ŚRODA |17|12|2025|

# DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 195 (21 565)

Fot. pixabay

# SENIORZY POTRZEBUJĄ ZAINTERESOWANIA, EMPATII I CIERPLIWOŚCI

By Staś mógł chodzić \3

Imprezy powrócą na osiedla? \5

Bezpieczniej na Jarotach? \5

Mazurska rewelacja \14

ISSN 0137-9127

PROMOCJA

65. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSOWANIE CZAS ZACZĄĆ!

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

3825otbp-d-K

eprasa.pl ab30e5f9e3

# JAK OSZCZĘDZAJĄ POLACY?

69 proc. Polaków ma zamiar ograniczyć wydatki świąteczne, najczęściej przez korzystanie z promocji, rezygnację z zakupu nowych ozdób i ubrań oraz samodzielne przygotowanie posiłków - wynika z badania ANG Odpowiedzialne Finanse.

PAP/Paweł Supernak

Jak podają autorzy badania, 69 proc. Polaków chce obniżyć koszty ponoszone w związku ze świętami i planuje to zrobić w przemyślany sposób. Z badania wynika, że kobiety częściej niż mężczyźni planują ograniczenia wydatków (75 proc. vs 63 proc.).

Jedna trzecia Polaków (33 proc.) zadeklarowała, że planuje wcześniejsze zakupy, aby skorzystać z promocji. Podobny odsetek chce zrezygnować z kupowania nowych ozdób świątecznych (32 proc.) oraz nowych ubrań (30 proc.). 27 proc. badanych wskazało, że planuje samodzielnie przygotować potrawy, ponieważ jest to tańsze niż kupowanie gotowych ciast czy pierogów.

Polacy deklarowali również kupowanie tańszych produktów spożywczych (18 proc.), rezygnację z wyjazdów świątecznych (16 proc.) i ograniczenie potraw na świątecznym stole (15 proc.). Najrzadziej wybieranymi sposobami na oszczędzanie było zaproszenie mniej osób na święta oraz samodzielne wykonanie ozdób (po 5 proc.).

Z badania wynika, że 31 proc. Polaków nie planuje ograniczać wydatków na święta.

Większość badanych (81 proc.) zadeklarowało, że nigdy nie zapożyczyło się na święta, a 11 proc. - że zdarzyło im się to zrobić. Osoby, które się zapożyczały, najczęściej wybierały kredyt gotówkowy w banku (28 proc., co oznacza wzrost o 4 pkt proc. rdr), płatności odroczone (22 proc. - wzrost o 7 pkt proc.) i płatności na raty (22 proc.). Po 14 proc. skorzystało z karty kredytowej oraz z szybkiej pożyczki pozabankowej i w obu przypadkach odnotowano spadki rdr.

Jak wynika z badania, około 80 proc. Polaków kupuje podarunki dzieciom i partnerom. Polscy rodzice najczęściej kupują dzieciom prezenty łącznie za kwotę od 101 do 400 zł. Co 20. rodzic wyda na ten cel ponad tysiąc zł. Swoim partnerom i partnerkom badani najczęściej kupują prezenty w przedziale od 101 do 300 zł.

Badanie „Finanse a Święta" zostało zrealizowane przez firmę badawczą Maison&Partners, metodą CAWI w listopadzie 2025 r. na próbie 1060 Polek i Polaków, na zlecenie ANG Odpowiedzialne Finanse.

**PAP/RED.**

## KARTKA Z KALENDARZA

55 lat temu (17 grudnia 1970 roku) doszło do masakry pracowników Stoczni im. Komuny Paryskiej na przystanku Szybkiej Kolei Miejskiej Gdynia Stocznia, w wyniku której, według prokuratury, zginęło 10 osób oraz do walk ulicznych w Szczecinie, w wyniku których zginęło 16 osób, a przeszło 100 odniosło obrażenia (tzw. „Czarny Czwartek").

## WARMIA I MAZURY NA TRASIE SZEFA NATO

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte odwiedzi jutro Polskę, gdzie spotka się z szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i sojuszniczymi żołnierzami – potwierdziły PAP źródła zbliżone do Ministerstwa Obrony Narodowej. Tego samego dnia ogłoszona ma zostać pełna gotowość polskich baterii Patriot. Informację o planowanej wizycie Ruttego jako pierwszy podał Polsat News.

Jak wynika z informacji PAP, Rutte ma się spotkać z Kosiniakiem-Kamyszem i odwiedzić żołnierzy NATO stacjonujących w Bemowie Piskim.

PAP/EPA/OLIVIER MATTHYS

Mark Rutte

W skład rozmieszczonej tam Batalionowej Grupy Bojowej NATO wchodzą żołnierze ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Rumunii i Chorwacji. Na co dzień współdziałają oni z 15. Giżycką Brygadą Zmechanizowaną. Tego samego dnia ma zostać ogłoszona pełna gotowość bojowa dwóch systemów obrony powietrznej Patriot, które na co dzień są wykorzystywane przez żołnierzy z 3. Warszawskiej Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej operującej na terenie całego kraju. Jedna z baterii znajduje się w mazowieckim Sochaczewie. Zbliżone do MON źródło zastrzegło, że program wizyty sekretarza generalnego nie jest jeszcze w pełni znany.

**PAP/RED.**

## PRZEŁOMOWY PODPIS W HADZE

W Hadze, na międzynarodowej konferencji pod auspicjami Rady Europy we wtorek podpisano konwencję i inne dokumenty w sprawie powołania międzynarodowej komisji ds. roszczeń Ukrainy. To część mechanizmu mającego umożliwić Ukrainie uzyskanie odszkodowania za straty spowodowane agresją Rosji.

W podpisaniu dokumentów: konwencji, rezolucji i aktu końcowego wziął udział prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Przyszła komisja będzie rozstrzygać roszczenia wpisane do już istniejącego w ramach RE rejestru strat spowodowanych

PAP/EPA/ANP/SEM VAN DER WAL

rosyjską agresją. Do tej pory do rejestru, powołanego w 2023 roku, napłynęło 80 tysięcy skarg złożonych przez osoby fizyczne, instytucje państwowe i organizacje.

W pracach nad projektem konwencji wzięło udział ponad 50 państw. Wejdzie ona w życie po ratyfikowaniu przez 25 sygnatariuszy i zapewnieniu odpowiedniego finansowania.

Szefowa dyplomacji Unii Europejskiej Kaja Kallas poinformowała we wtorek, że UE zapewni do miliona euro na prace przygotowawcze międzynarodowej komisji ds. roszczeń Ukrainy. W swoim wystąpieniu w Hadze podkreśliła, że skala zniszczeń i skutków, jeśli chodzi o obywateli Ukrainy, w wojnie prowadzonej przez Rosję jest niewyobrażalna.

– Wśród komisji ds. roszczeń, które były powoływane w przeszłości, obecna wydaje się najbardziej ambitna, ale też również najtrudniejsza do wdrożenia – przyznała. **PAP/RED.**

**WYDAWCA** GALINDIA Sp. z o.o. ul. Tracka 7b, 10-364 Olsztyn

**REDAKTOR NACZELNY** Maciej Matera zarzad@gazetaolsztynska.pl

**DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY** Agnieszka Weder-Grygielewicz

**ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO** Michał Podolak, Igor Hrywna

**REDAKTORZY WYDANIA** Michał Podolak, Joanna Karzyńska — wydawca@gazetaolsztynska.pl; sport@gazetaolsztynska.pl

**WYDANIE ONLINE** internet@gazetaolsztynska.pl 514 800 549

**GAZETAOLSZTYNSKA.PL** redakcja@gazetaolsztynska.pl tel. 502 499 515

**PRENUMERATA E-WYDAŃ** prenumerata@gazetaolsztynska.pl 502 499 531

**REKLAMA W OLSZTYNIE** ul. Tracka 7b tel. 885 998 201 reklama@gazetaolsztynska.pl

**CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ** tel. 514 800 517

**REDAKCJA W ELBLĄGU** ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 505 766 681 gazeta@dziennikelblaski.pl

**REKLAMA W ELBLĄGU** ul. Rybacka 35 82-300 Elbląg tel. 604 408 305 reklamy@dziennikelblaski.pl

**PRENUMERATA E-WYDAŃ** prenumerata@dziennikelblaski.pl 502 499 531

**DRUK** Drukarnia Prasowa GRUPY WM Sp. z o.o. Olsztyn, ul. Tracka 7b tel. 502 499 539

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl ab30e5f9e3

# DECYDUJĄCE ROZSTRZYGNIĘCIE W SPRAWIE NOWOBAŁTYCKIEJ

Krajowa Izba Odwoławcza oddaliła odwołania złożone przez oferentów. To oznacza kolejny krok naprzód w kwestii budowy oczekiwanej od dekad trasy.

Fot. Zbigniew Woźniak

Tędy przebiegać będzie ul. Nowobałtycka

Nowobałtycka będzie miała około 5 kilometrów długości. Zakres prac jest bardzo duży. Obejmuje on choćby budowę wiaduktu drogowego nad linią kolejową oraz podziemnego przejścia w ciągu ulicy Kanarkowej. Inwestycja oznacza również ustawienie akustycznych ekranów.

Pojawi się tam także zupełna nowość drogowa w Olsztynie. To przeciwolśnieniowe ekrany, czyli specjalne urządzenia, które służą do ograniczania negatywnych skutków odbijania się słonecznego światła.

W przypadku zastosowania obu rodzajów ekranów mieszkańcy obszarów znajdujących się w pobliżu dróg mogą liczyć na lepsze warunki do życia, ponieważ zostaną zmniejszone nasłonecznienie i hałas powodowany przez ruch drogowy. Dodatkowo chronią one naturalne środowisko, w tym zwierzęta, które mogą być wrażliwe na światło i hałas. Umożliwiają też bezpieczne przemieszczanie się zwierzętom między różnymi siedliskami poprzez tworzenie przejść i korytarzy ekologicznych.

Nie zabraknie także zieleni wzdłuż trasy oraz płotków herpetologicznych. Te ostatnie to system ogrodzeń, który skutecznie chroni płazy, gady i inne małe zwierzęta przed zagrożeniami związanymi z infrastrukturą drogową.

Przy okazji budowy ulicy Nowobałtyckiej powstaną m.in. ścieżki rowerowe, nowe skrzyżowania, zatoki autobusowe, sygnalizacje świetlne, a nawet miejsca kontroli pojazdów dla policji i innych służb.

Na planowaną od dawna nową ulicę czekają kierowcy, którzy korzystają teraz z Bałtyckiej. Jest ona dwupasmowa tylko na odcinku od ronda OKS do okolic skrzyżowania z ulicą Rybaki. Nowy przebieg drogi wojewódzkiej nr 527 (teraz to Bałtycka) ma znacząco wpłynąć na miasto i jego obszar funkcjonalny także ze względu na wyprowadzenie lokalnego i ponadlokalnego ruchu w kierunku węzła obwodnicy miasta Olsztyn-Południe, który usprawnia dojazd do drogi ekspresowej S7. Miastu potrzebna jest więc nowa ulica, która ma biec równolegle do ulicy Bałtyckiej, po drugiej stronie torów. Będzie to swego rodzaju zachodnia obwodnica Olsztyna.

Jednak na razie miasto nie może ruszyć z budową tej arterii. W połowie 2025 roku otwarto oferty w ogłoszonym na nią przetargu Najniższą cenę zaproponowała jedna z warszawskim firm: 184,31 miliona złotych. Pozostałe oferty były droższe o od 4 do 15 milionów złotych.

Zdaniem ratusza warszawiacy zaproponowali rażąco niską cenę. To właśnie wywołało sprzeciw tej firmy, która chce dowieść, że przedstawiony przez nią kosztorys budowy był właściwie przygotowany. Odwołania złożyły też dwie inne firmy uczestniczące w postępowaniu. Sprawa trafiła do Krajowej Izby Odwoławczej.

– Krajowa Izba Odwoławcza oddaliła wszystkie trzy odwołania – mówi dyrektor wydziału inwestycji miejskich Urzędu Miasta Olsztyna Krzysztof Śmieciński. – Sąd odwoławczy potwierdził prawidłowość podjętych przez nas czynności.

Teraz strony mają 14 dni na ewentualne odwołanie do sądu. Kolejnym krokiem będzie natomiast tradycyjna w takich postępowaniach kontrola uprzednia.

Decyzja KIO w praktyce otwiera drogę do zawarcia umowy na budowę ulicy Nowobałtyckiej. Może się to stać jeszcze w styczniu.

**GRZEGORZ SZYDŁOWSKI**
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

## BY STAŚ MÓGŁ CHODZIĆ

Staś z rodzicami

W Bartągu odbył się IV Jarmark Świąteczny, zorganizowany przez stowarzyszenie Młody Bartąg. W tym roku wydarzenie miało szczególny wymiar: cały dochód przeznaczono na leczenie Stasia Pieńkowskiego, chłopca walczącego z wrodzoną hipoplazją kości udowej.

Jak informują przedstawiciele gminy Stawiguda, udało się zebrać imponującą kwotę 28 634,49 zł na ten szczytny cel.

To był dzień pełen rodzinnych atrakcji, lokalnego kolorytu i muzycznych emocji. Jarmark wprowadził uczestników w świąteczny nastrój i dostarczył wielu powodów do radości. Wydarzenie odbyło się na placu przy miejscowej szkole podstawowej.

Odwiedzający mogli korzystać z szerokiej oferty stoisk rękodzielniczych, gastronomicznych i artystycznych. Na scenie wystąpiły dzieci z przedszkoli i szkół oraz zespoły i artyści, m.in. Baby Ruśkie i Promile, Łukasz Jędrys, Warmia Jazz Trio i Green Rocks.

Nie zabrakło również charytatywnych licytacji na rzecz Stasia Pieńkowskiego. Dzieci mogły wysłać list do świętego Mikołaja, spotkać się z nim osobiście i wziąć udział w sesjach fotograficznych. Dodatkowo na najmłodszych czekały warsztaty „Warmińskie Barstuki" oraz liczne animacje.

Sobotnia inicjatywa okazała się sukcesem. Władze gminy podkreślają, że mieszkańcy Bartąga po raz kolejny udowodnili, jak bardzo angażują się w lokalne przedsięwzięcia i wspierają innych.

„To był dzień pełen serdeczności i otwartości. Ogromne podziękowania kieruję do organizatorów, sołtysów, rad sołeckich, kół gospodyń wiejskich i wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie jarmarku. Dzięki waszej pracy i sercu te spotkania mają niezwykły charakter. Dziękuję za ten czas, bo wspólnota w naszej gminie naprawdę działa. Takie inicjatywy łączą ludzi i pokolenia" – napisała w mediach społecznościowych zastępczyni wójta gminy Stawiguda Magdalena Matracka.

eprasa.pl ab30e5f9e3

# MISJA, KTÓRA ZMIENIA DZIECI I DOROSŁYCH

Rodzina zastępcza to jedna z najważniejszych, a zarazem najbardziej wymagających form opieki nad dzieckiem pozbawionym bezpiecznego domu. Hornowscy z Miłogórza (gmina Lidzbark Warmiński) od lat udowadniają, że „rodzina zamiast instytucji" to nie tylko hasło, lecz praktyka, która realnie odmienia życie najmłodszych.

O miłości, cierpliwości i odpowiedzialności w zastępczym rodzicielstwie rozmawiamy z Wiolettą i Tomaszem Hornowskimi — małżeństwem, które dzieciom po przejściach daje dom, czas i coś najważniejszego: obecność.

Fot. prywatne archiwum

**— Co skłoniło panią do podjęcia decyzji o zostaniu rodziną zastępczą?**

— W naszym domu pojawiła się zwykła myśl: „Czy ja mogę zrobić coś więcej?". Stopniowo zaczęło dojrzewać przekonanie, że chciałabym otworzyć dom dla dzieci, które tego potrzebują. To nie był jeden nagły impuls, ale proces, w którym rosła we mnie gotowość do takiej odpowiedzialności.

**— Jak wyglądał początek tej drogi? Czy był jakiś przełomowy moment?**

— Tak. Nastąpił wtedy, gdy pojechałam do pogotowia opiekuńczego. Zobaczyłam małego chłopca, który patrzył na mnie oczami pełnymi niepewności i strachu. W jednej chwili wszystko się we mnie zatrzymało. Zrozumiałam, że jestem tu właśnie dla niego i że chcę być dla niego bezpiecznym miejscem. Wtedy decyzja stała się osobista, prawdziwa i nieodwracalna.

**— Jakie obawy towarzyszyły pani przed przyjęciem pierwszego dziecka?**

— Bardzo bałam się tego, czy dam radę, czy mam w sobie wystarczająco dużo siły i umiejętności. Najbardziej niepewność budziło to, czy będę potrafiła dać dziecku to, czego tak bardzo potrzebowało: obecność, spokój i bezpieczeństwo. Dziś wiem, że najważniejsze nie jest bycie idealnym rodzicem, ale bycie dostępnym i cierpliwym człowiekiem.

**— Jak wyglądał proces adaptacji dziecka w państwa domu?**

— Zaczyna się od stworzenia poczucia bezpieczeństwa. Chłopiec, który do nas trafił, miał 10 miesięcy. To był wiek, w którym najbardziej potrzebował bliskości: noszenia, tulenia, bycia razem. Pokazywaliśmy mu, że jest wolny, że jego potrzeby zostaną wysłuchane i zaspokojone. Więzi budowane są przez codzienność: karmienie, przytulanie, zabawę i reagowanie na płacz. Krok po kroku nasz dom stał się dla niego miejscem, w którym może być po prostu dzieckiem.

**— Z jakimi wyzwaniami mierzą się państwo najczęściej?**

— Najczęściej są to obciążenia zdrowotne oraz emocjonalne. Dzieci trafiają do pieczy z różnymi zaniedbaniami i doświadczeniami. Zdarza się, że trzeba uczyć je podstaw: higieny, samodzielności, jedzenia. Wyzwania są też w obszarze relacji — dzieci często sprawdzają granice, reagują lękiem lub zamknięciem.

**— Czy dostęp do specjalistycznej opieki jest barierą?**

— Dostęp do opieki medycznej bywa utrudniony, ale nie jesteśmy sami. Korzystamy z dodatkowych programów, mamy wsparcie specjalistów oraz koordynatorów. Ogromne znaczenie ma bliskość i współpraca z ludźmi — nie tylko z systemem. Wsparcie psychologa, pedagoga, terapeuty czy konsultanta medycznego jest pomocne, ale to dom i codzienna obecność robią największą różnicę.

**— Jaka na podstawie pani doświadczenia jest różnica między rodziną a instytucją?**

— Instytucje są w stanie zapewnić podstawowe potrzeby: jedzenie, ubranie, dach nad głową. Jednak często brakuje tam stałego, osobistego i czułego kontaktu z dorosłym, z którym dziecko buduje wzajemne zaufanie i relację. Rodzina daje coś więcej: uważność, emocje, obecność, cierpliwość i bezpieczeństwo. W rodzinie dzieci uczą się życia w naturalnym środowisku i relacji z drugim człowiekiem.

**— Co daje państwu największą satysfakcję?**

— Największą radość daje obserwowanie, jak dziecko z lękowego i niepewnego staje się ufne i bezpieczne. Jak zaczyna się uśmiechać, jak jego płacz zamienia się w komunikat, jak zaczyna wierzyć, że ktoś jest obok i będzie towarzyszył mu na jego drodze. Pierwsze słowo, pierwszy świadomy śmiech to chwile, które pozostają w pamięci na zawsze.

**— Jak ważne jest wsparcie lokalnej społeczności?**

— Bardzo ważne. Ogromnym wsparciem są grupy pomocy i rodziny zastępcze, z którymi wymieniamy się doświadczeniami. Daje nam to poczucie, że nie jesteśmy sami, szczególnie w trudnych momentach.

**— Jakie przesłanie chciałaby pani przekazać osobom, które rozważają pójście tą drogą?**

— Każde dziecko zasługuje na dom, na ciepło, uważność i relację, która nie dzieje się zza biurka, tylko przy stole, podczas codzienności. Trudności są częścią tej drogi, ale jeden dziecięcy uśmiech potrafi wynagrodzić więcej niż jakiekolwiek słowa. Rodzina to nie kontrakt — to człowiek obok człowieka.

Hornowscy swoim życiem i historią udowadniają, że piecza zastępcza to nie tylko zadanie, lecz także droga przemiany — najtrudniejsza i najpiękniejsza jednocześnie. Bo choć procedury pomagają, nie zastąpią stołu, rozmowy i ciepłych dłoni, które odpowiadają na płacz, zanim dziecko nauczy się mówić.

Rodzina zamiast instytucji to nie pieczątka, lecz obecność. Najbardziej skuteczna forma opieki, jaką człowiek może dać człowiekowi.

**SYLWESTER KASPROWICZ**
s.kasprowicz@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

**komunikat**

**Burmistrz Miasta Braniewa**
informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111, oraz na stronie www.bip.braniewo.pl na okres 21 dni zostały zamieszczone zarządzenia Burmistrza Miasta Braniewa nr 180/2025 oraz 181/2025 z dnia 12 grudnia 2025 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.

15325sezr-a-G

**OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU OLSZTYŃSKIEGO O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA**

Zgodnie z art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) oraz art. 11d ust. 5 i ust. 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311)

zawiadamia się,

że w dniu 19 sierpnia 2025 r. do Starostwa Powiatowego w Olsztynie wpłynął wniosek Zarządu Powiatu Olsztyńskiego, uzupełniony po wezwaniu 22 września 2025 r., dotyczący wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania **Rozbudowa drogi powiatowej nr 1491N na odcinku Nowe Marcinkowo – Nasy – Rukławki obręb 0014 Nowe Marcinkowo, gmina Biskupiec, na działkach o numerach geod. 11/3, 6/30, 6/101, 6/90, 6/154, 6/153, 6/155, 747/1, 335/1, 341, 337, 271, 11/2, 6/29, 1/52 obręb 0017 Rukławki, gmina Biskupiec, na działkach o numerach geod. 194, 190/1, 193/7, 195/38, 195/6, 195/44, 195/43, 195/42, 195/41, 195/40, 195/39, 190/2** z przywołaniem art. 11a ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych jw. W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od daty obwieszczenia strony mogą się zapoznać z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie oraz składać wnioski i zastrzeżenia w pok. 224, II piętro, w Wydziale Budownictwa i Infrastruktury Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Bema 5, od godz. 9.00 do godz. 13.00 **jedynie po wcześniejszym kontakcie telefonicznym**.

110225otbr-a-G

eprasa.pl ab30e5f9e3

# IMPREZY WRÓCĄ NA OSIEDLA?

## Radna Wioletta Śląska-Zyśk chce, by na osiedla wróciły wydarzenia organizowane przez Miejski Ośrodek Kultury. Czy jest to możliwe?

Za organizację imprez kulturalnych w Olsztynie odpowiada Miejski Ośrodek Kultury. Jego sztandarowe Olsztyńskie Lato Artystyczne odbywa się na starówce. Co jakiś czas MOK przenosi swoje wydarzenia na inne osiedla miasta. Przykładem jest piknik, który odbył się przy jeziorku Mummel w parku Jakubowo i na Podgrodziu. Został zorganizowany w ramach projektu „Inna mapa".

W ten sposób powstały wyjątkowe mapy tworzone przez samych mieszkańców w oparciu o ich postrzeganie osiedla, skojarzenia, wspomnienia, a także osobiste i rodzinne historie. W akcji wzięła udział Fundacja Edukacji Leśnej „Drzewice". – Zapraszamy na warsztaty roślinno-plastyczne prowadzone przez ekipę z Fundacji Edukacji Leśnej „Drzewice". Jakie rośliny zazieleniają park Jakubowo? Jak wyglądają, jak pachną, jakie mają właściwości? W czasie warsztatów będzie można wykonać kwietną makatkę, lalę z sitowia, mandalę na papierze z roślin – mówiła przed spotkaniem jedna z przedstawicielek Fundacji Edukacji Leśnej „Drzewice". Mieszkańcy Zatorza nie zawiedli. Przybyli byli w różnym wieku, choć dominowały rodziny z małymi dziećmi.

Mieszkańcy Śródmieścia dzięki inicjatywie MOK Olsztyn mogli uczestniczyć w święcie ulicy Dąbrowszczaków. Weszło ono nawet na stałe do letniego kalendarza imprez w Olsztynie. Na specjalnie przygotowanej scenie prezentowało się kilkanaście grup muzycznych i tanecznych. Sęk w tym, że to wydarzenie miało miejsce kilka lat temu.

Przywrócenia takich imprez na osiedlach Olsztyna chce radna Koalicji Obywatelskiej Wioletta Śląsk-Zyśk. W tej sprawie złożyła wniosek w ratuszu. „Zgłaszane są potrzeby mieszkańców, aby część wydarzeń miejskich, zarówno większych, jak np. obchody Dnia Dziecka, jak i mniejszych inicjatyw animacyjnych, mogła odbywać się cyklicznie w różnych częściach miasta. Pozwoliłoby to na zwiększenie dostępności oferty kulturalnej, włączenie społeczności lokalnych oraz bardziej równomierne rozłożenie aktywności kulturalnych w przestrzeni miasta" – twierdzi radna KO.

W swojej interpelacji zadała kilka pytań. „Czy Miejski Ośrodek Kultury posiada możliwość i zasoby organizacyjne, aby cyklicznie przenosić część wydarzeń (np. Dzień Dziecka, wydarzenia plenerowe, animacje rodzinne) do różnych osiedli Olsztyna? Czy miasto rozważa opracowanie wieloletniego planu lub harmonogramu wydarzeń kulturalnych, który zakładałby rotacyjne organizowanie imprez na terenie różnych osiedli we współpracy z radami osiedli?" – dopytuje się radna Śląsk-Zyśk. „Czy istnieją procedury lub mechanizmy, które umożliwiałyby radom osiedli zgłaszanie zapotrzebowania na wydarzenia kulturalne i współorganizację takich inicjatyw z MOK?"

– MOK nie może być wszędzie, choć na pewno tak byśmy chcieli. Tu chodzi o możliwości kadrowo-finansowe, a tych w obecnych realiach nie ma możliwości zmienić – odpowiada Mariusz Sieniewicz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Olsztynie.

**GRZEGORZ SZYDŁOWSKI**
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

Fot. Zbigniew Woźniak

Mariusz Sieniewicz, dyrektor MOK Olsztyn

## BEZPIECZNIEJ NA JAROTACH?

Drogowcy zbudowali nowy przejazd dla rowerzystów. Forumowicze od razu to skomentowali

Nowy przejazd dla rowerzystów pojawił się na zjeździe z ul. Janowicza w kierunku Lidla. Przy okazji namalowano pasy dla pieszych. Ich pojawienie się w mediach społecznościowych odnotował Tomasz Boenke z Rady Osiedla Jaroty. Skomentowali to też forumowicze. „Co to w ogóle jest, czemu ma służyć i jak z tego korzystać? Czy jest jakaś koncepcja ruchu rowerowego na Jarotach, którą konsekwentnie i w logicznej kolejności się wdraża?" – dopytuje się jeden z nich.

Fot. Zbigniew Woźniak

Kolejny dodaje: „Zrobić przejazd rowerowy na połączeniu chodników, gdzie nie ma ścieżki rowerowej. Świetne!!! Tak samo świetny pomysł jak wykonanie wyspy na skrzyżowaniu Mroza i Janowicza, gdzie już jest nadlewany asfalt na kostkę, bo ktoś nie uwzględnił spadku ulicy w stosunku do podniesienia wyspy".

Inni wskazują na to, że taki przejazd dla rowerzystów bardziej by się przydał na pobliskim skrzyżowaniu ulic Wilczyńskiego i Janowicza. Zapytaliśmy o to Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie. Czekamy na odpowiedź.

A to miejsce jest jednym z najniebezpieczniejszych na Jarotach. Znalazło się ono w raporcie opracowanym właśnie przez Tomasza Boenkego.

Obejmuje blisko 50 przejść/skrzyżowań na najważniejszych ulicach Jarot oraz na najbardziej ruchliwych drogach osiedlowych. Część z nich zgłosili sami mieszkańcy. Za najbardziej niebezpieczne wskazali przejścia na ulicach Witosa i Wilczyńskiego oraz alei Sikorskiego. Z kolei najbezpieczniejsze są przede wszystkim przejścia powstałe przy okazji budowy linii tramwajowych. To przeważnie przejścia nowoczesne, z dużą ilością rozwiązań dbających o bezpieczeństwo pieszych i kierowców.

Każdemu przejściu przyznano oceny. Pod uwagę brano następujące kryteria: natężenie ruchu, sygnalizacja świetlna, stan techniczny przejścia, widoczność przejścia i zastosowane rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo.

Po zsumowaniu punktów powstało zestawienie przejść dla pieszych, które wymagają natychmiastowej poprawy. Znalazły się w nim także przejścia niemalże wzorcowe – bezpieczne dla pieszych oraz kierowców. „Wśród najniebezpieczniejszych miejsc królują skrzyżowania na ulicach Płoskiego, Witosa i Wilczyńskiego, na drugim biegunie mamy przejścia znajdujące się na trasach linii tramwajowych" – poinformował osiedlowy społecznik.

Na niebezpieczne przejścia w tej części Olsztyna uwagę zwróciła również radna PiS Zdzisława Tołwińska, a dokładnie na skrzyżowanie ulic Płoskiego, Laszki i Dorantta. W tej sprawie interweniowała w ratuszu. „Na dzień dzisiejszy brak sygnalizacji świetlnej na tym skrzyżowaniu powoduje znaczne utrudnienia w ruchu oraz stwarza zagrożenie dla kierowców i pieszych. Jest to skrzyżowanie bardzo niebezpieczne" – twierdzi radna Tołwińska. „Ulica Płoskiego, posiadająca trzy pasy w każdym kierunku, charakteryzuje się dużym natężeniem ruchu, co szczególnie utrudnia włączenie się do ruchu pojazdom wyjeżdżającym z ulic Dorantta i Laszki oraz wymusza niebezpieczne manewry na jezdni, zwłaszcza w godzinach szczytu, co nierzadko doprowadza do kolizji. Intensywny ruch pojazdów oraz duża przepustowość ulicy Płoskiego utrudnia również bezpieczne przekraczanie jezdni przez pieszych, w tym uczniów i mieszkańców pobliskich osiedli".

**GS**

eprasa.pl ab30e5f9e3

# ŚWIĘTA BEZ PROBLEMÓW Z ŻOŁĄDKIEM

Święta za pasem — i zaraz właśnie za tym pasem będą nawet sensu stricto! Niestety, na polskim świątecznym stole wielbiciele diety śródziemnomorskiej lub jakiejkolwiek innej niewiele znajdą dla siebie. Ba, nawet na wigilijnym stole, który z zasady przewiduje wyłącznie tzw. postne potrawy — takie one postne jak ja chiński mandaryn. Słowem, jak nie cierpieć w święta z powodu przejedzenia?

Kluczem do tego, by świątecznymi posiłkami cieszyć się bez problemów żołądkowych i trawiennych, jest uważne i zrównoważone podejście do jedzenia i picia. Nawet przy świątecznym stole da się zapobiec dyskomfortowi, gdy skoncentrujemy się na kontrolowaniu porcji, wybierając lżejsze potrawy, dbając o nawodnienie i unikając powszechnych produktów wywołujących podjadanie.

Freepik

### Mądre strategie żywieniowe

Po pierwsze zawsze, a już zwłaszcza przy świątecznym stole, warto praktykować umiar! Unikamy więc przejadania się, jedząc mniejsze porcje wszystkich tych pysznych specjałów, na które czekaliśmy przecież dzielnie okrągły rok. Pamiętajmy też, że podczas obfitego posiłku łatwo zignorować sygnały sytości, dlatego warto zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm i przestać jeść, gdy tylko poczujemy się komfortowo syci.

Swoje znaczenie ma też sposób jedzenia. Jemy więc powoli i dokładnie przeżuwamy. Wszystko przez to, że trawienie zaczyna się w ustach. Powolne jedzenie i dokładne przeżuwanie pokarmu wspomaga proces trawienia i zapobiega wzdęciom i niestrawności. Odkładanie widelca między kęsami pomoże nam zachować odpowiednie tempo.

Paradoksalnie nie pomijamy posiłków. Trzymamy się regularnego harmonogramu żywieniowego przez cały dzień, nawet jeśli to dzień świąteczny. Pomijanie posiłków, by zrobić miejsce na dużą kolację, może prowadzić do przejadania się i poważniejszych problemów trawiennych w przyszłości.

Jemy też uważne. Skupiamy się na jedzeniu i rozmowie, zamiast rozpraszać się telewizją lub innymi czynnościami. To pomoże nam i naszym żołądkom bardziej skupić się na jedzeniu i jeść bardziej świadomie.

### Mądry wybór jedzenia i napojów

Mimo staropolskich przepisów, które do zasad zdrowego żywienia przywiązywały wagę bardzo znikomą, szukamy na świątecznym stole potraw i produktów bogatych w błonnik. A zatem rozpoczynamy posiłek od sałatki lub warzyw. Jak wiadomo, błonnik wspomaga trawienie i pomaga dłużej czuć się sytym, zmniejszając ochotę na przejadanie się cięższymi potrawami.

Wybieramy też chude białka: grillowane lub pieczone, np. rybę, zamiast smażonego lub tłustego mięsa.

Uważamy poza tym na tzw. pokarmy wyzwalające. Typowe świąteczne przyczyny zgagi i niestrawności to tłuste lub smażone potrawy, pikantne dania, produkty kwaśne (cytrusy, pomidory), czekolada, kofeina, cebula. Zminimalizujmy ich spożycie w święta, a jeśli jesteśmy na nie wrażliwi, kompletnie wyeliminujmy.

No, niestety, święta świętami, ale z alkoholem należy postępować bardzo ostrożnie, tak samo ze słodkimi. napojami Oba te rodzaje napojów mogą bowiem podrażniać żołądek i zaburzać zdrowie jelit. Pijemy więc napoje alkoholowe naprzemiennie ze szklanką wody lub zamiast mocnych trunków wybieramy lżejsze opcje, takie jak kieliszek czerwonego wina lub napój gazowany. Herbaty ziołowe, takie jak miętowa, imbirowa lub rumiankowa, mogą pomóc uspokoić żołądek i wspomóc trawienie.

Dbamy też o nawodnienie: w ciągu dnia (nie tylko świątecznego) pijemy dużo wody, pomagając w ten sposób naszemu żołądkowi w trawieniu pokarmu i wchłanianiu składników odżywczych i zapobiegając zaparciom. Dzień (nie tylko świąteczny) warto rozpocząć szklanką ciepłej wody z cytryną, by pobudzić układ trawienny.

### Mądre zmiany w stylu życia

Ja to doskonale wiem i nawet rozumiem: o ile Wielkanoc zaczyna się od śniadania, a i wiosenna pora roku — bo jaka by ona nie była, wiosna to jednak zawsze wiosna, a nie najgłębsze czeluści grudniowej czarności — sprzyja odejściu po śniadaniu od stołu i wyjściu na łono natury, o tyle grudzień ze swoją czarnością absolutnie do spacerów nie zachęca...! Tymczasem nawet najdelikatniejszy ruch po tak obfitym śniadaniu jest bardzo wskazany! Zamiast więc kłaść się zaraz po dużym posiłku i robić do końca dnia za telewizyjnego ziemniaka, co może powodować refluks, wybieramy się na rodzinny, spokojny spacer, wykonujemy kilka lekkich ćwiczeń lub zwyczajnie pomagamy w sprzątaniu.

Poza tym przezorny zawsze ubezpieczony. Kto ma skłonności do problemów trawiennych, powinien zawsze mieć pod ręką leki zobojętniające kwas żołądkowy, tabletki na wzdęcia lub enzymy trawienne dostępne bez recepty. Dzięki nim w razie przedobrzenia szybko poczujemy ulgę. A do tego zawczasu, zanim jeszcze panie z zaprzyjaźnionej apteki udadzą się na swoją wigilijną kolację, warto zaopatrzyć się w probiotyki czy to w postaci farmaceutyku, czy naturalnych: jogurtu, kefiru lub kiszonej kapusty. Wszystkie one mogą wspierać zdrowie jelit i być ostatnią deską ratunku, szczególnie w okresach napadów obżarstwa.

### Mądre rady na świąteczne stresy

Niestety, święta bywają stresujące. A tymczasem stres na trawienie swój wpływ ma, najczęściej negatywny, dlatego już przed świętami warto postawić na planowanie z wyprzedzeniem wyznaczania granic i realistycznych oczekiwań, priorytetowe traktowanie dbania o siebie oraz skupienie się na czynnościach, które przynoszą nam radość.

W planowaniu na pewno pomaga harmonogram i lista rzeczy do zrobienia z dużym wyprzedzeniem — unikamy w ten sposób pośpiechu w ostatniej chwili. Zwłaszcza kobiety powinny umieć delegować zadania: gotowanie, zakupy czy dekorowanie domu nie musi być wyłącznie na waszej głowie!

Umieć powiedzieć „nie" to trudna sztuka, ale odrzucanie zaproszeń lub zobowiązań, które mogą nas przerosnąć, jest naprawdę w porządku. Są święta i każdy ma takie samo prawo do złapania oddechu! A zatem koncentrujemy swój czas i energię na ludziach i czynnościach, które dla nas są najważniejsze. Róbmy przerwy, planujmy krótkie chwile dla siebie w ciągu dnia, by się zregenerować. Może to być kilka minut głębokiego oddechu, słuchania muzyki lub po prostu spokojnego siedzenia i nicnierobienia — takie nasze dolce far niente!

Zarządzanie oczekiwaniami to kolejna trudna do opanowania sztuka. Dlatego już dziś warto zaakceptować fakt, że święta mogą nie być idealne lub takie, jak te prezentowane w mediach społecznościowych, zwłaszcza że w tych ostatnich tyle jest prawdy, co kot napłakał. A na trudne rodzinne rozmowy warto mieć plan w postaci choćby delikatnej zmiany tematu lub chwilowego wycofania się, gdy pojawi się gorący temat.

Zwłaszcza my, kobiety, powinnyśmy w tej przedświątecznej bieganinie umieć skupić się na radości i więziach, na dobrych chwilach, a nie na tym, co „powinno" — stawiać więzi i śmiech ponad produktywność i obowiązki.

Priorytetem jest dbanie o dobre samopoczucie nie tylko innych, ale także o swoje!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronach alumnimagazine.osu.edu oraz Kaerney County Health Services.

eprasa.pl ab30e5f9e3

# SENIORZY POTRZEBUJĄ ZAINTERESOWANIA, EMPATII I CIERPLIWOŚCI

W starzejącym się społeczeństwie opieka i wsparcie udzielane osobom w wieku 65+ staje się powoli jedną z najistotniejszych kwestii dnia codziennego. Uwarunkowania demograficzne, społeczne i kulturowe doprowadziły do konieczności wytworzenia modeli i schematów udzielania bieżącej pomocy i zapewnienia seniorom godnego funkcjonowania, szczególnie gdy są już niesamodzielni.

Zainteresowanie, empatia, cierpliwość to niezbędne cechy. Przydatna jest również asertywność i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Ważne są także elastyczność i zrozumienie. Opiekując się starszą osobą, trzeba wziąć pod uwagę nie tylko jej stan zdrowia, ale i codzienne przyzwyczajenia, potrzeby oraz charakter.

Opiekująca się seniorem osoba powinna zachowywać spokój, mówić naturalnym, wyważonym głosem, nie gestykulować i dużo się uśmiechać. To uspokaja i jest szczególnie ważne w przypadku osób z afazją czy mających problem ze zrozumieniem słownych komunikatów.

Najważniejszą kwestią w sprawowaniu opieki jest opanowanie. Liczy się spokój i racjonalne myślenie. Gdy toksyczny senior sprawia, że zagrożone jest bezpieczeństwo opiekuna, często nie pozostaje nic innego jak zakończenie współpracy z podopiecznym.

### Higiena osobista seniora

Podstawowym zadaniem opiekuna starszej osoby jest zapewnienie jej odpowiedniej higieny osobistej, która poprawi jej komfort życia. Niekiedy niechęć do wykonywania czynności higienicznych przez starszą osobę jest spowodowana zwykłym skrępowaniem. Pamiętajmy o tym, aby starać się pomóc jej przezwyciężyć poczucie wstydu. Dobrym rozwiązaniem będzie ustalenie stałego harmonogramu czynności higienicznych. Do obowiązków opiekuna nie należy wykonywanie czynności medycznych. Takie rzeczy jak robienie zastrzyków czy zmiana opatrunków należy pozostawić służbom medycznym.

### Wsparcie, a nie wyręczanie

Podczas opieki nad starszą osobą należy ją wspierać, ale nie wyręczać we wszystkim. Samodzielne wykonywanie różnych czynności daje satysfakcję i poczucie sprawczości, co poprawia samopoczucie. Stymulowanie do aktywności i samodzielności to jedno z głównych zadań osoby wspomagającej.

Jeśli senior chce i może zadbać o siebie samodzielnie, trzeba mu na to pozwolić. Warto jednak zastosować rozwiązania, które zapewnią komfort i bezpieczeństwo (np. uchwyty pomocne w korzystaniu z toalety czy antypoślizgowe maty).

Jak opiekować się starszą osobą leżącą? W takiej sytuacji szczególnie ważne jest dbanie o higienę, ale i zapobieganie odleżynom oraz leczenie już istniejących, a także zapewnienie prywatności i komfortowego otoczenia.

### Dobre nawyki żywieniowe

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać o tym, że dieta decyduje o naszym zdrowiu i samopoczuciu. Jeżeli mamy wpływ na sposób żywienia seniora, warto postarać się, aby miał dostęp do świeżych owoców i warzyw, a przygotowywane posiłki powinny być zdrowe oraz bogate w witaminy i minerały. Dieta starszych osób powinna być lekkostrawna i pełnowartościowa, dostarczać wszystkich składników odżywczych oraz uwzględniać wskazówki, których udzielił lekarz prowadzący lub dietetyk. Dzięki temu także opiekun może zmienić złe nawyki żywieniowe na zdrowsze – korzyści będą obopólne.

fot. Pixabay

Zarówno ruch, jak i kontakty społeczne bardzo pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie starszej osoby

### Dbaj o swój kręgosłup

Opiekunowie zajmujące się starszymi osobami bardzo często zapominają o swoim zdrowiu, a przecież, aby pracować, trzeba mieć siłę oraz dobrą kondycję. Choroba przeciążeniowa kręgosłupa to dolegliwość, która dotyka bardzo wielu opiekunów zajmujących się seniorami.

Oczywiście bóle kręgosłupa nie są spowodowane wyłącznie dźwiganiem i podnoszeniem podopiecznych, jednak w ten sposób najłatwiej nabawić się kontuzji. To dlatego takich czynności nie należy wykonywać w pojedynkę. Gdy podopieczny upadł i akurat nie ma w pobliżu nikogo, kto mógłby nam pomóc, trzeba wiedzieć, jak chwycić seniora, aby nie narazić się na kontuzję. Chorego chwytamy pod barki w przysiadzie, następnie przyciskamy go do tułowia i zaczynamy się prostować, korzystając z siły mięśni nóg. Dopiero wtedy możemy podjąć próbę przeniesienia go na łóżko.

### Zaufanie i szacunek

Niezwykle ważną rzeczą w pracy opiekuna jest zaufanie oraz wzajemny szacunek. Wiele osób popełnia błąd, traktując seniora jak dziecko. Pamiętajmy, że to dorosła osoba, która ma swoje zdanie oraz swoje potrzeby. Ważne jest to, aby podopieczny wiedział, że może polegać na swoim opiekunie niezależnie od sytuacji.

Budowanie więzi i zaufania nie jest łatwe, jednak warto zadbać o to, aby dobrze czuć się w swoim towarzystwie, między innymi dlatego umiejętność swobodnego komunikowania się w języku obcym jest tak istotna.

### Dostosować opiekę do indywidualnych potrzeb

Aby efektywnie wspierać seniora, niezwykle ważne jest to, aby na początku zrozumieć jego potrzeby, preferencje i codzienne wyzwania. Seniorzy, zwłaszcza ci w podeszłym wieku, mogą mieć unikalne oczekiwania dotyczące opieki, które nie zawsze są od razu widoczne. Niezależnie od tego, czy starsza osoba ma ograniczenia ruchowe, problemy z pamięcią czy zaburzenia emocjonalne, ważne jest to, aby opiekun starał się poznać ją i dostosować opiekę do jej indywidualnych potrzeb.

Należy zacząć od rozmowy, zadania pytania, jak senior czuje się na co dzień i jakie są jego ulubione zajęcia i aktywności. Warto ustalić, co konkretnie sprawia mu przyjemność, a co go niepokoi. Korzystne również jest porozmawianie w miarę możliwości z rodziną seniora lub osobami, które miały już styczność z nim, aby lepiej zrozumieć jego rutynę, zwyczaje i ewentualne preferencje dotyczące posiłków, aktywności czy snu.

**OPR. JK**

> OPIEKA NAD STARSZĄ OSOBĄ JEST ZAJĘCIEM WYMAGAJĄCYM NIE TYLKO ODPOWIEDNICH UMIEJĘTNOŚCI, ALE TAKŻE CIERPLIWOŚCI ORAZ WYROZUMIAŁOŚCI. DUŻO ZALEŻY OD STANU ZDROWIA SENIORA, JEDNAK NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE OPRÓCZ DBANIA O JEGO HIGIENĘ I KOMFORT FIZYCZNY BARDZO WAŻNA JEST TAKŻE UMIEJĘTNOŚĆ ROZMAWIANIA ORAZ SŁUCHANIA.

eprasa.pl ab30e5f9e3

# NA EMERYTURZE SIĘ NIE NUDZĘ!

Pani Grażyna ma 65 lat, ale wyglądu i kondycji pozazdrościć jej może niejedna 40-latka. Kocha życie, cieszy się każdym dniem, a szczególnie tym, który spędza aktywnie. — Przebywanie w domu to jest dla mnie prawdziwa męka — przyznaje ze śmiechem.

Widok starszych osób, które pedałują do sklepu, urzędu czy ośrodka zdrowia, jest czymś naturalnym. Są też tacy, którzy mogliby jeździć samochodami, ale nie chcą, bo mają czas i lubią chłonąć przyrodę. Grażyna Witkowska to niejedyna emerytka jeżdżąca rowerem, jednak jej energia i optymistyczne podejście do świata sprawia, że jest wyjątkowa.

Pani Grażyna od trzech lat odpoczywa na emeryturze. Przez całe życie pracowała zawodowo, wychowała dwójkę dzieci: syna i córkę. Pomimo codziennych obowiązków zawsze znalazła czas na aktywność fizyczną, którą zaszczepiła też swoim dzieciom.

— Kocham jeździć na rowerze — mówi kobieta. — Mój rower i wszystko to, co z nim związane, to sól mojego życia. Bez tego nic nie smakowałoby tak jak teraz. Pasja rowerowa otacza mnie jak powietrze, jest wszędzie. Jeżdżąc na rowerze, podziwiam piękno przyrody, na rowerze przekraczam granice własnych słabości, na rowerze poznaję nowych, ciekawych ludzi, na rowerze się uśmiecham i wiem, że jest to coś, co daje mi energię do tego, by każdego dnia optymistycznie patrzeć w przyszłość. Na rowerze po prostu kocham życie! A kiedy zimą rower odpoczywa, codziennie spaceruję i urządzam sobie piesze wędrówki. Potrafię przemierzyć nawet 30 kilometrów pieszo po śniegu.

Sześćdziesięciopięciolatka potwierdza, że pasja i sport nie znają granicy wieku. Pani Grażyna jest osobą bardzo ambitną, pozytywnie nastawioną do życia, wciąż stawiającą sobie kolejne sportowe wyzwania. Realizacja jej aktywnych planów wymaga sporo pracy i zaangażowania. Podczas tegorocznych wakacji kobieta wraz z synem pokonała w ciągu jednego dnia rowerem dystans 104 kilometrów.

Fot. prywatne archiwum

Pani Grażyna zachęca rówieśników do aktywnego wypoczynku. — Bycie seniorem wcale nie ogranicza w samorealizacji i spełnianiu marzeń — tłumaczy

— Rower pomaga mi w trudnych sytuacjach... Kiedy jest smutno i źle, siadam na rower — opowiada pani Grażyna. — Po kilkukilometrowym dystansie jestem już tylko ja, rower, przyśpieszony oddech i kolejne kilometry do pokonania. Problemy stają się wtedy dużo mniejsze, a czasem choć na chwilę niewidoczne. Rower daje mi poczucie wolności. Uwielbiam jazdę w teren, czuję się wtedy wolna i szczęśliwa. Błota, pola, lasy, szukanie ciekawych dróg, znajdowanie nowych magicznych miejsc. Ile to razy na drodze, której nie znam, po pokonaniu zakrętu myślę sobie: ależ tu pięknie! Ile razy po pokonaniu podjazdu, już na górze, w ułamku sekundy zapominam o bólu w nogach, o tym, że brakło tchu, bo te piękne widoki wynagradzają mi wszystko. Przejazd nową trasą, zdobycie kolejnego wzniesienia... Czuję się wtedy wspaniale. To jest właśnie prawdziwa radość, radość z pasji, radość z jazdy rowerem!

Pani Grażyna zimą nie jeździ na rowerze, tylko spaceruje. Codziennie pokonuje od kilku do nawet 30 kilometrów. Przy okazji spacerów kobieta fotografuje przyrodę.

Latem oprócz roweru pani Grażyna wolny czas spędza na dwóch działkach: warzywnej i rekreacyjnej. Uprawia warzywa, sieje kwiaty, a kiedy wszystko jest już zrobione, siada na leżaku i czyta książki.

— Na emeryturze się nie nudzę. — Śmieje się. — Nie wyobrażam sobie siebie przed telewizorem, w kapciach... Nie jestem typem domatora. Nogi same mnie niosą. A znajomi mówią, że wyglądam coraz młodziej, a kondycję mam jak nastolatka. Nikt nie daje mi 65 lat. Szczerze powiedziawszy, ja też ich nie czuję. Może to dlatego, że dla mnie każdy dzień jest piękny, przynosi nowe doświadczenia, pokazuje, że trzeba cieszyć się życiem. Dwa lata temu nauczyłam się pływać, choć bardzo się bałam, bo dwa razy tonęłam. Jestem pozytywnie nastawiona do życia i ludzi.

**JOANNA KARZYŃSKA**
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

# SENIORZY SPOTKALI SIĘ PRZY WSPÓLNYM STOLE

W wiejskiej świetlicy w Kiwitach odbyło się szóste spotkanie w ramach realizowanego przez Koło Gospodyń Wiejskich „Zocha" projektu Fundacji Biedronki „Danie wspólnych chwil". Tym razem miało ono wyjątkowy, świąteczny charakter – było to uroczyste spotkanie wigilijne dla seniorów.

Fot. Barbara Kułdo

Wydarzenie zgromadziło liczne grono seniorów, a swoją obecnością zaszczycili je także honorowi goście: wójt gminy Kiwity Jacek Pawlik, zastępczyni wójta Brygida Małeć, radny powiatu lidzbarskiego Wiesław Tkaczuk oraz proboszcz parafii pw. Apostołów Piotra i Pawła dr Józef Leonowicz.

Uczestników spotkania serdecznie powitali przewodnicząca KGW Michalina Kufieta, włodarze gminy oraz proboszcz, zapraszając wszystkich do wspólnego podzielenia się opłatkiem. Chwila ta była pełna wzruszeń, życzliwości i serdecznych życzeń, podkreślających wspólnotowy charakter wydarzenia.

Świąteczny nastrój wigilii wprowadziły kolędy w wykonaniu uczniów oraz dyrektor Bożeny Pelik-Ogonowskiej ze Szkoły Podstawowej im. Olimpijczyków Polskich w Kiwitach. Ich występ spotkał się z ciepłym przyjęciem i gromkimi brawami.

Po części artystycznej seniorzy zasiedli do stołów, by skosztować „dań wspólnych chwil". Członkinie KGW „Zocha" przygotowały bogaty zestaw tradycyjnych potraw postnych z ryb, warzyw, sałatek oraz różnego rodzaju pierożków, które zachwycały smakiem i starannością wykonania.

Podczas spotkania wójt gminy Kiwity podziękował zarządowi KGW za trzy lata bardzo aktywnej działalności na rzecz lokalnej społeczności, wręczając wyróżnionym osobom okolicznościowe podziękowania za zaangażowanie i społeczną pracę.

Miłym akcentem na zakończenie było wręczenie prezentów od Fundacji Biedronki. Każdy wierny uczestnik wszystkich sześciu spotkań otrzymał kalendarz, słodycze oraz emaliowany kubek z napisem „Dobrze długo żyć" – hasłem, które najlepiej oddaje klimat i sens tego niezwykłego, pełnego ciepła wieczoru.

To było spotkanie pełne życzliwości, radości i prawdziwie świątecznej atmosfery. Organizatorom oraz cudownym członkiniom KGW „Zocha" należą się słowa szczerego uznania i podziękowania za wszystko. **RED.**

eprasa.pl ab30e5f9e3

# MIŁOŚĆ, KTÓRA PRZETRWAŁA PONAD PÓŁ WIEKU

Zawarcie małżeństwa to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu człowieka. Złożona przysięga zobowiązuje do bycia ze sobą na dobre i złe, w zdrowiu i chorobie. Wierne przysiędze małżeńskiej pary z gminy Barciany świętowały swoje wyjątkowe, złote gody. Wśród jubilatów byli też ci obchodzący 55-lecie i 72-lecie wspólnej drogi.

Złote gody to piękny przykład miłości i wierności. Złoto symbolizuje trwałość i wartość, natomiast diamenty są uznawane za najcenniejsze i najtrwalsze kamienie szlachetne, dlatego oba te elementy doskonale oddają długość i wartość małżeństwa, które przetrwało wiele lat. Gody są wyjątkowym osiągnięciem i powodem do świętowania.

„I przyrzekam, iż uczynię wszystko, aby nasze małżeństwo było zgodne, szczęśliwe i trwałe" – tak ponad pół wieku temu małżonkowie składali sobie przysięgę. Trzeba przyznać, że są słowni, bo wytrwali i dotrzymali słowa. Za to należą się im ogromne gratulacje i szacunek. Bo trzeba naprawdę dużo miłości, zrozumienia, przyjaźni w związku, aby przez tak wiele lat w nim wytrwać. Swoim przykładem dają dowód miłości i przyjaźni.

W wyjątkowej atmosferze w Barcianach odbyła się uroczystość wręczenia medali za długoletnie pożycie małżeńskie. To prestiżowe odznaczenie nadawane przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej otrzymały pary małżeńskie, które wspólnie przeżyły co najmniej 50 lat.

Uroczystości towarzyszyły wzruszenia i wiele serdeczności. Nie zabrakło symbolicznego toastu, tortu oraz gratulacji. W słowach skierowanych do jubilatów wójt gminy Marta Kamińska oraz kierowniczka Urzędu Stanu Cywilnego Emilia Łotys dokonały uroczystego wręczenia medali oraz wyraziły głębokie uznanie dla ich życiowej drogi.

Jubilaci, pytani o sekret zgodnego i trwałego pożycia, zgodnie podkreślali znaczenie wyrozumiałości i cierpliwości wobec siebie. To właśnie te cechy obok miłości i szacunku tworzą solidny fundament, na którym przez dziesięciolecia opiera się wspólne życie.

W życiu bywało różnie, ale oni zawsze szli razem, nie poddając się trudnościom i razem dzieląc radości i smutki. Są szczęśliwi i wciąż aktywni, mimo że są już emerytami. Znają smak trudów życia, poznali czasy bojaźni o siebie, bliskich i rodzinę. Pomimo tych trudnych doświadczeń dokonali niezwykłych rzeczy. Tworzyli na nowo i z sukcesem rodzinne kręgi, wychowali kolejne pokolenia, zapewnili swoim dzieciom i wnukom poczucie sensu i pewności, a życie dostarczyło i dostarcza im wielu radości.

**JOANNA KARZYŃSKA**
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

**W 2025 roku jubileusz pożycia małżeńskiego obchodziły następujące pary:**

- złote gody, czyli 50 lat pożycia małżeńskiego:
Irena i Wacław Wachowie
Danuta i Jan Spodarekowie
Jadwiga i Sławomir Lewkowiczowie
Alina i Marian Stefaniukowie
Danuta i Bogdan Werniccy
Helena i Franciszek Stankiewiczowie
Irena i Bogdan Baranowie
Sabina i Tadeusz Sztachelscy
Marianna i Kazimierz Skwarkowie
Alina i Wiesław Lizakowie
Anita i Jan Sobczyńscy
Maria i Waldemar Wójcikowie
Barbara i Jan Wiśniewscy

**- szmaragdowe gody, czyli 55 lat pożycia małżeńskiego:**
Czesława i Stefan Błażewiczowie
Stefania i Józef Pacowie.

**W uroczystości miało uczestniczyć więcej par, jednak ich stan zdrowia lub inne, ważne powody nie pozwoliły na obecność. Są to**

- pary obchodzące 50 lat pożycia małżeńskiego:
Maria i Józef Rolkowie
Halina i Stanisław Mućkowie
Lucyna i Ryszard Achimowiczowie
Alina i Zenon Ożańscy

**- pary obchodzące 55 lat pożycia małżeńskiego:**
Anna i Eugeniusz Szyszkowie
Zofia i Włodzimierz Kaczmarowie.

Państwo Julia i Włodzimierz Łapuciowie oraz państwo Halina i Stanisław Gładkowscy, obchodzący 72 rocznicę pożycia małżeńskiego, nie mogli uczestniczyć w uroczystości, więc delegacja z gminy osobiście ich odwiedzi.

Fot. UG Barciany

eprasa.pl ab30e5f9e3

# WZOROWA POSTAWA MIESZKANKI LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO

Piękne postawy rodzą się z serca, a nie z obowiązku. Udowodniła to pani Karolina, która znalazła na parkingu przy jednym ze sklepów w Lidzbarku Warmińskim portfel, a następnie bez chwili wahania przyniosła go do komendy powiatowej policji.

W portfelu znajdowała się znaczna suma pieniędzy, co jeszcze bardziej podkreśla uczciwość i wrażliwość mieszkanki regionu.

Kobieta, będąc z małym dzieckiem, zdecydowała się od razu zgłosić znalezisko, dając przykład wartości, które szczególnie w przedświątecznym okresie zasługują na przypomnienie i pielęgnowanie.

Fot. KPP Lidzbark Warmiński

Dzięki szybkim działaniom policjantów właścicielkę portfela udało się ustalić jeszcze tego samego dnia. Okazało się, że przyjechała z województwa pomorskiego. Po skontaktowaniu się z nią i ustaleniu miejsca pobytu portfel wraz z zawartością został jej zwrócony.

Za wzorową postawę pani Karolina została dziś osobiście uhonorowana przez insp. Jarosława Wiśniewskiego, komendanta powiatowego policji w Lidzbarku Warmińskim. Podczas krótkiego spotkania komendant przekazał jej drobny upominek oraz złożył gratulacje, doceniając także obecność jej 2-letniego synka Franka.

Takie przykłady pokazują, że uczciwość, empatia i wrażliwość wobec drugiego człowieka wciąż mają ogromne znaczenie. A dobro ofiarowane innym naprawdę wraca.

**RED./KPP LIDZBARK WARMIŃSKI**

# POTRZEBUJEMY KORZENI I SKRZYDEŁ

Korzenie to nasza historia, a skrzydła to dokładnie to, co robi morąski Uniwersytet Trzeciego Wieku. „Twórczy senior i jego marzenia" – pod takim hasłem aktywizowano starsze osoby w 2025 roku.

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Morągu realizowało zadanie publiczne „Aktywizacja i przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych – edycja 2025". Projekt trwał od kwietnia do grudnia. Udział w nim wzięło 150 seniorów z Morąga oraz gmin Miłakowo, Małdyty, Zalewo i Łukta.

Działania projektowe zostały zaplanowane zgodnie z potrzebą aktywizacji i przeciwdziałania samotności, izolacji społecznej i apatii. UTW organizowało regularne spotkania w formie wykładów, warsztatów tematycznych (rękodzielniczych, tanecznych, teatralnych, malarskich, wokalno-muzycznych i komputerowych), zajęć dydaktycznych (nauki języka angielskiego czy języka niemieckiego, literackich, historycznych), zajęć prozdrowotnych (aquaaerobiku, gimnastyki relaksacyjnej, pilatesu).

Fot. UTW Morąg

### Budowanie tożsamości kulturowej i poczucia przynależności

Projekt spełnił oczekiwania seniorów odnośnie do pielęgnowania tradycji i historii. Działania objęły edukację historyczno-kulturową oraz organizację wyjazdu historycznego związanego z dziejami naszego kraju od chrztu Polski aż do koronacji Bolesława Chrobrego. Był to dwudniowy wyjazd szlakiem piastowskim. Zwieńczeniem wielu działań w tym projekcie była konferencja „Tysiąclecie koronacji pierwszych królów polskich: Bolesława Chrobrego i Mieszka II". Wydarzenie zgromadziło licznych gości, w tym parlamentarzystów, przedstawicieli lokalnych władz, dyrektorów instytucji kultury oraz mieszkańców miasta i okolic. Konferencję rozpoczęła grupa wokalno-muzyczna Biesiadki, wykonując fragment „Pieśni wojów Bolesława Krzywoustego" z XII wieku, której autorstwo przypisywane jest Gallowi Anonimowi. Magister Jolanta Jankowiak-Wydra przestawiła wykład „Koronacja Chrobrego utworzyła z Polaków naród". Grupa teatralna Post Scriptum zaprezentowała montaż słowno-muzyczny „Powieść rzeczy istej" oparty na „Legendzie łysogórskiej o Bolesławie Chrobrym". Magister Elżbieta Duch wygłosiła prelekcję dotyczącą śladów koronacji pierwszych królów Polski w literaturze.

Ważnym punktem konferencji było wręczenie nagród uczestnikom międzypokoleniowego konkursu wiedzy historycznej Tysiąclecie Koronacji Pierwszych Królów Polskich. Uroczyste zakończenie uświetnił pokaz poloneza „W starym zamku" Józefa Elsnera w wykonaniu grupy Babie Lato z UTW w Morągu. Polonez, będący symbolem polskiej kultury narodowej, przypomniał uczestnikom o znaczeniu tradycji i kultury dworskiej w historii Polski.

Projekt jest zgodny z celami statutowymi Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu, który od lat wspiera starsze osoby, zapewniając im przestrzeń do aktywności fizycznej, psychicznej i społecznej. Działania te uzupełniają i rozszerzają inicjatywy innych organizacji, takich jak Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. Działania projektowe stworzyły przestrzeń do rozwoju działań wolontariackich. Praca wolontariuszy wspomagała realizację poszczególnych działań w projekcie i była nieodzowna. Osoby te pozostaną aktywne również po zakończeniu projektu oraz otwarte na potrzeby środowiska seniorów.

**ŹRÓDŁO: UTW MORĄG**

## komunikat

**OGŁOSZENIE**
**o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu gminy Purda dla terenu położonego w obrębie geodezyjnym Klewki.**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.)

zawiadamiam

**o podjęciu przez Radę Gminy Purda Uchwały Nr VIII/41/2024 z dnia 29 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu gminy Purda dla terenu położonego w obrębie geodezyjnym Klewki.** Z treścią ww. Uchwały można zapoznać się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Purda: https://bip.purda.pl/ (zakładka: Akty prawne > Uchwały Rady Gminy).

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego. Wnioski należy składać w formie papierowej (na adres: Urząd Gminy Purda, Purda 19, 11-030 Purda) lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, a w szczególności poczty elektronicznej **(na adres mailowy: ug@purda.pl) w terminie 21 dni od dnia ogłoszenia.**

Składający wniosek 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 wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

**Wnioski składa się na formularzu** dostępnym w Urzędzie Gminy Purda, Purda 19, 11-030 Purda oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Purda: https://bip.purda.pl/ (zakładka: planowanie przestrzenne > wnioski do pobrania).

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Purda: https://bip.purda.pl/ (zakładka: Inspektor ochrony danych w Urzędzie > Obowiązek Informacyjny).

W związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Purda danych osobowych uzyskanych w toku sporządzania przedmiotowego planu miejscowego prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

*Wójt Gminy Purda*
*Teresa Chrostowska*

110725otbr-a-G

## komunikat

**OGŁOSZENIE**
**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego 2 – Miasto Barczewo oraz w części obrębu geodezyjnego 24 – Ruszajny, gmina Barczewo**

Na podstawie art. 17 pkt 9, 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.) w zw. z art. 66 ust. 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688), art. 39 oraz 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.) oraz Uchwały Nr XVI (148) 2025 Rady Miejskiej w Barczewie z dnia 26 czerwca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego 2 – Miasto Barczewo oraz w części obrębu geodezyjnego 24 – Ruszajny, gmina Barczewo

**zawiadamiam**

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego 2 – Miasto Barczewo oraz w części obrębu geodezyjnego 24 – Ruszajny, gmina Barczewo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.**

Zawiadamiam, że od dnia **17.12.2025 r.** rozpoczynają się konsultacje społeczne dotyczące miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego 2 – Miasto Barczewo oraz w części obrębu geodezyjnego 24 – Ruszajny, gmina Barczewo, które trwać będą do dnia **26.01.2026 r.**

W ramach konsultacji społecznych w dniu **07.01.2026 r.** obędzie się dyżur projektanta za pomocą środków porozumiewania się na odległość – link do spotkania: https://meet.google.com/tez-nxcn-kgq w godzinach **od 16.00 do 16.30**.

W dniu **08.01.2026 r.** w ramach konsultacji społecznych **o godz. 15.15** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Barczewie, Plac Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo w pokoju nr 8, odbędzie się spotkanie otwarte, w ramach którego zaprezentowany zostanie projekt mpzp a **o godzinie 15.45** obędzie się dyżur projektanta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Barczewie, Plac Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo, w pokoju nr 8.

Projekt planu wraz z uzasadnieniem, prognozą oddziaływania na środowisko wraz z opinią RDOŚ w Olsztynie oraz PPIS w Olsztynie, w ramach prowadzonej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, dostępny będzie w siedzibie Urzędu Miejskiego w Barczewie w godzinach pracy Urzędu, w BIP-ie oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Barczewie.

Zainteresowani, zgodnie z art. 8g ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), mogą składać uwagi do projektu planu, w terminie do dnia 26.01.2026 r.

Uwagi należy składać do Burmistrza Barczewa, Plac Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo, na piśmie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: kancelaria@barczewo.pl lub systemu teleinformatycznego e-PUAP z wykorzystaniem formularza udostępnionego na stronie internetowej BIP Urzędu Miejskiego w Barczewie https://bip.barczewo.pl/ w zakładce: **zagospodarowanie przestrzenne/ plany miejscowego zagospodarowania przestrzennego/ MPZP/ 6. Sporządzenie Miejscowego Planu Zagospodarowania przestrzennego w części obrębu geodezyjnego 2 – Miasto Barczewo oraz w części obrębu geodezyjnego 24 – Ruszajny, gmina Barczewo**.

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

Administratorem danych osobowych, które zostaną nam przez Pana/Panią przekazane jest Burmistrz Barczewa z siedzibą w Barczewie, Plac Ratuszowy 1, 11-010 Barczewo.

Wszelkie informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych w tym klauzula informacyjna „RODO" oraz ograniczenia dotycząca przetwarzania danych osobowych o których mowa w art. 8a i 8b ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym dostępne są na ww. stronie Biuletynu Informacji Publicznej oraz Urzędzie Miejskim w Barczewie.

**Burmistrz Barczewa**

110625otbr-a -G

eprasa.pl ab30e5f9e3

# Co, gdzie, kiedy?

## Olsztyńskie kina

### REPERTUAR HELIOS

**Środa, 17 grudnia**
CICHA NOC, ŚMIERCI NOC / napisy: 12:40, 17:15, 20:15
ZGIŃ, KOCHANIE / napisy: 19:40
MAGICZNA GWIAZDKA ZWIERZAKÓW / familijny / dubbing: 11:10, 15:00
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 13:40, 14:45, 15:45, 16:15, 18:15
PIĘĆ KOSZMARNYCH NOCY 2 / napisy: 11:50, 15:15, 18:45, 21:15
MYSZ-MASZ NA ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 13:30
DOM DOBRY: 17:45, 20:45
MIKOŁAJ I EKIPA / familijny / dubbing: 13:30
UWIERZ W MIKOŁAJA 2: 17:00
MINISTRANCI: 20:00
NORYMBERGA / napisy: 16:45, 19:20
ŚWIĘTA Z ASTRID LINDGREN / familijny / dubbing: 10:30
PIERNIKOWE SERCE: 21:00
WICKED: NA DOBRE / dubbing: 16:00
BRAT: 15:30
ELEANOR WSPANIAŁA / napisy: 14:20

### REPERTUAR MULTIKINO

**Środa, 17 grudnia**
ZWIERZOGRÓD 2 / familijny / dubbing: 11:50, 13:35, 14:25, 16:00, 17:00, 18:35, 19:35
JUJUTSU KAISEN EXECUTION. SHIBUYA INCIDENT X THE CULLING GAME BEGINS / napisy: 15:15, 17:30, 19:45
PIĘĆ KOSZMARNYCH NOCY 2 / napisy: 13:05, 15:25, 17:50, 20:20, 21:30
CICHA NOC, ŚMIERCI NOC / napisy: 18:15
DOM DOBRY: 15:00, 17:30, 20:30
NORYMBERGA / napisy: 10:00, 10:30, 15:05, 20:00
MYSZ-MASZ NA ŚWIĘTA / familijny / dubbing: 10:00, 12:30, 13:10, 15:00, 17:00
SZCZĘKI 50. ROCZNICA PREMIERY / napisy: 20:15
MIKOŁAJ I EKIPA / familijny / dubbing: 10:00, 12:50, 15:45
MAGICZNA GWIAZDKA ZWIERZAKÓW / familijny / dubbing: 10:00, 13:10
ZGIŃ, KOCHANIE / napisy: 17:35
PIERNIKOWE SERCE: 12:30, 21:05
BLUEY W KINIE: KOLEKCJA POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCHNI / familijny / dubbing: 10:10
BRAT: 10:10
MINISTRANCI: 10:00, 12:30, 21:05
ŚWIĘTA Z ASTRID LINDGREN / familijny / dubbing: 11:30
WICKED: NA DOBRE / dubbing: 14:35

### REPERTUAR AWANGARDA

**Środa, 17 grudnia**
„Być kochaną" - prod. Norwegia : godz. 17.45
„Ministranci" - prod. Polska : godz. 17.45
„Eleanor wspaniała" - prod. USA : godz. 17.45
„Zgiń kochanie" - prod. USA, Wielka Brytania : godz. 19.45
„Wszystko w porządku" - prod. Węgry : godz. 19.30
„Left Handed Girl. To była ręka...diabła!" - prod. Tajwan : godz. 19.45

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 13 grudnia 2025 r. zmarł
Nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p.

**Ryszard Sołowiej**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
18 grudnia 202 5r. (czwartek) od godz. 12.00
do godz. 12.30 w kaplicy przy ul. Poprzecznej
w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej
w Olsztynie (Dywity). Kondukt żałobny
od bramy wschodniej – od strony Kieźlin.

Pogrążona w żałobie rodzina

ARKA -F

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-k-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 grudnia 2025 r. zmarł
Nasz Kochany
Tata, Dziadek, Teść, Brat, Wujek i Szwagier

ś. † p. **Stanisław Jakubczyk**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
20 grudnia 2025 r. (sobota) o godz. 12.00
w kaplicy przy ul. Poprzecznej,
skąd o godz. 12.30 nastąpi wyprowadzenie
do parafii Świętej Rozalii w Kieźlinach
na Mszę Świętą Pogrzebową o godz. 12.45.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Kondukt żałobny wyruszy
od wschodniej bramy, od strony Kieźlin.

Pogrążona w smutku rodzina

142425opb1-a-G

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Kolegi

ś. † p. **Marka Piwko**

wieloletniego, zasłużonego nauczyciela,
zaangażowanego w życie szkoły
i warsztatów szkolnych. Żegnamy ciepłego,
serdecznego Przyjaciela, który na zawsze
zapisał się w naszej pamięci
jako wspaniały Człowiek o wielkim sercu.

**Żonie, Synom i Rodzinie**

wyrazy szczerego współczucia i żalu
składają
koleżanki i koledzy emeryci
z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych
im. T. Kościuszki w Olsztynie

141625opb1-a-G

Składamy najszczersze kondolencje z powodu śmierci
**Mamy**
**Bogusławowi i Alinie Wełnickim**
Prosimy przyjąć wyrazy współczucia
i wsparcia w tym trudnym czasie.
Koledzy i koleżanki
z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie

142325opb1-a-G

**Annie Sobczuk**
wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa wsparcia po śmierci
**Mamy**
składają
przyjaciele z Medici pro Musica

142125opb1-a-G

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**4** lokale o powierzchni 180 m2 i większe (duży parking) w centrum Olsztyna. Sprzedam / wynajmę. Tel. 601-538-010

**DZIAŁKA** rolna 16 ha sprzedam. tel. 601-538-010

**WWW.DOMKIHOLENDERSKIE.EU,** 503-103-703

### kupię

**KUPIĘ,** mieszkanie, najlepiej do remontu, szybka płatność gotówką, może być z problemami prawnymi lub zadłużone, POMOGĘ spłacić długi, ZAPŁACĘ 5000zł za informację o takiej nieruchomości (jeżeli dojdzie do zakupu) , tel.514510900

### do wynajęcia

**2-POKOJOWE** Karłowicza, 795-248-679

## PRACA

### dam pracę

**ZATRUDNIĘ** w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

## ROLNICTWO

### produkty rolne

**SPRZEDAM** sianokiszonkę, siano-kostka dobre dla koni, 664-867-321

mp-xxpo-7491b-M

JUŻ OTWARTE! DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY
USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł
OFERUJEMY:
* kremację w naszym krematorium * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej * nowoczesną chłodnię * trumny, urny * limuzynę pogrzebową marki Mercedes
Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com

31225otbr-d -G

eprasa.pl ab30e5f9e3

# TAM, GDZIE ZACZYNAJĄ SIĘ ŚWIĘTA

## XVI Warmiński Jarmark Świąteczny Cittaslow

POWIAT OLSZTYŃSKI

Są takie miejsca i chwile, w których święta zaczynają się wcześniej. W Biskupcu ten moment nadszedł wraz z XVI Warmińskim Jarmarkiem Świątecznym Cittaslow. 13 grudnia Plac Wolności zamienił się w przestrzeń pełną światła, zapachów i uśmiechów – prawdziwe serce świątecznego miasta. Jarmark zaczął się tradycyjnie przekazaniem Betlejemskiego Światła Pokoju przez harcerzy, na których czele stanęła komendant hufca Agata Kowalska.

Już od pierwszych chwil uwagę przyciągały migoczące dekoracje i gwar rozmów. Między stoiskami spacerowały całe rodziny, a dzieci z wypiekami na twarzy wypatrywały Świętego Mikołaja, który – jak co roku – nie zawiódł i pojawił się wraz ze swoimi elfami. Były wspólne zdjęcia, rozmowy i obietnice prezentów, które jeszcze bardziej podgrzewały atmosferę radosnego oczekiwania.

Jarmark tętnił życiem i zapraszał do zatrzymania się choć na chwilę. Jedni próbowali lokalnych specjałów i domowych wypieków, inni szukali wyjątkowych, ręcznie wykonanych prezentów. Aromat pierników, grzanego napoju i świątecznych potraw unosił się w powietrzu. Nie zabrakło także atrakcji, które dostarczyły mnóstwo radości najmłodszym uczestnikom wydarzenia. Warsztaty świąteczne, zimowe maskotki oraz snowtubing sprawiły, że jarmark był miejscem pełnym śmiechu i dobrej zabawy. Z kolei fotobudka 360 pozwalała zatrzymać te chwile na dłużej – w formie pamiątkowych zdjęć i filmów. Tego dnia rozstrzygnięto także konkurs „Ciastek ratuje święta!", który wywołał wiele radości i słodkich emocji.

Ważnym elementem wydarzenia były również występy artystyczne oraz wspólne śpiewanie kolęd. To właśnie wtedy Plac Wolności rozbrzmiewał świątecznymi melodiami, a nieznajomi stawali się sobie bliżsi. Bo jarmark w Biskupcu to nie tylko wydarzenie – to spotkanie ludzi, rozmowy i poczucie wspólnoty.

XVI Warmiński Jarmark Świąteczny Cittaslow po raz kolejny udowodnił, że magia świąt rodzi się z prostych rzeczy: obecności, życzliwości i bycia razem. Dla wielu uczestników był to moment, w którym naprawdę poczuli, że święta są już bardzo blisko.

Wsparcia finansowego wydarzeniu udzielił Powiat Olsztyński.

110425otbr-a -G

eprasa.pl ab30e5f9e3

3325otbp-v -K

eprasa.pl ab30e5f9e3

# MAZURSKA REWELACJA

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Mamry Giżycko niespodziewanie zakończyły rundę jesienną na drugim miejscu w tabeli Superscore IV Ligi. Mamry wyprzedziły m.in. Stomil Olsztyn i Polonię Lidzbark Warmiński, czyli zespoły, które w zeszłym sezonie grały w III lidze.

Fot. Emil Marecki

Oceniam tę rundę bardzo dobrze – mówi Mariusz Narel, trener Mamr Giżycko. – W skali od 1 do 10 dałbym nam 9. Zdarzały się drobne potknięcia, ale nie byliśmy przecież faworytem do czołowych lokat. W tym roku liga jest pełna markowych zespołów z dużymi budżetami i aspiracjami do awansu, dlatego to drugie miejsce uważam za bardzo duży sukces.

Pytany o cele na wiosnę, szkoleniowiec unika szumnych deklaracji o ataku na fotel lidera. – Zamierzamy trzymać się filozofii, która sprawdziła się jesienią, czyli koncentrować się krótkoterminowo, na każdym kolejnym spotkaniu. Kluczem będzie solidne przepracowanie okresu przygotowawczego i pełne zaangażowanie w każdym meczu. Miniona runda pokazała, że z mocnymi rywalami, takimi jak Stomil Olsztyn czy Polonia Lidzbark Warmiński, radzimy sobie nieźle. Nawet porażka z Concordią Elbląg (lider – red.) przyszła po bardzo dobrej grze. Zdarzały się jednak wpadki z niżej notowanymi zespołami, co dowodzi tego, że w tej lidze nie ma słabych drużyn. Żadnego meczu nie da się wygrać na stojąco. Będę na to uczulał piłkarzy, a punkty policzymy dopiero na koniec sezonu – deklaruje.

Drugie miejsce w tabeli Mamr Giżycko spowodowało zainteresowanie zawodnikami tego klubu. W tym momencie wiadomo tylko o jednym odejściu.

– Dochodzą mnie słuchy o zainteresowaniu naszymi zawodnikami, ale teraz oficjalnie mogę potwierdzić tylko jedną zmianę – mówi Narel. – Z przyczyn rodzinnych do Trójmiasta przeprowadza się nasz podstawowy napastnik Krystian Sadocha. Powstaje po nim luka, którą chciałbym wypełnić wartościowym następcą.

– Mam też dobrą wiadomość dla naszych kibiców – dodaje trener Mamr. – Dołącza do nas Krystian Burzyński, który wcześniej reprezentował Znicz Biała Piska. To duże wzmocnienie, które z pewnością zwiększy rywalizację w bramce. Do okienka podchodzimy jednak spokojnie. Zima jest długa, będziemy obserwować rynek, choć liczę przede wszystkim na to, że po tak udanej rundzie reszta zespołu pozostanie z nami.

Gdyby teraz zakończyły się rozgrywki Superscore IV Ligi, to Mamry w barażach o III ligę w pierwszym meczu jako gospodarz zagrałyby z Pionierem Brańsk z województwa podlaskiego. Wicelider z naszego województwa w ewentualnym finale baraży zagra na wyjeździe ze zwycięzcą pary z województw mazowieckiego i łódzkiego. **EM**

**Wyniki Mamr Giżycko w rundzie jesiennej:**

3:2 Mrągowia Mrągowo (d.)
1:1 Tęcza Biskupiec (w.)
4:1 Rominta Gołdap (d.)
3:1 Stomil Olsztyn (w.)
0:1 Sokół Ostróda (d.)
0:3 Granica Kętrzyn (w.)
3:2 Polonia Lidzbark Warmiński (d.)
3:0 Pisa Barczewo (w.)
7:0 Drwęca Nowe Miasto Lubawskie (d.)
2:0 GKS Stawiguda (w.)
1:2 Concordia Elbląg (d.)
7:2 DKS Dobre Miasto (w.)
2:3 Mazur Ełk (d.)
7:1 Start Nidzica (d.)
7:0 Olimpia II Elbląg (w.).

## NA UPAŁY NIE MA RADY?

Novak Djokovic zmagał się z problemami zdrowotnymi wskutek upałów panujących podczas turnieju w Szanghaju

**TENIS**\\\ Organizacja zarządzająca rozgrywkami męskiego tenisa ATP Tour poinformowała o wprowadzeniu nowych przepisów dotyczących upałów, które wejdą w życie od 2026 roku. Jest to następstwo ekstremalnych temperatur, które dotknęły zawodników podczas azjatyckiej części ostatniego sezonu.

Nowe przepisy są oparte na uznanym na całym świecie wskaźniku obciążenia termicznego (WBGT), używanym do pomiaru stresu cieplnego u osób pracujących w bezpośrednim świetle słonecznym. Zawierają jasne wytyczne, jeśli chodzi o chłodzenie zawodników i zawieszenie gry.

„Nowe przepisy dotyczące upałów zapewniają ustrukturyzowane, poparte badaniami medycznymi podejście do radzenia sobie z ekstremalnymi upałami, mające na celu ochronę zdrowia zawodników" – poinformowała ATP w poniedziałek.

W komunikacie organizacji zaznaczono, że nowe przepisy poprawią również warunki kibicom, sędziom, osobom podającym piłki i personelowi turnieju.

Zgodnie z nowymi wytycznymi, jeśli temperatura WBGT osiągnie 30,1 stopnia Celsjusza lub więcej w pierwszych dwóch setach meczu singlowego do trzech wygranych partii, każdy z zawodników może poprosić o 10-minutową przerwę na ochłodzenie po drugim secie i będzie ona obowiązywać obu graczy.

W przerwach tenisiści mogą się nawodnić, zmienić ubranie, wziąć prysznic i skorzystać z porad personelu medycznego ATP. Gra zostanie zawieszona, gdy temperatura WBGT przekroczy 32,2 stopnia Celsjusza.

Wcześniej przepisy ATP stanowiły, że decyzje o zawieszeniu rozgrywek z powodu niekorzystnych warunków pogodowych, w tym ekstremalnych upałów, podejmował na miejscu supervisor ATP, który koordynował działania z zespołami medycznymi na miejscu oraz z lokalnymi władzami.

Zmiana wytycznych jest następstwem sytuacji, które miały miejsce m.in. podczas azjatyckiej części minionego sezonu. W październiku podczas turnieju ATP w Szanghaju 24-krotny zwycięzca wielkoszlemowego turnieju Serb Novak Djokovic wymiotował, wicelider światowego rankingu Włoch Jannik Sinner skreczował z powodu skurczów, buty Niemca Alexandra Zvereva były mokre od potu, a Duńczyk Holger Rune pytał organizatorów: „Chcecie, żeby zawodnik umarł na korcie?".

Nowe przepisy dostosowują ATP do kobiecych rozgrywek WTA. Cztery turnieje wielkoszlemowe również formalnie wdrożyły przepisy zezwalające na dłuższe przerwy i zawieszenie meczów. **PAP/RED.**

## ILE ZAROBIŁ NA WYŚCIGACH KŁUSAKÓW?

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Janne Andersson, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Szwecji w latach 2016-2023, przeszedł na wcześniejszą emeryturę, na której może wieść luksusowe życie dzięki dochodom ze startów konia występującego w wyścigach kłusaków.

Poza tym Andersson został zatrudniony przez federację tenisa stołowego jako doradca. Udziela się także w organizacjach charytatywnych, m.in. w maju jako wolontariusz pojechał z konwojem do Ukrainy, prowadząc jedną z ciężarówek.

Sześćdziesięciotrzyletni były piłkarski trener jest współwłaścicielem klaczy Nilla Lane, która jak na razie w tym roku startowała w 30 wyścigach i wygrała 17 z nich, zarabiając na premiach 1,6 miliona koron (620 tysięcy złotych).

„W każda sobotę jestem na wyścigach i obstawiam. Premie za wyniki konia i zyski z zakładów sprawiają, że nie jestem biednym emerytem" – powiedział Andersson dziennikowi „Aftonbladet".

Odszedł z funkcji selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Trzech Koron po nieudanych eliminacjach do mistrzostw Europy w listopadzie 2023 roku, pomimo że miał kontrakt do 2026 roku. Powodem dymisji była m.in. presja opinii publicznej.

„Otrzymałem później wiele propozycji pracy m.in z Łotwy, Nigerii i Islandii, ale odmówiłem, ponieważ definitywnie skończyłem z futbolem i nawet nie planuję obejrzenia meczu piłkarskiego na żywo w najbliższej przyszłości. Moim wielkim hobby od lat są wyścigi kłusaków" – przyznał Andersson.

Wyścigi kłusaków są w Szwecji jednym ze sportów narodowych i odbywają się codziennie oprócz wigilii Bożego Narodzenia na 33 torach, a obroty tej branży to około pół miliarda euro rocznie.

„Drugi dzień świąt będę spędzał na największym w Skandynawii torze Solvalla w Sztokholmie, gdzie Nilla Lane wystartuje w finale mistrzostw kraju, w którym są najwyższe premie w roku i liczę na spory dochód" – dodał emerytowany selekcjoner. **PAP/RED.**

eprasa.pl ab30e5f9e3

# O AWANS, HONOR I PIENIĄDZE

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Przed ostatnią kolejką rundy zasadniczej Ligi Konferencji Raków Częstochowa ma pewny awans do fazy pucharowej. O ten cel walczą Jagiellonia Białystok i Lech Poznań. Legia w meczu z Lincoln Red Imps zagra już tylko o honor i pieniądze.

Osiem najlepszych drużyn ze wspólnej tabeli awansuje bezpośrednio do 1/8 finału, a zespoły, które zajmą miejsca 9-24 utworzą osiem par barażowych o awans do tej fazy. Ekipy z lokat 25-36 zostaną wyeliminowane.

Na jedną kolejkę przed zakończeniem fazy ligowej Raków zajmuje trzecie miejsce i zapewnił sobie udział w fazie pucharowej. Zgromadził 11 punktów, ustępuje tylko Strasbourgowi - 13 i Szachtarowi Donieck - 12.

Podopieczni Marka Papszuna, który wkrótce obejmie prawdopodobnie stanowisko trenera Legii, pozostają jedną z trzech niepokonanych drużyn w tych rozgrywkach - obok Strasbourga i 10. w tabeli AEK Larnaka. W pięciu meczach stracili tylko dwie bramki, więc mogą pochwalić się drugą najlepszą defensywą. Lepsza pod tym względem jest tylko Larnaka z jednym puszczonym golem (dwa straciła też HNK Rijeka).

W ostatniej kolejce Raków zmierzy się na Cyprze z 15. Omonią Nikozja. Jeśli zwycięży, na pewno zakończy fazę ligową w pierwszej ósemce i tym samym awansuje bezpośrednio do 1/8 finału. Ma na to szansę również w przypadku remisu lub nawet porażki, ale wtedy zdecydują wyniki na innych stadionach. W najgorszym razie znajdzie się wśród ekip z pozycji 9-24, które trafią do baraży.

Jagiellonia z ośmioma punktami zajmuje 18. miejsce i najbliższa kolejka zdecyduje o jej dalszych losach. Zespół prowadzony przez Adriana Siemieńca, który nie wygrał pięciu ostatnich meczów, licząc wszystkie rozgrywki, zmierzy się w Holandii z wyżej notowanym (13. lokata) AZ Alkmaar.

Fot. PAP

Kryzys Legii trwa

Lech zgromadził 7 pkt i w tabeli jest 20. W czwartek zagra w Czechach z plasującą się dwie lokaty niżej Sigmą Ołomuniec, która w poprzedniej kolejce przegrała z gibraltarskim Lincoln Red Imps 1:2 - podobnie jak w październiku „Kolejorz", co w obu przypadkach było uznane za sensację.

W poprzedniej kolejce Lech zremisował u siebie z FSV Mainz 1:1. - Ten punkt może nam mocno pomóc w walce o awans do rundy play off - przyznał wówczas trener gospodarzy Niels Frederiksen.

Mecz w Ołomuńcu zapowiada się bardzo ciekawie.

- Jeśli nie wygramy z Lechem, to na długo zapamiętamy porażkę na Gibraltarze. Na razie wciąż możemy żyć marzeniami o awansie. Mamy wszystko we własnych rękach i nogach. Jestem optymistą, ale zmarnowana szansa z Lincoln bardzo mnie denerwuje – przyznał w ubiegłym tygodniu trener Sigmy Tomas Janotka.

Pewnym pocieszeniem dla Lecha może być fakt, że Sigma w minionych tygodniach bardzo słabo spisuje się w czeskiej ekstraklasie. Przegrała trzy ostatnie mecze, nie strzelając żadnego gola (w minionej kolejce aż 0:5 z FC Zlin).

W obecnej edycji LK drużyna z Ołomuńca grała już z polskim rywalem - 23 października zremisowała u siebie z Rakowem 1:1.

Przygodę z europejskimi pucharami kończy natomiast Legia. Warszawski zespół przeżywa nieprawdopodobny wręcz kryzys sportowy - nie wygrał żadnego z 11 kolejnych meczów zarówno w kraju, jak i w Europie.

Legioniści już dawno odpadli z Pucharu Polski, znajdują się w strefie spadkowej krajowej ekstraklasy, a w Lidze Konferencji ponieśli cztery porażki w pięciu spotkaniach i zajmują dopiero 30. miejsce z trzema punktami, tracąc cztery do 24. lokaty.

Tę pozycję zajmuje właśnie ich najbliższy rywal, czyli Lincoln Red Imps. Drużyna z Gibraltaru potrafi sprawiać psikusy większym klubom, o czym przekonały się wspomniane Sigma i Lech. Pytanie tylko, czy ewentualny sukces w meczu z Legią byłby obecnie niespodzianką...

Wszystkie spotkania ostatniej kolejki rozpoczną się o godz. 21.

Kolejne etapy - już systemem pucharowym „mecz i rewanż" - na wiosnę 2026. Na 19 i 26 lutego zaplanowano baraże o 1/8 finału (losowanie par 16 stycznia w Nyonie), a spotkania tej fazy zostaną rozegrane 12 i 19 marca.

Liga Konferencji to najniższy szczebel rozgrywek UEFA, ale jest świetną okazją m.in. do zbierania ważnych punktów rankingowych oraz premii finansowych. Głównie dzięki postawie Legii i Jagiellonii, które dotarły w poprzedniej edycji do ćwierćfinału LK, w sezonie 2026/27 w europejskich pucharach wystąpi po raz pierwszy pięć polskich zespołów, w tym dwa w kwalifikacjach Ligi Mistrzów.

**PAP/RED.**

**Program meczów polskich drużyn w 6. kolejce piłkarskiej LK:**

**18 grudnia, czwartek**
Sigma Ołomuniec
- Lech Poznań (21.00)
Omonia Nikozja
- Raków Częstochowa (21.00)
AZ Alkmaar
- Jagiellonia Białystok (21.00)
Legia Warszawa
- Lincoln Red Imps (21.00)

## SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Francuski sąd pracy nakazał klubowi Paris Saint-Germain wypłacić swojemu byłemu piłkarzowi Kylianowi Mbappe 60 milionów euro z tytułu zaległego wynagrodzenia.

– Jesteśmy usatysfakcjonowani wyrokiem. Tego należało się spodziewać, kiedy nie płacisz wynagrodzenia – powiedział prawnik piłkarza Frederique Cassereau.

PAP/EPA/EFE/L. Rico

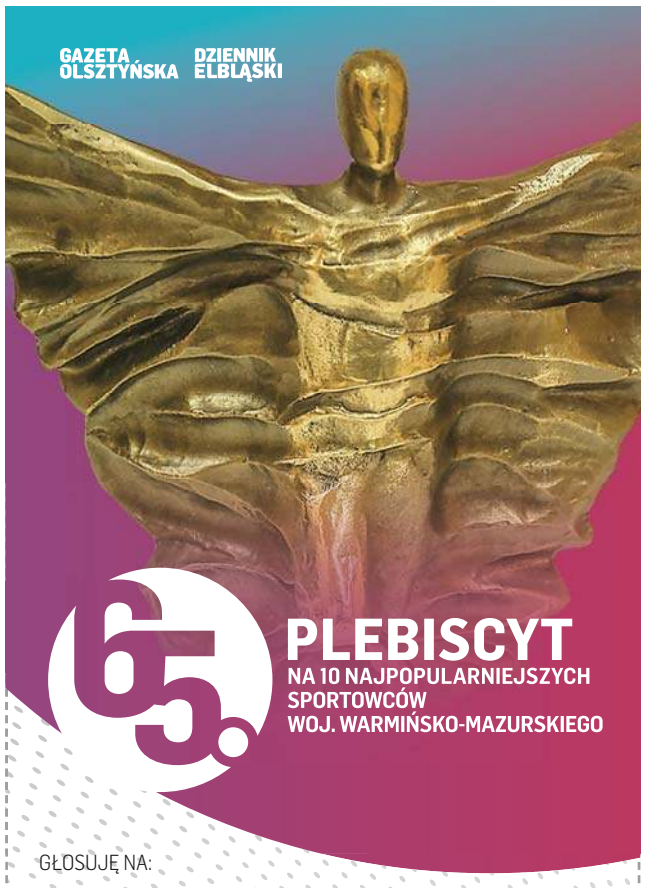
Kylian Mbappe

Sąd orzekł, że klub nie zapłacił pensji za okres trzech miesięcy, tzw. premii etycznej oraz premii za podpisanie kontraktu.

Klub argumentował, że piłkarz zrzekł się tego wynagrodzenia, a także zachował się nielojalnie, ukrywając zamiar nieprzedłużenia kontraktu, przez co PSG nie podjęło kroków, aby go sprzedać.

Dwudziestosześcioletni Mbappe, mistrz świata z 2018 i wicemistrz z 2022 roku, występował w PSG przez siedem lat. Uzyskał rekordową w barwach tego klubu liczbę 256 goli. Gdy w 2024 roku wygasł jego kontrakt z PSG, jako wolny zawodnik związał się z Realem Madryt.

**PAP/RED.**


GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt-sportowy/**. Kupon należy dostarczyć do 11 stycznia 2026 r. na adres: **Galindia Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 7b, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... Email: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej https://gazetaolsztynska.pl/sport/plebiscyt.

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Galindia Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne do przeprowadzenia plebiscytu.

Data i podpis .....

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Galindia Sp. z o.o.

☐ Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie od Galindia Sp. z o.o. informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e-mail i numer telefonu.

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne.

Data .....

Podpis .....

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

38250TBP-c -K


eprasa.pl ab30e5f9e3

65.

# PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

# WYBIERZ Z NAMI NAJLEPSZYCH SPORTOWCÓW!

GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI

BAL SPORTU i BIZNESU 2026

3825OTBP-e-K


eprasa.pl ab30e5f9e3