

ŚRODA  
10.05.2022

# DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

## 21 LAT



## ELBLĄSCY STUDENCI III WIEKU POZNALI WARTOŚĆ CZYTANIA \6



Fot. Estera Turkot

### SPORT CODZIENNE

KONRAD ZRESETOWAŁ  
SWOJĄ GŁOWĘ \22



MICHAŁOWI KUŹNIAKOWI  
„ODCIĘŁO NOGI” \23



BIGOS FAJNIE SIĘ  
PRZYJĄŁ \24



OBJAWIENIA GIETRZWAŁDZKIE  
SĄ NADAL AKTUALNE \4



WIEŚ WALCZY  
O CIEPŁO \5



ZAWSZE ROBIĄ WSZYSTKO,  
CO W ICH MOCY \9



SENIOR NIE MUSI SIĘ  
NUDZIĆ \14



## ARMIA NAUCZY, JAK SIĘ BRONIĆ \3



ISSN 0137-9127



4 0

9 770137 191213 2



# POLSKO-NIEMIECKIE SPOTKANIE SZEFÓW MSZ

Społeczeństwo polskie wciąż odczuwa traumę wskutek niemieckiej napaści w 1939 r.; to ogranicza i hamuje możliwości dalszego rozwoju i pogłębiania relacji polsko-niemieckich; czas najwyższy zmierzyć się z tym problemem - powiedział szef MSZ Zbigniew Rau po spotkaniu ze swoją niemiecką odpowiedniczką.

**W**czoraj w Warszawie odbyło się spotkanie szefów polskiego i niemieckiego MSZ. Annalena Baerbock i Zbigniew Rau rozmawiali m.in. o kwestii noty dyplomatycznej ws. zadośćuczynienia za II wojnę światową, jaką 3 października br. podpisał polski minister i wysłał do Berlina.

Po spotkaniu odbyła się konferencja prasowa ministrów. Szef polskiej dyplomacji zwracał uwagę, że jest to trzecie spotkanie bilateralne z Baerbock w tym roku, co - jak ocenił - wskazuje na intensywność komunikacji politycznej „koniecznej dla zatrzymania reemisji polityki imperialnej w Europie i prób przywrócenia dyktatu siły nad prawem, polityki hegemonicznej ponad pokojowym współistnieniem narodów równych i wolnych”.

Zbigniew Rau dodał, że ze względu na „dramatycznie odmienne doświadczenia z tradycją i polityką imperialną, Polska i Niemcy mają szansę wspólnie stworzyć modelowy przykład przezwyciężenia traum powstałych wskutek imperialnej polityki, terytorialnych i materialnych grabieży, prób kolonizacji i eksterminacji całych narodów”.

## Czas najwyższy zmierzyć się z tym problemem

- Społeczeństwo polskie wciąż taką traumę odczuwa wskutek niemieckiej napaści zbrojnej na Polskę w 1939 roku, niemieckiej okupacji oraz ich negatywnych konsekwencji dla kapitału społecznego, potencjału gospodarczego i dziedzictwa narodowego. To ogranicza i hamuje możliwości dalszego rozwoju i pogłębiania relacji polsko-niemieckich. Czas



Annalena Baerbock i Zbigniew Rau

najwyższy zmierzyć się z tym problemem - powiedział szef polskiego MSZ.

Z tego względu - dodał minister - polski rząd wystąpił w poniedziałek (3 października) do rządu Republiki Federalnej Niemiec z „wnioskiem o rozwiązanie tego problemu oraz sprawiedliwego, całościowego, materialnego i prawnego uregulowania kwestii krzywd i strat, jakie ponieśli obywatele polscy i państwo polskie w wyniku II wojny światowej”.

- BARDZO LICZYMY NA DOBRĄ WSPÓŁPRACĘ W TYM ZAKRESIE Z RZĄDEM REPUBLIKI FEDERALNEJ NIEMIEC.

Współpracę, która powinna stworzyć modelowy przykład przezwyciężania następstw nielegalnego użycia przemocy w stosunkach międzynarodowych - zaznaczył Zbigniew Rau, po czym dodał: „Myślę, że (...) jednoznaczne

i wspólne stanowisko Polski i Niemiec w tej sprawie ma swoją wielką polityczną wymowę.

## Niemcy uczynili rzeczy najokropniejsze

Annalena Baerbock na konferencji prasowej po spotkaniu odnosząc się do wystosowanej przez Polskę noty ws. reparacji podkreśliła, że „kwestia reparacji z punktu widzenia rządu federalnego jest kwestią zamkniętą”. - Dobrą wiadomością jest to, że mamy wspólną przyszłość z naszą Unią Europejską, jest to nie tylko nasze ubezpieczenie na życie, szczególnie w tych czasach, ale jest to naszym instrumentem na przyszłość - oświadczyła Baerbock.

Jak podkreśliła, „Niemcy poczuwają się do swojej odpowiedzialności historycznej bez jakichkolwiek ograniczeń”.

- NASZYM WIECZNYM ZADANIEM POZOSTANIE PRZYPOMINANIE

O ZADANYM PRZEZ NIEMCY CIERPIENIU MILIONÓW POLAKÓW - POWIEDZIAŁA BAERBOCK I DODAŁA, ŻE BYŁO TO „CAŁKIEM INNE CIERPIENIE” NIŻ TO, KTÓRE NIEMCY ZADAWAŁY W INNYCH KRAJACH.

Cierpienie związane z „kampanią uciśnienia, germanizacją, czystym wyniszczeniem”.

Baerbock podziękowała także za możliwość spotkania z osobami ocalałymi z Powstania Warszawskiego, którym „Niemcy uczynili rzeczy najokropniejsze”. Dodała, że zarówno podczas tego spotkania jak i na co dzień odczuwalna jest obecność bólu wydarzeń z II wojny światowej. - I to mianowicie nie tylko wśród osób 90-letnich, ale także 9-letnich. Ponieważ to cierpienie jest przekazywane z pokolenia na pokolenie. I tego w Niemczech może nie na co dzień jesteśmy świadomi.

I szczególnie w Niemczech musimy sobie o tym przypominać - mówiła szefowa MSZ Niemiec.

## Mamy wspólną odpowiedzialność wobec pokoleń przeszłych, teraźniejszych i przyszłych

- To stanowisko rządu federalnego jest nam oczywiście znane i właśnie dlatego sformułowaliśmy, parafoowaną wczoraj przez mnie, notę - powiedział Zbigniew Rau.

Jednocześnie zgodził się ze swoją niemiecką odpowiedniczką co do wspólnej odpowiedzialności za jedność w przyszłej Europie.

- BEZ WĄTPIENIA MAMY TAKŻE WSPÓLNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ WOBEC POKOLEŃ PRZESZŁYCH, TERAŹNIEJSZYCH I PRZYSZŁYCH. TYM SAMYM JESTEM PRZEKONANY, ŻE STANOWISKO RZĄDU

NIEMIECKIEGO W TEJ KWESTII BĘDZIE, W WYNIKU DIALOGU, EWOLUOWAĆ.

Chociażby dlatego, że nikt w Niemczech i w Polsce nie może wskazać systemu moralnego czy porządku prawnego, w którym sprawca zbrodni był władny samodzielnie i wyłącznie określać zakres swojej winy, ale także zakres i czas swojej odpowiedzialności - dodał Zbigniew Rau, którego zdaniem, to przekonanie łączy dwie strony. - I w tym przekonaniu podjęliśmy w naszych rozmowach tą problematykę - dodał.

## Rozstrzygnięta kwestia?

W poniedziałek (3 października) Zbigniew Rau podpisał notę dyplomatyczną w sprawie reparacji, która zostanie przekazana dyplomacji niemieckiej. To kolejny krok polskiego rządu w kwestii uzyskania reparacji wojennych od Niemiec. Wcześniej, tj. 1 września br., zaprezentowano raport o stratach poniesionych przez Polskę w wyniku agresji i okupacji niemieckiej w czasie II wojny światowej. Oszacowano je na 6 bilionów 220 miliardów 609 milionów zł.

Polskie żądania ws. reparacji odrzuca kanclerz Niemiec Olaf Scholz. W jednym z ostatnich wywiadów dla „Frankfurter Allgemeine Zeitung” Scholz powiedział: „Mogę zaznaczyć, podobnie jak wszystkie poprzednie rządy federalne, że kwestia ta została ostatecznie rozstrzygnięta w prawie międzynarodowym”.

ŹRÓDŁO: PAP

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazeta.pl](http://kupgazeta.pl)

WYDAWCA  
GRUPA WM Sp. z o.o.  
ul. Tracka 5,  
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY  
Maciej Matera  
zarzadz@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO  
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA  
Barbara Barczuk  
Igor Hrywna  
Michał Podolak  
Joanna Karzyńska  
Artur Dryhynch  
wydawca@gazetaolsztynska.pl  
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE  
internet@gazetaolsztynska.pl  
89 539 74 83

GAZETAOLSZTYNSKA.PL  
redakcja@gazetaolsztynska.pl  
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ  
prenumerata@gazetaolsztynska.pl  
89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE  
ul. Tracka 5  
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77  
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ  
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 611 46 00  
gazeta@dziennikblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01  
reklamy@dziennikblaski.pl

DRUK  
Drukarnia Prasowa  
GRUPA WM Sp. z o.o.  
Olsztyn, ul. Tracka 7  
tel. 89 539 74 21



# ARMIA NAUCZY, JAK SIĘ BRONIĆ

Będzie można nauczyć się posługiwania bronią czy techniki walki wręcz. Ministerstwo Obrony Narodowej organizuje dla chętnych, dorosłych Polaków bezpłatne, jednodniowe szkolenia pod hasłem „Trenuj z wojskiem”.



W październiku i listopadzie odbędą się jednodniowe szkolenia pod hasłem „Trenuj z wojskiem”



**ANDRZEJ  
MIELNICKI**  
a.mielnicki@  
gazetaolsztynska.pl

**W** październiku i listopadzie odbędą się jednodniowe szkolenia pod hasłem „Trenuj z wojskiem”.

W 17 jednostkach wojskowych na terenie Polski, będzie można nauczyć się podstaw posługiwania bronią, strzelania, walki wręcz, dowiedzieć się co zrobić, gdy zawiedzie GPS, jak przetrwać w terenie i udzielić pierwszej pomocy. — Gwarantujemy profesjonalne szkolenie, wyżywienie oraz dobrze wykorzystany czas. Spędź z nami sobotę, a my nauczymy cię jak się bronić i być bezpiecznym — zachęcają wojskowi.

W naszym regionie takie jednodniowe szkolenia odbędą się w trzech jednost-

kach wojskowych naszej 16 Dywizji Zmechanizowanej.

— Pierwsze, już 15 października w Morągu w koszarach 20 Bartoszyckiej Brygady Zmechanizowanej — mówi por. Karol Frankowski, oficer prasowy 16 DZ. — Następnie 22 października w Giżycku, a 29 października w Gołdapi. Będzie to wyjątkowa okazja, żeby spróbować swoich sił jako żołnierz, potrenować, postrzelać. Szkolenia zaczyna się o godzinie 8 i potrwa do godz. 16.

Co zrobić, aby się zapisać na takie szkolenie? Wystarczy zgłoszenie do jednostki wojskowej. Trzeba tylko podać imię i nazwisko. Można do tego wykorzystać email, telefon, komunikator, media społecznościowe lub zgłosić się osobiście. Wszystkie te formy są dopuszczalne, a nabór trwa do godz. 13.00 dnia poprzedzającego szkolenie.

— Warunkami uczestnictwa jest posiadanie wyłącznie polskiego obywatelstwa oraz wiek od 18 do 65 lat — dodaje por. Przemysław Domanowski z Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji Ośrodek Zamiejscowy w Olsztynie. — Prosimy też o zabranie dowodów osobistych, bo na miejscu będą nasi rekruterzy, którzy udzielą również wszelkich informacji na temat służby wojskowej, jej formach. Tu oczywiście proponujemy m.in. ciesząc się coraz większym zainteresowaniem dobrowolną zasadniczą służbę wojskową. Zapraszamy na kolejny turnus, który odbędzie się 14 listopada w 9 batalionie w Lidzbarsku Warmińskim. Już jest ponad 60 chętnych.

Wojskowi przypominają także o odpowiednim stroju na sobotnie szkolenie (długie lub sporto-

we buty, długie spodnie, kurtka/bluza, czapka, rękawiczki). Ze swej strony zapewniają wszystko, co jest potrzebne do zajęć i oczywiście posiłek.

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa, której możliwość wprowadziła ustawa o obronie ojczyzny, cieszy się coraz większą popularnością wśród młodych ludzi. Armia liczy na ochotników, ale też oferuje dobre warunki. Jak to wygląda od kuchni? Otóż jeżeli kandydat wybierze dobrowolną zasadniczą służbę wojskową, to przejdzie przez 2 etapy służby. Pierwszy to 28-dniowe szkolenie podstawowe w jednostce wojskowej lub w centrum szkolenia zakończone przysięgą. Drugi: 11-miesięczne szkolenie specjalistyczne w jednostce wojskowej. W okresie szkolenia będzie mu przysługiwało wynagrodzenie

takie jak pensja żołnierza zawodowego, czyli 4560 zł (w przypadku osób do 26. roku życia jest to kwota netto, bo są zwolnione z podatku dochodowego), a także prawo do urlopu wypoczynkowego. Oczywiście na czas służby ochotnicy mają zapewnione zakwaterowanie, wyżywienie, mundur, ekwipunek oraz ubezpieczenie.

Czy szkolenia będzie wliczany do okresu odbywania służby wojskowej lub do okresu zatrudnienia. Co ważne kandydat może przerwać służbę w dowolnym momencie.

Ochotnicy, którzy mieli już kontakt z wojskiem i złożyli wcześniej przysięgę wojskową, trafią od razu na 11-miesięczne szkolenie specjalistyczne do jednostek. Tam mogą zdobyć też dodatkowe kwalifikacje, choćby prawo jazdy na samochody ciężarowe, uprawnienia operatora

ciężkiego sprzętu czy też nurka lub skoczka spadochronowego.

W tym roku w całej Polsce dla ochotników zostało przygotowanych 15 tys. miejsc, w przyszłym roku ma być ich więcej.

Po szkoleniu ochotnik będzie mógł zostać zawodowym żołnierzem (taki wniosek będzie można złożyć jeszcze przed ukończeniem szkolenia) czy wstąpić w szeregi WOT. Armia bardzo liczy na to, że większość ochotników, którzy odbędą zasadniczą dobrowolną służbę wojskową, zdecyduje się związać swoje dalsze życie zawodowe z mundurem. Bo nasza armia ma być liczniejsza, silniejsza z powodów, których raczej nie trzeba nikomu tłumaczyć. Dlatego ma liczyć do 300 tys., żołnierzy, w tym 250 tys. żołnierzy zawodowych i 50 tys. żołnierzy terytorialnej służby wojskowej.

## DZIŚ MIJA TERMIN ODWOŁANIA W SPRAWIE „SZUBIENIC”. CO ZROBI PREZYDENT?

W środę mija termin odwołania od decyzji ministra kultury i dziedzictwa narodowego w sprawie uchylenia wpisu olsztyńskich „szubienic” do rejestru zabytków. Do wtorku po południu prezydent Olsztyna jeszcze nie ogłosił, czy będzie składał takie odwołanie. Kilka dni wcześniej Piotr Grzymowicz prowadził konsultacje z przedstawi-

cielami różnych środowisk olsztyńskiego świata kultury i nauki.

— Na razie nie ma takiej decyzji — powiedziała nam wtedy Marta Bartoszewicz, rzeczniczka olsztyńskiego ratusza.

Przypomnijmy. Minister kultury dwa tygodnie temu zdecydował o uchyleniu wpisu Pomnika Wdzięczności



Fot. gotv

Armii Radzieckiej do rejestru zabytków. To decyzja, która wymusza (w przypadku braku odwołania) usunięcia z przestrzeni publicznej mieszkańców Olsztyna „szubienicami”. Wpis do rejestru zabytków chroni je przed przepisami ustawy o dekomunizacji. Na pomniku są symbole komunizmu

i według ministra utrwalania on fałszywy obraz działań Armii Radzieckiej, jako wyzwolicieli.

Na gazetaolsztynska.pl zapytaliśmy naszych czytelników jaką, ich zdaniem, decyzję podejmie prezydent Olsztyna. 62 procent wczoraj po południu uważało, że się odwoła, 38%, że tego nie zrobi.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

# OBJAWIENIA GIETRZWAŁDZKIE SĄ NADAL AKTUALNE

O potrzebie odkrywania na nowo i wypełniania objawień gietrzwałdzkich będą rozmawiali uczestnicy konferencji „Aktualność Objawień Gietrzwałdzkich”, która odbędzie się w sobotę 8 października w warmińsko-mazurskim urzędzie wojewódzkim.



**STANISŁAW KRYŚCIŃSKI**  
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

**P**odczas konferencji swoje wykłady będą mieli ks. dr hab. Krzysztof Bielawny — autor książki: „Niepodległość Wysła z Gietrzwałdu”, Kazimierz Krawczyk — Inwestor i Fundator Muzeum Objawień Gietrzwałdzkich w Gietrzwałdzie oraz dr Alicja Święcicka — autorka książki „Objawienia gietrzwałdzkie a współczesne objawienia maryjne”.

— Przez konferencję chcemy przypomnieć nie tylko

treść objawień, ale także ich aktualność — mówi Mariusz Kowalski, współorganizator wydarzenia. — To okazja by ponownie spojrzeć na osobiste zaangażowanie w wypełnianie wskazówek przekazanych katolikom podczas objawień w Gietrzwałdzie.

**ZAMIAREM ORGANIZATORÓW JEST POKAZANIE PRAKTYCZNEGO WYMIARU OBJAWIEŃ MATKI BOŻEJ. TO PRZED WSZYSTKIM POWRÓT DO REGULARNEGO, TAKŻE PUBLICZNEGO ODMAWIANIA RÓŻAŃCA.**

Organizatorzy konferencji przypominają rolę ekspiacji i wynagrodzenia w procesie odrodzenia moralnego w wymiarze osobistym i narodowym. Zarówno tego, który dokonał się zaraz po objawieniach oraz w obecnych czasach.

— Na potrzebę takiego odrodzenia wskazał podczas uroczystości z okazji 145. rocznicy objawień ksiądz arcybiskup Tadeusz Wojda, metropolita gdański — przypomina Mariusz Kowalski. — Jego słowa „Wierzymy, że jak kiedyś tak i dzisiaj stąd może wyjść odrodzenie społeczne naszego narodu” oddają tematykę naszej konferencji — dodaje.

Wstęp na konferencję, która odbędzie się 8 października, jest wolny. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 12 w sali 52, na parterze warmińsko-mazurskiego urzędu wojewódzkiego, przy al. Józefa Piłsudskiego 7/9 w Olsztynie. Organizatorami konferencji są Akcja Katolicka Archidiecezji Warmińskiej, Żołnierze Chrystusa i Bractwo Przedmurza-Olsztyn.



Fot. Jerzy Derebecki

Gietrzwałd jest jedynym w Polsce i jednym z 12 na świecie miejsc objawień maryjnych uznanych oficjalnie przez Watykan

Patronat honorowy objęli wojewoda warmińsko-mazurski, starosta olsztyński oraz arcybiskup warmiński.

Gietrzwałd jest jedynym w Polsce i jednym z 12 na świecie miejsc objawień maryjnych uznanych oficjalnie przez Watykan. Trwały one od 27 czerwca

do 16 września 1877 r. Wizjonerkami były 13-letnia Justyna Szafrzyńska i 12-letnia Barbara Samulowska. Matka Boska przemówiła do nich po polsku. Wzywała do głębokiej przemiany życia, zachowania trzeźwości, nawrócenia i modlitwy, podkreślała wagę życia sa-

kramentalnego, zwłaszcza uczestnictwa we mszy.

Objawienia spowodowały odrodzenie życia religijnego, obyczajowego i świadomości narodowej polskiej ludności na Warmii, która poddawana była wówczas przez pruskie władze silnej germanizacji.



**NACZELNIK  
URZĘDU SKARBOWEGO  
W OLSZTYNIE**

## Termin i miejsce licytacji

Pierwsza publiczna licytacja nieruchomości odbędzie się 16 listopada 2022 roku w Urzędzie Skarbowym w Olsztynie (pokój 316) o godzinie 10:00.

## Oznaczenie nieruchomości

Przedmiotem licytacji będzie nieruchomość gruntowa, w skład której wchodzi działki nr 66/9, 66/13, 66/14, 66/15, 66/16 o łącznej powierzchni 14543,00 m<sup>2</sup>, stanowiące funkcjonalną całość, zabudowane budynkami niemieszkalnymi, jednokondygnacyjnymi i niepodpiwniczonymi o łącznej powierzchni zabudowy 1287,00 m<sup>2</sup> i łącznej powierzchni użytkowej 1183,67 m<sup>2</sup>, położona w województwie warmińsko-mazurskim, powiecie olsztyńskim, miejscowości Biskupiec-Kolonia 2. Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Biskupcu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr OL1B/0030669/6. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego miasta Biskupiec nieruchomość położona jest na terenie oznaczonym symbolem UP-1 i przeznaczonym na tereny zabudowy usługowej i produkcyjnej.

**Wartość szacunkowa nieruchomości: 1.080.000,00 zł, w tym wartość gruntu: 508.000,00 zł.  
Cena wywołania: 810.000,00 zł.  
Wadium: 108.000,00 zł.**

Sprzedaż zostanie częściowo opodatkowana podatkiem VAT w wysokości 23%. Sprzedaż licytacyjna działek gruntu wchodzących w skład nieruchomości nr 66/13, 66/14 i 66/15 korzysta ze zwolnienia od opodatkowania podatkiem VAT. Natomiast opodatkowaniu podatkiem VAT będzie podlegała sprzedaż gruntu wchodzącego w skład nieruchomości oznaczonego działkami nr 66/9 i 66/16. Wartość gruntu wchodzącego w skład nieruchomości podlegającego opodatkowaniu podatkiem VAT wynosi:  
- nr 66/9 – 58.000,00 zł,  
- nr 66/16 – 115.000,00 zł.  
Podatek zostanie naliczony od ostatecznej ceny zakupu nieruchomości, z której wyodrębni wartość gruntu.

## ROSZADY PERSONALNE W OLSZTYŃSKICH STRUKTURACH PiS

Pełnomocnik PiS na okręg 86 poseł Iwona Arent odwołała cały zarząd Komitetu Miejskiego PiS w Olsztynie. Na razie to jedne zmiany, bo — jak powiedziała postanka — w tym momencie nie widzi potrzeby innych. Dariusz Rudnik nie jest już szefem struktur miejskich PiS w Olsztynie. Został odwołany ze stanowiska wraz z całym zarządem. Strukturami miejskimi partii pokieruje Jarosław Babalski, radny miejski Olsztyna. Wczoraj na konferencji prasowej poseł Iwona Arent, która jest pełnomocnikiem PiS na okręg 86 (Olsztyn i powiaty: olsztyński, szczytnicki i nidzicki), wyjaśniła powody tych zmian. Jak tłumaczyła ma to związek z nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi, a później samorządowymi.



Fot. Andrzej Mielnicki

— Przed nami bardzo wielkie zadanie przygotowania naszych struktur do wyborów — podkreśliła poseł Arent. — W związku z tym podjęłam decyzję o odwołaniu zarządu Komitetu Miejskiego PiS w Olsztynie i powołaniu na pełnomocnika (przewodniczącego) Jarosława Babalskiego. Otwieramy się na nowych ludzi, nowe pomysły, nowe środowiska. W związku z tym nie chcemy, by było jak to tej pory. Chcemy się otworzyć na zmiany, czeka nas wielkie zadanie, potrzebujemy też

wsparcia ludzi. Dlatego potrzebna jest nowa krew i zmiana. Jak dodała decyzję o powołaniu Jarosława Babalskiego na przewodniczącego członkowie struktur miejskich PiS obecni na sali przyjęli oklaskami, co świadczy o tym, że ta zmiana była także oczekiwana w środowisku PiS. Zdaniem postanki Jarosław Babalski poprowadzi PiS w Olsztynie do zwycięstwa w wyborach parlamentarnych i samorządowych. Obecny na konferencji, w której brat też udział sekretarz

PiS na okręg 86 Przemysław Bastek, Jarosław Babalski zauważył, że ta zmiana to nic szczególnego, to naturalny proces w każdej partii. — Są nowe wyzwania, są nowe zadania — podkreślił Jarosław Babalski, który swoją funkcję postrzega jako tymczasową, do czasu wyborów nowego zarządu. Kiedy te miałyby się odbyć, tego dziś nie wiadomo, ale wszystko wskazuje na to, że dopiero po czekającym nas maratonie wyborczym. Poseł Iwona Arent zapytana, czy będą kolejne zmiany personalne, w tym na stanowisku wojewody, odparła: — Nie ma potrzeby zmian, tam gdzie ich nie potrzeba — stwierdziła postanka. Jak powiedziała nie będzie też zmian w PiS w Nidzicy i Szczytnie.

# W SŁUPACH TRWA WALKA O CIEPŁO

Od stycznia mieszkańcy Słup pod Olsztynem mogą zostać bez ogrzewania i ciepłej wody. Kotłownia może nie być w stanie ogrzać kilkuset mieszkań. Przez ceny i braki opału. Trwa walka o zdobycie trocin, których cena bardzo wzrosła.



ADA ROMANOWSKA  
a.romanowska@  
gazetaolsztynska.pl

Wszyscy martwimy się, że przed nami trudna zima. O ciepło w swoich domach myśli też kilkuset mieszkańców Słup, których mieszkania ogrzewa lokalna prywatna kotłownia. W kotłowni piec opalany jest trocinami. Tych jednak brakuje albo ceny są tak wysokie, że ich zakup staje się nieopłacalny. Dlatego ogrzewanie mieszkań w przyszłym roku stanęło pod znakiem zapytania.

— Jest krytycznie. Gdy zamkną kotłownię, czym będę się grzała? Mam komin sobie wybijać i w kozie palić? — martwi się pani Maria Zdanowicz, która mieszka w Słupach. — Tyle lat było bezpiecznie, a teraz same zmartwienia. Dla emerytów takich jak ja to szok. Dziś za ogrzewanie centralne i wodę niektórzy płacą już dwa razy więcej. Rachunki wynosiły im 300 zł, teraz muszą płacić 600 zł. Ja płacę 480 zł. Za trzy miesiące znowu może być podwyżka. Nawet sobie nie wyobrażam, żeby płacić aż tysiąc złotych za ogrzewanie niewielkiego mieszkania. Przecież to koniec świata!

— Dziś trocin w magazynie jest mało, a zawsze był cały zapelniony. Aż się wysypywało. Na ile to wystarczy? Mieszkam tu dwa lata, ale zauważyłem, że gdy przyjeżdżały dwa pełne kontenery, trocin starczało na tydzień. I znowu była dostawa. Dlatego obawiam się, że ciepło w domu nie będzie. I co dalej? — mówi Jacek Mituniewicz, sąsiad pani Marii. — Pod koniec października mamy dowiedzieć się, czy kotłownia będzie pracowała. Według mnie żadnych konkretów nie usłyszymy. Sytuacja jest patowa. Spotkamy się w świetlicy i usłyszymy: sorry, ale ciepła nie będzie. Szkoda, że o tym, że może być trudno, nikt nie myślał pod koniec minionego sezonu grzewczego. Już wojna trwała, więc przesłanki, że może być źle, już się pojawiały. Dlatego wtedy nie przyjeżdżały do kotłowni



Magazyn w kotłowni jest prawie pusty

tiry z trocinami? Każdy z nas stara się zabezpieczyć przez gorszym jutrem. Wtedy jeszcze trociny kosztowały parę złotych za m3, dziś 200 zł. Pytanie, jaka cena będzie za miesiąc, ajaka wstyczniu. Na szczęście mam alternatywę i gdy będzie za zimno, mogę się wyprowadzić. Ale nie po to tu kupiłem mieszkanie, żeby teraz z niego uciekać.

## Trzeba znaleźć sposób

Wiele domów w Słupach ma gaz, a wiele mieszkań piece dwufunkcyjne, więc niektórzy mają możliwość ogrzania mieszkań. Ale są bloki, które nie mają doprowadzonego gazu, choć mają przyłącza przed budynkiem.

— Będziemy musieli doprowadzać sobie gaz, ale tego nie da się zrobić na już. Wniosek, ekspertyza, robocizna... To trwa! Agdy przyjdą mrozy, będzie trzeba reagować natychmiast — podkreśla pan Jacek. — Mam nadzieję, że wszystko się dobrze skończy, ajak nie, będzie się trzeba dogrzewać winny sposób. Piecem na gaz z katalizatorem, żeby się nie zatruci albo jakąś olejówką.

Z kotłowni w Słupach korzystają też szkoła i przedszkole.

— Na zebraniu obiecano mi, że szkoła będzie miała ciepło. Tak jak do tej pory — ma nadzieję Janina Cyclic, dyrektor Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Słupach. — Trudno przewidzieć, co będzie i jaki czas przed nami. Jeśli kotłownia przestanie działać, gmina znajdzie na pewno



Maria Zdanowicz i Jacek Mituniewicz martwią się o ciepło w swoich mieszkaniach

alternatywne rozwiązanie. Tym bardziej, że już panowie z gminy byli w szkole i zastanawiali się, co zrobić — czy na przykład nie postawić tutaj małej lokalnej kotłowni. Dlatego jestem dobrej myśli. Gorzej mają mieszkańcy.

## Dlaczego kotłownia nie daje rady?

— Dostęp do paliwa jest szalenie trudny, a dostanie trocin prawie graniczy z cudem. Dlaczego? Rząd dopłaca do ogrzewania po 3 tys. zł Polakom, którzy ogrzewają domy pelletem, więc on drożeje. Mamy tu prostą logikę. Producenci pelletu wykupują więc trociny na potęgę, które też podrożały. Zrobiło się z tego szaleństwo, przez które nie ma opału — tłumaczy Tomasz Rumszewicz, właściciel kotłowni w Słupach. — Ceny są z kosmosu. Sezon grzewczy już się rozpoczął i na razie grzejemy. Co po-

tem? Rozmawiam z gminą o pomocy dla mieszkańców. Gdyby była możliwość zapewnienia środków finansowych, możemy posilkować się innym paliwem — nie tylko trocinami. Możemy na przykład kupić palety, ale one są dwa razy droższe niż trociny. Nawet Lasy Państwowe podniosły ceny drewna. Wszystko idzie drastycznie w górę, więc sytuacja jest trudna. Za miesiąc odbędzie się kolejne spotkanie gminy i mieszkańców. Dowiemy się wtedy, jakie są ceny opału i jakie są możliwości wsparcia od gminy.

I dodaje: — Wypowiedziałem umowy mieszkańcom Słup z końcem roku, bo muszę się niestety zabezpieczyć. Może się okazać, że nie zdobędę paliwa albo ceny rozłożą nas na łopatki. Ale jestem optymistą. Niestety mieszkańcy, jeśli będziemy grzać, na pewno będą płacić więcej za



Kotłownia w Słupach

ogrzewanie. Ale nie zapłacę pełnej sumy, bo część jej na siebie bierze budżet państwa, czyli gmina. Jeśli będą pieniądze, będziemy w każdy sposób zdobywać opał. Nie mamy wyboru.

— Właściciel prywatnej kotłowni w Słupach sygnalizował, że największym zmartwieniem i zagrożeniem jest zapewnienie stałych dostaw paliwa do kotłowni, czyli trocin lub drobnych zrębków. Dlatego zadeklarowaliśmy pomoc w znalezieniu obu rodzajów paliwa. Uruchomiliśmy swoje kontakty z tartakami, rozmawiamy z zakładami meblarskimi, jesteśmy w kontakcie z Lasami Państwowymi w sprawie możliwości dostarczenia zrębków — odpowiada Jacek Niedzwiecki z Urzędu Gminy Dywity. — Dodatkowo

wo w związku z wejściem w życie 20 września ustawy o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw, wystąpiliśmy do przedsiębiorcy, aby złożył do wójta Gminy Dywity wniosek z wyliczeniami kwoty przysługującej mu rekompensaty dla wytworzonego ciepła za czwarty kwartał 2022. Na podstawie tego wniosku przedsiębiorcy wystąpimy jako Gmina do wojewody o przyznanie środków na udzielenie przedsiębiorcy rekompensaty, co powinno poprawić jego możliwości finansowe i zakupowe pod kątem pozyskania paliwa do kotłowni. Liczymy, że wspólnymi siłami uda się zapewnić funkcjonowanie kotłowni w Słupach przez cały sezon grzewczy.

REKLAMA



## NACZELNIK URZĘDU SKARBOWEGO W OLSZTYNIE

### Termin i miejsce licytacji

Pierwsza publiczna licytacja nieruchomości odbędzie się 9 listopada 2022 roku w Urzędzie Skarbowym w Olsztynie (pokój 316) o godzinie 10:00.

### Oznaczenie nieruchomości

Przedmiotem licytacji będzie nieruchomość gruntowa niezabudowana stanowiąca działkę gruntu oznaczoną numerem 66/10, o powierzchni 6428,00 m<sup>2</sup> położona w województwie warmińsko-mazurskim, powiecie olsztyńskim, miejscowości Biskupiec-Kolonia 2.

Dla nieruchomości Sąd Rejonowy w Biskupcu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr OL1B/00030457/7. W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego Miasta Biskupiec działka położona jest na terenie oznaczonym symbolem UP-1 i przeznaczonym na tereny zabudowy usługowej i produkcyjnej.

**Wartość szacunkowa nieruchomości: 188.000,00 zł.**

**Cena wywołania: 141.000,00 zł.**

**Wadium: 18.800,00 zł.**

Sprzedaż zostanie opodatkowana podatkiem VAT, który zostanie naliczony w wysokości 23% od ostatecznej ceny zakupu.

# CZYTANIE DZIAŁA ODMŁADZAJĄCO!

Czytanie rozluźnia napięcie wokół ust i oczu, a poziom stresu redukuje aż o 68 procent, czyli relaksuje bardziej niż picie herbaty czy spacer. Te i wiele innych ciekawostek na temat czytania poznali studenci i studentki III wieku z Elbląga.



**KAMILA KORNACKA**  
k.kornacka@  
dziennikelblaski.pl

**H**istoria elbląskiego Uniwersytetu III Wieku i Osób Niepełnosprawnych jest długa. Za inicjatorkę stworzenia w Elblągu uczelni dla seniorów uważana jest Helena Kilen, pomysł udało się urzeczywistnić dzięki świętej pamięci Ewie Sprawce,

która niemal całe swoje życie poświęciła na pomoc osobom starszym i potrzebującym, pełniąc m.in. funkcję dyrektora biura Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

Wszechnica, bo tak nazywała się pierwsza elbląska uczelnia dla seniorów, powstała w 1999 roku. Wkrótce Uniwersytet przyjął obecną nazwę, a jego dyrektorką została Iwona

Oreżak, która funkcję tę sprawuje do dziś.

Uniwersytet III Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu dynamicznie rozwija się od ponad dwudziestu lat, osiągając kolejne sukcesy i przyciągając kolejnych studentów i studentki. Cel misji UTWiON są jasne, to podnoszenie aktywności fizycznej, psychicznej i intelektualnej seniorów, co przekłada się na poprawę jakości ich życia.



— Głównym celem UIIIV jest włączenie osób starszych i niepełnosprawnych do kształcenia ustawicznego, aktywizacji intelektualnej, psychicznej i fizycznej słuchaczy, jak również opracowanie metod edukacji i wdrażania profilaktyki gerontologicznej. Wszystko to ma prowadzić do poprawy jakości życia seniorów. Przez swoje formy działania Uniwersytet III Wieku przełamuje izolację społeczną, buduje możliwość edukacji obywatelskiej, zdrowotnej i kulturalnej osób starszych — przekazuje Uniwersytet.

A jego studenci mają, w czym wybierać. Warto zaznaczyć, że wszystkie zajęcia prowadzone są przez profesjonalną kadrę, składającą się z nauczycieli, lekarzy, terapeutów i instruktorów. Uczelnia oferuje mnóstwo zajęć, a wśród nich te dotyczące obsługi komputera, nauki języka angielskiego, warsztaty rękodzieła, malarskie i relaksacyjne. Jest też gimnastyka, zajęcia na basenie, sekcja piosenki i kółko teatralne. A to jeszcze nie wszystko, bo propozycji jest sporo, do tego wspólne spacer, wycieczki i ciekawe wykłady.

Jednym z nich był ten, którego studenci i student-



Podczas inauguracji nowego roku akademickiego studenci i studentki III wieku mieli okazję pochwalić się swoimi talentami

ki mogli wysłuchać podczas inauguracji nowego roku akademickiego, która odbyła się 4 października w murach Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu. O terapeutycznej roli książki słuchaczom opowiedziała mgr Marlena Derlukiewicz. Nie zabrakło też występów, a na scenie, prócz uczniów szkoły muzycznej, swoje umiejętności zaprezentowali sami studenci UTWiON.

— To mój pierwszy rok, można więc powiedzieć, że moja przygoda z Uniwersytetem III Wieku dopiero się rozpoczyna — mówi jedna ze studentek.

— Na początku trochę się stresowałam, nie wiedziałam, czego się spodziewać — czułam się tak jak dziecko w pierwszym dniu szkoły. Jestem jednak pozy-

tywnie nastawiona, podczas inauguracji widziałam same uśmiechnięte twarze i już wiem, że będzie miło. Zwłaszcza propozycji wybrałam kilka, które najbardziej mnie zainteresowały. Najbardziej cieszę się na lekcje angielskiego, bo może wreszcie na emeryturze będę miała czas trochę się go poduczyć — przyznaje elblązanka.

Okazją do ciekawego spotkania dla słuchaczy nadarzy się już 8 października, a to za sprawą gry terenowej organizowanej przez Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej. Do udziału w zabawie, podczas której będzie można poznać historię i ciekawostki okolicznych miejscowości, zaproszeni zostali m.in. studenci i studentki UTWiON. Wydarzenie zakończy się wspólnym ogniskiem.



Fot. Estera Turkot

## przetarg

Frombork, dnia 03.10.2022 r.

### Burmistrz Miasta i Gminy Frombork

na podstawie art. 37 ust. 1 i art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r., poz. 1899 z późn. zm.) oraz § 13 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2021 r., poz. 2213 z późn. zm.)

**ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony  
na sprzedaż nieruchomości gruntowych,  
stanowiących własność Miasta i Gminy Frombork,  
położonych w m. Nowe Sadłuki, gmina Frombork**

oznaczonych według ewidencji gruntów jako działki o numerach:

- 1) 123/13, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00031958/6, pow. 0,3329 ha, zabudowana budynkami o pow.: 523,00 m<sup>2</sup>, 105,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 84 000,00 zł, wadium 10 000,00 zł;
- 2) 123/14, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00031958/6, pow. 0,3405 ha, zabudowana budynkami o pow.: 210,00 m<sup>2</sup>, 310,00 m<sup>2</sup>, 240,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 93 000,00 zł, wadium 10 000,00 zł;
- 3) 123/15, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00031958/6, pow. 0,5288 ha, zabudowana budynkami o pow.: 519,00 m<sup>2</sup>, 522,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 103 300,00 zł, wadium 10 000,00 zł;
- 4) 420/1, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00031958/6, pow. 0,8966 ha, niezabudowana, cena wywoławcza netto 65 000,00 zł, wadium 5 000,00 zł;
- 5) 420/2, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00031958/6, pow. 0,4816 ha, zabudowana budynkiem o pow. 1 065,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 130 000,00 zł, wadium 15 000,00 zł;
- 6) 419/1, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00028477/6, pow. 0,3866 ha, zabudowana budynkiem o pow. 834,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 138 000,00 zł, wadium 18 000,00 zł;
- 7) 419/2, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00028477/6, pow. 0,9194 ha, zabudowana budynkiem o pow. 2 192,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 241 700,00 zł, wadium 25 000,00 zł;
- 8) 419/3, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00028477/6, pow. 0,5071 ha, zabudowana budynkiem o pow. 20,20 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 37 000,00 zł, wadium 4 000,00 zł;
- 9) 419/4, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00028477/6, pow. 0,8622 ha, zabudowana budynkiem o pow. 523,00 m<sup>2</sup>, cena wywoławcza netto 86 000,00 zł, wadium 10 000,00 zł;
- 10) 419/5, obręb Wierzno Wielkie, KW EL1B/00028477/6, pow. 0,3000 ha, niezabudowana, cena wywoławcza netto 20 000,00 zł, wadium 2 000,00 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie na rzecz Miasta i Gminy we Fromborku, w terminie do dnia 31 października 2022 roku do godziny 13.00 wymaganego wadium. Przetarg odbędzie się w dniu 15 listopada 2022 roku o godz. 9.00 w sali posiedzeń Urzędu Miasta i Gminy Frombork przy ulicy Młynarskiej 5a we Fromborku.

Szczegółowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy we Fromborku, w pokoju nr 11, telefon 055 244 06 60 w. 71, lub na stronie internetowej [www.frombork.samorzady.pl](http://www.frombork.samorzady.pl).

Burmistrz Miasta i Gminy Frombork zastrzega sobie prawo odstąpienia od przeprowadzenia przetargu bez podania przyczyny. Informacja o odwołaniu przetargu zostanie ogłoszona w formie właściwej dla ogłoszenia o przetargu.

## REGION PRZYGOTOWANY NA ZAGROŻENIE RADIACYJNE

— W przypadku zagrożenia radioaktywnego każdy z mieszkańców naszego regionu otrzyma jodek potasu. Obecnie w województwie jest 456 punktów dystrybucji preparatu — ogłosił wczoraj na konferencji prasowej wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki.

Jodek potasu pochodzi z zapasów strategicznych. Miejsce jego wydawania, w przypadku zagrożenia, będą szkoły i ośrodki zdrowia, ale także ośrodki kultury, OSP czy apteki, a nawet sołtysi. Wyznaczenie rozbudowanej sieci punktów dystrybucji jodku potasu wynika z decyzji rządu premiera Mateusza Morawieckiego.

Zarówno wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki, jak obecny na konferencji prasowej dyrektor Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Krzysztof Kuriata zapewnili, że w tej chwili nie ma powodów do niepokoju i bezpośredniego zagrożenia skażeniem radioaktywnym. Zapasy stabilnego jodu są w postaci tabletek.

— Dysponujemy odpowiednią ilością tabletek. Liczba preparatu znacznie przekracza liczbę mieszkańców województwa. Nie ma rejonizacji. W przypadku wystąpienia zagrożenia radiacyjnego, jodek potasu będzie wydawany wszystkim pełnoletnim osobom, które się zgłoszą do punktu, a także osobom mieszkającym na stałe w innych województwach, obywatelom państw trzecich, uchodźcom z Ukrainy — ogłosił wojewoda Artur Chojecki. — To działanie prewencyjne — zastrzegł.

O tym, gdzie dokładnie dostępny jest jodek, mieszkańcy mają informować gminy i to na nich spoczywa ten obowiązek. Wojewoda zaprezentował ulotkę, która będzie rozdawana mieszkańcom



Wojewoda Artur Chojecki przedstawił dziennikarzom zasady dystrybucji jodku potasu w razie zagrożenia radiacyjnego

regionu. Zawiera podstawowe informacje na temat zarówno dawkowania tabletek z jodkiem potasu, jak źródeł informacji na temat ewentualnego zagrożenia skażeniem radiacyjnym.

— Chciałbym podkreślić, że w naszym województwie, tak jak w całym kraju, nie ma w tej chwili zagrożenia. Przygotowujemy się,

aby w razie konieczności wydawanie jodku potasu było jak najszybsze — powiedział wojewoda Artur Chojecki. — Działania rządu są prowadzone z wyprzedzeniem, by w razie realnego zagrożenia tabletki były blisko mieszkańców i mogły zostać w szybkim tempie im podane — dodał.

Wojewoda warmińsko-mazurski podkreślił, że media lokalne są szczególnie ważnym źródłem informacji, które mieszkańcy regionu powinni z uwagą śledzić, bo właśnie w nich będą dostępne w pierwszej kolejności informacje na temat ewentualnych zagrożeń. W konferencji prasowej w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim uczestniczyła także dyrektor Wydziału Zdrowia Katarzyna Dośła-Szcześniak.

Zgodnie z przekazanymi przez dyrektora wydziału zdrowia informacjami dawkowanie tabletek ze stabilnym jodem zależy od wieku, a zastosowanie większej lub mniejszej od zalecanej może zagrażać zdrowiu. Dla dorosłych do 60 roku życia i dzie-

ci powyżej 12 roku życia przewidziana jest dawka 2 tabletek. Dla dzieci od 3 do 12 roku życia — jedna tabletki. Małe dzieci od 1 miesiąca do 3 lat mogą przyjąć tylko pół tabletki, a noworodki jedną czwartą. Dawka dla kobiet ciąży i karmiących piersią to 2 tabletki.

Decyzję rządu i idące za nimi dyspozycje wojewody wynikają z potencjalnych zagrożeń, które mogą pojawić się podczas walk toczonych w Ukrainie z Rosją, a także zapowiedzi możliwości użycia broni jądrowej przez rosyjskiego agresora. Po awarii elektrowni atomowej w Czarnobylu był wydawany również jodek potasu, tyle, że w postaci płynu lugola.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

s.krystinski@gazetaolsztynska.pl

KAMPANIA INFORMACYJNA

## ZDROWA DIETA OD NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Narodowy Fundusz Zdrowia podejmuje szereg działań mających na celu poprawę stanu zdrowia Polaków. W siedzibach oddziałów wojewódzkich udostępnia klientom kioski profilaktyczne, prowadzi cotygodniową akcję „Środa z profilaktyką” poświęconą profilaktyce chorób i promocji zdrowia. Udostępnia także bezpłatny portal Diety NFZ, który umożliwia skorzystanie z darmowych jadłospisów zgodnych z popularną dietą DASH.

Portal Diety NFZ przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą zdrowo się odżywiać, schudnąć lub zmienić nawyki żywieniowe. Przygotowany został w szczególności z myślą o pacjentach z chorobami przewlekłymi, dla których dieta jest również jednym z zaleceń lekarskich. Dostępne plany żywieniowe mają różną kaloryczność i zostały przygotowane na zasadach diety DASH. Dieta DASH nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, zapobiega jego rozwojowi, sprzyja poprawie w przypadku zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych. W portalu są również jadłospisy zapewniające zdrowe, zbilansowane posiłki dla seniorów oraz rodzin z dziećmi i młodzieżą w wieku od 4 do 17 lat.

Portal Diety NFZ dostępny jest na stronie internetowej [www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl).

Aby móc korzystać ze wszystkich funkcjonalności, należy zarejestrować się w serwisie, podając adres mailowy. Po zalogowaniu się w portalu i wypełnieniu ankiety można korzystać z planów żywieniowych dopasowanych do naszych potrzeb — z uwzględnieniem płci, wieku, wagi, wzrostu oraz aktywności fizycznej.

Po wybraniu dowolnego jadłospisu widoczne jest menu na najbliższych 28 dni. Każdy dzień składa się z 5 różnorodnych posiłków — śniadania, drugiego śniadania, obiadu, podwieczorka i kolacji. Plan żywieniowy wzbogacony są o zdjęcia gotowanych potraw, kaloryczność danego posiłku, czas jego przygotowania oraz zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów.

Ciekawym rozwiązaniem jest rodzinny plan żywieniowy. Po wskazaniu, ile osób będzie korzystać z porad, otrzymamy przepisy na dania odpowiednie dla całej rodziny. W przygotowanym planie otrzymamy również podpowiedzi, jak podzielić



dania, by każdy miał na talerzu to, czego potrzebuje. Plan żywieniowy uzupełnia wygodna lista zakupów, którą można pobrać w formie PDF i wydrukować przed wyjściem na zakupy.

Na stronie zamieszczono również wiele praktycznych wskazówek dotyczących zdrowego żywienia, e-booki i filmy. Dostęp do portalu Diety NFZ zapewnia również aplikacja mojeIKP.

Zachęcamy do zapoznania się z dietami i ich stosowania w ramach profilaktyki zdrowotnej!

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

# URODZIŁ SIĘ W WARSZAWIE, ALE KOCHAŁ GOŁDAP

Przez 24 lata stał na czele gołdapskiego samorządu. Wizjoner, wulkan pomysłów, pełen energii i zaangażowania. Tak wspominają go parlamentarzyści i współpracownicy. Wczoraj zmarł Marek Aleksander Miros, były burmistrz Gołdapi.

**M**arek Miros urodził się w Warszawie w 1954 roku. Tam też ukończył studia w Szkole Głównej Planowania i Statystyki w Warszawie. W 1980 organizował struktury „Solidarności” w Klubie Sportowym Warszawianka. Od 1984 związany z gminą Gołdap, przez kilka lat pracował jako główny księgowy w kombinacie rolnym w Rożyńsku Małym.

— Marek zawsze powtarzał, że Warszawa była jak matka, a Gołdap jak kobieta, którą pokochał — tak wspomina swojego szefa i przyjaciela Jarosław Słoma, pochodzący z Gołdapi

wieloletni współpracownik Mirosa.

W 1990 nowo wybrana po przywróceniu samorządu terytorialnego rada miejska powołała Marka Mirosę na urząd burmistrza. Od tego czasu nieprzerwanie zajmował to stanowisko. Ponownie był wybierany przez radnych w 1994 i 1998, następnie w bezpośrednich wyborach samorządowych w 2002 i 2006. W wyborach w 2010 wywalczył reelekcję na szóstą z rzędu kadencję, wygrywając w pierwszej turze z ponad 70-procentowym poparciem.

— Marek był wybitną osobą. Bardzo skutecz-

ną, myślącą o przyszłości mieszkańców i miasta. Potrafił zgromadzić wokół siebie wiele osób wspólnie działających na rzecz Gołdapi. A w pierwszych latach było to bardzo trudne. Mieliśmy w Gołdapi najwyższe bezrobocie w kraju sięgające 44 proc. Kiedyś zostało nazwane przez jednego z dziennikarzy „umierającym miastem” — mówi Jarosław Słoma, były zastępca burmistrza Gołdapi.

Jak mówi, miasto za rządów Marka Mirosę zmieniło się nie do poznania. Jego zasług dla rozwoju gminy jest wiele. I nie chodzi tylko o liczne inwestycje realizowane czy to z budżetu samorządu, czy ze wsparciem rządowym, czy z Unii Europejskiej. Przez te 24 lata w historii Gołdapi było kilka kluczowych wydarzeń, które na zawsze zmieniły nie tylko to miasto, ale i cały region. Wymienia chociażby zakończone sukcesem starania o utworzenie specjalnej strefy ekonomicznej. Firmy działające na jej terenie są



Marek Aleksander Miros (1954-2022)

największym pracodawcą w Gołdapi.

— Powstanie przejścia granicznego, które wpłynęło na rozwój nie tylko gminy, ale i całego regionu, to również jego zasługa. Walczył o pozostawienie wojska w Gołdapi, co się nam udało. I patrząc zwłaszcza z dzisiejszej perspektywy możemy jeszcze bardziej docenić te starania — wylicza Jarosław Słoma. — Gołdap to jedyne na Warmii i Mazurach uzdrowisko, którym

cały czas zachwycają się turyści. To nasz mazurski uzdrowiskowy kurort, który dziś wygląda właśnie tak jak wygląda dzięki Markowi.

Jak dodaje wieloletni zastępca burmistrza, był to człowiek otwarty na ludzi różnych wyznań, kultur, gotowy pomagać innym, pomysłodawca koncertów charytatywnych.

Marek Miros w 2015 objął stanowisko sekretarza powiatu gołdapskiego. Ale działał nie tylko na rzecz swojej małej ojczyzny. W 2003 został członkiem zarządu Związku Miast Polskich.

Odnznaczony Krzyżem Kawalerskim (2008) i Oficerskim (2010) Orderu Odrodzenia Polski, Srebrnym Krzyżem Zasługi (2005) oraz Srebrną Odznaką „Zasłużony dla Ochrony Przeciwpowodzi” (2010).

Wiadomość o śmierci Marka Mirosę była dużym zaskoczeniem.

— Pomimo że w polityce byliśmy po różnych stronach, zawsze udawało się wspólnie działać na rzecz

regionu, czy to Gołdapi, Olecka, Elku czy całego EGO. Zawsze była to konstruktywna, rzeczowa współpraca. Każda śmierć jest wielką stratą — przyznaje ze smutkiem poseł Wojciech Kossakowski.

— Wspaniały, ciepły człowiek. Wizjoner. Dobrze czuł potrzeby przyszłości i to nie tylko ze swojej perspektywy, ale również z punktu widzenia młodego pokolenia. Pełen energii i pomysłów, które wcielał w życie. Nawet gdy w ostatnim czasie nieco mniej angażował się w różne działania, zawsze można było liczyć na jego wsparcie, podpowiedź — mówi poseł Anna Wojciechowska.

— Wybitny samorządowiec, wieloletni burmistrz Gołdapi i członek Zarządu Związku Miast Polskich, do dziś niezwykle zaangażowany w życie miasta, regionu i kraju. Wyjątkowy kolega, wspierał człowieka... — wspomina Jolanta Piotrowska.

W lutym tego roku zmarła żona Marka Mirosę, Dorota.

**TOM**

KONDOLENCJE

Z ogromnym żalem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

**Marka Mirosę**

Burmistrza Gołdapi w latach 1990-2014,  
jednego z najwybitniejszych samorządowców  
niepodległej i demokratycznej Polski,  
w uznaniu Jego wkładu w życie publiczne  
wyróżnionego Odznaką Honorową za Zasługi  
dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Wyrazy głębokiego współczucia

**Rodzinie i Bliskim**

w imieniu  
Zarządu Województwa  
i Sejmiku Województwa

składają:

|                                                                                   |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gustaw Marek Brzezini</b><br>Marszałek<br>Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego | <b>Bernadeta Hordejuk</b><br>Przewodnicząca Sejmiku<br>Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                            |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Miron Sycz</b><br>Wicemarszałek<br>Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego | <b>Marcin Kuchciński</b><br>Wicemarszałek<br>Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                    |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sylwia Jaskulska</b><br>Członek<br>Zarządu Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego | <b>Jolanta Piotrowska</b><br>Członek<br>Zarządu Województwa<br>Warmińsko-Mazurskiego |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

2510220pbt1-A -P

## NOWY DOM TROCHĘ BLIŻEJ

W ostatnią niedzielę domownicy etckiego Monaru Markotu pojawili się w Piszcu, gdzie w trakcie zakończenia sezonu motocyklowego prowadzili zbiórkę na rzecz sfinansowania budowy nowej siedziby, która ma kosztować ok. 12 mln zł. Zabrali ze sobą własnoręcznie wypieczone chleby, bigos, lecho oraz ciepłe napoje i... karmniki dla zwierząt, a sam wyjazd zaliczyli do udanych. Kolejna dobra wiadomość nadeszła już następnego dnia. Stowarzyszenie odebrało wydane przez etckie starostwo powiatowe pozwolenie na budowę ośrodka. Szef etckiego Monaru podchodzi jednak do sprawy na chłodno. — Paradoxem jest to, że jest blisko, ale jednak wciąż daleko, aby cieszyć się z tego powodu. Z perspektywy tego co się dzieje



od jakiegoś roku, to cała ta inwestycja jest bardzo trudna do zrealizowania. Ogromnym wsparciem dla nas było pojawienie się na naszej drodze Marka Sekielskiego — mówi Nikodem Kemicer. Panowie poznali się właśnie w siedzibie etckiego Monaru. Marek Sekielski od kilku lat mieszka w Elku i zaoferował pomoc. — Dzięki niemu ta akcja nabrała rozgłosu i zgłosiła się

do nas firma architektoniczna państwa Orlewskich z Rzeszowa — podkreśla Nikodem Kemicer. Danuta i Piotr Orlewscy w styczniu tego roku pojawili się osobiście w Elku. — Pilotowali od samego początku całą pracę. Jak przeglądam teraz dokumenty, to tak naprawdę myślę, że 99,9 proc. tych rzeczy nie byłbym w stanie sam zrobić.

Nowy dom etckich bezdomnych zostanie wybudowany przy ul. Bema. Przenosiny są wymuszone zmianą przepisów oraz powstającymi w Elku inwestycjami (Rail Baltica). Wstępne założenia mówią że parter schroniska będzie częścią terapeutyczno-administracyjną. Znajdą się tam również miejsca dla osób niepełnosprawnych. Pierwsze piętro zajmą czteroosobowe pokoje dla pensjonariuszy ośrodka. Mieszkania adaptacyjne powstaną na poddaszu. Pozwolenie na budowę pozwoli stowarzyszeniu ruszyć dalej. — Jeszcze w tym roku chcielibyśmy przygotować grunt, z wykopami, być może dałoby się zrobić już jakieś szalunki lub zalać fundamenty, tak aby w przyszłym roku już można było rzeczywiście wznosić ten budynek — mówi Nikodem Kemicer. **MACIEJ CHROŚCIELEWSKI**

# ZAWSZE ROBIĄ WSZYSTKO, CO W ICH MOCY

Od półtora roku niosą pomoc przy wielu akcjach poszukiwawczo-ratowniczych, a wszystko finansują z prywatnych środków oraz darowizn od sponsorów. O działaniach Mazurskiej Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej, która ma swoją siedzibę w Olecku, mówią: Konrad Lasota, Maciej Zalewski i Kacper Domolewski.

— Skąd pomysł na utworzenie stowarzyszenia?

— Pomysł zaczął kielkować w okolicy 2015 roku, ale nie było jak oficjalnie zacząć. Dopiero 5 lat później pandemia pozwoliła na wygospodarowanie czasu i rozpoczęcie inicjatywy. Stowarzyszenie powstało w marcu 2021 roku. Na tamten moment wokolicy nie było zbyt wiele grup specjalizujących się w poszukiwaniach i ratownictwie. Na szczęście zmienia się to i jest coraz więcej chętnych. Drugim powodem oczywiście było to, że chcieliśmy nieść pomoc innym, a przy tym się rozwijać. Aktualnie w stowarzyszeniu działa siedemnaścioro wolontariuszy.

— Jakiego rodzaju pomocy wchodzi w zakres waszej działalności? Jaki jest obszar działania stowarzyszenia?

— Głównie bierzemy udział w akcjach poszukiwawczo-ratowniczych, zimą podczas śnieżyce pomagaliśmy ludziom na drogach – były takie trzy dni ubiegłej zimy, gdzie od rana do nocy odkopywaliśmy samochody z zasp, wydostawaliśmy z rowów. Zorganizowaliśmy też akcję pomocy bezdomnym, żeby w tym szczególnie mroźnym okresie ich trochę wesprzeć – dowoziliśmy herbatę, posiłki, odzież ze zbiórki charytatywnej. Jeśli chodzi o teren działania, przy akcjach poszukiwawczo-ratowniczych pokrywamy całe województwo warmińsko-mazurskie i podlaskie. Zdarzały się wyjazdy z dyspozycji Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, gdzie wspomagaliśmy służby przy akcjach poszukiwawczo-ratowniczych w miejscach oddalonych nawet o 230 kilometrów od Olecka. Pomagamy o każdej porze dnia i nocy. W tym roku podjęliśmy 49 akcji – większość z nich związana była z poszukiwaniem osób zaginionych. Zdarza się też tak, że przy jednym zdarzeniu operujemy kilka dni.

— Jak wygląda u was przygotowanie do akcji ratunkowych?

— W naszej grupie mamy ustalone dyżury. Sprzęt i my jesteśmy w całodobowej gotowości. Dostajemy dyspozycję od policji lub straży pożarnej i zbieramy się bez zwłoki. Jeżeli jesteśmy w siedzibie stowarzyszenia, potrafimy wyjechać w kilka minut. Jest samochód, sprzęt, ubrania na przebranie. Co ważne – puszcza sygnał w programie E-remiza, czyli systemie alarmowania ratowników, na którego bazie działają OSP. Każdy z wolontariuszy otrzymuje powiadomienie na telefon i określa, czy weźmie udział w akcji. Ci, którzy zadeklarują udział, kierują się na miejsce zbiórki. Wtedy dokonujemy odprawy, a podczas dojazdu na miejsce zapoznajemy się m.in. ze szczegółami akcji oraz topografią terenu.

— Jaki sprzęt zawsze macie przy sobie i jak wykorzystujecie go przy poszukiwaniach?

— Głównie posługujemy się dronami. Jest to niezawodny i bardzo przydatny sprzęt, szczególnie do przeszukiwania rozległych albo trudno dostępnych obszarów. Takie urządzenie może przeszukać określony teren w 10 minut, co kilkunastoosobowej grupie ludzi zajęłoby godzinę. Mamy jednego drona z kamerą termowizyjną w najwyższej dostępnej rozdzielczości 640/512px, matryca w kamerze wizyjnej ma 48 mpx, przy tym 32-krotne przybliżenie, a na trzech bateriach może latać przez 1,5 godziny. Drugi dron ma klasyczną kamerę o bardzo wysokiej rozdzielczości. Jesteśmy w stanie pracować z powietrza łącznie 3 godziny. Zawsze zabieramy ze sobą ładowarki, żeby naprzemiennie wymieniać baterie i wydłużać czas działania dronów. Posiadamy także zestaw ratownictwa do kwalifikowanej pierwszej pomocy, systemy łączności, czyli radiostacje wewnętrzne. Przy pracy poszukiwawczej wspomagamy się oprogramowaniami Siron lub Basecamp, w których wyznaczane są sektory do zweryfikowania. Dzięki nim



widzimy w czasie rzeczywistym, gdzie i jaki ratownik się znajduje, bo każdy z nich także posiada ją na swoim telefonie. Poszukiwania to nie tylko latanie dronami, to również zmusne prze-

trzaskanie przez wszystkich zaangażowanych lasów, zarośli, cieków wodnych i pustostanów. Najczęściej odbywa się to m.in. przez „szybkie” trójki poszukiwawcze i polega na tym,

że zespół trzech ratowników odpowiedzialny jest za jeden z sektorów, który wyznaczany jest we wcześniej wspomnianej aplikacji i bardzo dokładnie go przeszukuje. Ścisłe współpracujemy z Grupą Poszukiwawczo-Ratowniczą Anikar Mazury z Elku, która dysponuje również wyszkolonymi psami ratowniczymi. Oczywiście bardzo ważny jest samochód, którym możemy praktycznie wszędzie dojechać. Nasze auto mimo swojego wieku daje sobie radę w każdym terenie, dodatkowo jest odpowiednio oznakowane oraz posiada ważne pozwolenie na uprzywilejowanie w ruchu drogowym. Sam sprzęt zajmuje większość miejsca w samochodzie, osobowo ledwo mieścimy się w trójkę. Reszta wolontariuszy i ratowników dojeżdża na akcję swoimi prywatnymi autami. Wszystkie rzeczy, które posiadamy, są po prostu niezbędne przy takiej pracy. Zakupiliśmy je z naszych prywatnych funduszy oraz darowizn sponsorów, nie otrzymujemy środków z budżetu państwa. Chcielibyśmy ruszyć z tym wszystkim jeszcze dalej, dlatego w ostatnim czasie rozważamy różne zbiórki środków, między innymi na dodatkowy sprzęt ratowniczy, taki jak defibrylatory AED, radiostacje i oczywiście busa, który mógłby znacznie pomóc nam w trakcie akcji jako mobilne centrum koordynacji poszukiwań i ratownictwa, a przede wszystkim transport dla ratowników i wolontariuszy.

— Czy był taki moment, w którym wydawało wam się, że nie podołacie, że jakaś akcja jest fizycznie ponad wasze możliwości?

— Nie. Z ratownictwem jest tak, że jak trzeba pomóc, to nie ma zmiłuj. Czujesz, że musisz zrobić wszystko, co w twojej mocy i zawsze robimy wszystko, co w naszej mocy. Jesteśmy dla ludzi. Oczywiście zdarzały się dyspozycje cięższe fizycznie, na przykład poszukiwania w dwóch miejscach jednocześnie. Cały dzień działaliśmy w powiecie suwalskim, a w trakcie tej akcji dostaliśmy zgłoszenie o zaginięciu w powiecie oleckim. Wtedy pracowaliśmy nad dwoma zaginięciami kilka dni, dosłownie od rana do nocy. Było to bardzo trudne fizycznie, szczególnie dlatego, że przez cały czas trzeba zachować skupienie. Zdarza się, że pracę utrudnia nam pogoda – ulewy czy przykładowo śnieżyce zimą – ale na takie warunki zawsze jesteśmy przygotowani.

— Na waszej stronie widnieje informacja, że rekrutujecie pełnoletnich pasjonatów ratownictwa. Czy przyjmujecie chętnych wolontariuszy także bez kwalifikacji?

— Oczywiście, jesteśmy otwarci na każdego chętnego. Są u nas strażnicy graniczni, lekarz, policjanci, strażacy z OSP, ale są też tacy, którzy wcześniej nie mieli zbyt wiele wspólnego z ratownictwem. Mimo tego są, szkolą się, rozwijają umiejętności, jeżdżą i pomagają razem z nami. W tym właśnie jest siła. Działamy w pełnym wolontariacie. Wszystkich chętnych do wstąpienia w nasze szeregi zapraszamy do kontaktu przez profil MGPR na Facebooku – facebook.com/mazurskagpr.

MILENA KASPRZYK

REKLAMA

## przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa  
„Pojezierze” w Olsztynie, ul. Kołobrzeska 13

informuje, że dnia 19.10.2022 r. o godz. 13.00 w siedzibie Spółdzielni, pok. 222 odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego w budynku przy ul. Kołobrzeskiej 13B/4 – powierzchnia użytkowa 36,00 m<sup>2</sup>, parter, cena wywoławcza 242 700,00 zł.

Bliszych informacji o przetargu pod numerem tel. (89) 537-33-32-13 udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa, pok. 111, i pod adresem [www.smp.olsztyn.pl](http://www.smp.olsztyn.pl).

## BURMISTRZ MIASTA I GMINY FROMBORK

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku został wywieszony wykaz przeznaczonych do dzierżawy nieruchomości stanowiących własność Gminy Frombork. Wykaz ten znajduje się również na stronie internetowej Urzędu Miasta i Gminy Frombork oraz w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem [www.frombork.samorzady.pl](http://www.frombork.samorzady.pl).

# TRUDNO UDAWAĆ, ŻE JEST DOBRZE

Marek Janiszewski twierdzi, że mimo pandemii mijające cztery lata kadencji to były dobre lata, jednak obecne czasy do łatwych nie należą. Z burmistrzem Reszla rozmawiamy o bieżącej sytuacji gminy oraz m.in. o tym, czy mieszkańcy Reszla będą zimą marznąć.



**WOJCIECH CARUK**  
w.caruk@  
gazetaolsztynska.pl

— Niedługo miną cztery lata obecnej kadencji. Jaka to była do tej pory kadencja?

— Mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że mimo trwającej ponad dwa lata pandemii, to były dobre lata. Wcześniejsza praca zaowocowała pozytywnie, jak na roczny budżet gminy, bardzo dużych środków inwestycyjnych, służących poprawie jakości życia naszych mieszkańców. W roku 2019 wydatki na zadania inwestycyjne wyniosły 12 470 000 zł, w 2020 r. wykonano zadania na łączną kwotę 1118 000 zł, w 2021 r. były to inwestycje o wartości 5 348 000 zł, natomiast planujemy, że rok 2022 zamknie się kwotą 9 289 000 zł. Każde działanie, którego efektem jest zagospodarowanie kawałka terenu, zmodernizowanie drogi czy remont budynku jest działaniem dobrym, służy mieszkańcom gminy w kolejnych latach.

— Jak Reszel odnalazł się w pandemicznej rzeczywistości?

— Myślę, że w miarę stabilnie. Oczywiście wszelkie ograniczenia i obostrzenia dotknęły również i nas. Udało się nam jednak tak zorganizować pracę w urzędzie i jednostkach

organizacyjnych, by nie było konieczności czasowego wstrzymywania pracy jednostek gminnych. Mieszkańcy, przy zachowaniu wszelkich wymogów sanitarnych, obsługiwani byli na bieżąco, okresowo wprowadzaliśmy pracę rotacyjną. Nie odnotowaliśmy dużych trudności w funkcjonowaniu przedsiębiorców, działających na terenie gminy. Najbardziej przemawiająca do wyobraźni w czasie pandemii była podwyższona liczba zgonów naszych mieszkańców, spowodowana działaniem wirusa Sars-CoV-2.

— Pandemia się skończyła, jednak kolejnych problemów przysporzyła nowa sytuacja polityczna i gospodarcza. Jak reszelski samorząd sobie z tym radzi?

— Staramy się, by zaistniała sytuacja w jak najmniejszym stopniu dotknęła naszych mieszkańców. Trudno jednak udawać, że jest dobrze. Lata pandemii, a więc duże ograniczenia w prowadzeniu działalności w przedsiębiorstwach przełożyły się bezpośrednio na niższe wpływy do budżetu, choćby z podatku PIT i CIT.

— Głośnym tematem stały się drastyczne podwyżki cen ciepła. Teraz jest to problem całego kraju, ale w Reszlu sprawa ciągnie się już od dłuższego czasu. Gdzie w tym przypadku



Marek Janiszewski, burmistrz Reszla

tkwi źródło tego problemu?

— Myślę, że głównym źródłem problemu jest brak surowca. Podmiot prywatny już ponad dwadzieścia lat dostarcza ciepło i do tej pory nie było problemu. Kłopoty pojawiły się w momencie, gdy surowca na rynku zabrakło (a podmiot wykorzystuje zarówno gaz, jak i olej opałowy, a także biomase), a dodatkowo ceny na giełdach poszybowały w górę.

— Spółka, która dostarczała ciepło do reszelskich domów wypowiedziała mieszkańcom umowy. Czy to oznacza, że tej zimy w mieszkaniach jest zimno?

— Jesteśmy w stałym kontakcie z właścicielem podmiotu dostarczającego ciepło i w chwili obecnej nie widzę zagrożenia braku dostaw ciepła tym bardziej, że wszystkie podmioty odbierające ciepło (zakłady pracy, instytucje publiczne, wspólnoty mieszkaniowe, spółdzielnie) otrzymały już nowe umowy do podpisu, a więc zachowana zostanie ciągłość dostaw.

— Ta sytuacja dotyczy również instytucje publiczne?

— Część, ponieważ niektóre, jak MOPS, Miejski Ośrodek Kultury czy Środowiskowy Dom Samopomocy mają własne źródła ciepła i nie korzystają z ciepła sieciowego.

— Czy samorząd może coś w tym temacie zaradzić?

— Nie mamy wpływu ani na ilość surowca dostępną

na rynku czy giełdach, ani na ceny, za które zmuszani jesteśmy go kupować. Ale nie chcemy, aby sytuacja się powtórzyła, a nasi mieszkańcy po raz kolejny musieli się martwić, czy kaloryfery w sezonie zimowym będą ciepłe.

**ROZPOCZĘLIŚMY ZATEM PROCES, KTÓREGO EFEKTEM KOŃCOWYM BĘDZIE ODKUPIENIE MAJĄTKU PRZEDSIĘBIORSTWA CIEPŁOWNICZEGO. PROCEDURY SĄ DŁUGOTRWALE, BO SAMORZĄD JAKO TAKI NIE MOŻE PROWADZIĆ TAKIEJ DZIAŁALNOŚCI BEZPOŚREDNIO, TRZEBA JESZCZE ZNALEZĆ PIENIĄDZE NA TEN CEL.**

Myślę jednak, że przejęcie przez gminę przedsiębiorstwa ciepłowniczego zapewni naszym mieszkańcom stabilizację w jakże niewralicznym obszarze życia codziennego.

— Większość samorządów szuka obecnie oszczędności, m.in. na ciepłe i energię elektryczną. Czy mieszkańcy Reszla i gminy mogą się spodziewać jakichś ograniczeń?

— Takie działania podjęliśmy jako jedni z pierwszych. Od miesiąca lipca wyłączamy oświetlenie uliczne i drogowe zarówno w mieście, jak i na terenach wiejskich w godz. 2300 – 5.00. Patrząc na tego typu działania, które

sukcesywnie wprowadzały inne samorządy, nasi mieszkańcy podeszli do faktu ze zrozumieniem i aprobatą. Rachunki za energię za miesiąc lipiec i sierpień pokazują, że jest to właściwy kierunek. Żeby było jasne – wolelibyśmy nie być zmuszani do tego typu działań.

— Porozmawiamy teraz o pozytywach. Mimo trudnej sytuacji udało się zrealizować kilka kluczowych zadań, inwestycji?

— Jak już wspomniałem, pozyskane środki umożliwiły wykonanie szeregu zadań. To min. środki na rewitalizację, z których wykonano remont ulicy Podzamcze, zrewitalizowano Park Miejski, wybudowano plac zabaw przy ul. Słowiańskiej, wykonano termomodernizację budynku szkoły podstawowej. W trakcie realizacji jest budowa świetlicy wiejskiej w Leginach oraz rozbudowa strażnicy OSP wraz z budową świetlicy wiejskiej w Pilcu. To również inwestycje budowy wodociągów i kanalizacji w miejscowości Klewno oraz na nowo powstałym osiedlu domków jednorodzinnych przy ul. Polnej, a także duża inwestycja przebudowy sieci kanalizacji deszczowej od ul. Warمیńskiej do ul. Jagielly. Ponadto inwestycje w poprawę jakości dróg gminnych oraz udział finansowy w realizacji inwestycji Powiatu Kętrzyńskiego na drogach powiatowych – ul. Pie-

nieżnego, ul. Kopernika, Norwida czy choćby właśnie podpisana umowa z wykonawcą na ul. Spichrzową.

— Jakich realizacji mogą spodziewać się mieszkańcy w najbliższych miesiącach, a nawet do końca kadencji?

— Jesteśmy w przededniu ogłaszania przetargu na budowę ścieżki pieszo-rowerowej z Reszla do Świętej Lipki. To długo wyczekiwana inwestycja, o którą zabiegali mieszkańcy, jednak z uwagi na długotrwałe procedury jej realizacja dopiero się finalizuje. Pozyskaliśmy również środki na budowę drogi w Zawidach. To najbliższe zadania przewidziane do wykonania. Natomiast łączna kwota zadań inwestycyjnych, których realizacja przypadnie na lata 2023-2024 to 17 279 000 zł, zaś doliczając promesę z programu Polski Ład to ponad 20 789 000 zł.

— Trwają prace nad budżetem na rok 2023. W obecnej sytuacji nie jest to chyba łatwe zadanie?

— Budżet na 2023 będzie bardzo oszczędnym budżetem. Brak wpływów do budżetu, wynikających ze zmian przepisów prawa, a także zwiększone wydatki związane ze wzrostem płacy minimalnej (dwukrotnie w 2023 roku), cenami energii czy wzrostem oprocentowania kredytów, zaciąganych na pokrycie wkładu własnego, niezbędnego przy realizacji zadań inwestycyjnych, wiąże się z bardzo mocnym ograniczeniem wydatków bieżących.

— Wybory wiosną 2024 roku – Pana zdaniem to dobry pomysł?

— Nie mam wpływu na ustalanie terminu wyborów, a pracować trzeba do końca kadencji, bez względu na to, czy zakończy się jesienią czy wiosną.

— Zastanawiał się już Pan nad udziałem w kolejnej rywalizacji o fotel burmistrza? Styszałem, że są już pierwsi chętni na to stanowisko...

— Słyszałem, że są już pierwsi chętni na to stanowisko...

REKLAMA

## komunikat

### OBWIESZCZENIE

**o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części nieruchomości położonych w miejscowości Pojezierze, obręb Boguchwały, gmina Miłakowo**

Na podstawie art. 17 pkt 9, 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz uchwały nr XXV/154/2020 Rady Miejskiej w Miłakowie z dnia 29 października 2020 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części nieruchomości położonych w miejscowości Pojezierze, obręb Boguchwały, gmina Miłakowo zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części nieruchomości położonych w miejscowości Pojezierze, obręb Boguchwały, gmina Miłakowo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 13.10.2022 r. do 04.11.2022 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie, pok. 10, ul. Olsztyńska 16, 14-310 Miłakowo, od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Urzędu. Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 17.10.2022 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie, ul. Olsztyńska 16, 14-310 Miłakowo, o godz. 9.30. Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, może wnieść uwagi. Uwagi do wyłożonego projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego mogą być wnoszone w formie papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (lub w sposób określony w ogłoszeniach i obwieszczeniach Burmistrza Miłakowa zamieszczonych w Biuletynie Informacji Publicznej), w nieprzekraczalnym terminie do dnia 18.11.2022 r. Wnoszący uwagi podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby. Uwagi należy składać do Burmistrza Miłakowa w formie: 1. papierowej na adres: Urząd Miejski w Miłakowie, ul. Olsztyńska 16, 14-310 Miłakowo, 2. lub elektronicznej, w tym w szczególności za pomocą poczty elektronicznej, na adres: [nieruchomosci@milakowo.eu](mailto:nieruchomosci@milakowo.eu).

Z up. Burmistrza Miłakowa  
-/ Krzysztof Żarnoch Zastępca Burmistrza

2512720p1-A -P

# NIE ZAMIERZAM ZWALNIAĆ TEMPA

„Kobieta długo dojrzewająca” — tak mówi o sobie Krystyna Bandera z Wiartła, autorka scenariusza i reżyserka widowiska słowno-muzycznego pt. „(Pó)erotyk poranny” przedstawionego podczas Nocy Bibliotek w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej w Pisz.



ELŻBIETA ŻYWCIK  
e.zywczyk@  
gazetaolsztynska.pl

**W**idowisko niezwykle ciepło przyjęte i nagrodzone rzesztych brawami przez publiczność podczas piskiej Nocy Bibliotek, zaprezentowała Nieformalna grupa Metrum z Wiartła, której założycielką jest Krystyna Bandera, nauczycielka z wykształcenia. Choć od wielu lat jest na emeryturze, to wciąż aktywnie działa i ani myśli zwalniać tempa. Jest inspiratorką i organizatorką wielu akcji oraz lokalnych wydarzeń kulturalnych. Społecznik, poetka, autorka kilku tomików wierszy, mini powieści i audiobooka, prowadzi aż cztery strony internetowe: swoją osobistą, autorską, Nieformalnej grupy Metrum oraz poświęconą miejscowości, w której mieszka. Na wszystko znajduje czas, rzecz o niej by można człowiek-orkestra, ona zaś o sobie samej mówi: „kobieta długo dojrzewająca”.

## Ludzie i pasje

Nasi czytelnicy poznali Krystynę Bandere i jej wiersze wiele lat temu — artykuł pt. „Mam wielki apetyt na życie” był moim dziennikarskim debiutem i ukazał się 23 grudnia 2010r. w świątecznym wydaniu Gazety Piskiej. — Nie nazywam siebie „poetką”, po prostu lubię pisać (...) Mój publiczny debiut 24 kwietnia 2009



Krystyna Bandera współpracuje z Muzeum Ziemi Piskiej w dokumentowaniu historii swojej miejscowości

roku w Konkursie Jednego Wiersza VI Spotkania Laureatów Ogólnopolskich Konkursów Poetyckich i Poezji Śpiewanej „Pisz i śpiewaj poezję 2009” przyniósł mi nagrodę publiczności za wiersz pt. „Urodziłam się przedwczoraj”. Byłam bardzo zaskoczona i dumna jednocześnie, bo znalazłam się w gronie znanych, młodych poetów. Ta nagroda była dla mnie niezmiernie ważna — mówiła wówczas Krystyna Bandera.

— Życie zaczyna się podobno po czterdziestce. U mnie zaczęło się zdecydowanie później. Przedtem były autorytety, zasady, obowiązki i paraliżujący strach, że gdy otworzę usta, wyda się, jak mało



Krystyna Bandera: — Kocham życie. Lubię ludzi i już się ich nie boję

wiem i jak niewiele mam do powiedzenia. Potem był koniec życia zawodowego i powrót do rodzinnej miejscowości, gdzie rozpoznawali mnie nie liczni, a ja pozostałam na etapie „przyznawania się” do tych, których pamiętałam z czasów dzieciństwa i wczesnej młodości. Już wtedy pisałam wiersze, ale tylko dlatego, że miałam laptopa i mogłam bez przeszkód korzystać z funkcji „usuń”. W moim przypadku pisanie długopisem nie wchodzi w grę. Nie mam cierpliwości do skreślania, poprawiania i przepisywania „na czysto” — tak mówi dziś.

Nagrodę publiczności, którą Krystyna Bandera zdobyła podczas „Pisz

i śpiewaj poezję 2009” ośmieliła ją na tyle, by zacząć publikować swoje wiersze na poetyckich portalach internetowych.

— INTERNET POZWOLIŁ MI „WYJŚĆ Z SZUFLADY”, A WŁAŚCIWIE Z UMIESZCZONEGO NA PULPICIE FOLDERU „WIERSZE”. ODWAŻYŁAM SIĘ ZAPREZENTOWAĆ SVOJE RYMOWANE MYŚLI PISZĄCYM I CZYTAJĄCYM.

Uczyłam się od lepszych i gorszych. Zbierałam sugestie i rady. Krytyka czasami bolała — wspomina pani Krystyna.

## Lubię ludzi i już się ich nie boję

— Upłynęło 5 lat od przejścia na emeryturę i odważyłam się wejść między ludzi i zaangażować w życie mojej małej Ojczyzny. Zostałam matką założycielką, działającej już trzynasty rok, rozśpiewanej Nieformalnej grupy Metrum. Zainicjowałam na naszym terenie akcję „nakrętka”. W mojej głowie narodziła się 10 lat temu, istniejąca do dziś, Wiartelska Biblioteka Wędrujących Książek, otwarte imprezy z cyklu „Podaruj sobie dobre towarzystwo”, coroczne wrześniowe spotkania przy ognisku („Goła Zośka”) poprzedzone sprzątnięciem sołectwa po sezonie letnim. Razem z Nieformalną grupą Metrum czynnie uczestniczę w akcjach charytatywnych organizowanych przez Komitet Społeczny „Pisz dzieciom”. Współpracuję z Muzeum Ziemi Piskiej w dokumentowaniu historii naszej miejscowości i organizowaniu „Spotkań

z historią Wiartła i okolic” — wymienia.

Czas pandemii sporo namieszał w planach i napiętym kalendarzu działań pani Krystyny.

— Dwuletni okres narzucanych odgórnie ograniczeń nieco przyhamował moją aktywność i pewne programy trzeba układać od nowa — mówi poetka. — Moim oczkiem w głowie jest Nieformalna grupa Metrum. Dla „Metrówek” przygotowuję repertuar, piszę teksty i scenariusze spotkań i koncertów. W międzyczasie udało mi się wydać tomik wierszy „Niewidy” i mini powieść „Autoportret z kotami i palmą”. Wcześniej było „maleństwo” — „Z pamiętników kury domowej” i audiobook „Szeptanie”. Moje wiersze czytane były i są w audycjach poetyckich Radia Poznań i Radia Koszalin oraz w ramach projektu realizowanego przez Roberta Tonderę - „Czytam wasze wiersze”. Niekiedy mnie nagradzają. Ostatnio, w lipcu tego roku, zostałam laureatką Wojewódzkiego Konkursu Poetyckiego „Z polskiego na nase” organizowanego przez Gminny Ośrodek Kultury w Dźwierzutach. Mój kolejny tomik „Strażniczka cacka” czeka na wydawcę. Los dał mi także „popalić”. Zakosztowałam trudów trzyletniej opieki nad osobą obłożnie chorą. Kto doświadczył, wie o czym mówię — podsumowuje pani Krystyna i zaraz dodaje z uśmiechem: — Kocham życie. Lubię ludzi i już się ich nie boję.



W jej głowie narodziła się 10 lat temu, istniejąca do dziś, Wiartelska Biblioteka Wędrujących Książek



Nieformalna grupa Metrum z Wiartła podczas piskiej Nocy Bibliotek zaprezentowała „(Pó)erotyk poranny” Krystyny Bandery (pierwsza z prawej)

# ZŁAPALI BAKCYLA I MASZERUJĄ

Seniorzy z powiatu giżyckiego aktywnie spędzają czas na treningach nordic walking. Choć nie jest to ich jedyna ulubiona aktywność. Bez względu na temperaturę przemierzają Mazury każdego dnia. Jedynie deszcz jest w stanie powstrzymać ich od intensywnego marszu z kijkami.



**RENATA SZCZEPANIK**  
r.szczepanik@  
gazetaolsztynska.pl

**O**d lat seniorzy spacerują, ale od kilku uwielbiają marsz z kijkami czyli nordic walking. Okazji do uprawiania tej formy aktywnego spędzania czasu na emeryturze im nie brakuje. Ostatnio prowadzone są dodatkowe treningi nordic walking w ramach projektu giżyckiej Fundacji Ochrony Wielkich Jezior Mazurskich „Mazurski senior aktywny w działaniu”. W projekcie bierze udział 80 seniorów z miasta Giżycka, gminy Giżycko, Wydmin, Milek, Rynu i Krukłanek. Zajęcia na świeżym powietrzu prowadzi szefowa Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Centrum Profilaktyki w Giżycku. Dzięki projektowi niektórzy seniorzy z powiatu giżyckiego po raz pierwszy w życiu wyruszyli na spacer z kijkami.

— Moim zadaniem jest nauczenie prawidłowej techniki chodzenia z kijkami oraz zachęcenie do dalszej aktywności ruchowej także po zakończeniu projektu. Moim zaskoczeniem - oczywiście pozytywnym po pierwszych spotkaniach z grupami było to, że wiele osób chodzi dobrze technicznie, gdyż miało już wcześniej do czynienia z tego typu treningiem, jest też trochę osób, które chodzą regularnie od lat — mówi Ewa Ostrowska, dyrektor GUTW oraz Centrum Profilaktyki



w Giżycku. — Mam w grupach także osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z nordic walking i tu jako specjalista w tym zakresie mogę się wykazać i poświęcić uwagę nauczaniu prawidłowej techniki, która odciąży kręgosłup i zwiększy ruchomość danej osoby. Wiem, że już kilka osób złapało bakcyła i umawia się z innymi, by chodzić w mniejszych grupach.

## Ruch i integracja

Seniorzy aktywnie spędzają czas nie tylko podczas spacerów w lesie miejskim, parku czy na plaży. Doskonałym miejscem do ich aktywności jest też wzgórze św. Brunona z widokiem na jez. Niegocin, gdzie nie tylko trenują, ale też integrują się przy wspólnym ognisku. Jedno z takich spotkań odbyło się kilka dni temu, w którym wzięli udział członkowie z klubów seniora wszystkich gmin powiatu giżyckiego.

— Trenuje nordic walking, bo lubię. Chodząc

z fajną grupą miło spędzamy czas, podziwiamy przyrodę, integrujemy się, a przy tym robimy coś dobrego dla siebie, swojego zdrowia, kondycji. Tego typu ruch na świeżym powietrzu dobrze wpływa na nasz organizm — mówi pani Bogusława.

— Dzisiaj bardzo boli mnie kolano, więc przyjechałam rowerem na wzgórze. Nie uczestniczę w treningu, bo lekarz mi zabronił, ale chętnie pomogę przy ognisku i każdemu z naszych seniorów podam ciepłą kielbasę. Podobnie jak inni lubię spędzać czas na świeżym powietrzu. Kocham lasy, kocham Mazury i ludzi. Często spotykamy się z kolegami i koleżankami z innych klubów seniora i zawsze ciekawie spędzamy wspólnie czas — twierdzi pani Maria.

— Odkąd przeszedłem na emeryturę, nie mam na nic czasu. Od dawna trenuję nordic walking, ale tak naprawdę to bardzo lubię wszystkie aktywności

poza ekstremalnymi. Chętnie uczestniczę w zajęciach kulinarnych, warsztatach artystycznych, uprawiam fitness, jogę, taniec towarzyski. Poza tym chodzę na ryby, grzyby, pływam łódką — przyznaje pan Henryk.

## Warto być aktywnym

Spacerować z kijkami w szybkim tempie można samemu lub w towarzystwie i to bez względu na pogodę, co każdego dnia udowadniają giżyccy seniorzy.

— Uwielbiam chodzić z kijkami. Nordic walking uprawiam od wielu lat, bo to jest mój ulubiony sport. Trzy razy w tygodniu z samego rana chodzę z koleżankami do lasu, gdzie maszerujemy przez osiem czy dziesięć kilometrów. Po takim treningu czuję się bardzo dobrze. Chodzimy bez względu na pogodę latem i zimą, no chyba, że pada deszcz lub jest duży mróz, to sobie odpuszczamy spacer po lesie. Poza tym mam chory kręgo-

ślup i to jest najlepsza dla mnie aktywność, na którą zgadza się mój lekarz — przyznaje pani Iwona.

Podczas treningu nordic walking pracuje ponad 90 procent mięśni czyli znacznie więcej niż trakcie zwykłego spaceru czy marszu. Naprzemienne wymachy rąk i marsz na lekko ugiętych nogach powoduje, że całe ciało pracuje. Po taki treningu seniorzy czują się doskonale, poprawia się ich stan zdrowia, dlatego chętnie uprawiają ten sport.

— Taki rodzaj aktywności im odpowiada. Treningi rozpoczynaliśmy w trudnych pogodowo warunkach podczas dużego upału, ale ostatnio pogoda bardziej sprzyja tego typu aktywności, więc atmosfera podczas spotkań jest fantastyczna. Bo tego typu ruch sprzyja też integracji, w trakcie marszu można porozmawiać, poznać osoby, doświadczać korzyści z uroków natury. Polecam nordic walking każdemu — dodaje Ewa Ostrowska.



**NORDIC WALKING – SPACER Z KIJAMI TO FORMA REKREACJI, KTÓRA ZYSKUJE CORAZ WIĘCEJ ZWOLENNIKÓW, ZWŁASZCZA WŚRÓD OSÓB STARSZYCH JEST IDEALNĄ AKTYWNOŚCIĄ DLA SENIORÓW, KTÓRZY MIMO WIELU SCHORZEŃ Z RACJI WIEKU, CHCĄ BYĆ SPRAWNI I CIESZYĆ SIĘ PRYZWOITĄ KONDYCJĄ. ZALETĄ NW JEST OGÓLNA POPRAWA STANU ZDROWIA, KRAŻENIA I DOTLENIENIE CAŁEGO ORGANIZMU.**



# STUDENCI UTW WRÓCILI NA ZAJĘCIA

Przełom września i października kojarzy się z rozpoczęciem nowego roku akademickiego i powrotem na studia. Olsztyńscy seniorzy dowodzą, że studiowanie nie jest wyłącznie domeną młodych - wiedzę można zdobywać w każdym wieku. Dlatego też 27 września odbyła się uroczysta inauguracja UTW „Na szlaku Św. Jakuba”.



**LIDIA WIECZOREK**  
l.wieczorek@  
gazetaolsztynska.pl

**S**tudenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku dowodzą, iż nigdy nie jest za późno, by podjąć lub kontynuować naukę i zdobywanie wiedzy o otaczającym nas świecie. Akademicki Klub Obywatelski od 2019 roku organizuje dla seniorów cykliczne spotkania, na które przychodzi około 70 osób. Uczestnicy zajęć prowadzonych na uniwersytecie mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań i zacieśniania więzi społecznych.

Jest to szczególnie istotne dla osób starszych, które często czują się wykluczone z życia społecznego i kulturalnego. Jest to spowodowane tym, że oferta wydarzeń społeczno-kulturalnych zwykle nie jest przeznaczona seniorom. Przeszkodą rozwijania zainteresowań czy też podjęcia aktywności jest także kwestia finansowa. Zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku „Na szlaku Św. Jakuba” odbywają się bezpłatnie, co przyciąga szeroko grono zainteresowanych – podczas inauguracji sala była wypełniona po brzegi! — Seniorzy są najlepszymi

studentami spośród wszystkich studentów. Zawsze aktywni, serdeczni i chętni do działania. Dzięki swojej pasji, zaangażowaniu i energii seniorzy są wzorem dla swoich dzieci i wnuków — podkreśliła Joanna Glezman w imieniu marszałka Gustawa Marka Brzezina.

Uniwersytet po raz trzeci otrzymał środki od wojewody warmińsko-mazurskiego na realizację projektu „Senior aktywny, senior potrzebny”: — My, seniorzy, jesteśmy aktywni i potrzebni. Podczas realizacji tego projektu zaspokajamy własne potrzeby bycia razem i rozwoju. Dzięki uczestnictwu w zajęciach zacieśniamy więzi ze sobą i z naszą kochaną Warmią — mówi prof. Małgorzata Suświłło, prezes stowarzyszenia Akademicki Klub Obywatelski im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego w Olsztynie.

— Dzięki inicjatywie trzeciego wieku seniorzy mają możliwość uczestniczyć w wielkiej intelektualnej przygodzie — mówi w imieniu wojewody warmińsko-mazurskiego Artura Chojeckiego - Urszula Jędrzychowska, wicedyrektor Wydziału Polityki Społecznej. — Przed studentami uniwersytetu jest szereg



Inauguracja roku akademickiego 2022/2023 Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Na szlaku Św. Jakuba”

atrakcyjnych i inicjatyw kulturalnych i rekreacyjnych oraz warsztatów, mających na celu pogłębienie wiedzy oświeceniowej.

Uniwersytet Trzeciego Wieku „Na szlaku św. Jakuba” został utworzony 13 marca 2019 roku przez Akademicki Klub Obywa-

telski im. prezydenta Lecha Kaczyńskiego. W zajęciach mogą uczestniczyć nie tylko seniorzy, ale wszyscy, którzy będą zainteresowani wykładami. Tematyka wykładów jest związana z Warmią, chrześcijańskimi wartościami i patriotyzmem. Wykładowcom i uczestnikom zajęć zależy na rozwijaniu lokalnej tożsamości kulturowej oraz utrwaleniu warmińskich tradycji.

— Ta tematyka, będąca również fundamentem stowarzyszenia AKO, wyróżnia nasz uniwersytet na tle innych — dodaje prof. Małgorzata Suświłło.

Jednak nie są to dominujące tematyki wykładów. Na zajęciach seniorzy poznają zagadnienia doty-

czące finansów, ekonomii czy zdrowia. Tematyka jest niezwykle wyjątkowa, co niewątpliwie jest mocną stroną uniwersytetu. Wykładowcami są nauczyciele akademicki oraz członkowie Akademickiego Klubu Obywatelskiego ze stopniami naukowymi. Są wśród nich specjaliści różnych dziedzin, m.in. nauk ekonomicznych, prawnych, pedagogicznych, historycy oraz lekarze.

Założycielom zależy, by poprzez seniorów, trafić do młodszego pokolenia. Nazwa Uniwersytet Trzeciego Wieku nie oznacza, że odbywające się zajęcia skierowane są wyłącznie do seniorów każdy zainteresowany jest mile widziany.



Joanna Glezman, Pełnomocnik Marszałka ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi



Prof. Małgorzata Suświłło, prezes stowarzyszenia Akademicki Klub Obywatelski im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego w Olsztynie

## PRZYSIĘGI MAŁŻEŃSKIEJ DOTRZYMUJĄ JUŻ PONAD PÓŁ WIEKU

Przykład życia tych par pozwala zburzyć wszystkie obawy. Są oni dowodem tego, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu, przysięgi małżeńskie można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i radości, ale też każdy smutek i niepowodzenie.

**O**d kilkudziesięciu lat są razem, tworzą szczęśliwe rodziny, która doczekały się nie tylko wspaniałych dzieci, ale i gromadki wnuków a nawet prawnuków. „Złote Gody” i „Diamantowe Gody” to niezwykle wydarzenie nie tylko dla Jubilatów, ale również dla ich rodzin oraz przyjaciół. Stworzenie długotrwałego i szczęśliwego związku małżeńskiego nie jest łatwe. Słyszysz to każda młoda para, która decyduje się na ślub. Jednak istnieje wiele związków, które pokazują,

że można przeżyć ze sobą wiele lat i z każdym rokiem kochać się jeszcze bardziej. Właśnie takim przykładem udanych małżeństw jest 31 par świętujących Złote Gody oraz 2 pary obchodzące 60-lecie pożycia małżeńskiego.

Dostojni Jubilaci otrzymali uroczyste gratulacje od burmistrza Krzysztofa Mańkowskiego, który w swoim wystąpieniu wyraził im słowa uznania za godne i długie pożycie małżeńskie oraz podziękował za piękny przykład dla młodego pokolenia.



Jubilaci otrzymali medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, które w imie-

niu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej wręczył Krzysztof Mańkowski

burmistrz Szczytna. Wzruszeni małżonkowie chętnie dzielą się swoimi

wspomnieniami i własną receptą na „dobre małżeństwo”.

— W rodzinie musi być cierpliwość, tolerancja, zrozumienie, umiejętność wybaczenia oraz to, żeby zawsze być dla siebie oparciem i czuć się odpowiedzialnym za siebie nawzajem — wyliczają. — Nie można za wszelką cenę stawiać na swoim. Trzeba wybierać to pośrodku. I zawsze musi być miłość, bez niej żadne małżeństwo nie jest w stanie dobrze funkcjonować.

JOANNA KARZYŃSKA

# SENIOR NIE MUSI SIĘ NUDZIĆ

Osoby starsze często spotykają się z marginalizacją i wykluczeniem społecznym. Nie warto jednak poddawać się ogólnym głosom publicznym, bo senior wcale nie musi się nudzić i być samotny. Wystarczy chcieć i rozejrzeć się dookoła. W Olsztynie na pewno znajdzie dla siebie kilka opcji spędzania wolnego czasu. Jakich?

**D**o najważniejszych problemów ludzi starszych zaliczono samotność, chorobę, niepełnosprawność oraz poczucie nieprzydatności. Wszystkie te problemy wskazują na istniejącą marginalizację osób starszych jako zbiorowości, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego.

Jednak senior nie musi się nudzić. W Olsztynie na pewno znajdzie dla siebie kilka opcji rekreacji, rozrywki, czy innych formy spędzania wolnego czasu. Aby ułatwić to olsztyńskim seniorom w naszym mieście powstał informator, w którym starsi ludzie znajdą praktyczne informacje o tym, gdzie udać się w chorobę, ale także jak ciekawie można spędzać wolny czas. Dodatkowo o formach spędzania czasu Gazecie Olsztyńskiej opowiedział Leszek Biłas, aktywny senior z Olsztyna, wiceprzewodniczący Rady Olsztyńskich Seniorów.

Informator Olsztyńskiego Seniora to swoiste kompendium wiedzy, zbiór istotnych dla seniorów informacji. Został stworzony przez Radę Olsztyńskich Seniorów ma pomóc w codziennym życiu osób starszych mieszkających w Olsztynie.

W informatorze znajdują się informacje dotyczące bezpieczeństwa osób starszych tj. adresy i telefony instytucji, w których należy szukać pomocy w różnych sytuacjach życiowych. Są tam również wskazówki jak reagować w sytuacjach zagrożenia. Nie zapomniano także o zdrowiu seniorów. Informator ma pomóc także w walce z wykluczeniem osób starszych z życia społecznego. Zawarto w nim informacje o tym, gdzie w Olsztynie można spędzać ciekawie i aktywnie czas lub poszerzyć swoją wiedzę. W informatorze znajdują się adresy i telefony ośrodków kultury, teatrów, bibliotek. Wskazano także „miejsca przyjazne



Leszek Biłas w Voice Senior

seniorom”. Umieszczono w nim również informacje dotyczące organizacji i stowarzyszeń oferujących szeroko pojęte wsparcie dla seniorów takich jak domy dziennego pobytu, spokojnej starości, czy prowadzące zajęcia edukacyjne, sportowe, czy rekreacyjne.

— CHCIELIŚMY ZADEDYKOWAĆ INFORMATOR WSZYSTKIM SENIOROM NASZEGO MIASTA — TŁUMACZY JEDEN Z TWÓRCÓW.

— Sami jesteśmy seniorami i wiemy z jakimi problemami borykają się osoby w naszym wieku. Zbraliśmy wszystkie informacje, które uważamy za ważne i przydatne.

Osoby starsze mimo naturalnego procesu starzenia się mają bardzo duży wpływ na to, jak będą funkcjonowały. Ogólna aktywność osób starszych zależy od trybu ich życia, diety, motywacji do działania, aktywności fizycznej, od realizowanych celów życiowych, pasji, zainteresowań, otwartości na kontakt z innymi ludźmi, aktywności społecznej. Najważniejszą zasadą profilaktyki w procesie starzenia się jest aktywność fizyczna. Sprzyja ona lepszemu dotlenieniu całego organizmu, wzmacnia kondycję fizyczną, wy-

trzymałość, zwalnia procesy starzenia się, sprzyja samoakceptacji, przyczynia się do poprawy myślenia, sprzyja rehabilitacji.

— Jestem prawdziwym seniorom, jednak wciąż jestem bardzo mocno zapracowany. Jeszcze w tym wieku można robić bardzo wiele po to, aby człowiek czuł się potrzebny. Nie chodzi o to, aby chodzić z kąta w kąt i myśleć co ze sobą zrobić. W każdym moim dniu coś się dzieje. Należę do Chóru Tęcza, gdzie jestem prezesem, działam w kole Sybiraków, działam w kole Lwowiaków, jestem także wiceprzewodniczącym Rady Olsztyńskich Seniorów — mówi Leszek Biłas, senior z Olsztyna. — W ubiegłym okresie jesienno-zimowym zrobiłem na stacjonarnym rowerze 1150 km, chodzę na basen, staram dbać o ruch fizyczny, bo dzięki temu czuję się dobrze. Spotykam się z ludźmi, działam, jestem otwarty na nowe. Brałem nawet udział w Voice of Poland Senior, gdzie dostałem się do ścisłego finału — opowiada Biłas. — Kiedy człowiek się w coś wciągnie to chociażby z nudów i po to żeby się spotkać, pogadać, posiedzieć przy kawie później coraz chętniej bierze udział w różnych inicjatywach. W wieku senioralnym naprawdę można jeszcze wiele zrobić jak tylko się chce.

## Jak spędzać czas aktywnie?

Najprostszą formą uczestnictwa w rekreacji lub aktywnego spędzania czasu wolnego przez seniorów jest udział w projekcie miejskim o nazwie „Olsztyn Aktywnie”. To cykl imprez rekreacyjnych dla każdego.

Mieszkańcy Olsztyna, w tym osoby starsze, mają szerokie możliwości do korzystania z walorów turystycznych swego miasta. Szereg placówek takich jak Olsztyński Oddział PTTK, Akademię i Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a także organizacje pozarządowe w ramach programów, organizują szereg atrakcyjnych imprez turystycznych dla seniorów

— OLSZTYŃSCY SENIORZY MAJĄ WIELE OPCJI. GDY JESIENNA POGODA NA TO POZWOLI MOGĄ ZAJRZEĆ ZARÓWNO NA PIĘKNE ŚCIEŻKI ROWEROWE, PRZESPACEROWAĆ SIĘ MIEJSKIMI SZLAKAMI, LUB ZAJRZEĆ DO NASZEGO PIĘKNEGO MIEJSKIEGO LASU CZY WYBRAĆ NA SPOTKANIA SENIORÓW — ZACHĘCA LESZEK BIŁAS.

Nawet przy unieruchomieniu w wózku, czy przy pozostawaniu w domu można odbyć wirtualne

podróże. Nowoczesna technika i montaż kolejnych kamer pozwala na bliższe poznanie miasta. Obraz z kamery na panoramę Olsztyna z ratusza obejmuje centrum oraz Stare Miasto jest dostępny przez całą dobę.

## Co obecnie słychać w Radzie Olsztyńskich Seniorów?

W Aquasferze, Olsztyńska Rada Seniorów otrzymała od prezydenta miasta, Piotra Grzymowicza pomieszczenie po dawnej kafejce jako miejsce spotkań, które odbywają się raz na miesiąc.

— Mamy ogromną wolę i chęć, aby spotykać się tam z seniorami i wspólnie spędzać czas. Ja jako prezes chóru Tęcza, dałem tam ostatnio również kilka koncertów wokalnych. Chcemy i staramy się zorganizować centrum seniora, gdzie moglibyśmy mieć dyżury, tłumaczyć i odpowiadać na pytania seniorów. Chcielibyśmy też organizować więcej spotkań, gdzie będziemy grać w gry, tworzyć robotki ręczne, gotować, wspólnie uczyć się i wymieniać poradami — mówi wiceprzewodniczący rady. — W ratuszu, punkcie informacji w ostatnim czasie postaviliśmy skrzynkę, do której osoby starsze mogą wrzucać swoje prośby, problemy, pytania bądź oczekiwania. Podobnie, seniorzy z Olsztyna mogą się do nas zwracać za pośrednictwem strony internetowej [www.senior.olsztyn.eu](http://www.senior.olsztyn.eu).

— 20 października będziemy obchodzić dzień seniora. Mamy zamiar spotkać się z seniorami w udostępnionej sali w Aquasferze. Ja tam zaśpiewam, zorganizujemy muzykę, wspólne śpiewanie, może nawet tańce. Chcielibyśmy, aby każdy senior poczuł się potrzebny, poruszał się i porozmawiał z innymi. Wszystkich zachęcamy do wspólnego świętowania — zaprasza Leszek Biłas.

ANNA GLĄZEK

[a.glazek@gazetaolsztynska.pl](mailto:a.glazek@gazetaolsztynska.pl)

## Dekalog aktywności ruchowej seniora:

1. Odejdź od telewizora lub komputera i zacznij zdrowy styl życia.
2. Staraj się polubić zdrowy styl życia i aktywne formy wypoczynku, takie jak: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, nordic-walking, spacer i rajdy piesze, narciarstwo, taniec, aerobik, sporty wodne, turystyka i krajoznawstwo oraz inne.
3. Pamiętaj, że nie ma ograniczeń wiekowych do uprawiania treningu fizycznego. Zalecany minimalny standard to ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu.
4. Pamiętaj, że regularna aktywność ruchowa (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) ma dla seniora wiele korzystnych zdrowotnych oddziaływań: zwiększa wrażliwość komórek na krążącą insulinę, poprawia tolerancję glukozy i zmniejsza prawdopodobieństwo cukrzycy.
5. Pamiętaj, że wysiłek fizyczny o charakterze wytrzymałościowym zaleca się (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) osobom z miażdżycą tętnic kończyn dolnych, z chorobą wieńcową i niewydolnością krążenia, a także osobom z przewlekłymi chorobami płuc.
6. Pamiętaj, że obniżenie nadciśnienia tętniczego następuje zarówno po jednorazowym wysiłku fizycznym, jak i w wyniku systematycznego treningu.
7. Pamiętaj, że wysiłek fizyczny wydłuża okres samodzielności i niezależności seniora od innych osób w życiu codziennym.
8. Pamiętaj, że systematyczna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko wystąpienia niepełnosprawności. Olsztyński Informator Seniora 2018 17
9. Pamiętaj, że systematyczne ćwiczenia fizyczne nie tylko korzystnie modyfikują obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływają na ilość przyjmowanych leków.
10. Ćwicząc, BĘDZIESZ ZDROWSZY OD STATYSTYCZNEGO SENIORA, ponieważ statystyczny senior w Polsce choruje na 3-4 choroby przewlekłe i przyjmuje stale 5-6 różnych leków.

# Krzyżówka klasyczna z hasłem

|    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|----|--|----|----|----|----|---|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| 1  |  | 2  |    | 3  |    | 4 |    | 5  |    |    |  |    |    | 6  |    | 7  |    | 8  |    | 9  |   | 10 |
| 11 |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    | 23 |    |    | 7  |    | 12 |    |    |   | 24 |
|    |  | 3  |    |    |    |   |    |    |    | 14 |  | 15 |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
| 16 |  |    |    |    |    |   |    |    |    | 17 |  |    |    |    |    | 18 |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    | 13 |    |    |   |    | 19 |    | 20 |  |    | 21 |    | 22 |    | 23 |    |    | 17 |   |    |
| 24 |  |    | 25 |    |    |   |    |    | 12 |    |  | 28 |    |    |    |    | 26 |    |    | 27 |   | 28 |
|    |  | 18 |    |    |    |   |    |    | 29 |    |  |    |    |    |    |    | 9  |    |    |    |   |    |
| 30 |  |    |    |    | 31 |   |    |    |    |    |  |    | 32 |    |    |    | 33 |    | 34 |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    | 21 |    |    |   | 22 |
|    |  | 35 |    |    |    |   | 36 |    |    | 37 |  | 38 |    | 39 |    | 40 |    | 41 |    |    |   |    |
|    |  |    |    | 6  |    |   |    |    |    | 10 |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1 |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    |    | 42 |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
| 43 |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    | 16 |    |    | 44 |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    | 45 |    | 46 |  | 47 |    |    |    |    |    |    |    | 5  |   |    |
| 48 |  | 49 |    | 50 |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    | 25 |    |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   | 54 |    | 55 |    |  |    | 56 |    | 57 |    |    |    |    |    |   |    |
| 58 |  |    |    |    |    |   |    | 20 |    |    |  |    |    |    |    |    | 11 |    |    |    |   | 62 |
|    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    | 29 |   |    |
| 26 |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
| 65 |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    | 30 |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    |    |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    |    |    |   |    | 67 |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|    |  |    |    | 4  |    |   |    | 19 |    |    |  |    |    |    |    |    | 15 |    |    |    |   |    |

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

|    |   |    |    |  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |  |    |    |    |    |
|----|---|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|--|----|----|----|----|
| 1  | 2 | 3  | 4  |  | 5  | 6  |    | 7  | 8  |    | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  | 16 |  | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 |   | 22 | 23 |  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |  |    |  |    |    |    |    |

**POZIOMO:** 5) przeciwieństwo sceptycyzmu; 11) duma łabędzia i żyrafy; 12) siedziba greckich bogów; 13) zysk z interesu; 15) w jajku; 16) uroczyste praktyki religijne; 17) pętla bakteriologiczna; 18) idealny czworobok; 19) despota, ciemny człowiek; 21) siła działająca w wodzie; 24) stolica Tadżykistanu; 26) Jeremi z Kabaretu Starszych Panów; 29) japońska sztuka składania papieru; 30) lodygi z liśćmi i kwiatami; 31) drobny szczegół; 32) Fromm i von Däniken; 34) Nieznanego Żołnierza w Warszawie; 35) dokuczliwy chłód; 36) plama na sierści; 39) wyświetlany w kinie; 41) kapitan z powieści Juliusza Verne'a; 42) część regału lub szafki; 43) była nią Monika Pyrek; 44) symfoniczna lub dęta; 45) przyklejany na ranę; 48)

antynomia; 51) mieszkaniec, wyborca, podatnik; 54) np. pokład soli kamiennej; 56) prezydent przed przysięgą; 58) dręczenie, nękanie w pracy; 60) drapieżnik nazywany ostrowidzem; 61) dobytek, mienie; 63) rzeka graniczna Tanzanii i Mozambiku; 64) buraczki z chrzanem; 65) członek komisji sędziowskiej; 66) i Szymanowski, i Darwin; 67) pozorować, markować.  
**PIONOWO:** 1) stolica Norwegii; 2) duży drapieżnik w paski; 3) Lech, były prezydent Polski; 4) złe cechy charakteru; 5) z kominami; 6) główny składnik gazu ziemnego; 7) operacyjny w szpitalu; 8) urzędowe etaty; 9) symbol lekkości; 10) wyższy przełożony w męskich zakonach katolickich; 14) dno ulla; 15) wojskowy policjant; 19) psy-

chologiczny lub na inteligencję; 20) liparyt, kwaśna skała; 22) płyną do oczyszczalni; 23) pobierane na smartfona; 24) biżuteria w bankowej skrytce; 25) triumfator, laureat; 27) ma dwie żony; 28) państwo nad morzem Adriatyckim; 31) nie zła; 33) stolica Wietnamu; 36) Kruczek, były trener polskich skoczków; 37) poległych lub smoleński; 38) bas lub sopran; 39) huśtają łódkami; 40) "Królowa ..." powieść Dumasa; 46) nagłośnione przestępstwo; 47) książki lub żołądka; 49) Więckiewicz, aktor; 50) czarne w kosmosie; 52) armia potocznie; 53) Barbara, Miss Polonia 2007; 55) płacone porywaczom; 57) rodzaj literacki; 58) Ostaszewska, aktorka; 59) ostrze strzały; 61) barwa sierści konia; 62) szklana lub ziemna.

## SUDOKU

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 4 |   | 3 | 9 | 1 |   |   |
|   |   |   |   |   | 1 | 6 | 4 | 9 |
|   |   |   | 5 | 4 |   | 8 |   | 2 |
|   |   | 8 | 1 |   | 5 |   |   |   |
| 4 | 6 |   |   |   | 8 | 9 |   | 1 |
|   |   |   | 4 | 9 |   | 7 |   |   |
|   | 4 | 5 |   |   |   | 3 |   | 8 |
|   | 7 | 6 |   |   | 3 | 2 |   |   |
|   |   | 2 |   |   | 4 | 5 | 1 |   |

557

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | 3 |   |   | 4 |
|   | 7 | 1 |   | 2 | 4 |   |   |   |
|   | 4 |   |   | 6 | 1 | 8 | 7 | 9 |
|   | 6 |   | 7 |   |   | 1 |   | 5 |
| 7 |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
| 2 |   | 5 |   | 3 | 8 |   | 9 | 7 |
| 9 |   | 4 |   |   |   | 7 | 3 |   |
| 6 | 2 |   |   | 4 |   | 9 |   |   |
|   |   |   |   | 5 | 9 | 6 | 4 |   |

558

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 6 |   |   | 5 | 9 |   | 8 |   |
|  | 9 | 2 |   | 8 |   |   |   | 7 |
|  | 1 |   | 3 |   |   | 6 |   | 9 |
|  |   |   |   | 4 | 5 |   |   | 8 |
|  | 7 | 5 |   | 3 | 6 |   | 1 | 4 |
|  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
|  |   | 6 | 2 |   |   | 3 |   | 5 |
|  |   | 9 |   | 1 | 3 |   |   |   |
|  |   | 8 |   | 6 | 7 |   |   |   |

559

# ELEKTRYKI CORAZ BARDZIEJ W MODZIE

Podróżujemy rzadziej, ale wygodniej. Podróży związanych z pracą jest o 11% mniej niż przed pandemią, a prywatnych – 8% mniej. Równolegle, rekordowe 45% respondentów planuje kupić nowy samochód. Ponad połowa z nich (52%) chce nabyć auto z napędem elektrycznym – wynika z badania EY Mobility Consumer Index 2022.

**P**andemia trwale wpłynęła na naszą mobilność i zmniejszyła natężenie podróży. Praca zdalna i hybrydowa powodują, że o 11% zmniejszyło się natężenie podróży związanych z pracą. Również czas wolny chętniej spędzamy blisko domu, a ilość podróży prywatnych spadła o 8% z poziomów sprzed pierwszego lockdownu – wynika z badania EY Mobility Consumer Index 2022.

Jeśli już zdecydujemy się gdzieś wyruszyć, coraz częściej wybieramy wygodę. – Obawy o bezpieczeństwo i zdrowie zmniejszają chęć do korzystania z transportu publicznego, co widać w naszych badaniach: zainteresowanie transportem publicznym jako sposobem dotarcia do pracy spadło o 15% w porównaniu z okresem sprzed pierwszego lockdownu. W efekcie, samochód staje się preferowanym sposobem przemieszczania się – mówi

Michał Lesiuk, Partner EY, Lider Sektora Produkcja Przemysłowa i Mobilność.

Te preferencje przekładają się na decyzje zakupowe. Rekordowa liczba (45% badanych) osób planuje kupić nowy samochód w ciągu najbliższych 24 miesięcy. To o 12 pkt proc. więcej w porównaniu do wyników z 2020 roku. Spośród osób zainteresowanych kupnem samochodu, 32% deklaruje, że interesuje ich nowe auto, a 13% rozgląda się za samochodem używanym.

Kolejną niespodzianką jest to, że już 52% osób, które chcą kupić nowy samochód w ciągu najbliższych 24 miesięcy, planuje nabyć auto z napędem elektrycznym: ta kategoria obejmuje samochody pełni elektryczne, hybrydowe typu plug-in oraz hybrydy. To kilkakrotny wzrost w porównaniu do ubiegłego roku, gdy chęć kupna samochodu z napędem



W Olsztynie jest coraz więcej miejsc, gdzie można naładować „elektryka”

elektrycznym deklarowało jedynie 11% badanych.

Jako powód respondenci podają najczęściej chęć ochrony środowiska – 38% respondentów zainteresowanych kupnem elektryka wymienia wpływ samochodów na klimat jako główny czynnik determinujący ich wybór. Obok marchewki, ważny jest też kij – 34% osób, które chcą kupić auto z napędem elektrycznym,

jako powód wymienia rosnące obciążenia i kary związane z korzystaniem z samochodów spalinowych.

– Zmiany klimatu są coraz bardziej widoczne oraz dotkliwe dla społeczeństw, wzrasta więc świadomość konieczności przeciwdziałania im. Zwiększone zainteresowanie samochodami z napędem elektrycznym to również pokłosie rekordowo wysokich kosztów

użytkowania samochodów spalinowych. Na wielu rynkach decydenci wspierają ten trend poprzez odpowiednie regulacje, czyniące mniej opłacalnym korzystanie z samochodów napędzanych silnikiem spalinowym, zwłaszcza w miastach, co także zwiększa atrakcyjność transportu publicznego – mówi Jarosław Wajer, Partner EY Polska, Lider Działu Energetyki w Polsce i regionie CESA, ekspert zagadnień zrównoważonego rozwoju.

Głównym czynnikiem spowalniającym dynamikę wzrostu sprzedaży samochodów zelektryfikowanych są braki w infrastrukturze ładowania w miejscu/mieście zamieszkania – taki powód wymieniło 34% badanych.

80% właścicieli samochodów z napędem elektrycznym ładuje je w domu, co powinno skłonić decydentów, którzy stawiają na samochody elektryczne, do

wspierania przydomowych stacji ładowania poprzez odpowiednie regulacje. Poza miejscem zamieszkania, użytkownicy najchętniej ładują samochody zelektryfikowane w centrach handlowych i sklepach.

– Zainteresowanie samochodami zelektryfikowanymi jest spore, ale niestety nie każdy może sobie pozwolić na ich zakup. Aby zwiększyć popyt, ważne jest więc stworzenie systemów finansowania samochodów o napędzie elektrycznym w taki sposób, aby były one dostępne dla osób mniej zamożnych. Przyczynia się do tego także atrakcyjność car-sharingu, ale przede wszystkim rozwój jednolitego i powszechnie dostępnego systemu infrastruktury ładowania oraz inteligentnej sieci energetycznej, zwiększającej efektywność kosztową przydomowych stacji ładowania – mówi Jarosław.

ŹRÓDŁO: EY.COM/PL

## HANDLOWCY CHCĄ OTWIERAĆ SKLEPY W NIEDZIELĘ

– Sieci handlowe są mocno zdeterminowane, żeby znajdować luki w ustawie i otwierać sklepy w niedzielę – mówi główny ekonomista Grupy BLIX Krzysztof Łuczak. Jego zdaniem samo zaostrenie kar, którego chce NSZZ „Solidarność”, nie rozwiąże problemu.

**J**ak wskazał ekspert, kilka dni temu media poinformowały, że szef Solidarności Piotr Duda wysłał list do ministra sprawiedliwości i prokuratora generalnego Zbigniewa Ziobry, w którym chce, aby złamanie zakazu handlu w niedzielę było traktowane nie jak wykroczenie, ale jak przestępstwo.

– W mojej ocenie samo zaostrenie kar nie rozwiąże problemu otwierania sklepów w niehandlowe niedziele. Sieci są mocno zdeterminowane, żeby handlować również w niedzielę, bo dla nich to kolejna okazja na powiększenie zysków, zwłaszcza w czasach mocno kryzysowych – wyjaśnił.

Według Łuczaka sieci handlowe często są o krok przed ustawodawcą. – Mają dobrych prawników, którzy zawsze znajdą pewnego

rodzaju lukę bądź niedopatrzenie ustawodawcy – zaznaczył.

Dodał, że będzie niezwykle trudno wprowadzić takie przepisy, które całkowicie wyeliminują taką sytuację.

– Ustawodawca musiałby stworzyć naprawdę szeroki wachlarz zakazów i sytuacji bądź wprowadzić faktycznie całkowity zakaz handlu dla wszystkich podmiotów na rynku – bez wyjątku – zauważył ekspert.

Jego zdaniem całkowity zakaz handlu mógłby jednak spotkać się z naprawdę dużym oporem i niezrozumieniem wśród większości Polaków, dlatego dzisiaj nikt tego nawet nie chce sprawdzać.

Łuczka zwrócił uwagę, że sieci handlowe podkreślają, że podejmowane przez nich działania są zgodne z obowiązującym prawem, w myśl zasady, że co nie



W tym roku będą jeszcze dwie handlowe niedziele: 11 grudnia i 18 grudnia

jest prawem zabronione, jest dozwolone. „I to się raczej nie zmieni, nawet jak przepisy będą jeszcze wielokrotnie zastrzane” – ocenił ekspert.

Przypomniał, że UCE Research i SYNO Poland zapytał w ub. roku Polaków o zaostrenie przepisów wobec sklepów, które obchodzą zakaz handlu w niedzielę.

– Jego wyniki pokazały nam, że Polacy są podzieleni w tej kwestii. Blisko

40 proc. pytanym chciało zaostrenie przepisów i niemal tyle samo osób było temu przeciwnych. Do tego ponad połowa badanych uważała wtedy, że takie ograniczenia w ówczesnej sytuacji rynkowej i pandemicznej były zwyczajnie zbędne – powiedział.

1 lutego br. weszła w życie nowelizacja ustawy o ograniczeniu handlu w niedziele i święta, ograniczająca możliwość omijania zaka-

zu przez sieci, które podpisywały umowy z firmami kurierskimi i pocztowymi, umożliwiając w swoich placówkach odbiór przesyłek.

Zgodnie z nowelą w niehandlowe niedziele duże sklepy zatrudniające pracowników nie mogą działać pod pretekstem świadczenia usług pocztowych, jeśli przychody z tej działalności będą stanowić mniej niż 40 proc. przychodów ze sprzedaży danej placówki.

Nowelizacja wprowadziła określenie „przeważająca działalność”, które oznacza rodzaj przeważającej działalności wskazany we wniosku o wpis do krajowego rejestru urzędowego podmiotów gospodarki narodowej, jeżeli działalność ta jest wykonywana w danej placówce handlowej i stanowi co najmniej 40 proc. miesięcznego przychodu ze sprzedaży detalicznej.

Ustawa wprowadzająca stopniowo zakaz handlu w niedzielę weszła w życie 1 marca 2018 r. Przewidziano także katalog 32 wyłączeń. Zakaz nie obejmuje m.in. działalności pocztowej, a ponadto nie obowiązuje w cukierniach, lodziarniach, na stacjach paliw płynnych, w kwiaciarniach, w sklepach z prasą ani w kawiarniach. Za złamanie zakazu handlu w niedzielę grozi od 1000 zł do 100 tys. zł kary, a przy uporczywym łamaniu ustawy – kara ograniczenia wolności.

Od 2020 r. zakaz handlu nie obowiązuje jedynie w siedem niedziel: ostatnią niedzielę stycznia, kwietnia, czerwca i sierpnia, a także w dwie kolejne niedziele poprzedzające Boże Narodzenie i w niedzielę przed Wielkanocą. (PAP)

LONGINA GRZEGÓRSKA-SZPYT

# NAZYWANY JEST PŁYNNYM ZŁOTEM

Enzymy w miodzie, które pochodzą z gruczołów ślinowych owadów działają prozdrowotnie. Miód zawiera duże ilości mikroelementów, takich jak: magnez, fosfor, żelazo, potas, wapń, witamina A, B czy C.

**M**iód według dyrektywy Unii Europejskiej 2002/110EC jest „naturalnie słodką substancją produkowaną przez pszczoły Apis mellifera z nektaru roślin lub wydzielin żywych części roślin, lub wydzielin owadów wysysających żywe części roślin, zbieranych przez pszczoły, przerabianych przez łączenie specyficznych substancji z pszczół, składanych, odwodnionych, gromadzonych i pozostawionych w plastrach miodu do dojrzewania”.

Każdy miód ma inne właściwości odżywcze czy lecznicze a powstawanie miodu różni się w zależności od jego rodzaju. Miód można podzielić ze względu na sposób jego produkcji:

**Nektarowy:** produkowany z zebranego przez pszczoły nektaru kwiatowego.

**Spadziowy:** produkowany przez pszczoły z wydzielin, które pozostawiane są na liściach czy igłach między innymi przez mszyce.

Nektarowo-spadziowy: powstaje z nektaru oraz ze spadzi.

Miód różni się od siebie między innymi konsystencją czy kolorem. Podczas spożywania można odczuć inny smak oraz aromat. Można wyróżnić takie rodzaje miodów jak:

**Miód wielokwiatowy:** łagodny i bardzo słodki.

**Miód lipowy:** intensywny, słodki, lekko kwaskowaty, a czasami nawet gorzki.

**Miód akacjowy:** wyraźnie słodki smak, delikatny i ma jasną barwę.

**Miód gryczany:** ciemna barwa, smak lekko korzenny, mniej słodki w porównaniu na przykład do miodu wielokwiatowego.

**Miód wrzosowy:** ciemna barwa, lekko gorzki smak – cierpki, delikatny zapach.

**Miód lawendowy:** intensywny aromat kwiatów lawendy, dość słodki smak, jednak można wyczuć nutę gorzkiego posmaku.

**Miód malinowy:** owocowy aromat, delikatny słodki smak.



Fot. pixabay

**Miód spadziowy ze spadzi iglastej:** delikatny zapach, smak lekko żywiczny, mniej słodki niż miody nektarowe.

**Miód ze spadzi liściastej:** słodszy niż poprzednik, delikatnie wyczuwalny korzenny posmak.

Produkt ten świetnie sprawdza się również jako kosmetyk – odżywia, nawilża skórę, łagodzi podrażnienia oraz zapobiega powstawaniu zmarszczek. Miód jest wykorzystywany także podczas masażu. Ma-

saż miodem odżywi skórę oraz dostarczy niesamowitego relaksu. W sklepach można zakupić maseczki na twarz, które powstały na bazie miodu i świetnie wpłyną na wygląd cery. Maseczkę z miodu można również zrobić samemu w domu, jednak należy wziąć pod uwagę, że będzie ona miała o wiele bardziej klejącą konsystencję. Miód świetnie sprawdzi się na suchą skórę lub spierzchnięte usta. Produkt ten posiada również właściwości

przeciwzapalne i przeciwutleniające, co może prowadzić do zmniejszenia się blizn.

Miód ma również właściwości lecznicze, które czasami mogą nam pomóc lepiej, niż niejeden antybiotyk.

Działa bakteriobójczo.

Pomaga złagodzić biegunki.

Sprawdzi się, jako lek na wrzody żołądka.

Pomaga obniżyć ciśnienie krwi.

Podczas leczenia chorób wątroby może pomóc w złagodzeniu bólu.

Koi nerwy i pomaga w lepszym zasypianiu.

Pobudza pracę mózgu.

Wpływa pozytywnie na powstrzymanie miażdżycy.

Miód posiada w sobie takie składniki, jak między innymi inhibina oraz lizozym, które mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe, co świetnie wpływa na przeziębiony organizm. Miód wykazuje również działanie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Przeziębienie to zazwyczaj duszności, kaszel, katar, a miód właśnie, przyczynia się do zmniejszenia tych objawów. Regularne przyswajanie miodu przyczynia się również do zwiększenia produkcji przeciwciał przez układ immunologiczny. Dzięki czemu organizm będzie przygotowany do walki z chorobą.

MATERIAŁY:

M.DEBSKA@INNOVATIONPR.PL,  
OPR. BAR

REKLAMA

**Dr n. med. PIOTR MALINOWSKI**  
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

- Diagnostyka i badanie chorób naczyń
- Usuwanie żylaków: laserowe, nieoperacyjne, operacyjne, skleroterapia

**ZABIEGI:**  
środa 16.00-18.00, czwartek 16.00-18.00  
**KONSULTACJE:**  
środa 18.00-19.30, czwartek 18.00-19.30

Olsztyn, ul. Kopernika 30, gabinety nr 14 i 15  
9422otr-a-M

**NEUROLOG**  
**BEATA NOWAK**  
specjalista neurolog

**poniedziałek 10:00-13:00**  
**czwartek 10:00-13:00**

**Rejestracja tel. 89 534 23 33**  
w godz. 10:00-18:00

Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6  
PANTAMED  
1722otr-a-P

**Dr n. med. JACEK NOWAK**  
specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

**PRZYJMUJE: poniedziałek-piątek 16.00-18.30**

**REJESTRACJA TEL. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>**  
**tel. 89 534 23 33**

Olsztyn  
ul. Pana Tadeusza 6 (PANTAMED)  
1712otr-a-P

**dr n. med. MACIEJ BIERNACKI**  
**SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**

- chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
- żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
- leczenie nowotworów przewodu pokarmowego

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)  
89 535 72 80 od godz. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52  
1322otr-a-M

**MILLER DENTAL**  
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

**lek. stom. Katarzyna Miller**  
specjalista periodontolog  
**lek. stom. Adam Miller**  
**lek. stom. Anna Miller**

- leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C  
tel. 502-071-870, 89 539 96 38  
1822otr-a-P

**Roman Łesiów**  
**UROLOG**

- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- urofiometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13<sup>00</sup>  
Lancet 89 535 72 80  
al. Wojska Polskiego 39  
1622otr-a-P

**STOMATOLOG**  
**LEK. EWA MICKIEWICZ**  
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1  
tel. 89 542 67 40  
tel. 512 506 756

- pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
- RTG zębów • laseroterapia • wybielanie zębów
- licówki porcelanowe

1922otr-a-P

**Lech Mickiewicz**  
**GINEKOLOG**

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn  
ul. Barcza 48/1  
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00  
rej. tel. kom. 601-952-165  
2022otr-a-M

**LSZTYŃSKIE SPECJALISTY**  
rej. codziennie w godz. 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
89 535 25 48  
502 323 935

**NEUROCHIRURG**

**dr n. med. Mirosław Smółka**

Olsztyn, ul. Kopernika 1  
poniedziałki 15.00-18.00  
1122otr-a-M

**GABINET MEDYCyny PRACY**  
specjalista medycyny pracy, internista  
**Elżbieta Kalinowska**

Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego  
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 35, pok. 16  
wt., czw. 16.00-17.00  
tel. kom. 605-201-410

- badania profilaktyczne pracowników
- badania kierowców
- porady internistyczne

2322otr-a-P

**PRYWATNA PRZYCHODNIA LEKARSKA**  
**BINPOL S.C.**

- ginekologia • stomatologia dzieci i dorosłych
- ortodoncja • chirurgia stomatologiczna
- USG dorośli i dzieci (pełny zakres)
- VIDEO GASTROSKOPIA

Prosimy o rejestrację telefoniczną w godz. 8<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>  
**tel. 89 535-12-77**

10-527 Olsztyn  
ul. Partyzantów 80  
2522otr-a-P

**Gabinet Urologiczny**  
**USG układu moczowego**  
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.  
**RYSZARD MAREK**  
Olsztyn, ul. Żytnia 74  
pon. 16.00-18.00  
tel. 89 527-81-48  
tel. 604 552 518  
1222otr-a-M

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65

**CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC**

- diagnostyka
- leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
www.arteria.olsztyn.pl  
1422otr-a-M

**NZOZ S.SZYMAŃSKI**  
Olsztyn  
ul. gen. Hallera 4B  
tel. 89 543-09-94

- oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
- implantologia stomatologiczna
- stomatologia zachowawcza • protetyka
- kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

2222otr-a-M

**3-9 PAŹDZIERNIKA****13. Spinningowe Mistrzostwa Świata z łodzi****Orzysz**

Polska została organizatorem Spinningowych Mistrzostw Świata z łodzi. Najlepsi wędkarze-spinningiści zawitają w październiku do mazurskiego Orzysza, by zawalczyć o najważniejszy tytuł w swojej dyscyplinie. W zawodach wezmą udział reprezentacje ok. 16 państw – po dwie dwuosobowe drużyny z każdego kraju.

**Więcej:** <https://fishingchampionship.orzysz.pl/>

**5 PAŹDZIERNIKA****Spotkanie Turystów TRAMP****Olsztyn**

Gościem specjalnym będzie Wojciech Lewandowski z prelekcją „Patagonia. Tam gdzie rodzi się wiatr”. Izba Rzemiosła (I p.) (ul. Prosta 38), godz. 18.

**Wstęp wolny**

**6 PAŹDZIERNIKA****Czwartki wileńskie: Polskie ultimatum do Litwy z marca 1938 roku z perspektywy Wilna****Olsztyn**

Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie oraz Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej zapraszają na spotkanie z cyklu „Czwartki Wileńskie”. W tym miesiącu poruszony zostanie temat polskiego ultimatum do Litwy z marca 1938 roku z perspektywy Wilna. Prelegentem będzie dr Grzegorz Kała (Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie – Instytut Historii).

Dr Grzegorz Kała – historyk, pracownik Katedry Wojoskoznawstwa i Studiów Strategicznych Instytutu Historii UWM w Olsztynie. Jego zainteresowania naukowe koncentrują się wokół historii Polski i historii powszechnej XX wieku oraz historii wojskowości (zwłaszcza okresu dwudziestolecia międzywojennego oraz historii obozu sanacyjnego). Jest autorem monografii pt. „Sen o potęgę. Plany i działalność polityczna Edwarda Śmigłego-Rydza w latach 1935-1939”.

**Godz. 17.00, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3. Wstęp wolny**

**6 PAŹDZIERNIK****Wernisaż wystawy „Trzy wieki polskiej Warmii”****Olsztyn**

Celem wystawy jest ujęcie 300-letniej historii Warmii, jako krainy, która mimo swojej specyficznej struktury polityczno-administracyjnej i położenia na peryferiach Królestwa Polskiego, pełniła ważną rolę polityczną i artystyczną w państwie polskim. Ekspozycja w głównej mierze skupia się więc na postaciach biskupów warmińskich jako mecenasów artystycznych oraz literatów. Poczynając od Łukasza Watzenrodego, a na Ignacym Krasickim kończąc, zestawiamy portrety biskupów z ufundowanymi przez nich dziełami sztuki złotniczej oraz przykładami twórczości literackiej.

**Godz. 16.00, Muzeum Warmii i Mazur, ul. Zamkowa 2.**

**6-9 PAŹDZIERNIKA****Sonikalia. Festiwal dźwięku dla dzieci****Olsztyn**

To już czwarte Sonikaliowe spotkanie zdźwiękiem. Tradycyjnie przez cztery dni będą miały miejsce warsztaty, instalacje, koncerty dla starszych i dla tych najmłodszych.

**Wstęp wolny**

**7 PAŹDZIERNIKA****Filharmonia kameralnie****Olsztyn**

Maciej Tarnowski – dyrygent, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej (kwintet smyczkowy)

**Program:**

Samuel Barber – Adagio na smyczki

Peter Warlock – Suita Capriol

Mieczysław Karłowicz – Serenada op. 2

Antonín Dvořák – Serenada E-dur op. 22

**Godz. 19.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

**8 PAŹDZIERNIKA****„Accelerando per biciclette e archi” czyli koncert na dwa rowery i instrumenty smyczkowe****Olsztyn**

Koncert eksperymentalnej muzyki dla dzieci, który wykonywany w foyer Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej odbywa się z udziałem jej muzyków oraz... dwóch rowerzystów. Rowerzyści (uczestnicy triathlonowych mistrzostw świata) przyspieszeniami i zwolnieniami jazdy wchodzą (za pomocą środków technologicznych) w interakcję dźwiękową i muzyczną ze smyczkowym zespołem kameralnym.

**Godz. 14.00, parter foyer filharmonii. Wstęp wolny**

**8 PAŹDZIERNIKA****Koncert zespołu T.Love****Olsztyn**

Koncert zespołu T.Love w cyklu „CEiIK koncertowo”.  
**Godz. 20.00, Aula im. A. Wasilewskiej, ul. Kościńskiego 11. Wstęp płatny**

**9 PAŹDZIERNIKA****Koncert rodzinny ze Smokiem Kwintusiem i Fermatką****Olsztyn**

Muzyczny portret W.A. Mozarta „Dowcipny Geniusz”. Mała orkiestra kameralna, prowadzenie koncertu: Katarzyna Kropidłowska – Fermatka, Marcin Młynarczyk – smok Kwintus.

**Godz. 11.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

**12 PAŹDZIERNIKA****Anna Wyszconi - Największe przeboje „25 lat”****Olsztyn**

Anna Wyszconi to jedna z najbardziej doświadczonych i lubianych wokalistek na polskiej scenie muzycznej. Ma w swoim dorobku imponującą ilość przebojów, nagród i wyróżnień oraz ponad pół miliona sprzedanych płyt.

**Godz. 19.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

**12 PAŹDZIERNIKA****Planetarny Klub Czytelniczy****Olsztyn**

Pierwsze po wakacjach spotkanie Planetarnego Klubu Czytelniczego, zwanego również PeKa-Czem. Książką, o jakiej będzie miała miejsce dyskusja na spotkaniu to „Mapa i terytorium” autorstwa Michel’a Houellebecqa.

**Godz. 18.00, Biblioteka Multimedialna Planeta 11, Al. Piłsudskiego 38.**

**13 PAŹDZIERNIKA****Wernisaż wystawy Tomasza Witkowskiego: Zetknięcia****Olsztyn**

Tomasz Witkowski pochodzi z Olsztyna. W 2008 r. ukończył studia w Instytucie Sztuk Pięknych na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki UWM w Olsztynie dyplomem w pracowni rzeźby. Jest laureatem III Nagrody w konkursie „Niedźwiedź dla Ursusa” (Warszawa, 2009) oraz II Nagrody na VI Olsztyńskim Biennale Plastyki „O Medal Prezydenta”.

**Godz. 18.00, Galeria Amfilada, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3. Wstęp bezpłatny**

**13 PAŹDZIERNIKA****Spotkanie autorskie z Łukaszem Orbitowskim****Olsztyn**

Spotkanie autorskie z Łukaszem Orbitowskim, autorem książek „Inna dusza”, „Kult” i „Chodź ze mną”.

Prowadzenie: Ewelina Zdancewicz

Wydarzenie odbędzie się w ramach cyklu spotkań Dyskusyjnych Klubów Książki.

**Godz. 17.30, Sala konferencyjna WBP, ul. 1 Maja 5**

**13 PAŹDZIERNIKA****Papierówka IX: Sztuczna Inteligencja****Olsztyn**

Promocja dziewiątego numeru „Papierówki” – artzina literacko-kulturalnego. Wydarzeniu będzie towarzyszył występ zespołu jazzowego MRM Trio.

**Godz. 18.00, Amfiteatr im. Czesława Niemena (sala kameralna), ul. Okopowa.**

**14 PAŹDZIERNIKA****Katarzyna Łyszkowska: Warsztaty z Wolności****Olsztyn**

Warsztaty z Wolności to kreatywne spotkanie dla osób dorosłych i starszych dzieci. W jego trakcie uczestnicy zaproszeni zostaną do wspólnego ozłacania ciela i twórczych rozmów o źródłach szczęścia. Pozbierane zostaną też rysunki, teksty i kreatywne wypowiedzi do Kolekcji Wolność Katarzyny Łyszkowskiej. Dyskutując o sensie życia powstanie również jego motto.

**Godz. 18.00, Galeria Dobro, ul. Stare Miasto 24/25. Wstęp bezpłatny**

**14 PAŹDZIERNIKA****Arcydzieła symfoniki****Olsztyn**

Gudni Emilsson (Islandia) – dyrygent, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

**Program:**

Joseph Haydn – Symfonia G-dur nr 88

Johannes Brahms – Wariacje na temat Josepha Haydna / Wariacje Świętego Antoniego

Johannes Brahms – II Symfonia D-dur op. 73

**Godz. 19.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

**15 PAŹDZIERNIKA****SuperPolki - Dziewczyńskie Warsztaty****Olsztyn**

Himalaistka, astronomka, hollywoodzka aktorka, chemiczka... Wśród polskich superbohatek są przedstawicielki różnych profesji. W czasie spotkania poznamy jednaście z nich. Zastanowimy się też nad własnymi supermocami – bo każda z nas je ma! – dzięki którym każdego dnia zmieniamy nasze mikroświaty.

**Godz. 12, Kamienica Naujacka, ul. Dąbrowszczaków 3. Wstęp bezpłatny**

## 15 PAŹDZIERNIKA

### Koncert ShataQS - Weda

#### Olsztyn

Agencja Perspektywy zaprasza na koncert ShataQS w Olsztynie, podczas którego usłyszymy przedpremierowo utwory z nadchodzącego albumu Weda. Premiera płyty planowana jest na grudzień 2022, a jesienny koncert będzie okazją, aby usłyszeć na żywo całość nadchodzącego materiału. Oprócz nowych kompozycji, nie zabraknie też najważniejszych utworów z płyty Fenix.

ShataQS to artystka, która w 2019 roku obdarzyła nas magicznym albumem zatytułowanym „Fenix”. Płyta wyróżniła się etniczno – trasowym brzmieniem oraz inspirującą warstwą tekstową, znajdując szerokie grono świadomych słuchaczy.

**Scena Browar (ul. Nowowiejskiego 15), godz. 20.**  
**Wstęp płatny**

## 15 PAŹDZIERNIKA

### Baby Filharmonia

#### Olsztyn

Cykl spotkań muzycznych dla dzieci w wieku 0-3. Zajęcia umuzykalniające dla dzieci są inspirowane koncepcją Edwina Gordona. Przy swobodnej atmosferze zabawy uczymy się muzyki poprzez jej aktywne słuchanie. Nie potrzeba słów kiedy muzykę możemy poczuć całym ciałem.

**Godz. 9.30, 10.30, 11.30, sala kameralna filharmonii.**  
**Wstęp płatny**

## 15 PAŹDZIERNIKA

### THE BEATLES symfonicznie



#### Olsztyn

The Beatles – ta wielka czwórka z Liverpoolu zdobywała swego szturmem czasu listy przebojów na całym świecie. Ich nieśmiertelne utwory, które zawałdnęły sercami fanów są wczolówce największych hitów po dziś dzień. Znana polskiej publiczności orkiestra Alla Vienna, postanowiła podzielić się swoją drugą największą fascynacją – zespołem The Beatles i zaprezentować widowni unikatowe symfoniczne aranżacje piosenek Beatlesów.

**Godz. 16.00, 19.00, sala koncertowa filharmonii.**  
**Wstęp płatny**

## 16 PAŹDZIERNIKA

### Nieme kino: Pokaz filmu „Nosferatu – symfonia grozy”

#### Olsztyn

Pokaz filmu „Nosferatu – symfonia grozy” w reżyserii Friedricha Wilhelma Murnaua, poprzedzony prelekcją Michała Zareckiego.

**Godz. 18.00, Kamienica Naujackska, ul. Dąbrowszczaków 3.**  
**Wstęp bezpłatny**

## 16 PAŹDZIERNIKA

### Balet Virski – SOLIDARNI Z UKRAINĄ

#### Olsztyn

W tych bardzo dramatycznych chwilach łączymy się z bohaterami Narodem Ukraińskim. W celu ich wsparcia i dodania otuchy zaproszony został na tournée do Polski wyjątkowy Ambasador Kultury: NARODOWY BALET UKRAINY „VIRSKI”.

**Godz. 16.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

## 16 PAŹDZIERNIKA

### Aktywnie i Ekologicznie

#### Zazdrość k. Olsztyna

Stowarzyszenie Są Wolniejsi oraz Lasy Państwowe zapraszają do aktywnego spędzenia czasu w lesie. W programie: bieg towarzyski, spacer, jazda rowerami, prelekcje, konkursy, sprzątanie lasu, ognisko z kiełbaskami.

**Godz. 11.00, Polana Kielarska.**

## 18 PAŹDZIERNIKA

### 100 Lat Polskiej Architektury: Olsztyn / Tożsamość

#### Olsztyn

Wernisaż projektu wystawienniczego, w ramach którego przyjrzymy się fenomenowi architektonicznemu po 1918 roku na terenie Polski.

**Godz. 12.00, Zajezdnia Trolejbusowa, ul. Knosały 3B.**

## 19 PAŹDZIERNIKA

### Spotkanie autorskie z Jerzym Niemczukiem

#### Olsztyn

Spotkanie autorskie z Jerzym Niemczukiem, autorem książek „Ranczo”, „Ranczo 2”, czy najnowszej „Królowa nieszcześcia”.

**Godz. 17.30, Sala konferencyjna WBP, ul. 1 Maja 5.**

## 20 PAŹDZIERNIKA

### EKSPONAT MIESIĄCA: OKNO ERICHA MENDELSONA

#### Olsztyn

Prezentacja oryginalnego okna z gmachu Gimnazjum Królewskiego w Olsztynie, powojennego LO 1, połączona z opowieścią Rafała Bętkowskiego o szkolnych latach przyszłego architekta.

**Godz. 17, Zajezdnia Trolejbusowa, ul. Knosały.**  
**Wstęp bezpłatny**

## 20 PAŹDZIERNIKA

### Galeria Jednej Sylwetki

#### Olsztyn

Cykl prezentujący osoby ze świata kultury z naszego regionu. Gość: Jarosław Gach – artysta grafik, rysownik komiksów, regionalista, pasjonat leśnych ogrodów.

**Godz. 17.00, Stary Ratusz WBP (Czytelnia Czasopism), ul. Stare Miasto 33**

## 21 PAŹDZIERNIKA

### ØRGANEK - koncert



#### Olsztyn

ØRGANEK – grupa powstała w 2013 roku z inicjatywy jej lidera, autora tekstów i muzyki, Tomasza Organka, laureata wielu prestiżowych nagród, m.in. Mateusza Trójki, Nagrody Artystycznej Miasta Torunia im. Grzegorza Ciechowskiego, Nagrody Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Nagrody Stowarzyszenia Autorów ZAiKS, czy Superbohaterki Roku Wysokich Obcasów. Tomasz Organek jest również Ambasadorem Honorowym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. W 2019 zadebiutował jako prozaik bestsellerową powieścią Teoria Opanowywania Trwogi. W 2022 uznany przez magazyn Newsweek za jednego ze 100 najbardziej wpływowych Polaków w kategorii popkultura. W tym samym roku reprezentował Polskę na EXPO 2020 w Dubaju.

**Godz. 21:00, sala przy ul. Kościńskiego 11, bilety 60 zł.**

## 21 PAŹDZIERNIKA

### Beethoven i Schumann

#### Olsztyn

Z meksykańsko-włoską pasją. Rodrigo Sierra Moncayo (Meksyk) – dyrygent, Alessandro Marano (Włochy) – fortepian, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

#### Program:

Ludwig van Beethoven – V Koncert fortepianowy Es-dur op. 73

Robert Schumann – III Symfonia Es-dur op. 97 Reńska  
**Godz. 19.00, sala koncertowa filharmonii. Wstęp płatny**

## 22 PAŹDZIERNIKA

### Monotypia

#### Olsztyn

Warsztaty z grafiki odbijanej na torbach płóciennych oraz tymczasowa ekspozycja prac Wiktorii Makowskiej.

**Godz. 18, Galeria Dobro, ul. Stare Miasto 24/25.**  
**Wstęp bezpłatny**

## 22 PAŹDZIERNIKA

### Upiory i cudy

#### Olsztyn

Dwusetna rocznica wydania zbioru Ballady i romanse to doskonały powód stworzenia spektaklu, który przypomni moment narodzin tak ważnej dla Polski idei romantycznej. Spektakl „Upiory i cudy” realizowany w ramach projektu Ballady i romanse - To lubię ma być spektaklem opartym na tekstach Mickiewicza z Ballad i romansów, eksplorującym przede wszystkim tematykę relacji świata ponadzmysłowego i materialnego, tak jak ujmowała ją ludowa wizja świata oraz – podążająca za nią wyobraźnia romantyków.

**Godz. 19, Olsztynski Teatr Lalek (scena duża), ul. Głowackiego 17. Wstęp płatny**

## 23 PAŹDZIERNIKA

### LATA 20. , LATA 30. - Koncert muzyki przedwojennej

#### Olsztyn

Po spektakularnym sukcesie Koncertu Wiedeńskiego agencja muzyczna Tomczyk Art ma zaszczyt zaprosić Państwa na premierę – „Lata 20. Lata 30. - Koncert Muzyki Przedwojennej”. Minęło już 100 lat! Znów mamy lata 20. Przeżyjmy to jeszcze raz! Podczas koncertu usłyszą Państwo obdarzonych wspaniałymi głosami, fantastycznych solistów operowych. Towarzyszyć im będzie jedyna taka na Świecie Orkiestra Księżniczek TOMCZYK ART, składająca się z wybitnych Artystek młodego pokolenia, występujących na co dzień z najlepszymi orkiestrami i dyrygentami w Polsce i Europie.

**Godz. 17.00, sala koncertowa filharmonii.**  
**Wstęp płatny**

**HELIOS REPERTUAR**  
**Centrum Handlowe Aura,**  
**Olsztyn, al. Piłsudskiego 16**

**HELIOS**  
**tel. 89 535 20 30**  
1084220tr-a-M

BILET DO RAJU / napisy:  
10:20, 13:20, 15:30, 18:30,  
21:00; NIEWIDZIALNA WOJNA:  
11:10, 14:45, 17:00, 19:45,  
21:00; UŚMIECHNIJ SIĘ /  
napisy: 16:15, 19:00, 21:40;  
MIA I JA. FILM / familijny /

b.o. / dubbing: 10:00, 11:20,  
15:15, 17:30; TEDI i szmaragdowa tablica / familijny / od 6 lat / dubbing: 12:30, 14:20, 16:30, 18:45; JOHNNY: 12:40, 14:10, 15:45, 17:20, 21:10; NIE MARTW SIĘ, KOCHANIE / napisy: 13:30, 17:45, 20:15; AVATAR (2009) / napisy: 20:00; AVATAR (2009) / dubbing: 10:30; AVATAR (2009) / napisy / 3D: 13:50; ZOŁZA: 12:50, 20:30; DC LIGA SUPER-PETS / familijny / od 6 lat / dubbing: 10:10

# Szukasz klientów? Wybierz nas!

Wybierz profesjonalistów



**GAZETA  
OLSZTYŃSKA**.pl

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

**NIERUCHOMOŚCI**

**sprzedam**

**SPRZEDAM** miejsca parkingowe w hali garażowej. Dywity ul. Spółdzielcza tel. 601-538-010

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL**, tel. 503-103-703

**do wynajęcia**

**POKÓJ** z kuchnią, łazienką w dzielnicach Gutkowa, 729-845-737

**PRACA**

**dam pracę**

**KIEROWCA** CE , 503-103-703

**W** gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

**USŁUGI**

**budowa | remont**

**MALOWANIE**, szpachlowanie, 664-493-138

**ROLNICTWO**

**zwierzęta hodowlane**

**RYBY** sprzedaż: karpia konsumpcyjnego i krocza, narybek amura i tołpygi, 669-483-895.

**SPRZEDAŻ** kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel. 728-104-188.

**nadajogloszenie.pl**



nie musisz  
*wychodzić*  
z domu...

Panu Profesorowi dr. hab. n. med.

**Marcinowi Mycko**

wyrazy szczerego współczucia oraz słowa wsparcia z powodu śmierci

**Taty**

składają

pracownicy Kliniki Neurologii z Oddziałem Udarowym Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie

250722opb1-B -P

Panu Profesorowi dr. hab. n. med.

**Marcinowi Mycko**

szczere wyrazy współczucia z powodu śmierci

**Ojca**

składają

pracownicy Katedry Neurologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

250722opb1-C -P

Panu Profesorowi dr. hab. n. med.

**Marcinowi Mycko**

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

**Ojca**

składają Dyrekcja i Pracownicy

Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie

250722opb1-A -P

Panu

**Zbigniewowi Wardak**

z powodu śmierci

**Mamy**

wyrazy głębokiego współczucia

składają Dyrekcja oraz Pracownicy

Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad Oddziału w Olsztynie

251122opb1-A -P

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

**ś. † p. Bogumiła Bielskiego**

Ojca Naszego Kolegi

**Stanisława Bielskiego**

Prezesa Oddziału Stowarzyszenia

Inżynierów i Techników Mechaników Polskich w Olsztynie.

Wyrazy szczerego współczucia

**Stasiowi i Eli oraz Całej Rodzinie Zmarłego** składają Koleżanki i Koledzy z Oddziału SIMP w Olsztynie

250622opb1-A -P

Z wielkim żalem i smutkiem  
Izba Adwokacka w Olsztynie żegna

**ś. † p.**

**Adwokata**

**dr. Jacka Trawczyńskiego**

członka Izby Adwokackiej w Olsztynie do roku 1993,  
a później Izby Adwokackiej w Gdańsku.

Żegnamy bardzo dobrego kolegę i adwokata,  
wykładowcę akademickiego

i Człowieka o wszechstronnych zainteresowaniach.

**Rodzinie i Bliskim Zmarłego**

w tym

**Pani Adwokat**

**Marcie Trawczyńskiej**

wyrazy najgłębszego współczucia i żalu  
w imieniu adwokatów i aplikantów  
Izby Adwokackiej w Olsztynie

składają

adw. Stefan Salamon

Dziekan Okręgowej Rady Adwokackiej  
w Olsztynie

251622opb1-A -P



45220pb1-A-P

Pani Prof. dr hab.

**Aleksandrze Platt-Samoraj**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

**Męża**

składają pracownicy Katedry Epizootiologii  
Wydziału Medycyny Weterynaryjnej UWM w Olsztynie

2504220pb1-A-P

Pani Profesor

**Aleksandrze Platt-Samoraj**

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

**Męża**

składają Dziekan, Pracownicy i Studenci  
Wydziału Medycyny Weterynaryjnej UWM w Olsztynie

2502220pb1-a-M

*Bóg widzi śmierć inaczej niż my.  
My widzimy ją jako ciemny mur;  
Bóg jako bramę...*

Walter Flex

380-mp-otbr-6786b-M

**Rodzinie i Bliskim**

zmarłego

**Tadeusza Olszewskiego**

wyrazy szczerzego współczucia  
oraz słowa otuchy i wsparcia

składają

Zarząd WIPASZ SA  
oraz koleżanki i koledzy

2513220pb1-A-P

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE  
NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI  
W „GAZETIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”**

**NEKROLOGI** (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć\*:  
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00  
• na wtorek, środę, czwartek, piątek  
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00  
\* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

**KONDOLENCJE**  
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**  
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne  
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**www.pozegnania.net**

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**  
tel. 55-236-18-02  
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

380-289190pb1-C-M

Z bólem zawiadamiamy, że 2 października 2022 r.  
odeszła od nas na zawsze  
droga Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

**Maria Siedlar**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się  
7 października 2022 r. o godz. 12.45  
w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 13.15  
nastąpi wyprowadzenie do kościoła  
pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej 41,  
a następnie na cmentarz komunalny  
w Dywitach.

Pograżona w żałobie rodzina

2509220pb1-A-P

*Brakuje słów, lecz...*

Przepełnieni głębokim smutkiem,  
z chrześcijańską nadzieją na życie wieczne w Niebie  
zawiadamiamy, że 1 października 2022 r.  
odeszła do Pana Życia i Śmierci  
nasza kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p.

**Hildegard Maria Oppenkowska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się  
6 października 2022 r. o godz. 9.00  
w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 9.30  
nastąpi wyprowadzenie do kościoła  
pw. Matki Boskiej Częstochowskiej w Nikielkowie,  
a następnie na cmentarz komunalny w Dywitach.

Rodzina

2508220pb1-A-P

Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że 30 września 2022 r.  
po wieloletniej chorobie zmarł

ś. † p.

**Gerard Sadowski**

wieloletni pracownik  
Agencji Nieruchomości Rolnych  
Skarbu Państwa.

Wystawienie ciała  
w domu przedpogrzebowym „Dora”  
5 października 2022 r. w godz. 16.00-18.00.  
Różaniec o godz. 16.30.

Wystawienie urny  
w kościele pw. Świętych Piotra i Pawła  
7 października 2022 r. o godz. 13.00,  
a o godz. 13.30 Msza Święta Żałobna,  
po której urna zostanie złożona w grobie  
na cmentarzu komunalnym przy ul. Kopernika  
w Lidzbarku Warmińskim.

O czym powiadamia  
pograżona w smutku rodzina

29822lwwl-B-P

**Warmiński**  
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

**OLSZTYN** 895 355 300  
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

**BISKUPIEC** 897 152 093  
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

**POGOTOWIE POGRZEBOWE** 89 527-09-09

*Pomożemy Ci godnie pożegnać*

6142190pb1-g-M

**ARKADIA**  
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

**tel. 89 526 67 53, 665 175 125**  
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz  
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną  
i kulturalną posługę

6144190pb1-f-M

**SACRUM**

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI  
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2  
☎ 89 67 77 100, kom. 530 308 308

**GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM**

**Całodobowy przewóz zmarłych**

3205200pb1-d-M

**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

**USŁUGI POGRZEBOWE**

**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**

6146190pb1-h-M

# KONRAD ZRESETOWAŁ SWOJĄ GŁOWĘ

**LEKKA ATLETYKA** \\ Za mną już urlop i - mam nadzieję - także kłopoty zdrowotne - mówi Konrad Bukowiecki, kulomiot AZS UWM Olsztyn, który wkrótce powróci do treningów, bo ostatnie niepowodzenia nie odebrały mu ochoty do walki o kolejne sukcesy.

Olsztyński kulomiot na swoim koncie ma nie tylko złote medale mistrzostw świata i Europy juniorów, ale również sukcesy wśród seniorów, bo w 2017 roku w Belgradzie zdobył halowe mistrzostwo Europy, a rok później w Berlinie wicemistrzostwo Europy na stadionie. W 2019 roku sięgnął jeszcze po złoty medal uniwersjady, niestety, na tym lista sukcesów się skończyła...

- OD TEGO CZASU WALCZĘ CZĘŚCIEJ ZE SWOIM ZDROWIEM NIŻ Z RYWAŁAMI - WYJAŚNIA KULOMIOT AZS UWM OLSZTYN. - NA SZCZĘŚCIE POPRZEDNI SEZON POKAZAŁ, ŻE JEST JUŻ TROCHĘ LEPIEJ, WIĘC JESTEM DOBREJ MYŚLI.



Fot. Paweł Skrabka

Konrad Bukowiecki, mimo ostatnich niepowodzeń, z optymizmem patrzy w przyszłość

W te wakacje dobrze odpocząłem i teraz jestem pełen energii przed rozpoczęciem treningów - dodaje Bukowiecki, który wakacje

spędził wspólnie z Natalią Kaczmarek, swoją partnerką oraz mistrzynią olimpijską z Tokio. - W sumie podróżowaliśmy prawie

trzy tygodnie, odwiedzając Tunezję, Sycylię i Izrael. Było naprawdę fajnie, trochę pozwiedzaliśmy, a trochę odpoczywaliśmy

na plażach. Na pewno oboje świetnie zresetowaliśmy głowy i możemy zaczynać przygotowania - mówi kulomiot.

Po tym, jak igrzyska olimpijskie w Tokio z powodu pandemii COVID-19 zostały przełożone o rok, skrócił się okres przygotowań do igrzysk w Paryżu. Tym razem bowiem oba największe święta światowego sportu dzielą tylko trzy, a nie, jak to zawsze bywa, cztery lata. - Wiadomo, że igrzyska olimpijskie są naszym celem długofalowym, ale po drodze są również bardzo ważne imprezy. Mam nadzieję, że w przyszłym sezonie będzie mi dane znów powalczyć ze światową czołówką - mówi Konrad Bukowiecki, którego wspierają InPost, Bank Spółdzielczy w Szczytnie, olsztyński Wod-Kan, mia-

sto Olsztyn i klub AZS UWM.

W przyszłym roku czołowych polskich lekkoatletów, w tym oczywiście Bukowieckiego, czeka szereg imprez międzynarodowych - na początku marca w Stambule odbędą się halowe mistrzostwa Europy, a najważniejszą imprezą w sezonie letnim będą mistrzostwa świata, których gospodarzem w sierpniu będzie Budapeszt. W Polsce kibice też mogą liczyć na spore emocje, bo poza corocznymi wielkimi mitingami - Copernicus Cup, Memoriał Ireny Szewińskiej, Memoriał Kamili Skolimowskiej - będą jeszcze halowe mistrzostwa Polski (w lutym w Toruniu i mistrzostwa Polski na stadionie (w sierpniu w Gorzowie Wielkopolskim).

AZS

## SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA** \\ Na stadionach w Kętrzynie i Biskupcu rozpoczął się międzynarodowy turniej UEFA U-15 Developmet 2022, w którym biorą udział żeńskie reprezentacje Polski, Turcji, Litwy i Islandii. Wczoraj w Kętrzynie Polki wygrały 8:0 (3:0) z Litwą, natomiast w Biskupcu młode piłkarki z Islandii wygrały 5:2 z Turcją.

>>> **Mecze czwartkowe, Kętrzyn, g. 11:** Litwa - Turcja; Biskupiec, g. 14: Polska - Islandia.

• Blisko 150 zawodników rywalizowało w turnieju charytatywnym Pieczurczyk Auto Serwis Cup, który odbył się w Jonkowie. Do zmagania stanęło 11 drużyn z całego województwa z rocznika 2011 i młodszy, które rywalizowały w dwóch grupach. Młodzi piłkarze walczyli nie tylko o puchary i medale, ale przede wszystkim zbierali pieniądze na nowy wózek inwalidzki dla 12-letniej Oli, która urodziła się jako wcześniak, a niedługo po porodzie ośrodkowego układu nerwowego podczas porodu spowodowało mózgową porażenie dziecięce. Dziewczynka rośnie tak szybko, że bardzo pilnie potrzebny jest nowy



Fot. organizatorzy

Turniej w Jonkowie był sukcesem sportowym i... finansowym

wózek inwalidzki, by nie ciągała nogami po podłodze. Na trzech przygotowanych boiskach nie brakowało piłkarskich emocji, dopisała również publiczność, która licznie stawiała się na trybunach jonkowskiego stadionu. Kibice nie oszczędzali gardel i... portfeli, bowiem w sumie zebrano ponad 6500 złotych, dzięki czemu już wkrótce spełni się marzenie Oli o nowym wózku i obozie rehabilitacyjnym. A co do turnieju, to bezkonkurencyjni okazali się piłkarze Żuri Olsztyn, którzy wyprzedzili Zatokę Braniewo oraz Stomil Olsztyn „Biali”. Na kolejnych miejscach plas-

wali się piłkarze Fun Futbol Olsztyn, Stomil Olsztyn „Niebiescy”, Huraganu Morąg, Olimpii Olsztynek, Warmii Olsztyn, AS Jonkowo, Błękitnych Stary Olsztyn oraz AP Jonkowo.

**KOSZYKÓWKA** \\ Jak już informowaliśmy, Roś Pisz drugoligowy sezon rozpoczął od zwycięstwa nad Trójką Żyrardów.

• **Roś Pisz - Trójka Żyrardów 72:68 (17:12, 22:20, 15:24, 18:12)**

**ROŚ:** Bessman 17, Andruk 14, Lackowski 3, Stanisławajtyś 3, Bondarenko 2 oraz Turski 17,

Pellowski 9, Świtaj 7, Rogalski 2, Zajkowski, Moroz

Kibice mogli odnieść wrażenie, że już kiedyś podobny występ Rosia widzieli. Miejscowi do złudzenia przypominali bowiem drużynę z rundy wiosennej poprzednich rozgrywek, gdy okresy dobrej gry przeplatani fatalnymi momentami, które doprowadzały do wściekłości trenera Romana Skrzecza.

- Najważniejsze jest zwycięstwo, bo z tego ostatecznie jesteśmy rozliczani, ale mam nadzieję, że to był nasz najsłabszy mecz w tym sezonie - stwierdził trener Rosia. - Nie

możemy sobie pozwolić na takie przestoje w grze, oddawanie rywalom łatwych punktów i trwonienie ciężko budowanej przewagi. Wolałbym żebyśmy odnosili zwycięstwa w innym stylu. Zdajemy sobie sprawę, że przed nami ligowe mecze z bardziej wymagającymi rywalami, którzy będą potrafili jeszcze lepiej obnażyć nasze błędy. Jest więc nad czym pracować.

A co do meczu, to Roś szybko objął prowadzenie po punktowych akcjach Mateusza Bessmana, Jakuba Stanisławajtyśa i Patryka Andruka, który „przedstawił się” kibicom celnym rzutem za trzy punkty, ale w kilku kolejnych akcjach pojawiły się pudła i straty, a tych w całym meczu Roś zanotował aż 22. W efekcie w połowie kwarty było już 9:6 dla gości. Końcówka należała jednak do miejscowych i na pierwszą przerwę pisanie schodzili przy stanie 17:15. W drugiej i trzeciej części gry miejscowi budowali przewagę do nawet 10 punktów, ale w końcu ich gra kompletnie się posypała. Goście w ciągu kilku minut nie tylko szybko zniwelowali straty, ale objęli prowadzenie: na początku czwartej kwarty Trójka

prowadziła 62:54. Jakby tego było mało, Roś musiał kończyć mecz bez trzech graczy z wyjściowej piątki, których z gry wyeliminował limit fauli. Na bohatera Rosia w ostatnim fragmencie gry wyrósł nieoczekiwany najmłodszy w drużynie Maksymilian Turski. 17-latek zmienił Mateusza Bessmana pod koniec trzeciej kwarty i choć zaraz po pojawieniu się na boisku popełnił proste błędy, to w ostatecznym rachunku zaufania nie zawiodł. Dzięki jego punktowym akcjom rywale nie odjechali Rosiowi z wynikiem, a potem rozpoczęła się pogoń pisan. Swoją cegiełkę do zwycięstwa dołożyli także m.in. Jan Świtaj i Jakub Pellowski, którzy w końcówce zachowali stuprocentową skuteczność rzutów osobistych. Gospodarze przełamali kryzys w ostatnim momencie, zapewniając sobie zwycięstwo 72:68.

W 3. kolejce w sobotę pisanie zagrą w Warszawie z Energa, która po wzmocnieniach odniosła już dwa zwycięstwa.

• **Czołówka tabeli po 2 kolejkach:** 1. Nizcz - 4 pkt; 2. Energa - 4; 3. Żubry - 4; 4. Tur - 4 (...). 9. Roś - 2 (mecz mniej).

WS, LSZ

# MICHAŁOWI KUŹNIAKOWI „ODCIĘŁO NOGI”

**SPORTY WALKI** \\ W Bezledach zorganizowano galę Duet 25 Fight Night/Battle Of Barcja 2. Impreza udała się znakomicie - pełna hala, efektowna oprawa, sporo emocji i wszystkie pojedynki stojące na dobrym lub nawet bardzo dobrym poziomie.



**ARTUR DRYHYNICZ**  
a.dryhynycz@  
gazetaolsztynska.pl

Jednym ze współorganizatorów gali był Tomasz Zaręba z Bartoszyckiego Klubu Taekwondo, który po imprezie w mediach społecznościowych napisał: „Sport to rodzaj teatru, widowiska. Teatr bez widowni jest jak dryfująca łódka odarta z żagli. Dzięki, że byliście w naszym teatrze i daliście w nasze żagle fantastyczny wiatr, dzięki któremu dopłynęliśmy tam, gdzie chcieliśmy”. Zaręba w ten trochę poetyczny sposób podziękował kibicom, którzy wykupili wszystkie bilety, szczerze wypełniając halę w Bezledach.

- W TRUDNYCH DZISIEJSZYCH CZASACH NA IMPREZACH SPORTOWYCH CZĘSTO SĄ PUSTE TRYBUNY, NATOMIAST U NAS FREKWENCJA BYŁA WPROST ZNAKOMITA - Z DUMĄ STWIERDZIŁ TOMASZ ZARĘBA. - TO POKAZAŁO, ŻE W PRZYSZŁOŚCI WARTO TAKIE GALE ORGANIZOWAĆ.

Impreza w Bezledach składała się z dwóch części - rano odbył się amatorski turniej o puchar DFN, z którego trzy najciekawsze finały trafiły do karty przedwstępnej wieczornej gali, podczas której widzowie obejrzeni w akcji głównych bohaterów wieczoru. W karcie walk zaplanowano osiem pojedynków w różnych formułach (K1, low kick, full contact i boks). Stawką jednej z walk (Patryk Możdżyński - Mateusz Bialecki) była przepustka do mistrzostw Europy seniorów w full-contakcie, natomiast przysłowiową wisienką na torcie był pojedynek o pas federacji DFN między Michałem Kuźniakiem (Bartoszycka Szkoła Taekwondo) z Filipem Miszczakiem z Gdańska. - W pierwszej rundzie Michał przyjął sporo ciosów na nogi - wyjaśnił Tomasz Zaręba, który był nie tylko współorganizatorem gali, ale w narażeniu wystąpił także jako trener braci Kuźniaków. - W drugiej rundzie sytuacja się powtórzyła, w efekcie Michałowi „odcięło nogi”. Widząc przewagę rywala, rzuciłem ręcznik, poddając swojego zawodnika, bo kontynuowanie walki groziło jedynie kontuzją.



Fot. organizatorzy

Podczas wieczornej gali kibice obejrzeni w sumie aż 11 pojedynków

Warto przyznać, że Miszczak był to tego pojedynku znakomicie przygotowany - ocenił trener Zaręba.

- MISZCZAK TO BARDZO DOBRY, CHOCIAŻ JESZCZE NIEZBYT UTYTULOWANY ZAWODNIK - DODAŁ TOMASZ BIERNACKI, PREZES FEDERACJI DFN ORAZ WSPÓŁORGANIZATOR GALI. - ALE TO JEDNAK ZAWODOWIEC, KTÓRY TRENUJE OD DAWNA I JEST BARDZO MOCNY, TYMCZASEM KUŹNIAK ODNOSIŁ SUKCESY

WŚRÓD JUNIORÓW, ALE MIĘDZY JUNIORAMI I SENIORAMI JEST PRZEPAŚĆ, STĄD TAKI WYNIK WALKI.

Drugim wydarzeniem wieczoru był pojedynek, którego stawką była przepustka do mistrzostw Europy seniorów w full-contakcie (miały być dwie takie walki, ale jedna w ostatniej chwili wypadła z programu). - Faworytem wydawał się być Bialecki z Torunia, ale tego dnia nie był sobą, w efekcie Możdżyński go wypunktował, co było sporą sensacją - przyznał prezes Biernacki, który po

zakończeniu imprezy nie ukrywał zadowolenia, jednocześnie dziękując wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tego projektu. - Gdyby nie wójt Andrzej Dycha i Tomasz Zaręba to ta gala nie doszłaby do skutku - postawił sprawę jasno współorganizator zawodów. - Wszystko wyszło znakomicie, dlatego pan wójt już zadeklarował pomoc przy przyszłorocznej gali - zakończył Tomasz Biernacki.

## KARTA WALK GALI W BEZLEDACH

• **K1, 75 kg:** Dawid Kłosiński (Piechotka Team Zalewo) - Daniel Miłek (Fighter Nowa Sól) 0:3

• **Low-kick, 86 kg:** Kamil Lendzionowski (Fighter Nowa Sól) - Miłosz Cieloszczyk (Wataha Pruszcz Gdański) 0:3

• **K1, 86 kg:** Bartosz Purzycki (Fighter Nowa Sól) - Hubert Marcisz (Matpka Zawiercie) 0:3

• **Full contact, 65 kg:** Julia Stasiuk (Sporty Walki Poznań) - Natalia Adamkiewicz (Champion Gdańsk) 3:0

• **K1, 86 kg:** Marcin Bojarun (Fighter Nowa Sól) - Paweł Jakubowski (Warriors Olsztyn) 1:2

• **Low-kick, 91 kg:** Maksym Damps (Duet Gdańsk) - Cezary Piwowarek (Fight Center Dobre Miasto) TKO/2

• **Full contact, 67 kg:** Patryk Możdżyński (Sporty Walki Poznań) - Mateusz Bialecki (Smok Toruń) 3:0

• **K1, +91 kg:** Bartosz Stodkowski (Gorilla Głubczyce) - Jan Pelak (Jinchuuriki Gym Olsztyn) 3:0

• **K1, +91 kg:** Sebastian Kuźniak (Bartoszycka Szkoła Taekwondo) - Wiktor Fraser (CFC Olsztyn) 3:0

• **Boks, 91 kg:** Dawid Rojda (Duet Gdańsk) - Mateusz Pietrzak (Fight Center Dobre Miasto) remis

• **K1, +91 kg:** Michał Kuźniak (Bartoszycka Szkoła Taekwondo) - Filip Miszczak (Underground Gym Gdańsk) AB/2

# DESZCZ, MGŁA, KAPEC I JAZDA NA SAMEJ FELDZE

**SPORTY MOTOROWE** \\ Po Rajdzie Wisły załoga Grzegorz Grzyb i jego bartoszycki pilot Adam Binięda nadal ma szansę na zdobycie tytułu rajdowych mistrzów Polski

Rajd Wisły to przedostatnia i zarazem najtrudniejsza runda Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski. Grzegorz Grzyb i jego bartoszycki pilot Adam Binięda mimo to na mecie mieli powody do zadowolenia, ponieważ zajęli drugie miejsca w klasyfikacji generalnej i w klasie 2. Dzięki temu wciąż mają szansę na mistrzostwo Polski, chociaż łatwo nie będzie, bo do prowadzących w generalce Szwedów Toma Kristenssona i Andreasa Jo-

hanssona, którzy zresztą wygrali Rajd Wisły, tracą 14 punktów.

- Pierwszego dnia miejscami mieliśmy mały armagedon pogody - przyznaje Adam Binięda. - Zaczęliśmy od trzeciego miejsca, nie forsowaliśmy tempa, bo chcieliśmy zacząć od czystego przejazdu. Na drugim oesie już byliśmy najszybsi, natomiast na trzecim zaczęły się schody, bo nie dość, że do ciągle padającego deszczu doszła gęsta mgła, to jeszcze do mety przejeżdżaliśmy już po zmro-



Fot. archiwum teamu

Załoga Grzegorz Grzyb-Adam Binięda na trasie Rajdu Wisły

ku, w efekcie widoczność niekiedy spadała niemal do zera. Mimo wszystko

rozpoczęliśmy w dobrym tempie, niestety, w połowie trasy przebiliśmy

oponę, więc ostatnie 5 km mety dojeżdżając już na samej feldzie. Ostatni odcinek co prawda znowu wygraliśmy, ale traciliśmy do liderów około 30 sekund, zajmując trzecie miejsce na koniec dnia. Drugiego dnia warunki pogodowe były podobne, mimo to awansowaliśmy na drugą pozycję, co tego dnia było szczytem naszych możliwości. W efekcie lider trochę nam odjechał, ale będziemy walczyć do końca Rajdu Koszyc, ostatniej rundy RSMP - obiecuje Binięda.

• **67. Rajd Wisły:** 1. Tom Kristensson/Andreas Johansson (Hyundai i20 R5); 2. Grzegorz Grzyb/Adam Binięda (Skoda Fabia Rally2 Evo) +1.14,4 s; 3. Kacper Wróblewski/Jakub Wróbel (Skoda Fabia Rally2 Evo) +2.15,6; 4. Zbigniew Gabryś/Daniel Dymurski (Skoda Fabia Rally2 Evo) +3.38,1; 5. Łukasz Byśkiniewicz/Daniel Siatkowski (Skoda Fabia Rally2) +5.32,7.

• **Klasyfikacja generalna RSMP:** 1. Kristensson/Johnansson 200 pkt; 2. Grzyb/Binięda 186; 3. Wróblewski/Wróbel 158.

DRYH



## BIGOS FAJNIE SIĘ PRZYJĄŁ

**PODNOSENIE CIĘŻARÓW** W piątek rozpoczną się XIV Międzynarodowe Grand Prix Nidzicy. Na zawodników i kibiców czeka wiele atrakcji. O nadchodzących zawodach rozmawiamy z Romanem Zarębskim, prezesem Towarzystwa Sportowego Nida w Nidzicy.



**ZUZANNA LESZCZYŃSKA**  
z.leszczyńska@  
gazetaolsztynska.pl

Udział w zawodach zadeklarowało 16 drużyn. - W tym roku będziemy gościli zawodników ze Słowacji i Ukrainy, Litwy, tradycyjnie będą Czesi, którzy przyjeżdżają do nas regularnie od 10 lat, nie będzie natomiast sztanistów z Kaliningradu - wyjaśnia prezes Roman Zarębski. - Tym razem na zawodach pojawi się natomiast nowa ekipa z Norwegii. Zadeklarowali przyjazd trzech chłopców i dwóch dziewczyn oraz trenera i prezesa klubu, który koniecznie chce zobaczyć Polskę. Trzeba przyznać, że Norwegowie mają naprawdę mocne dziewczyny. Sport u nich odbywa się na nieco innych zasadach niż u nas - zawodnicy trenują i uczestniczą w zawodach na własny koszt, w młodym wieku zaczynają pracę, dzięki czemu stać ich na rozwijanie swojego hobby.

ZAWODY SĄ ORGANIZOWANE PRZEZ NIDĘ JUŻ OD 14 LAT. - PIERWSZE ODBYŁY SIĘ JESZCZE PRZY UL. WYBORSKIEJ W 2009 ROKU. NA OTWARCIU OBECNY BYŁ WTEDY ZYGMUNT SMALCERZ, MISTRZ OLIMPIJSKI W MONACHIUM, A OBECNIE TRENER REPREZENTACJI NORWEGII - WSPOMINA PREZES ZARĘBSKI.

- Zawody były jednolite i uczestniczyli w nich zawodnicy z naszego województwa. Od początku organizujemy je we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 2 z Oddziałami Integracyjnymi



Zawody podnoszenia ciężarów w Nidzicy od wielu lat cieszą się dużym zainteresowaniem zawodników i kibiców

im. Michała Kajki w Nidzicy. Staramy się, żeby oprawa naszego turnieju różniła się od tej praktykowanej na innych zawodach, była bardziej przyjazna i atrakcyjna dla publiczności oraz zawodników. - Staramy się wykonywać naszą pracę dobrze. Niestety, trochę brakuje nam młodych ludzi w klubie. W porównaniu do lat ubiegłych obserwujemy mniejsze zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach młodzieży szkolnej. Trenować mogą już 10-latkowie, jednak udział w zawodach możliwy jest od lat 13. A przecież sport wychowuje, uczy walki i dyscypliny, a do tego wzmacnia psychikę, która jest bardzo ważna, bo nie wszyscy zawodnicy utrzymują wyższy poziom i rangę międzynarodową to, niestety, wiąże się to z wyższymi finansami. Dlatego tak ważne jest dla nas wsparcie sponsorów.

Kolejny problem, z którym boryka się sekcja podnoszenia ciężarów, to mniejsze zainteresowanie uprawianiem sportu ze strony nowych zawodników. - Staramy się wykonywać naszą pracę dobrze. Niestety, trochę brakuje nam młodych ludzi w klubie. W porównaniu do lat ubiegłych obserwujemy mniejsze zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach młodzieży szkolnej. Trenować mogą już 10-latkowie, jednak udział w zawodach możliwy jest od lat 13. A przecież sport wychowuje, uczy walki i dyscypliny, a do tego wzmacnia psychikę, która jest bardzo ważna, bo nie wszyscy zawodnicy utrzymują wyższy poziom i rangę międzynarodową to, niestety, wiąże się to z wyższymi finansami. Dlatego tak ważne jest dla nas wsparcie sponsorów.

cia najwyższego stopnia podium, bo odpowiednie wyniki bez problemu osiągnęli na treningach, jednak potem w zawodach bywało różnie - mówi prezes Nidy Nidzica. Zawodnicy z Nidzicy mają na swoim koncie wiele osiągnięć.

W CENTRALNYM OŚRODKU SPORTU W CIECHANOWIE AŻ TRZECH Z OŚMIU TRENUJĄCYCH TAM ZAWODNIKÓW TO WYCHOWANKOWIE NIDY. SPORTOWCY MIESZKAJĄ W INTERNACIE, MAJĄ ZAPEWNIONE WŁASNE POKOJE, LAPTOPY DO NAUKI, WYŻYWIENIE I TRENINGI, A ICH POBYT FINANSUJE MINISTERSTWO SPORTU.

Obecnie trwają prace nad organizacją XVI Międzynarodowego Grand Prix Nidzicy. Komitet organizacyjny liczy sześć osób, a prace toczą się od kilku tygodni. - Każdy ma swój zakres zadań, którym się zajmuje. W naszych szeregach są także byli zawodnicy, którzy zakończyli już karierę, a teraz pomagają w organizacji zawodów - wyjaśnia prezes Zarębski. - Jeden z chłopaków, który od dziecka u nas startował, a obecnie mieszka i pracuje pod Krakowem, bierze urlop i jedzie pomagać nam w zawodach. Można więc powiedzieć, że wychowaliśmy ich na dobrych weteranów. To osoby, które są z nami od wielu lat i wiedzą o co w zawodach chodzi. Oficjalne otwarcie dwudniowej imprezy odbędzie się w piątek w hali

widowiskowo-sportowej w Nidzicy.

- Pierwszego dnia odbędzie się rywalizacja kobiet, zawodników w wieku 13-15 lat i 18+ - wylicza Roman Zarębski. - Dla najlepszych przygotowano są puchary i nagrody rzeczowe. Jak zawsze przeprowadzimy też konkursy z nagrodami dla kibiców. Drugiego dnia, po rywalizacji grupy 16-17 latków, odbędzie się wręczenie nagród za rywalizację indywidualną oraz drużynową. W przyszłym roku chcielibyśmy zorganizować w Nidzicy mistrzostwa Polski. Złożyliśmy już wniosek, ale wiemy, że konkurencja jest duża. Mam jednak nadzieję, że się uda. Póki co serdecznie zapraszamy już w piątek na XVI Międzynarodowe Grand Prix w Nidzicy w podnoszeniu ciężarów - zachęca Roman Zarębski.