem medycznym, przeznaczonym głównie do produkcji okularów korekcyjnych wady wzroku, po zleceniu ich z oprawą.

Podmiotem odpowiedzialnym za niniejszą reklamę jest OPTYK-KASIA KORDUS KATARZYNA KORDUS z siedzibą w Szczecinie.

OPTYK KASIA KORDUS
ul. Pocztowa 39/u12, Szczecin
512 815 134
optyk@kasiakordus.pl
optyk kasia kordus

eprasa.pl 598bd7a2f8

Jak skorzystać z sanatorium za darmo?

Sanatorium nie tylko na NFZ. ZUS zapłaci za turnus. **Musisz spełnić pewne warunki**

ZUS

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko na NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki. Komu przysługuje wyjazd?

#Monika Góralska

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach NFZ. Wtedy Narodowy Fundusz Zdrowia płaci za twój pobyt i opiekę lekarską, a wyjazd ma na celu poprawę twojego stanu zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma on na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji. Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że: jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo), pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne, pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy, starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę, jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt w sanatorium trwa nie mniej niż 21 dni. Odbywa się w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września. Od 1 października ceny leczenia w uzdrowiskach spadają.



FOT. KATARZYNABIALASIEWICZ/GETTYIMAGES.COM

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ, bo chodzi o jak najsprawniejsze przywrócenie cię do zdrowia, żebyś mógł wrócić do pracy. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wniosek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS.

Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

- Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymasz pocztą zawiadomienie o skierowaniu z informacją o terminie i miejscu swojej rehabilitacji - czytamy na portalu ZUS.

Najbardziej pożądany benefit w Polsce: premie na czele rankingu

Życie nie kończy się po pięćdziesiątce. Współcześni silversi mają swoje marzenia

SILVERSI

Współcześni silversi nie są tacy sami, jak ci sprzed lat. Są to osoby aktywne oraz kreatywne, które mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.

#Katarzyna Dębek

75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balonem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+" przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Wyniki tego badania potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50". Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie objęło 500 osób i pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silversi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń - tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).



FOT. FREEPIK

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.). Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach - odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.).15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla osoby starszej - mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu" na realizację wybranej usługi.

Wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń!

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011515343

uśmiech
–RESTAURACJA–

Najdłużej działająca restauracja w Szczecinie

Jesteśmy z wami 54 lata!

Organizujemy wesela, imprezy okolicznościowe i bankiety firmowe.
~ Zapraszamy na Dancingi! ~







RESTAURACJA UŚMIECH | PLAC ZWYCIĘSTWA 1 (KOŁO MEDICUSA)
TEL. 91 43 47 927, 509444586
WWW.USMIECH.SZCZECIN.PL | RESTAURACJAUSMIECH

eprasa.pl 598bd7a2f8

REKLAMA 0011512325



Kompleksowa opieka medyczna

Potrzebujesz pomocy,
jesteśmy dla Ciebie.

GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO UROLOGIA ORTOPEDIA
STOMATOLOGIA DIABETOLOGIA ENDOKRYNOLOGIA
GASTROLOGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE USG
TRANSPLANTOLOGIA NEFROLOGIA PSYCHIATRIA
DERMATOLOGIA NEUROCHIRURGIA CHIRURGIA ANDROLOGIA
NEUROLOGIA FIZJOTERAPIA RADIOLOGIA PROKTOLOGIA
MEDYCYNA ESTETYCZNA CHIRURGIA PLASTYCZNA

GABINETY
TUWIMA

Twoje **GABINETY**

STOMATOLOGIA ul. Juliana Tuwima 27/3, Szczecin
Rejestracja: 501 030 033 stomatologia@tuwima.pl

GABINETY ul. Dembowskiego 9/u5, Szczecin
Rejestracja: 570 707 172 rejestracja@tuwima.pl

eprasa.pl 598bd7a2f8