



SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Nr 8 (139)
SIERPIEŃ
2023

Nakład
6500 egz.

LAUREAT NAGRODY
STOWARZYSZENIA
DZIENNIKARZY RP
DZIENNIKARSKIE
KOZIOŁKI 2016



Wspaniały Tour de Pologne w Suchym Lesie s. 20



**TERAPIA SZYTA
NA MIARĘ s. 10**

**PO DOBRE
I TANIE ZAKUPY
ZAPRASZAMY
DO NETTO!**



**SPRAWDŹ
UL. OBORNICKA 12
JELONEK**

Netto



Music World

**SZKOŁA
MUZYCZNA**

**Drzwi otwarte
29.08.23 o godzinie 17.00**

www.world-school.pl

visionoptyk.pl

visionoptyk[®]
Blony Ciepła



NAJWIĘKSZY SALON OPTYCZNY



**BEZPŁATNE
BADANIE WZROKU**

Tysiące najnowszych modeli okularów
**1+1, -50% na oprawki
rabat na okulary progresywne**

**RABAT
-50%
NA OPRAWKI***

☎ 696 696 280

NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS

MIO DENT
STOMATOLOGIA

www.mio-dent.pl
MioDentStomatologia

Zadbajmy o zdrowe zęby **naszych dzieci!**

Zapisz swoje dziecko na „koronacje” – konsultacje!

W Mio-dent Stomatologia leczymy zęby mleczne z zastosowaniem **KORON STALOWYCH.**



Zapraszamy!



ul. Młodzieżowa 11
62-002 Suchy Las
www.mio-dent.pl
61 278 78 77

KWIACIARNIA
Cattleya

Galeria Sucholeska
Suchy Las, ul. Obornicka 85
tel. 509 473 120

DOWOZY NA TERENIE
SUCHEGO LASU I OKOLIC



WW
WoodWick.
— crackles as it burns —

Oferujemy pełen zakres usług florystycznych.
Serdecznie zapraszamy

SKŁAD OPAŁU
WARGOWO II 81
ANDRZEJ LIPKA
Tel. 530-130-159

www.lipka-wegiel-wargowo.pl

UCZCIWY SPRZEDAWCA
TO ZAWSZE
ZADOWOLONY KLIENT

PUBLICZNY TRANSPORT CIĘŻAROWY
AL
ANDRZEJ LIPKA

Oferujemy

- węgiel najwyższej jakości z Polskich Kopalni
(dowóz GRATIS powyżej 1 tony do 25 km)
- drewno kominkowe,
- transport drogowy do 25 t,
- usługi rolnicze

Urodziny Galerii Polskie Meble



ZAPRASZAMY!
Świętujemy od 7 września

GALERIA
POLSKIE MEBLE

ALEJE SOLIDARNOŚCI 34, POZNAŃ
WWW.POLSKIEMEBLE.COM.PL

ODMIENIONE / NOWE SALONY

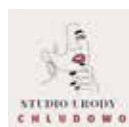


W konkursie fotograficznym nagrody otrzymują:

- **Dariusz Stanisławski** - wiertarko-wkrętarce udarową 12V GSB 120-LI Bosch / 2 x 2,0 Ah o wartości 459 zł ufundowaną przez firmę Bricoman, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu
- **Katarzyna Tyl - Piasny, Milena Guzik** - vouchery każdy po 180 zł na masaże relaksacyjny całego ciała ufundowany przez Soma Medica - Fizjoterapia, Osteopatia i Medycyna, os. Szafrowe 2a w Suchym Lesie, tel. 505 988 502
- **Monika Wronowicz, Katarzyna Zabrocka** - vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez Studio Urody Natalia z Chłudowa, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885

- **Marta Tomkiewicz, Izabela Czajka** - bony na zestawy ufundowane przez KFC, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie
- **Nadia Mazurkiewicz, Bartosz Szarek, Igor Misiorny** - vouchery po 10 porcji lodów ufundowała Lodziarnia „Pastelowy Rowerek”, ul. Obornicka 88, Suchy Las, tel. 697 204 936

Nagrody prosimy odebrać w ciągu 21 dni od daty wydania Magazynu. W przeciwnym wypadku przepadają Nagrodzonych prosimy o kontakt z redakcją, numer telefonu: 669 690 036.



BIEG 5KM, NORDIC WALKING 5KM ORAZ BIEG 10KM

20-lecie

I Sucholeska zaDYSHKA

01 października 2023
START: Suchy Las, godz. 12.00

TRASA: SZKOLNA (START BIEGÓW I NR)
- Jagodowa - Promieniasta - Miła
- Szkolna - Nektarowa - Sosnowa
- Podgrzybkowa - Muchomorowa
- Szkółkarska - Borówkowa
- Stefanińskiego - Jagodowa
- Powstańców Wlkp.
POZIOMKOWA (META)

ZAPISY
www.zapisy.maratonczykpomiarczasu.pl/pl/suchy-las

GOS 20-lecie Gminnego Ośrodka Sportu w Suchym Lesie i 15-lecie Parku Wodnego Octopus

We wrześniu tego roku Gminny Ośrodek Sportu w Suchym Lesie obchodzić będzie jubileusz 20-lecia istnienia. Z kolei w grudniu przypada piętnasta rocznica powstania Parku Wodnego Octopus. Pragniemy uczcić te jubileusze organizując imprezę biegową: bieg na 5 km, 10 km, zawody nordic walking oraz bieg towarzyszący na krótszym dystansie dla dzieci i młodzieży.

Organizacja imprezy biegowej poza oczywistym celem jakim jest umożliwienie rywalizacji sportowej jej uczestnikom, ma również za zadanie popularyzacji zdrowia i zdrowego trybu życia poprzez wysiłek fizyczny, propagowanie samej dyscypliny sportowej, zapewnienie atrakcyjnego widowiska dla kibiców, oraz promocję gminy Suchy Las. Zawody rozgrywane będą po pięciu ulicami Suchego Lasu, jednoetapowe, jednoetapowe. Serdecznie zapraszamy do wspólnego świętowania razem z nami na sportowo, formularz do zapisów znaleźć można w aktualnościach na naszej stronie internetowej oraz w na profilach Facebook-owych GOS i Parku Wodnego Octopus.



Zapraszamy!

PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK W JEDNYM MIEJSCU!

ROZPOCZYNAJĄC SWOJĄ PRZYGODĘ Z AKADEMOS JUŻ W ŻŁOBKU, DZIECKO PRZECHODZI PROCES ADAPTACYJNY TYLKO RAZ I BEZSTRESOWO POZOSTAJE W PRZEDSZKOLU, W TEJ SAMEJ PLACÓWCE AŻ DO 6 ROKU ŻYCIA!

+48 515 169 083 www.akademosprzedszkole.pl

METAMORFOZY Z SALONEM URODY NATALIA

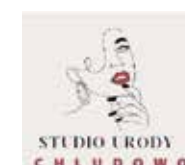
FRYZJERSTWO

- pielęgnacja włosów (sauna, botox, olejowanie)
- keratynowe prostowanie włosów
- nanoplastia
- koloryzacje (backcombing, twilighting hair, Hollywood Look)

KOSMETYKA

- manicure
- pedicure
- stylizacja paznokci żelem i hybrydą
- henna pudrowa
- lifting i minacja i botox rzęs
- laminacja brwi
- depilacja
- zagęszczanie rzęs od 1:1 do mega volume
- zabiegi na twarz
- kosmetologia estetyczna (botox, usuwanie zmarszczek, powiększanie ust)
- makijaż permanentny
- zabiegi z leczniczej borowiny

Narzędzia sterylizowane w autoklawie medycznym.



Studio Urody Natalia Chłudowo
ul. Obornicka 4,
tel. 888 405 885
f/ StudioFryzurChludowo



FAMILY OPTIC

OPRAWY KOREKCYJNE -50%*

*Rabat obowiązuje na oprawę korekcyjną przy zakupie pełnych okularów korekcyjnych (oprawa korekcyjna + para szkieł okularowych).

DRUGIE SZKŁA ZA 1zł**

Przy zakupie dwóch par okularów korekcyjnych (oprawa + para szkieł okularowych). Szczegóły u sprzedawcy w salonie.

Suchy Las, Galeria Sucholeska ul. Obornicka 85, tel: 61 652 13 14
Poznań, CH Spar, ul. Druskienicka 12a, tel: 61 842 55 55
Poznań, Galeria Podolany, ul. Strzeszyńska 63, tel: 61 670 03 75

NOWA JAKOŚĆ FRYZJERSTWA!



**PROFESJONALIZM
BEZPIECZEŃSTWO
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
NASZYCH USŁUG**

**Sterylicacja narzędzi
w autoklawie medycznym**

- ◆ KOSMETYKA
- ◆ KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA
- ◆ FRYZJERSTWO
- ◆ MAKIJAŻ PERMANENTNY
- ◆ MEZOTERAPIA
- ◆ KOSMETYCZNE WYBIELANIE ZĘBÓW
- ◆ MANICURE, PEDICURE
- ◆ ŻEL, HYBRYDA
- ◆ STYLIZACJA RZĘS
- ◆ HENNA PUDROWA
- ◆ LAMINACJA BRWI
- ◆ MASAŻE
- ◆ ZABIEGI NA TWARZ
- ◆ MAKIJAŻE ŚLUBNE I WIECZOROWE
- ◆ DEPILCACJA
- ◆ SOLARIUM
- ◆ ROLLETIC

Suchy Las, ul. Jeżynowa 19
fb/Salon Urody Sisel
Instagram: siselsalonurody

TEL. 667 924 543, 667 859 640
GODZINY OTWARCIA
pon.-pt 10-19, sob. 10-14

Pestkownica - idealne miejsce na imprezę firmową

Zorganizujemy atrakcje zarówno dla aktywnych jak i dla tych, którzy wolą spędzić czas nieco spokojniej. Położenie w środku lasu umożliwi grupowe grzybobrania a sąsiedztwo Drawieńskiego Parku Narodowego to okazja do zorganizowania spływu kajakowego Drawą. W naszej restauracji każdy znajdzie coś dla siebie. Kuchnia bazuje na lokalnych produktach (własna wędzarnia ryb, mięs, świeże ryby z własnego jeziora, konfitury, miód, zioła, grzyby, warzywa, dziczyzna).

Dysponujemy dwiema salami konferencyjnymi wyposażonymi w rzutnik z ekranem oraz niezbędne akcesoria do organizacji szkoleń czy warsztatów. Z naszych usług skorzystało już wiele firm, a wśród nich znalazły się takie marki jak: PEPCO, ENEA, NETTO, HOCHLAND, PHILIPS czy MARS...

- tylko 110 km od Poznania
- *** hotel i całoroczne domki
- strzelnica sportowa z bronią palną
- 50 ha otwartej przestrzeni na organizowanie imprez i zabaw plenerowych



www.pestkownica.com.pl
info@pestkownica.com.pl
tel. 502 606 847
Facebook/Pestkownica

FIGHTER
SUCHOLESKI KARATE-DO M. SIEBERT

KARATE

Zapraszamy:
Dorosłych, młodzież, dzieci, całe rodziny, a także grupy przedszkolne (zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym z elementami karate wg. programu karate sport at school)

Zapewniamy:
Treningi w stylach Shotokan, Shorin-Ryu oraz Kobudo prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę. Obozy, wyjazdy weekendowe, zawody sportowe.

Kontakt:
tel. kom. +48 608 331 944
tel. kom. +48 695 444 416

e-mail: biuro@fighter-siebert.pl
www.fightersiebert.pl
www.fighter-suchylas.pl

Szanowni Państwo!

W tym numerze naszego „Magazynu” przeczytacie Państwo aż dwa nader ciekawe wywiady. Z prof. Piotrem Tryjanowskim z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu nasz dziennikarz rozmawia o... owcach. A konkretnie o tym, czy jest szansa, żeby owce powróciły na polskie pastwiska. I czy obecność tych sympatycznych zwierząt mogłaby mieć terapeutyczny wpływ na ludzi.

A propos terapii, nasz dziennikarz rozmawia też z pedagogką terapeutyczną Adrianną Wojciechowską, która opowiada o pracy z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Koniecznie przeczytajcie, bo można się dowiedzieć wielu ważnych rzeczy!

Droży Państwo, terapią może być także ruch. O to, żeby klubowiczki i klubowicze z Golden Bike Team nie zastygli w bezruchu, dba szefowa klubu Ewa Korek, która co tydzień proponuje swojej ekipie jakąś ciekawą i wymagającą trasę rowerową. Tym razem na naszych łamach opisujemy wycieczkę na nowo otwartą kładkę nad Wartą. Ciekawa inwestycja i ciekawa wycieczka!

Jedni jeżdżą rowerami turystycznie i rekreacyjnie, a drudzy sportowo i wyczynowo. Kolarze przemknęli przez naszą gminę w ramach Tour de Pologne. Widowisko było wspaniałe, tym bardziej że o godną oprawę zadbał też mieszkańcy i mieszkanki naszej gminy, którzy zaprezentowali „Żywy rower”. Co to jest? Przeczytajcie Państwo relację naszego dziennikarza.

Piękne, sportowe widowisko zawdzięczamy radnej Wiesławie Prycińskiej, która nie tylko ściągnęła kolarzy do Suchego Lasu, ale sama też wzięła udział w wyścigu rowerowym w karkonoskim Karpaczu.

Nie przepadasz za jazdą rowerem? Masz takie prawo. To może zachęci Cię nowa, hybrydowa, niskoemisyjna Toyota C-HR? Jak zachwala producent, nowy model zaprojektowany jest tak, by auto się wyróżniało i zapewniało swojemu właścicielowi poczucie wyjątkowości.

Złotego środka pomiędzy komfortem jazdy a ekologią z sukcesem poszukuje też firma Nissan. Producent zachwala hybrydowe auta jako doskonałe nadające się do jazdy po terenach miejskich i podmiejskich. Auto kupicie w rodzinnej firmie Nissan Polody w Poznaniu lub Przeźmierowie.

Skuteczne łączenie różnych światów to prawdziwa sztuka, którą warto stosować nie tylko w motoryzacyjnym światku. Katarzynie Krzyżko i jej koleżankom z Koła Gospodyń Wiejskich w Gołęczewie doskonale udało się połączyć słowiańską, ludową tradycję Wianków z amerykańską tradycją lat 50. Jak to możliwe? Poczytajcie!

Gołęczewo kocha zresztą tradycję, o czym może świadczyć spacer z historią w tle. Podczas tego spaceru przewodnicy Grzegorz Grupiński i Ryszard Ruszewski opowiadali chętnym ciekawostki o historii „wzorcowej, niemieckiej wsi”.

A ja życzę państwu milej lektury!

SUCHOLESKI MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Wydawca

Media Consulting
Turkusowa 25/1
62-002 Złotniki
NIP: 514-010-57-01

Redakcja

Sucholeski Magazyn
Mieszkańców Gminy
www.sucholeski.eu

Redaktor naczelna

Agnieszka Łęcka
agnieszka.lecka@sucholeski.eu
tel. 669 69 00 36

Redagują

Krzysztof Ulanowski
Piotr Górski

Fotografia

Maciej Luczkowski
Tomasz Owczarek, AS-GRAF
Adam Wawrzyniak,
fotoadamix.com

Okładka

Fot. Maciej Luczkowski

Reklama

reklama@sucholeski.eu
Koordynator marketingu i reklamy
Agnieszka Łęcka, 669 69 00 36
agnieszka.lecka@sucholeski.eu
Maciej Luczkowski, 501 063 672
maciej@sucholeski.eu

Skład

Gamma Aleksander Urbański
ul. Jawornicka 8/224, 60-161 Poznań

Druk

DRUKMA
ISSN 2084-8048

Nakład 6500 egz.

ZA TREŚĆ NADESŁANYCH ARTYKUŁÓW SPONSOROWANYCH,
OGŁOSZEŃ I REKLAM REDAKCJA NIE ODPOWIADA

W numerze polecamy:

8 Kto ma co chce, ma i owce



Wianki w stylu pin-up 22



23 Kobiety mają głos! Równość, edukacja, przyszłość!



Fizjoterapia stomatologiczna 27

Kto ma co chce, ma i owce

Z prof. Piotrem Tryjanowskim z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu rozmawiamy o owcach i ludziach. Czy i na ile powrót do natury mógłby uleczyć choroby naszej duszy?

– Jest pan współautorem książki pod tytułem: „Złap oddech na pastwisku — terapeutyczne beczenie owiec”. Napisał pan wcześniej o terapeutycznym wpływie śpiewu ptaków. Teraz o owcach. Skąd fascynacja terapeutycznym wpływem natury na ludzi?

– Fascynacja dotyczyła samej przyrody, a później próbowałem zrozumieć, co w tej naturze jest takiego ciekawego, że lubimy w niej przebywać. Nie ma przypadków w życiu, są tylko znaki – to wszystko połączyło mnie z kolegą, doktorem Sławomirem Murawcem, bardzo znanym psychiatrą. Ze Sławkiem zaczęliśmy dużo rozmawiać o kryzysie

zdrowia psychicznego – który jest niewątpliwie: proszę zobaczyć na liczbę depresji, samobójstw. Niezadowolenie z życia widoczne jest zwłaszcza wśród młodszej generacji ludzi z miast. Zaczęliśmy szukać lekarstwa. I przypomnieliśmy sobie starą prawdę o dobroczynnym wpływie natury.

– Co można zrobić, by ludzie poczuli się lepiej?

– O, to bardzo właściwe pytanie. W odpowiedzi gdzieś tam pojawił się śpiew czy ogólnie obserwacja ptaków. Ale już wtedy postawiliśmy hipotezę, że naprawdę nie chodzi o tego ptaka, tę owcę, tylko o multisensoryczność. Różne bodźce do nas dobiegają z kra-

jobrazu i owce się w to pięknie wpisują. I wydawało mi się, teraz już jestem pewien, że obserwacja czy długoterminowe relacje, jakie mamy ze zwierzętami gospodarskimi, mogą tak działać. – To znaczy jak?

– Jest mnóstwo terapii: dogoterapie, felinoterapie, alpakoterapie, hipoterapie z końmi, gdzie musimy te zwierzęta dotknąć, być z nimi, pogłaskać. Natomiast w przypadku owiec mamy coś fascynującego, co mi się wydaje najfajniejsze w mojej profesji i łączy się z ptakami, że mamy terapię z dystansu, nie musimy ich dotykać, one sobie gdzieś chodzą na pastwisku, a to na nas bardzo pozytywnie działa.

– W książce umieściliście bardzo dużo anegdotek w formie tekstu napisanego kursywą. Od opowieści o narodzinach Jezusa z perspektywy pasterza, po scenę piosenek pasterskich w tawernie. Skąd pomysł, by w taki sposób przedstawić relację ludzi z owcami?

– Nasz mózg jest tak stworzony. Jest hipoteza brytyjskiego badacza Robina Dunbara, że mózg lubi plotki. I właśnie takie krótkie opowieści. Jest koncepcja, że zapamiętujemy rzeczy, które w jakiś sposób nas fascynują. To była jedna przyczyna, by te anegdotki w ten tekst naukowy wpleść, żeby pokazać, że poza popularyzacją pewnych naukowych rozwiązań, jest też osobiste życie, jak pana i moje. A druga, że chcemy porządkować własne życie, zdrowie psychiczne. Każdy z nas wraca wkurzony z pracy, czasem się zderza w domu, czasem na uczestników ruchu drogowego. Jedną ze znanych terapii, zwłaszcza w przypadku poważniejszych problemów,

zaleca zapisywać swoje myśli, tworzyć anegdotki. To cała szkoła terapeutyczna. O niej zresztą pod koniec książki wspominamy.

– Jednym z najczęściej poruszanych tematów w książce jest dawna bliskość ludzi z owcami, jak wskazanie znaczenia mitu Złotego Runa, albo boga Aresa, powiązaniego z gwiazdozbiorem Barana. Gdzieś pomiędzy epokami pasterstwa a urbanizacji ta relacja zanikła. Czy może dojść do pogodzenia tych dwóch różniących się rzeczywistości?

– Nawet powinno, jeśli chcemy funkcjonować jako ludzkość. Dla moich rodziców i babć, dla pana dziadków i pradziadków było oczywiste, że byli zależni od natury, pogody, od tego jak uprawiali ziemię, od zmieniających się pór roku. Wiedzieli, kiedy sadzić, kiedy robić żniwa, kiedy orać – to wszystko było zależne od natury. My trochę rzuciliśmy to „wieśniactwo”, chcieliśmy być niezależni. Ale nie uwzględniliśmy olbrzymiego kosztu zerwania relacji z naturą.

– Jaki to koszt?

– Ten koszt nie jest wyliczony ekonomicznie, ale jednym z jego składników są zalamania nerwowe. Dzisiaj wiemy, że ma to bardzo proste mechanistyczne wyjaśnienia, że kontakt z zielenią, kontakt z zapachem, kontakt z ziemią, świetnie wpływa na nasze zdrowie. I wydaje mi się, że nie ma co idealizować dawnych relacji ze zwierzętami, bo były one bardzo pragmatyczne. W przypadku owcy chodziło o runo, czyli wełnę, chodziło o baraninę lub jagnięcinę, czyli o mięso, chodziło o mleko, sery. Wszystko trzeba było wykorzystywać.

– Ale...

– Ale przy okazji tego kontaktu z naturą, człowiek po prostu, może nawet nieświadomie, chłonął piękno świata. Był na świeżym powietrzu, musiał rano wstać, oporzędzić te zwierzęta, nie było czasu na zalamania nerwowe, trzeba było funkcjonować w rytmie przyrody. My chcemy to pokazać, jeszcze raz powtórzę, nie jako jakieś złote rozwiązanie, bo nie da się powrócić do tych starych czasów, ale żebyśmy pamiętali, że choć tytuł brzmi „Złap oddech na pastwisku”, to ten oddech możemy złapać w lesie, nad jeziorem, gdziekolwiek w kontakcie z przyrodą i o to nam najbardziej chodziło.

– Nie da się jednak ukryć, że spory fragment książki jest poświęcony opisowi dóbr, jakie dawały nam owce: wełny, mleka, mięsa, sera. W kilku miejscach miałem wrażenie, że zachęca pan do innego spojrzenia, ekonomicznego.

– Zdecydowanie tak. Doszliśmy do tego, że spora część osób idzie do supermarketu i nie wie nawet skąd dostępne tam dobra pochodzą. I tylko kupują, byle taniej, byle więcej. A polowa żywności w skali globalnej się marnuje. Tak, zachęcamy, żeby spojrzeć na to również ekonomicznie, ale uwzględniając również względy zdrowotne. Jest grupa szkół psychologicznych, która mówiła tylko o obserwacji zwierząt i żeby nic złego im nie robić.

– A powinniśmy robić?

– W życiu ważny jest także drobny hedonizm, zjedzenie czegoś dobrego, bardzo smacznego sera, kawałka jagnięciny, popicie dobrym trunkiem i okrycie się dobrym materiałem z wełny. Po czesku to ma fajną nazwę – radość z maličkostí, czyli cieszenie się z rzeczy małych. To nie jest nic innego jak rodzaj hedonizmu, który jest obecny w życiu Homo sapiens i nie ma po co tego wykluczać.

– W książce mowa o tym, że populacja owiec spadła do poniżej 10 proc. stanu sprzed trzech dekad. Czy uważa pan, że uda się doprowadzić do zwiększenia populacji owiec? Na przykład tutaj w Suchym Lesie?

– Jestem realista. To nie tak, że jedna książka powoła do życia ruch owczarski czy neoowczarski. Ale w Czechach już widzimy, na Słowacji widzimy, zresztą w Polsce też, że przez ostatnie pięć lat pogłowia owiec delikatnie wzrasta. Kiedyś w okolicach Suchego Lasu, Owińsk mieliśmy mnóstwo owiec. W Suchym Lesie jeszcze w latach 90. byli gospodarze, którzy mieli owce. Złotkowo, Złotniki, tam wszędzie były owce. Zresztą w Złotnikach mój uniwersytet ma stację

badawczą i tam owce mamy. Można podejść rowerem i zobaczyć z daleka, jak wygląda pastwisko, jest szansa zobaczyć zwierzęta.

– Czyli zmiana jednak następuje?

– Myślę, że napisaliśmy tę książkę, bo widzimy już tę zmianę. Ludzie zaczynają do tego wracać. Dawniej było powiedzenie: „Kto ma owce, ten ma co chce”. Ja bym teraz to odwrócił, to zwykle bardzo zamożni ludzie kupują owce, żeby się nimi cieszyć. Powiedziałbym, że: ten kto ma co chce, ten wreszcie ma i owce. Tu nie chodzi o zmianę ekonomii z dnia na dzień, ale o długoterminową zmianę. Słyszałem o przypadkach, że ktoś kupował owczarki border collie. W pewnym momencie chciał je nauczyć zachowań pasterskich, więc kupował owce. Na początku pięć, a teraz ma ich czterysta! Więc jest to wciągające jak bagno.

– Bardzo ciekawym tematem z mojej perspektywy, jak czytałem pańską książkę, było wskazanie „Wspólnego zdrowia” – zarówno ludzi, jak i zwierząt. Bardzo mnie to zaintrygowało.

– To jest koncepcja, która właściwie od paru dekad istnieje, ale dopiero od kilku lat jest popularniejsza. Nazywa się rzeczywiście: Wspólne Zdrowie, albo Jedno Zdrowie, po angielsku – One Health. My zapominamy, że jedziemy „na jednym wózku”, że hałas, sztuczne światło, zanieczyszczenie powietrza są szkodliwe nie tylko dla nas, ale i dla zwierząt, z którymi współżyjemy. Starania o zdrowie zwierząt, to starania również o nasze zdrowie i vice versa. Chodzi tu o to, by pokazać, że współdzielimy przestrzeń. Współdzielimy środowisko.

– Wskazał pan również pozytywny wpływ owiec na środowisko.

– Oczywiście, to jedna z rzeczy, o której zapominamy. Szczególnie teraz, w kontekście zmian klimatycznych, mówi się o negatywnym wpływie hodowli zwierząt na środowisko. Tak naprawdę wszystko zależy od proporcji. Ani za dużo, ani za mało, wszystko sprowadza się do tego. Wydaje mi się, że w Polsce owce naprawdę mają fantastyczne działanie krajobrazowo-twórcze. Ale trzeba powiedzieć, że są też przegęszczone populacje owiec w Nowej Zelandii czy na północy Anglii, albo w Szkocji, gdzie te owce mogą negatywnie na środowisko wpływać. Naprawdę staramy się zażyć argumenty – pokazać, że co za dużo to nie zdrowo, ale akurat w naszym kontekście, w kontekście Polski, powinniśmy dbać o odtworzenie tych populacji, bo może mieć naprawdę fantastyczne znaczenie przyrodnicze.



Z psem pasterskim - owczarkiem podhalańskim

fol. Lucja Tryjanowska

– Na przykład jakie?

– Tam, gdzie pojawiały się owce, pojawiają się bardzo ciekawe gatunki chrząszczy, sterczyków, ptaków. Owca chodząca po pastwisku rozrywa raciczkami glebę i tam pojawiają się chrząszcze. Owca robi kupę, która jest atrakcyjnym pokarmem dla wielu małych stworzeń. Tam, gdzie trawa krótka, ptakom łatwiej żerować, znajdować dżdżownicę. To wzajemnie połączony ekosystem.

– Dużo pan pisze o odrodzeniu kultury pasterskiej.

Jestem nią zafascynowany. Oficjalna promocja książki odbędzie się w Góralskie Święto, na trójstyku Polski, Słowacji i Czech. Chcemy się wpisać w pasterstwo, ale chcemy też pokazać, że owce to nie tylko góry, że na nizinach również się dobrze czują. Chcemy pokazać, że pasterstwo to nie tylko górale w kapelusikach i w ładnych strojach ludowych, że pasterstwo było wszędzie. Również w Wielkopolsce. Wielkopolska miała nawet swoją własną rasę owiec, rasę wielkopolską. Owca świetnie dostosowywała się do każdego regionu, a w każdym regionie pasterstwo było inne. I to też jest nasza tradycja, która powinna być podtrzymywana.

– To bardzo ładnie się łączy z obecnym w książce wątkiem agroturystyki. Jak odrodzenie pasterstwa może pozytywnie wpłynąć na tę gałąź turystyki?

– Mam nadzieję, że pozytywnie. Już teraz widać, że ruch turystyczny zaczyna się kanalizować w Polsce. Nie dlatego, że ludzie nie mają pieniędzy. Myślę, że w końcu dojrzejemy do tego, że wakacje na polskiej wsi, na Podlasiu czy w Wielkopolsce, na Dolnym Śląsku, to może być ekwiwalent wyjazdu na Rodos, wyjazdów na południe Hiszpanii, gdzie jest gorąco i nieprzyjemnie. Ale musimy dostrzec piękno Polski. Myślę też, że owce w tym pomagają. Z wielu badań wiemy, że ludzie chętniej odwiedzają gospodarstwa agroturystyczne, w których są zwierzęta. W grę może wchodzić też sentyment. Może nie dla ludzi w pańskim wieku i młodszych, ale w moim pokoleniu prawie każdy miał dziadków na wsi. W którymś momencie dorobiliśmy się, mamy spokój, nie musimy już nikomu nic udowadniać, chwalić się przed znajomymi tropikalnymi wycieczkami.

– Czyli agroturystyka zamiast tropików?

Tak, w pewnym momencie powiemy, okej, chcę naprawdę odpocząć. Dla kogoś, kto mieszka i pracuje w mieście, ta owca w gospodarstwie agroturystycznym to jest dopiero prawdziwy wypoczynek. A nie leżenie na plaży z drineczkami, w otoczeniu tłumu innych ludzi.

Rozmawiał Stanisław Mrowiecki



Autorzy książki - prof. Piotr Tryjanowski i inż. Roman Cieślak

fol. Anna Trifajová



Nasze ulubione pastwisko w Bystrzycy (Beskid Śląski, CZ)

fol. Piotr Tryjanowski

Terapia szyta na miarę

Z pedagogką terapeutyczną Adrianną Wojciechowską rozmawiamy o pracy z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. O tym, że nie ma dzieci gorszego Boga, że nie wolno stygmatyzować, trzeba okazać szacunek, patrzeć oczami dziecka. Nie należy też bać się pytać.

– Działa pani jako pedagog, psycholog, terapeuta...

– Pedagog terapeuta. Cały wachlarz możliwości. Jestem również oligofrenopedagogiem, tyflopedagogiem. Troszkę tego jest.

– Szerokie umiejętności.

– To prawie 20 lat nauki. Pięć lat podstawowych studiów magisterskich, ale cały czas doskonale umiejętności, kończąc inne formy studiów wyższych podyplomowych. Nie stoję w jednym miejscu, cały czas staram się rozwijać.

– Jest więc pani prawdziwą mistrzynią w fachu?

– Staram się.

– Jak długo pani pracuje z dziećmi i młodzieżą?

– Zawodowo ponad 16 lat. Przeszłam przez wszystkie szczeble edukacji. Pracowałam zarówno z dziećmi na etapie przedszkolnym, szkolnym, z osobami dorosłymi, więc przez te 16 lat faktycznie mogłam nabyć dużo doświadczenia. Przez kilka lat byłam również związana z naszym Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza, jako wykładowca akademicki na kierunkach pedagogiki. Zatem mogłam

się podzielić doświadczeniem, które zdobyłam.

– Ok. 10-15 proc. populacji ma specjalne potrzeby edukacyjne. Dodatkowo to zaburzenie znacznie częściej pojawia się u chłopców niż u dziewczynek. Jak można rozpoznać objawy?

– Dysleksja rozwojowa jest dość szerokim pojęciem. Przede wszystkim dotyczą one czytania, pisania i umiejętności matematycznych. Najczęściej, niestety, dysleksja jest rozpoznawana na etapie wczesnoszkolnym. Sama diagnoza dysleksji może zostać postawiona po trzeciej klasie, czyli ok. 10 roku życia. Natomiast symptomy widać już znacznie wcześniej. Rodzice i nauczyciele wychowania przedszkolnego mogą dostrzec je wcześniej. Objawów jest dużo, nie wystarczy nam czasu, by wymienić wszystkie. Można je podzielić na grupy z życia codziennego i szkolnego małego dziecka. Pierwsze kroki milowe: siadanie, raczkowanie, mówienie – to wszystko u dzieci z ryzykiem dysleksji będzie opóźnione.

– Proszę dać przykład.

– Dzieci mają problem z jazdą na rowerze, z równowagą, nie lubią gier

z lapaniem i rzucaniem piłek. Mają problem z czynnościami samoobsługowymi, jak wiązanie sznurowadeł lub ubieranie się. Niechętnie też bawią się klockami, układankami lub puzzlami. Trudności sprawiają też dłuższe, skomplikowane polecenia, które dziecko ma wykonać. To są najbardziej oczywiste symptomy, jakie można bardzo wczesnie wylapać. Jako pedagodzy najczęściej zauważamy te problemy już w pierwszej klasie, gdzie łatwiej dostrzec trudności z czytaniem, pisanem i liczeniem. Pojawiają się duże problemy z ortografią, mimo znajomości zasad. Problemy z liczeniem, mimo znajomości teorii. Charakterystyczne jest też mylenie liter podobnie brzmiących, dodawanie nieistniejących liter lub słów, przedstawianie, omijanie ich w tekście. Brak rozumienia czytanego tekstu lub poleceń do zadań. Ogrom różnorodnych objawów, innych u każdego dziecka.

– Wiemy, co jest przyczyną pojawiania się tych zaburzeń?

– Przyczyny nie są dokładnie znane od strony medycznej. Aktualnie istnieją dwa główne kierunki. Jedni mówią o genetyce i dziedzicznych cechach, gdzie faktycznie linia męska częściej dziedziczy dysleksję. Inni wskazują na mikrouszkodzenia w mózgu w czasie porodu lub zagrożonej ciąży. Im cięższa ciąża i poród, tym większa szansa pojawienia się zaburzeń. Dzięki badaniom wiemy na pewno, że mózg dziecka z dysleksją w pełnych sferach aktywności działa zupełnie inaczej niż mózg dziecka bez dysleksji.

– Ewidentnie bardzo szeroki i skomplikowany temat.

– Tak. Tego nie da się opowiedzieć w kilku zdaniach.

– Nabiera znaczenia, że pani uczy się tego już 20 lat.

– Owszem, bo cały czas ten temat zgłębiamy. Każde dziecko jest inne. Nie ma dwojga dzieci z takimi samymi objawami. To wszystko trzeba wylapać. To są lata doświadczeń i pracy terapeutów z tymi dziećmi.

– Jak pani pomaga dzieciom z SPE (Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi)?

– Moją specjalnością jest pedagogika terapeutyczna i doradztwo psychologiczne. Ale moim priorytetem jest coś, co lubię nazywać terapią szytą na miarę. Jak już zostało powiedziane, istnieje ogrom objawów. Dlatego staram się do każdego ucznia podchodzić indywidualnie. Czyli dobrze zdiagnozować, roz-

poznać gdzie są deficyty, nad czym najbardziej trzeba popracować. Ale i nie zapomnieć o mocnych stronach ucznia. Uczniowie z dysleksją są bardzo często utalentowani, czego zwykle ludzie nie zauważają. Kolokwialnie mówiąc, trzeba skorygować słabą stronę, ale i wykonać tę kompensację, by pokazać dziecku, że ma swoje mocne strony. To bardzo pomaga w kwestii stanu emocjonalnego i motywacyjnego.

– Poprawa stanu emocjonalnego. Brzmi jak bardzo ważny element pani pracy.

– Tak. Tu dużą pomocą są nowoczesne formy terapii. W moim gabinecie niedługo będę miała nową pomoc terapeutyczną. Terapia Warnkego to dość nowa forma terapii, ale udowodniono, że bardzo skuteczna.

– Zaintrygował mnie ten ukryty talent u dzieci z dysleksją. Czy można na to spojrzeć w podobny sposób, jak na rozwój sluchu u osób niewidomych?

– Zgadza się. Ciało i mózg naturalnie kompensuje każdy deficyt. Zaburzenia percepcji wzrokowej są kompensowane słuchową i na odwrót. Jednak na potrzeby nauki szkolnej sama kompensacja nie wystarcza i trzeba te deficyty podciągnąć, wszystkie wyrównać. Nie da się tego od siebie oddzielić. To w pełnym momencie powinno zagrać ze sobą jak w zegarku. Dzieci z dysleksją mają najczęściej świetną pamięć wzrokową. Uczą się dzięki zdjęciom, obrazom. Myślenie wizualne pozwala zawrzeć w jednej myśli setki słów, patrzeć obrazami. Inni tak nie potrafią.

– Częścią pani pracy jest rewalidacja osób z niepełnosprawnościami.

– Wydaje mi się, że rewalidacja to najtrudniejszy aspekt naszej pracy, ponieważ osób z niepełnosprawnościami jest bardzo dużo. W każdej szkole, w każdej grupie takie dzieci są i potrzebują pomocy. Zajęcia rewalidacji służą kompensacji, korekcji, ale najważniejsze jest doprowadzenie do tego, by dziecko odnalazło się w szkole. Zajęcia odbywają się w szkole, niestety trudno znaleźć wykwalifikowaną kadre, która mogłaby się na tym dziecku skupić.

– Proszę się podzielić sukcesami.

– Największymi sukcesami są uśmiechnięte buzie dzieci. Kiedy widzę, że dziecko samo wie, że rozumie. Bonusem są łzy rodziców, którzy widzą, że dziecko jest w stanie wykonać czynność, która kilka miesięcy temu była poza jego możliwościami.

– Musi mieć pani dużo satysfakcji z pracy.

– Bardzo. Widzieć rozwój dziecka i wiedzieć, że było się jednym trybikiem w procesie rozwoju. Kiedy dało się czas, umiejętności i całego siebie, a następnie widzi się, że dziecko kończy szkołę, idzie do następnej i kontynuuje rozwój – to wzruszające.

– Wiele osób nie rozumie w pełni pojęcia „spektrum” autyzmu. Myślą, że im bardziej w głąb spektrum, tym gorzej.

– Najważniejsze to zrozumieć, że autyzm to nie choroba. Nie ma magicznej tabletki. Autyzm to całościowe zaburzenie rozwojowe, które składa się na tzw. triadę autyzmu. Czyli: zaburzenia w relacjach społecznych, zaburzenia w komunikowaniu się i zaburzenia zachowania. Mówimy o spektrum, ponieważ to wachlarz zaburzeń. Można to porównać do wielkiego tortu o wielu różnych smakach. Każde z nas bierze kawalek. Kawalki mają różne smaki, ale to nadal ten sam tort. To jest to spektrum. Siła, natężenie i rodzaj zaburzeń się różnią, ale to nadal autyzm. Na szczęście świadomość społeczeństwa rośnie, jesteśmy na dobrej drodze. Dzieci są nadal stygmatyzowane, uważane za kłopotliwe lub niegrzeczne, ale to nie do końca prawda. Mózg dziecka z autyzmem odbiera, widzi i czuje inaczej. Działa niestandardowo. Jako społeczeństwo musimy do tego przywyknąć i spojrzeć na świat oczami tych dzieci, nie naszymi.

– Jak wygląda praca z takimi dziećmi?

– Dość trudna. Skomplikowana. Dla terapeuty jest wyzwaniem. Terapeuta pedagogiczny, psycholog i logopeda – wszyscy muszą współpracować, by dziecku pomóc. Najważniejsza jest terapia wielospecjalistyczna. Ja skupiam się na pomocy w rozwoju społecznym, ale nie jestem logopedą. Logopeda ma swoją

ścieżkę, psycholog ma swoją. Nasze trzy ścieżki muszą połączyć się w jedną wspólną drogę. To największe wyzwanie – zapewnienie wsparcia z każdej strony. Jeśli zabraknie jednego specjalisty, terapia zaczyna tracić sens. Współpraca między trzema specjalistami daje największą szansę na sukces.

– Na jednej nodze daleko się nie po biegnie.

– Dokładnie.

– Pracuje pani również z dziećmi o nieharmonijnym rozwoju. Jak pani pomaga wyrównać ten poziom rozwoju?

– Pewne strefy rozwoju, np. intelektualnego, umysłowego, przebiegają prawidłowo, zgodnie z normą wiekową. Natomiast sprawność ruchowa i motoryczna znacznie odbiega od normy, jest albo bardzo opóźniona, albo rozwija się znacznie szybciej niż powinna. Może być na odwrót, może to też dotyczyć rozwoju emocjonalnego. Dla mnie, terapeuty, najważniejszy jest proces diagnostyczny. Potrzeba sporo doświadczenia, by poprawnie zdiagnozować dziecko i wiedzieć, w której strefie pojawia się dysonans rozwojowy. Tu trzeba ostrożnie dopomóc, nie tylko w rozwoju opóźnionych stref, ale upewnić się, że strefy, które dobrze się rozwijają, nadal będą tak się rozwijały.

– Pracuje pani z dziećmi, które z przyczyn poza ich kontrolą są pod pewnymi względami „inne” od rówieśników. Jak społeczeństwo powinno do tego podchodzić?

– To chyba najtrudniejsze pytanie. Odpowiadając bardzo krótko: wszyscy muszą zrozumieć, że dzieci z SPE jest bardzo dużo. One są wszędzie. W każdej klasie i w każdej grupie przedszkolnej. Każdy nauczyciel zetknął się z dzieckiem z SPE, nie raz, nie dwa, ale wiele, wiele razy. Dzieci są w dalszym cią-

gu stygmatyzowane. Widziane jako dzieci leniwe, kłopotliwe. Ale one takie nie są. Często są zwykle sfrustrowane, nie mają motywacji. Jeśli osoba dorosła coś robi 15 razy i nie wychodzi, to też traci motywację i czuje frustrację. Widzi, że inni to potrafią, ono nie. To jest trudne. Na szczęście coraz częściej się o tym mówi. Niestety, dużo nie zostało jeszcze powiedziane.

– Co nie zostało?

– Że najważniejszą rzeczą jest, by nie wytykać inności, a okazać szacunek. Nie ma gorszych i lepszych dzieci. Co również ważne: nie bać się szukać pomocy, zadawać pytań. Jako rodzice nie możemy się wstydić i szukać pomocy. Pytać to nie wstyd. My jako specjaliści – terapeuci, psychologowie, seksuolodzy – jesteśmy tutaj dla was. Nie zostawiać dziecka samemu sobie, bo to chyba najgorsze, co możemy zrobić.

– Ludzie boją się, czego nie rozumieją.

– Mam nadzieję, że prowadzone dyskusje poprawią sytuację. Że każdy artykuł i rozmowa pokażą, że nie ma się czego bać. Czasem diagnoza przynosi ulgę. Bo już wiadomo, co robić, by dziecku pomóc. Czekając na będzie bardzo ciężka praca, która

może trwać jeden, dwa, może nawet trzy lata, ale zobaczymy postęp. Ważne, by społeczeństwo nadal się edukowało. Nie stygmatyzowało dzieci i zaufało specjalistom.

– Jakie są pani plany co do pracy w Suchym Lesie? Nadzieje na przyszłość?

– Z Suchym Lasem jestem związana od wielu, wielu lat. Całe moje życie to Suchy Las. Jestem też mamą, dostrzegam ogrom potrzeb naszych dzieci na terenie gminy. Nasze szkoły robią, co mogą, by dzieciom pomóc. Ale brak wykwalifikowanej kadry, której jest coraz mniej, więc ta pomoc z zewnątrz jest nieoceniona. Mam nadzieję, że takim miejscem jak EFEKTYwka wychodzę naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców. Takich miejsc, jak ten gabinet, jest naprawdę mało. Nie jest to nisza, ale nie jest nas tak dużo, jak logopedów, psychologów, do których dostęp też jest teraz trudny. Chciałabym, żeby ten gabinet wpisał się na stałe w krajobraz naszych placówek edukacyjnych dla dzieciaków. I żeby się rozwijał, jak ja się rozwijam. Jak się rozwijają moi pacjenci.

Rozmawiał
Stanisław Mrowicki



Najważniejszy jesteś Ty!

www.efektywka.com
fb/efektywka

GŁÓWNE OBSZARY DZIAŁANIA

- terapia dysleksji, dysgrafii i dysortografii • nauka czytania i pisanie
- rewalidacja osób z niepełnosprawnościami • przygotowanie do szkoły
- zajęcia terapeutyczne dla dzieci ze spektrum Autyzmu
- zajęcia dla dzieci o nieharmonijnym rozwoju
- zajęcia dla uczniów przejawiających trudności w czytaniu i pisaniu

tel. 517 391 819 | ul. Szkolna 11, 62-002 Suchy Las

Sesje ślubne

www.fotostanislawa.pl
Kinga Stanička
Fotografia
tel. 506 067 167

Sesja narzeczeńska GRATIS

Nad Wartę droga niedaleka, a widoki rewelacyjne

Pod koniec lipca Ewa Korek, liderka klubu Golden Bike Team, wyznaczyła swojej ekipie cel kolejnej eskapady rowerowej – nową kładkę rowerową w Owińskach. Przy okazji uczestnicy wyprawy wspięli się na podest widokowy, który znajduje się na wysokości 25 m. Warta wygląda z tego tarasu niczym błękitna wstążeczka.

Wycieczka nie była jakoś szczególnie długa; trasa wyniosła 36 km. W rajdzie wzięło udział 17 osób.

W Owińskach nie buja

– Powiedziałabym, że aż 17, bo ostatnimi czasami z frekwencją było słabo, ludzie zapewne powyjeżdżali na wakacje, sama zresztą na nich byłam – mówi nam Ewa Korek. – A kiedy już wróciłam z letnich wojaży i skrzyknęłam ludzi na kolejny rajd, bardzo się ucieszyłam z odzewu – nie tai.

Nasza rozmówczyni jest też zadowolona z trasy rajdu, z wyjątkiem asfaltowego odcinka Morasko – Radojewo, który to odcinek okazał się ruchliwą szosą.

– To jakaś porażka – kręci głową Ewa. – Bardzo by się tam przydała droga rowerowa. Na szczęście wracaliśmy już inną trasą, ulicą Polygonową, którą można chyba uznać za całkiem niezłą alternatywę.

A jak się szefowej klubu podobała sama kładka?

– Bardzo, czułam się trochę jak na wieży na Szachtach, choć na szczęście w Owińskach nie bujało – śmieje się nasza rozmówczyni. – Byłam też trochę zaskoczona, że z Radojewa jest tam aż tak blisko, dosłownie rzut beretem. Widok z góry robił wrażenie, tłum turystów również. To niewątpliwie ważne, nowe miejsce na mapie aglomeracji poznańskiej.

Ewa Korek dodaje jednak, że miejsce to powinno być nieco lepiej zagospodarowane.

– Przydałby się tam chociażby porządnie oznaczony parking rowerowy, z możliwością przypięcia jednośladow za ramy – wskazuje. – No i jakaś budka, przed którą można by przysiąść, zjeść lody czy napić się wody – dodaje.

Są za to inne atrakcje. Jak zachwala na Facebooku wójt Czerwonaka Marcin Wojtkowiak, na miejscu znajduje się infokiosk, w którym turysta znajdzie komplet informacji, a także zrobi sobie pamiątkowe zdjęcie. Kładka jest monitorowana i dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Zawrót głowy nad przepaścią

W rajdzie wzięła też udział Anita Wesolowska, która dołączyła jednak dopiero w Morasku, gdzie mieszka.

– Z Moraska do Owińsk dotarliśmy bardzo szybko – mówi nam. – Większość ekipy z Złotnik dotarła do nas polnymi drogami, a potem wszyscy pomknęliśmy asfaltową ulicą Jaskowiaka do Radojewa przez Nową Wieś, a dalej przez las. Jechało się dobrze, choć Jaskowiaka nie jest szczególnie bezpieczna, bo to główna droga z dużym ruchem samochodowym. Mam nadzieję, że kiedyś powstanie tam ścieżka rowerowa lub chodnik, pytanie tylko kiedy... – zawsze głos. – Tak czy inaczej nikt nie żałował zapewne tej krótkiej jazdy główną drogą, bo cel podróży wynagrodził lekki stres.

– Na pewno warto zobaczyć tę nową kładkę – kiwa głową Anita Wesolowska. – Punkt widokowy znajduje się bardzo wysoko, a ja mam pewien

lęk wysokości i łatwo mi się tam nie wchodziło. Za to widoki rewelacyjne! – zachwala.

– Wchodziło się trudniej niż schodziło, bo było widać szczeliny pomiędzy stopniami, a przez te szczeliny – prawdziwą przepaść – potwierdza Ewa Korek. – Osoby z lękiem wysokości mają prawo nie czuć się tam pewnie.

Powrót z Owińsk był już bezpieczniejszy, bo ekipa pojechała wzdłuż Warty, polnymi drogami i lasem.

– Dotarliśmy w okolicy dworka w Biedrusku, potem ruszyliśmy dalej piękną trasą rowerową, a w Radojewie skręciliśmy w polną drogę (czyli ulicę Polygonową) na wysokości ulicy Halszki – relacjonuje Anita Wesolowska.

– Kiedy dotarliśmy do Moraska, wytłumaczyłam już Staszki i innym, jak najłatwiej dojechać do Złotnik – kończy swoją opowieść pani Anita.

Coś dla fanów wysokości

Werner Haibach z osiedla Grzybowego jeździ na rajdy z Ewą Korek od dawna. Bo kocha sport, ale lubi też ludzi, z przyjemnością z nimi rozmawia czy choćby po prostu przebywa w ich towarzystwie.

– Dlatego ucieszyłem się, że tym razem jedzie tak duża grupa – mówi nam. – Jestem bardzo zadowolony z wycieczki, a i sama kładka bardzo mi się podobała, bo ładnie zrobiona, nowoczesna, wygodna zarówno dla pieszych, jak i dla cyklistów – chwali. – Co do trudów wspinaczki na taras widokowy, to prawie nie odczułem, choć musiałem trzymać się poręczy – zastrzega uczciwie. – Piękna też trasa do Owińsk, urozmaicona, ciekawa, dobra dla rowerów górskich – docenia.

Arkadiusz Siwek ze Złotnik był na rajdzie z klubem Golden Bike Team już po raz trzeci. Pomyśl na odwiedzenie kładki w Owińskach mu się spodobał.

– Kiedy przeczytałem wpis Ewy Korek z propozycją, żeby tam jechać, ucieszyłem się, tym bardziej, że niejednokrotnie przejeżdżałem już w pobliżu na MTB – wyznaje. – Sama inwestycja też mi się podoba, bo żeby przekroczyć Wartę, nie trzeba już jeździć gdzieś daleko. Trochę zaskoczyła mnie wysokość punktu widokowego, ale widziałem, że jest to już atrakcja turystyczna, bo sporo ludzi pstrykało tam zdjęcia.

A sam dojazd do kładki? Jest bezpieczny czy nie?

– Obiło mi się o uszy, że powstać ma trasa rowerowa po stronie Czerwonaka, gdzie teraz biegnie piaszczysty dukt leśny – nie wprost odpowiada nasz rozmówca.

Kinga Kozłowska, narzeczona pana Arkadiusza, także była na rajdzie z Golden Bike Team nie po raz pierwszy.

– Bardzo lubimy z Arkiem aktywnie spędzać czas – kiwa głową. – A że inwestycji w Owińskach wszyscy teraz mówią, chcieliśmy zweryfikować te opinie i samemu zobaczyć rzecz na miejscu.

Z dotarciem na miejsce nasza rozmówczyni nie miała specjalnych problemów.

– Sporo jeżdżę na rowerze, dojeżdżałam już z moich Złotnik do pracy w Poznaniu, choć raczej wio-

sną, a nie teraz w czasie upałów – informuje. – Ten kawałek asfaltu więc mnie jakoś specjalnie nie wystraszył – uśmiecha się.

Innymi słowy – same plusy.

– Cieszę się, że pojechaliśmy i weszliśmy na punkt widokowy, bo jestem fanką wysokości – wyznaje pani Kinga. – To w ogóle bardzo fajny pomysł, żeby połączyć kładkę z punktem widokowym – chwali.

W Owińskach nie mogło też zabraknąć ekipy z naszego „Magazynu”, która jednak tym razem dotarła na miejsce samochodem.

Krzysztof Ulanowski



Roześmiana szefowa klubu Ewa Korek na czele pelotonu. Rajdy rowerowe dają jej i innym osobom masę radości.

foto: Maciej Luczkowski - więcej na FB/sucholeski

**POMOC
W ODBIORZE
MIESZKAŃ
DEWELOPERSKICH
501 063 672**

ZABIEGANE
KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA

**Masaże liftingujące
KOBIDO
BELVISO®**

**OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU
8.00 do 22.00**

Adres: Gajowa 42, Suchy Las, tel. 690 494 192
www.zabiegane.eu
rezerwacje elektroniczne: zabiegane.booksy.com

Choroby odkleszczowe, TBD – cieplejszy klimat, gorętszy problem

Wzrost zapadalności na choroby przenoszone przez kleszcze (choroby odkleszczowe, TBD, ang. tick-borne diseases) obserwowany jest w Polsce od wielu lat, tak samo zresztą jak w Europie, Ameryce i Azji.

Według danych uwzględniających zapadalność na boreliozę – sztandarowego przedstawiciela chorób odkleszczowych – Polska znajdowała się w europejskiej czołówce, ustępując jedynie Niemcom i Austrii w Europie Środkowej, Słowenii na południu i Szwecji na północy.

Więcej zachorowań

Liczba zgłoszonych przypadków oscylująca w drugiej połowie lat 90. XX w. na poziomie 800-900 rocznie, dwukrotnie wzrosła w roku 2000; osiągnęła 10 000 w 2009 i od 2013 regularnie wzrasta, przekraczając w 2020 liczbę niemal 13 000 zachorowań. Zestawienie robi wrażenie, a przecież pamiętać należy o marginesie przypadków nierozpoznawanych lub niezgłaszanych.

W efekcie, poza prasą fachową,

zbyt mało uwagi zwraca się na równie niebezpieczne, znacznie rzadsze choroby: babeszjozę, anaplazmozę granulocytarną, tularemie czy ricketzjozę – odkleszczowe koinefekcje boreliozy, przenoszone przez kleszcze równocześnie lub nierównocześnie z krętkiem odpowiedzialnym za rozwój boreliozy. Rzadko wspomina się o wielopatogenowych zakażeniach, w których borelioza współistnieje z chorobami przenoszonymi inną drogą: mykoplazmozą – drogą kropelkową, czy jersiniozą – drogą pokarmową.

Biegamy po lesie

Wzrostu zachorowalności na choroby odkleszczowe związany jest z ociepleniem klimatu (krótsze zimy z mniejszą liczbą mroźnych dni) wpływającym na biologię kleszczy (introdukcję nowych gatunków, zmianę

zasięgu, wydłużenie okresu aktywności i zajmowanie terenów miejskich); ze zmianami zasięgów kręgowców będących rezerwuarem kleszczy wynikającymi z uprzemysłowienia oraz z rozwojem aktywnego trybu życia ludzi (pikniki, biegi przełajowe, krosy rowerowe). Istotną przyczyną wzrostu liczby przypadków TBD jest selekcja nowych wariantów patogenów związana ze zmiennością i plastycznością ich genomów.

Borelioza w Polsce powodowana jest zakażeniem *Borrelia burgdorferi* sensu lato (*B. burgdorferi* sensu lato), obejmującą trzy genogatunki: *B. burgdorferi* sensu stricto, *B. garini* i *B. afzali*. Obserwowany niestety tylko u odsetka chorych (u ok. 70 proc. do 30 dni po zakażeniu) rumień w miejscu wkłucia kleszcza pozwala na rozpoznanie boreliozy na etapie wczesnego, zlokalizowanego zakażenia (objawy patognomoniczne). Inne objawy boreliozy wykazują zależność od zakażającego genogatunku. *B. burgdorferi* sensu stricto wiązana jest z zajęciem



narządu ruchu, uszkodzeniem stawów i chrząstki stawowej; *B. garini* z neuroboreliozą, zakażeniem ośrodkowego układu nerwowego i nerwów obwodowych; *B. afzali* z przewlekłym zanikowym zapaleniem skóry.

Boreliozowe zapalenie mięśnia sercowego (*Lyme carditis*) współwystępuje z innymi postaciami boreliozy. Podstawowa diagnostyka laboratoryjna wczesnej boreliozy obejmuje badania serologiczne w surowicy: identyfikację i narastanie miana przeciwciał met. ELISA/CLIA, weryfikację swoistości przeciwciał met. Westernblotu.

DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik



Spieszni na kilka minut rowerzyści i rowerzystki podziwiają Wartę i jej okolice z tarasu widokowego



Cel osiągnięty. Ekipa Golden Bike Team dotarła do nowej kładki w Owińskach

Światowa premiera nowej Toyoty C-HR

- Toyota C-HR drugiej generacji wchodzi na rynek
- Auto zostało zaprojektowane i będzie produkowane w Europie
- Wyjątkowy design nadwozia oraz funkcjonalne i komfortowe wnętrze
- Zwiększony udział materiałów z recyklingu i wegańskich, ekologiczne procesy produkcyjne
- Łatwa i intuicyjna łączność z samochodem oraz cyfrowy klucz
- Pełna gama zelektryfikowanych napędów z klasycznymi hybrydami 1.8 i 2.0 oraz z hybrydą plug-in 2.0
- Hybryda plug-in z funkcją automatycznego włączania trybu EV w strefach niskiej emisyjności

Nowa generacja Toyoty C-HR to połączenie najwyższej jakości wykonania i wyjątkowej stylistyki z zaawansowanymi technologiami oraz nową gamą napędów zelektryfikowanych o jeszcze większym zasięgu w trybie elektrycznym.

Toyota C-HR zaprojektowana, by się wyróżniać

Motyw dwóch nachodzących na siebie kształtów, którego linie przywodzą na myśl obracający się oszlifowany diament, dodaje autu charakteru. Po raz pierwszy w Toyocie zastosowano wysuwane klamki.

Design jest spójny, a takie elementy jak kamery, radary czy spryskiwacze zostały idealnie zintegrowane z wyrazistymi kształtami auta.

Toyota C-HR będzie dostępna w nowych, dwukolorowych wariantach. Czarny, kontrastujący lakier zostanie poprowadzony od dachu przez tylny zderzak do tylnej części auta.

Nowa Toyota C-HR daje jeszcze lepsze odczucia sensoryczne znane z aut klasy premium. Wszystkie najważniejsze przełączniki są w zasięgu kierowcy, a kształt deski rozdzielczej oraz przestrzeń pasażerska zwiększają poczucie komfortu.

Płynna i intuicyjna obsługa

Toyota daje możliwość dostępu do wielu funkcji auta przy pomocy aplikacji Toyota MyT, dotykowego ekranu systemu multimedialnego czy z wykorzystaniem inteligentnego asystenta głosowego. Ich obsługa ma być płynna i intuicyjna, a także dostosowana do oczekiwań użytkownika.

Toyota C-HR od pierwszych chwil daje poczucie wyjątkowości. Gdy kierowca zbliża się do auta włączają się światła, a tylna listwa świetlna prezentuje unikalną sekwencję. We wnętrzu fotel kierowcy, zegary przed kierowcą, wyświetlacz HUD oraz ekran systemu multimedialnego ustawiane są zgodnie z preferencjami kierowcy (w zależności od wersji).

W Toyocie C-HR dostępne będą 12,3-calowe cyfrowe zegary (w zależności od wersji). Obraz jest wyrazisty, a najważniejsze informacje są łatwe do odczytania. Kierowca może dostosować do własnych potrzeb to, co jest wyświetlane, a samochód ma trzy wcześniej przygotowane motywy, które można spersonalizować przy pomocy przycisków na kierownicy.

Nowa Toyota C-HR będzie dostępna z cyfrowym kluczykiem. Do otwarcia i uruchomienia auta wystarczy tylko smartfon*.

Toyota C-HR będzie pierwszym modelem, w którym zostanie zastosowane inteligentne oświetlenie ambient z możliwością personalizacji. Dostępne będą 64 różne kolory, charakter oświetlenia będzie dostosowany do ustawionej temperatury lub pory dnia.

Toyota C-HR będzie się wyróżniać spośród innych aut segmentu funkcją

automatycznego parkowania. Przy pomocy aplikacji będzie możliwe zdalne zaparkowanie auta i precyzyjne manewrowanie w ciasnych miejscach parkingowych.

Cztery zelektryfikowane napędy

Nowa Toyota C-HR będzie oferować cztery zelektryfikowane napędy, które prezentują wielotorowe podejście koncernu do osiągnięcia neutralności klimatycznej. Marka wierzy, że oferując niskoemisyjne samochody w przystępnej cenie przyspieszy redukcję emisji CO₂ już teraz i pomoże w transformacji mobilności w kierunku bezemisyjnym.

W gamie napędów nowej Toyoty C-HR znalazły się klasyczne hybrydy z silnikami 1.8 Hybrid 140 KM oraz 2.0 Hybrid 197 KM, a także hybryda plug-in z silnikiem 2.0 Hybrid Plug-in 223 KM. Ponadto klasyczna, dwulitrowa hybryda będzie również dostępna z inteligentnym napędem na cztery koła AWD-i.

Wszystkie odmiany Toyoty C-HR są wyposażone w piątą generację napędów hybrydowych, które oferują większą moc przy utrzymaniu niskich emisji oraz niskiego średniego zużycia paliwa. Udało się to osiągnąć poprzez zmniejszenie masy i rozmiarów komponentów układu, a także dzięki zastosowaniu nowej przekładni i jednostki sterującej mocą (PCU) oraz za sprawą nowej, wydajnej baterii. Silnik 2.0 oraz przekładnia hybrydowa piątej generacji do wersji 1.8 produkowane są w Polsce w zakładach Toyota Motor Manufacturing Poland (TMMP).

Zapraszamy do kontaktu i odwiedzenia strony internetowej!

www.toyota-poznan.pl

Toyota Ukleja zaprasza do salonów!

ul. Obornicka 132, 62-002 Suchy Las k/Poznań,
tel. +48 61 811 75 70

ul. Piłska 45, 64-850 Ujście k/Piły,
tel. +48 67 210 51 00

ul. Zawady 38, 61-002 Poznań,
tel. +48 61 629 90 00

www.toyota-poznan.pl www.toyota-ukleja.pl www.uzywane-ukleja.pl

TOYOTA



UKLEJA

GLOBALSTONE.PL

GLOBAL STONE

GALERIA KAMIENIA

KAMIEŃ NATURALNY I SPIEKI NA:

- BLATY DO KUCHNI I ŁAZIENEK
- KOMINKI
- SCHODY
- ELEWACJE
- OGRODZENIA

PHOTO BY BRODZIAK

GLOBAL STONE: BIURO@GLOBALSTONE.PL • TEL. 573 454 972 • ŻŁOTNICKA 10, ŻŁOTNIKI



ZOBACZ KAMIEŃ I SPIEKI, WYSELEKCYJONOWANE PRZEZ ARCHITEKTÓW WNĘTRZ ZGODNIE Z NADCHODZĄCYMI TRENDAMI 2024. SPROWADŹ Z NAMI UNIKALNE KAMIEŃ Z BRAZYLII, INDII, WŁOCH I CAŁEGO ŚWIATA. WYRÓŻNIJ SWOJĄ OFERTĘ PRODUKTAMI SPRAWDZONYCH MAREK: MARAZZI, SANTA MARGHERITA I DIRESCO. POZNAJ KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY, PROGRAMY LOJALNOŚCIOWE I OBSŁUGĘ NASZYCH HANDLOWCÓW. PISZ NA: POZNAJ@GLOBALSTONE.PL

1 **KORTY TENISOWE**
tel. 61 8110 520
kom. 604 095 737

2 **MEDYCINA ESTETYCZNA**
lek. stom.
Magdalena Osypiuk
Os. Poziomkowe 10a / 1b
tel. 61 652 16 60, 609 450 410

3 **SPECJALISTYCZNY GABINET STOMATOLOGICZNY**
lek. stom.
Magdalena Osypiuk
Os. Poziomkowe 10a / 1b
tel. 61 652 16 60, 609 450 410

4 **VARIANT**
Wielkopolska Fabryka Okien
www.variant-okna.pl
ul. Diamentowa 1, 62-002 Suchy Las
61 8400 200 • variant@variant-okna.pl

5 **SOMA MEDICA**
Sucholeskie Centrum Fizjoterapii
Os. Szafrów 2a, Suchy Las
tel. 505 988 502

6 **eumedita+**
Przychodnia Specjalistyczna
www.przychodniaeumedita.pl
tel: 791 889 916

7 **KWIACIARNIA**
Cattleya
Galeria Sucholeska
509 473 120

8 **FAMILY OPTIC**
SALON OPTYCZNY, SUCHY LAS
GALERIA SUCHOLESKA
TEL: 61 652 13 14
WWW.FAMILYOPTIC.PL

9 **FOTOGRAF**
STUDIO NEO
tel. 889 239 239
biuro@studioneo.pl
www.studioneo.pl

11 **BRICOMAN**
ZAWSZE GDY BUDUJESZ I REMONTUJESZ
Wojciechowskiego 7/17
60-685 Poznań
tel. 502 688 343, 61 821 21 21

13 **GABINET OKULISTYCZNY**
Krystyna Olejniczak
tel. 604 096 161

15 **JÓŹWIAK S.C.**
SERWIS SKODY
tel. 61 892 60 60
tel. 508 095 176

17 **MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ**

19 **visionoptyk.pl**
NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS
696 696 280

SUCHY LAS

TWOJA FIRMA NA MAPIE!
DZWOŃ:
669 69 00 36
SUCHOLESKI
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

TAXI 19625
61-8-515-515
ZADZWOŃ 1 96 25 I JEDZIEMY!
TEL. (61) 8 515 515
KOM. 502 515 515
www.taxi-515515.pl

10 **SMACZNY ZAKĄTEK**
tel. 693 900 282

12 **SUCHY LAS**
UL. OBORNICKA 127

14 **CHIROMED**
CENTRUM TERAPII KIEGOSŁUPA I MASAŻU
ul. Obornicka 8a, Jelonek
tel. 530 530 883

16 **Netto**
UL. OBORNICKA 12, JELONEK

18 **Gajowa¹²**
bistro&cafe
Gajowa 12 Bistro&Cafe
Ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las
Telefon 533 327 347

20 **moja Stomatologia[®]**
clinic+
tel. +48 61 881 93 42
+48 571 345 323
www.mojaStomatologia.pl/poznan

GUSTO DI NAPOLI
Restauracja w Galerii Sucholeskiej zaprasza.
tel: 730 161 030 www.gustodinapoli.com.pl

23 **MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ**

24 **Jemy nie tyjemy**
www.jemynietyjemy.pl
tel. 790 400 637

25 **EFEKTywka**
GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA
TEL.517 391 819, ul.Szkolna 11

28 **LEROY MERLIN**
SUCHY LAS

29 **Health Esthetics**
Modelowanie sylwetki / Dietetyki
www.healthesthetics.pl
tel. 887 400 637

30 **XITNS**
Poznań, ul. Strzeszyńska 269A
tel. +48 61 652 70 16
www.itns.pl

Księgowość. Kompleksowo, bezpiecznie, prosto.
biurokx.com.pl

Biuro Suchy Las:
ul. Obornicka 126
62-002 Suchy Las
T. +48 693 009 080

Biuro Poznań:
os. Lecha 43
61-280 Poznań
T. +48 609 186 800

E. info@biurokx.com.pl

Wspaniały Tour de Pologne w Suchym Lesie

80. edycja Tour de Pologne powróciła po długich 16 latach do Wielkopolski. Dzięki inicjatywie radnej Wiesławy Prycińskiej po raz pierwszy wyścig przejeżdżał przez Suchy Las, co stanowiło świetną szansą na zabawę i spotkanie całej społeczności gminy.



Marszałek województwa Marek Woźniak i wójt Grzegorz Wojtera, który uznał Tour de Pologne za szansę na promocję gminy

Przez naszą gminę przebiegały dwie premie, jedna lotna i jedna górską, na których kolarze zostali powitani wiatami przez fanów w strefie kibica na parkingu kościoła w Suchym Lesie i przy zespole szkół w Biedrusku.

Promocja dla Polski i gminy

Od samego rana trudno było znaleźć nawet jedną chmurkę na niebie, słońce miło grzało. Ewidentnie Matka Natura zauważyła, że było to duże dla naszej gminy wydarzenie i dlatego tak promiennie się uśmiechnęła.

Czesław Lang, dyrektor i główny organizator Tour de Pologne, pojawił się na moment w Suchym Lesie. Jubi-



Inicjatorką ścigania kolarzy do Suchego Lasu była radna Wiesława Prycińska



Na placu przed kościołem nie brakowało samorządowców i społeczników

leuszowa edycja była dla niego wielkim wydarzeniem, szczególnie że była to również 30. rocznica organizacji Tour de Pologne przez prowadzony przez niego LangTeam. Była to również szansa, by promować Polskę na świecie.

Okazję wykorzystali lokalni samorządy. Inicjatywa należała do Wiesławy Prycińskiej, ale przyklasnęli jej wszyscy radni. W końcu poprzez kolarstwo możemy promować naszą gminę nie tylko w całej Polsce, ale i na świecie, bo taki zasięg ma ta prestiżowa impreza.

Marszałek województwa Marek Woźniak pojawił się na scenie w strefie kibica. Mówił o trudnych negocjacjach, jakie przeprowadziła koalicja lokalnych samorządów, by doprowadzić do przejazdu kolarzy przez naszą gminę. Wójt Grzegorz Wojtera również wyraził optymizm odnośnie szansy na promocję gminy.

Tak wielkie wydarzenie nie mogło się u nas odbyć bez wsparcia mieszkańców. Nie można zadekretować takiego wydarzenia – podkreślił wójt.

Bez wątplenia mieszkańcy gminy i lokalne stowarzyszenia były kluczowe, jeśli chodzi o organizację imprezy dla widzów. Mieszkańcy nie zawiedli i przybyli licznie. Lokalne stowarzyszenia i grupy sportowe, zjednoczyły wysiłki, by stworzyć miłą atmosferę dla kibiców.

Kola gospodyń wiejskich z Zielątkowa i Gołczewa razem zajęły się zapewnieniem poczęstunku dla gości. Był chłodnik, by można było się schłodzić, tradycyjny chleb ze smalcem i ogórkiem, zdrowa sałatka dla tych, co chcieli jeść coś zdrowego i słodkie ciasta. Można było napić się lemoniady arbużowej i kawy. A wszystko za darmo, dzięki czemu wszyscy chętni mogli coś przekąsić i wypić przed przejazdem kolarzy.

O bezpieczeństwo wszystkich zgromadzonych dbały policja, Straż Gminna i strażacy z OSP.

Rowerowa rodzina

Jestem pełna optymizmu w związku z imprezą – wyjawiała nam Katarzyna Krzyško, przewodnicząca



Naukę animowania „Żywego roweru” - poprowadziła Anna Ohirko

Kola Gospodyń Wiejskich w Gołczewie. – Czuję też radość, że gmina zaprosiła mnie i inne panie do udziału w organizowaniu wydarzenia.

Na powitanie rywalizujących kolarzy mieszkańcy gminy stworzyli „Żywy rower” – to kolejny pomysł radnej Wiesławy Prycińskiej. Mieszkańcy ustawili się w takiej formacji, by z lotu ptaka cała grupa wyglądała jak rower. Panie w barwnych strojach ludowych z Zespołu Pieśni i Tańca Chłudowianie zagrały rolę kręcących się kół, by rower faktycznie był w ruchu. Wspierali ich Werbiści i Orkiestra Dęta Chłudowo. Soltyśka Ewa Korek zaprosiła również osoby z klubów Morsy Złotniki oraz Golden Bike Team, by te stworzyły ramę wspomnianego roweru.

Choć ja byłam w zasadzie siodełkiem – sprecyzowała ze śmiechem soltyśka.

Można było również zobaczyć akrobacje na rowerze oraz wziąć udział w konkursach i atrakcjach, skierowanych głównie do młodszych fanów, jak wyścig kapsli, czy konkurs na najlepszy strój kibica.

Karolina i Marcin przyjechali aż z Gorzowa Wielkopolskiego, by pokibicować kolarzom wraz ze swoimi dziećmi Kacprem i Olą. To przyjaciele Lecha Piaseckiego, z którym razem jeżdżą w Mistrzowskich Rowerach. Ich przyjaciel musiał pozostać w studiu TVP sport, by relacjonować całe wydarzenie, ale oni postanowili zobaczyć Tour de Pologne w Suchym Lesie i gonić kolarzy, by doświadczyć z całej imprezy jak najwięcej. Młody Kacper nazwał swoją rodzinę rowerową rodziną, bo wszyscy złapali kolarskiego bakcyła i rywalizują w lokalnych wyścigach. Dotyczy to nawet sześciolatniej Oli. Zarówno Kacper, jak i Ola osiągnęli już pewne sukcesy.

Część gości przyjechała na wydarzenie po raz pierwszy, inni są już stałymi uczestnikami imprez organizowanych na terenie naszej gminy. Goście byli zadowoleni nie tylko z dwóch premii, nie tylko z oferowanych atrakcji, ale też

z tego, że profesjonalnie zadbane o bezpieczeństwo kibiców i dzieci.

– Cieszę się, że miałem szansę zobaczyć na żywo to, co zwykle ogląda się w telewizji i osobiście kibicować kolarzom na ich trasie do zwycięstwa – nie krył entuzjazmu jeden z kibiców.

Trudna trasa przez góry

Dla radnej Wiesławy Prycińskiej Tour de Pologne, nie zakończył się wraz z przejazdem kolarzy przez Suchy Las. Następnego dnia pojechała do Karpacza, gdzie uczestniczyła w amatorskiej premii górskiej, przejeżdżając 83 kilometry, pośród pięknych krajobrazów. Pani radna pokonała cztery pętle, a także 2 tys. m przewyższenia. W tych samych zawodach uczestniczyła m.in. była wicemistrzyni Polski Maja Włoszczowska, co świadczy o ich randze.

Na brak doświadczenia rowerowego nie narzekam, wraz z mężem Krzyskiem potrafimy pokonać 290 km z Suchego Lasu do Kolobrzegu, lokalnymi trasami, w 13 godzin – podkreśliła. – Jednak tej trasy, choć jest ona trzy i pół raza dłuższa, nie można porównać do naprawdę trudnej, górskiej trasy, którą pokonał w Karpaczu – podkreślała radna.

Nasza rozmówczyni pochwaliła też organizatorów z Karpacza, fanów i kolarzy, z którymi rywalizowała. W zimowej stolicy Polski udało się bowiem zrobić równie dobrą imprezę jak w Suchym Lesie.

Rozmawiałam z zespołem LangTeam, w tym z Elżbietą i Czesławem Langiem – dodała radna. – Wszyscy prosili o przekazanie mieszkańcom Suchego Lasu podziękowań za świetną organizację i miłe przyjęcie.

Koalicja samorządów zamierza walczyć, by impreza odbyła się w Wielkopolsce również w przyszłym roku. Miejmy nadzieję, że i tym razem kolarze pojawią się choć na moment w Suchym Lesie.

Stanisław Mrowicki



Soltyśka Ewa Korek i jej Golden Bike Team to wierni czytelnicy naszego „Magazynu”



Przejazd kolarzy ścigał wielu kibiców



Wydarzenie zainteresowało zarówno dorosłych, jak i dzieci



Dot. Katarzyna Popielawska

Katarzyna Krzyško, przewodnicząca Kola Gospodyń Wiejskich w Gołczewie



Jeśli pozować do zdjęcia, to oczywiście z rowerem



Orkiestra Dęta Chłudowo jak zwykle niezawodna



Karolina i Marcin przyjechali z Gorzowa Wielkopolskiego

MARWER
FIRMA REMONTOWO BUDOWLANA

ZAKRES USŁUG

- budowa domów
- ciesielstwo
- dekarstwo
- docieplenia
- elewacje
- remonty kompleksowo

tel. 606-345-452

www.marwer.eu
marwer@interia.eu

MALOWANIE

25 LAT DOŚWIADCZENIA

10% ZNIŻKI DLA EMERYTÓW

604 345 047



Nie brakowało pań w stronach ludowych



Bawili się całe rodziny

Wianki w stylu pin-up

Noc świętojańska to święto, które ma pochodzenie związane z dawnymi, pogańskimi wierzeniami naszych przodków. Wraz z przyjęciem przez naszych pradziadów nowej wiary niektóre z dawnych form obchodów świąt zamarły, ustępując miejsca nowym zwyczajom.

Jednak tradycja wianków się zachowała, co pokazały kolejne już wianki w Gołęczewie, tym razem organizowane w stylu pin-up.

Sukienki w grochy

Wianki w Gołęczewie to jedna z najciekawszych imprez tego typu. Nie tylko łączy tradycyjne święto z okazji nadejścia lata, jakim jest noc świętojańska, ale także ciekawe tematy (w latach poprzednich tematem były chociażby czarownice).

W tym roku wybór organizatorów padł na styl pin-up oraz otoczkę amerykańskich lat 50.

Gołęczewskie Wianki bez wątpienia należały do imprez, gdzie każdy mógł znaleźć coś dla siebie, niezależnie od wieku. Oprócz pleceni wianków uczestnicy mogli wziąć udział w konkursach, jak chociażby wyścig na nartach indiańskich, zawody w jak najszybszym ubijaniu śmietany, jedzenie donutów, czyli słynnych amerykańskich pączków z dziurką, bez użycia rąk.

Biorący udział w gołęczewskich Wiankach mogli także spróbować swoich sił w konkursie na najlepsze babeczki, do którego trzeba było zgłosić się przed rozpoczęciem imprezy. Autorką najlepszych babeczek została

Maryna Hordowska z Zielątkowa.

Oprócz tego odbywał się także konkurs na najlepsze przebranie w stylu pin-up, czyli stylu znanego z amerykańskich plakatów z lat 50., przedstawiających kobiety w wielobarwnych sukienkach w grochy, które dodatkowo miały starannie zrobiony makijaż. Konkursy jednak były nastawione na pozytywną rywalizację i nawet przegrani mogli liczyć na drobne upominki.

– Pomyśl na Wianki w stylu pin-up urodził się nam w głowach spontanicznie. Co roku wymyślamy temat przewodni i w tym roku padło na pin-up, bo jest bardzo dziewczęcy, kobiecy i idealnie pasujący do nas – podkreśla prezesa Koła Gospodyń Wiejskich w Gołęczewie Katarzyna Krzyśko.

Ciecz nienewtonowska

Były też atrakcje dla najmłodszych, jak chociażby malowanie twarzy farbami czy robienie zmywalnych tatuaży. Oprócz tego dzieci mogły też dostać watę cukrową oraz pobawić się cieczą nienewtonowską, która znana jest z tego, że czasem zachowuje się jak ciecz, a czasem jak ciało stałe, a którą można zrobić także samemu – wystarczy zmieszać tylko wodę z mąką ziemniaczaną.

Nie brakowało także innych atrakcji. Uczestnicy imprezy mogli chociażby wziąć udział w kursie tańca i poznać kroki do rock'n'rolla, a także obejrzeć występ Gołęczewianek. Nieoczywistym urozmaicheniem imprezy okazał się także występ pole dance.

Odwiedzający imprezę mieli także okazję zobaczyć wystawę zabytkowych samochodów, bliskich epoce oraz stylowi pin-up. Styl, który był tematem tegorocznych Wianków, znalazł się także w centrum uwagi z powodu kursu makijażu. Dzięki temu można było poznać cechy podstawowe tego stylu, jak pomalowane na czerwono usta oraz kreska w kształcie jaśkółki i podkreślone kości policzkowe.

Dodatkowo każdy, kto przybył na wianki, mógł skorzystać z fotobudki, by tam sobie zrobić zdjęcie w przebraniu. Całe wydarzenie zamknęło z kolei tradycyjne puszczanie wianków w pobliskim stawie oraz zabawa taneczna, podczas której biorący w niej udział mogli wykazać się swoimi zdolnościami tanecznymi oraz świeżo nauczonymi krokami do rock'n'rolla.

Popis kreatywności

Uczestnicy imprezy byli naprawdę zadowoleni, nawet ci, którzy dopiero pierwszy raz uczestniczyli w zabawie.

– Bardzo dobrze się tutaj bawię. Nigdy nie bawilem się lepiej, aczkolwiek nigdy nie byłem na tego typu imprezie. Bardziej jeżdżymy na imprezy motocyklowe, bo to nasza pasja. Zaprosiła nas koleżanka – mówił jeden z uczestników Wianków w Gołęczewie, któremu – jak sam potem przyznał – najbardziej podobały się dziewczyny oraz ich przebrania.

– Najbardziej podoba mi się, że jest tutaj wiele atrakcji dla najmłodszych. To najważniejsze, że mogą się pobawić – mówiła z kolei jedna z matek, która przysłała ze swoim dzieckiem.

– Świetnie się bawię, mimo że to mój pierwszy raz tutaj. Jeśli będę w Chludowie za rok, to odwiedzę ponownie Wianki – mówiła jedna z przyjezdnych uczestniczek imprezy.

O imprezie wypowiedział się także w pozytywnym tonie wójt Grzegorz Wojtera:

– Wianki w Gołęczewie już dawno wpisały się do katalogu istotnych wydarzeń integracyjnych w Gminie Suchy Las. Tegoroczne Wianki to kolejny popis kreatywności i umiejętności organizacyjnych mieszkańców Gołęczewa, szczególnie pań z KGW oraz członków OSP – chwalił wóldarz. – Było jak zwykle dużo radości, ciekawych konkursów, tradycji i zabawy. Co ważne dopisała pogoda, przez co frekwencja była bardzo dobra.

Goście, goście

Gospodarz gminy miał okazję brać udział w tegorocznych Wiankach w towarzystwie gości z Bretanii, którzy odwiedzili nas z okazji obchodów trzydziestolecia domu Bretanii w Poznaniu.

Do Gołęczewa przybyła bowiem delegacja z Francji i to nie taka jak w słynnej komedii z lat 90., w której Jean Reno i Christian Clavier przebrani się z czasów średniowiecza do współczesności.

Delegacja składająca się z Elizabeth Martinez oraz Charles'a Bourdais przybyła bowiem ze współpracującej z Gołęczewem miejscowości i została gościnnie przyjęta przez gospodarzy. Różnice językowe nie przeszkadzały, ponieważ zapewniono tłumacza. Goście z drugiego końca Europy byli zachwyceni imprezą oraz zwyczajami w Gołęczewie.

– Przygotowanie wianków to naprawdę fascynujący polski zwyczaj. U nas z kolei zwyczajem związanym z nocą świętojańską jest rozpalanie ognisk oraz tańce w tradycyjnych strojach ludowych – mówiła Elizabeth Martinez.

– Bardzo podoba mi się również pomysły tematycznych obchodów. U nas raczej nie wpada się na takie pomysły – dodawał Charles Bourdais.

Tym, którzy nie byli w tym roku na Wiankach, można powiedzieć otwarcie, że mają czego żałować. Ale nie muszą się martwić, kolejna edycja bowiem za rok. Ciekawe, jaki temat będzie w przyszłym roku?

Bartosz Kabaciński



foto: Tomasz Owczarek, AS-GRAF - więcej na FB/sucholeski

Kobiety mają głos! Równość, edukacja, przyszłość!

XV Kongres Kobiet odbędzie się 2-3 września br. w Poznaniu. Wydarzenie zgromadzi kobiety z całej Polski, reprezentujące różne zawody, grupy wiekowe i poglądy.

Podczas Kongresu odbędzie się pięć sesji plenarnych, 77 paneli w 17 centrach tematycznych z udziałem ponad 400 panelistek, prelegentek, moderatorek.

Praworządna demokracja

Uczestniczki dyskutować będą m.in. na temat nowoczesnej edukacji, zdrowia, ekologii, polityki społecznej, równościowej ekonomii, Europy, migracji, kultury, samorządów, polityki.

Celem jest budowanie egalitarnej i praworządnej demokracji, opartej na równych prawach, władzy i szansach zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

– Od 15 lat Stowarzyszenie Kongresu Kobiet stara się o równe dla wszystkich prawa i możliwości – podkreśla Ewa Sufin-Jacquemart, członkini zarządu. – Edukacja odgrywa kluczową rolę w dążeniu do tego celu. Wpływa na kształtowanie od najmłodszych lat świadomości kolejnych pokoleń w duchu egalitarnej demokracji, szacunku dla innych. Kobiety mają tu znaczący głos, aktywnie angażując się we wprowadzanie pozytywnych zmian.

Kongres Kobiet od 15 lat uczestniczy w budowaniu tak rozumianej demokracji.

– Kongres jest dla kobiet wszystkich zawodów i stanowisk, z miast i wsi, młodych i dojrzałych, zdrowych i chorych – dodaje prof. Magdalena Środa, jedna z matek-założycielek. – Zapraszamy kobiety sukcesu i kobiety, o których dzieci mówią „moja mama nie pracuje”, a które są tytankami pracy. Jesteśmy dla kobiet, które chcą stawić opór złości i niesprawiedliwości, razem budować, marzyć, działać, czuć się we wspólnocie, moc w solidarności. Bo „nigdy nie będziesz szła sama”.

Samorząd wielkopolski wspiera

W Kongresie wezmą udział znane osoby i liderki z całej Polski, jak Magdalena Środa, Henryka Bochniarz, Monika Platek, Danuta Hubner, Katarzyna Kasia, Agnieszka Holland, Anja Rubik, Dominika Kulczyk, Janina Ochojska, Agnieszka Graff, Ewa Kopacz. Z Wielkopolski m.in. Bogumiła Kaniewska, Paulina Stochnialek, Violetta Ratajczak, Dominka Zenka-Podlaszewska, Maja Staśko, Dorota Raczekiewicz, Iwona Chmura-Rutkowska, Anna Schmidt-Fic, Katarzyna Kierzek-Koperska, Aleksandra Sudolska.

W Kongres zaangażował się Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu oraz Departament Edukacji i Nauki. Zaangażowanie w rozwój społeczny, równościowe realizowanie praw człowieka, tworzenie warunków umożliwiających dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych, przeciwdziałanie przemocy i uzależnieniom – to priorytety wielkopolskiego samorządu.

Stowarzyszenie zachęca kobiety do uczestnictwa. Rejestracja jest obowiązkowa, ale bezpłatna. Na uczestniczki czekają debaty, panele, inspirujące spotkania. Przez swe działania kobiety mogą wpłynąć na przyszłość

Polski, UE i świata. Organizatorki spodziewają się ponad 4 tys. osób.

Chcesz się zarejestrować lub wiedzieć więcej? www.kongreskobiet.pl. Skrócony link do rejestracji na XV Kongres Kobiet: <http://bitly.pl/2ZHzz>. Napisz emaila na adres biuro@kongreskobiet.pl.

Partnerzy Główni: Dermedic, IKEA, Kulczyk Foundation, ODHIR, Veolia, Zagroda Szczęśliwych Zwierząt. Partnerzy medialni: Forbes Women, Wysokie Obcasy.



Technologia Nissan e-POWER przyszłością napędów samochodowych

Technologia e-POWER od firmy Nissan to zupełnie alternatywne podejście do elektryfikacji samochodów i do coraz bardziej popularnych aut o napędach hybrydowych. Innowacja Nissana polega na napędzie e-POWER dostępnym w modelu Nissan Qashqai.

Chodzi tu o technologię korzystającą z zalet dwóch światów – silnika benzynowego oraz elektrycznego.

Układ e-POWER stara się znaleźć złoty środek między jazdą ekologiczną a komfortem jazdy.



Innowacyjna technologia

Na czym dokładnie polega działanie napędu e-POWER znajdującego się w samochodach firmy Nissan? Silnik benzynowy w tym układzie ma za zadanie wytwarzać energię elektryczną – ładować baterię litowo-jonową w samochodzie, która napędza silnik elektryczny.

Dzięki temu nie trzeba podłączać samochodu do sieci ładowania, wystarczy zatankować. Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które nie mają możliwości ładowania akumulatora lub chcą stopniowo zmienić swoje preferencje na samochody elektryczne.

Silnik elektryczny służy do napędu kół, przez co kierowcy mogą cieszyć się z płynnego przyspieszenia znanego z pojazdów elektrycznych.

Ta synergia pomiędzy silnikami spalinowymi i elektrycznymi skutkuje korzyściami płynącymi z obydwu tych światów. Samochody z technologią e-POWER mogą pokonywać takie odległości jak samochody spalinowe, jednocześnie pracując cicho i płynnie jak samochody elektryczne.

Optymalizacja jazdy poprzez połączenie dwóch typów silników powoduje większą oszczędność paliwa, jak i większą dbałość o środowisko spowodowane niższą emisją dwutlenku węgla.

Wygoda jazdy

Układ e-POWER zawiera w sobie technologię e-Pedal Step. Ma ona na celu zwiększenie komfortu jazdy poprzez przełączenie przyspieszania i hamowania przy użyciu wyłącznie pedału przyspieszenia. Wystarczy aktywować system e-Pedal Step przełącznikiem znajdującym się na konsoli środkowej. Technologia e-Pedal Step na pewno pomoże przy jeździe w mieście, gdy trzeba wykonywać dokładne manewry, ponieważ przy hamowaniu samochód nie zatrzymuje się całkowicie, jedynie spowalnia do niskich prędkości.

Układ e-POWER składa się z akumulatora dużej mocy uzupełniony trzycylindrowym, turbodoładowanym silnikiem benzynowym o pojemności 1,5 litra i zmiennym stopniu sprężania, generującym moc 158 KM. Również pod maską znajduje się generator prądu, falownik oraz silnik elektryczny o mocy 190 KM.

Samochody Nissan z technologią e-POWER są szczególnie atrakcyjne dla osób, które poruszają się po terenach miejskich i podmiejskich. Dla zainteresowanych istnieje możliwość zapoznania się z oferowanymi samochodami w Salonie Nissan Polody w Przeźmierowie, przy ulicy Rynkowej 160 oraz w Poznaniu ul. Tymienieckiego 38 róg Mieszka I

Jonasz Papuga



Nissan Polody

Przeźmierowo, ul. Rynkowa 160 — tel.: 61 814 21 55
Poznań, ul. Tymienieckiego 38 — tel.: 61 825 50 96
pon. — pt.: 08.00–18.00, sob.: 08.00–14.00
www.nissan.polody.pl



Hybrydowa rewolucja w ZKP

Zakład Komunikacji Publicznej odebrał nowy autobus Solaris Urbino 12 w wersji Hybrid. Jest to pierwszy hybrydowy autobus w naszej gminie!

Odebranie autobusu nastąpiło 21 sierpnia. Obecni na spotkaniu oprócz prezesa ZKP Suchy Las Edwarda Miśko oraz przedstawicieli firmy Solaris Andrzeja Sienkiewicza byli wicewójt gminy Ilona Ciok oraz wójt gminy Suchy Las Grzegorz Wojtera, a także Piotr Mandrysz, odpowiadający za potrzebne do realizacji inwestycji wartej 2,1 miliona złotych

dofinansowanie z Unii Europejskiej.

Jest to już dziewiętnasty z kolei autobus Solarisa we flocie ZKP, który stanowi także pierwszy krok do dalszych ekologicznych decyzji lokalnego przewoźnika, który w przyszłości planuje kupienie autobusów elektrycznych lub wodorowych. Hybrydowy autobus napędzany jest silnikiem diesla współpracującym z układem elektrycznym.

Suchy Las tym sposobem dołącza do chociażby Lubonia czy Swarzędza, jako gmina dysponująca nowoczesnymi, ekologicznymi autobusami.

Więcej informacji zamieścimy w następnym numerze

Bartosz Kabaciński



foto: Zuzanna Popielawska

Alimenty na rzecz rodzica – kiedy mogą zostać zasądzone?

Obowiązek alimentacyjny najczęściej jest utożsamiany z obowiązkiem utrzymywania przez rodziców ich dzieci. W prawie natomiast są przewidziane również regulacje, które umożliwiają rodzicom wystąpienie o alimenty od ich dzieci.

Jednak, aby na dzieci został nałożony obowiązek alimentacyjny, muszą zaistnieć dwie przesłanki określone w kodeksie rodzinnym i opiekuńczym.

Przesłanki i wysokość

Po stronie rodziców przesłanką jest ich niedostatek, zaś po stronie dzieci możliwość finansowe.

Jeśli obie te przesłanki występują łącznie, wówczas sąd może narzucić na dziecko obowiązek płacenia alimentów na rzecz rodziców.

Istotnym warunkiem jest to, aby rodzic znajdował się w stanie niedostatku. Pojęcie niedostatku rozumiane jest jako niemożliwość zaspokojenia w całości lub części najważniejszych potrzeb.

Należy jednak pamiętać, że nie oznacza to, iż rodzice muszą żyć na takim samym poziomie jak ich dzieci. Najczęściej taka sytuacja ma miej-

sce w przypadku poważnych chorób rodziców, uniemożliwiających im podjęcie pracy lub też ich podeszłego wieku. Na osobie starającej się uzyskać alimenty od dzieci ciąży obowiązek udowodnienia swojej trudnej sytuacji życiowej.

Podkreślić należy, iż na stan niedostatku nie może powoływać się osoba, która z nieusprawiedliwionych przyczyn nie chce podjąć pracy, pomimo iż ma ona taką realną możliwość czy też nie ubiega się o świadczenia z systemu ubezpieczeń społecznych, mimo zaistnienia przesłanek do ich przyznania.

Wysokość alimentów jest określana na zasadach ogólnych, tzn. wyznaczają ją w pierwszej kolejności usprawiedliwione potrzeby rodzica. Z drugiej strony może być ona ograniczona lub zwiększona z uwagi na możliwości finansowe i majątkowe osoby zobowiązanej do płacenia alimentów.

Obowiązek alimentacyjny można wypełniać nie tylko poprzez dostarczanie środków pieniężnych, ale również poprzez świadczenia w naturze (np. wyżywienie, ubrania, zapewnienie opieki i mieszkania).

Uchylenie od obowiązku

Dziecko może uchylić się od obowiązku alimentacyjnego na rzecz rodzica, gdy wykaże, że przesłanki zasądzenia alimentów na rzecz rodzica nie zostały w rzeczywistości spełnione.

Np. rodzic posiada stosowny majątek do własnego utrzymania, jak chociażby duży dom, który można sprzedać i kupić mniejsze mieszkanie czy też fakt, że rodzic celowo rezygnuje z możliwości uzyskiwania dochodów i nie wykorzystuje swoich zdolności.

Bardzo często do spraw o żądanie zasądzenia alimentów od dzieci dochodzi w rodzinach, w których istnieją konflikty między jej członkami czy też kontakt między jej członkami został zerwany.

Dlatego też warto te względy mieć na uwadze i podnosić je w sądzie, gdyż wszelkie negatywne zachowania osoby uprawnionej do alimentów względem osoby obowiązanej mogą stanowić podstawę do oddalenia takowego roszczenia.



Warto nadmienić, że sąd może oddalić powództwo o zasądzenie alimentów od dziecka na podstawie art. 5 kodeksu cywilnego, co może mieć miejsce na przykład w sytuacji, gdy z roszczeniem alimentacyjnym wobec dziecka występuje rodzic pozbawiony władzy rodzicielskiej lub rodzic, który dziecko porzucił lub też dopuścił się innych budzących dezaprobatę czynów przeciwko dziecku, czy rodzinie.

Kancelaria Adwokacka
Iwona Kęsik-Sójka
ul. Młyńska 9/1, 61-730 Poznań
tel. 790 739 689
kancelaria@adwokat-kesiksojka.pl
www.adwokat-kesiksojka.pl

KS

IWONA KĘSIK-SÓJKA
KANCELARIA ADWOKACKA

prodentis stomatologia

Stomatologia Rodzinna

ul. Azaliowa 2B
62-002 Złotniki

Rejestracja telefoniczna
510 088 228
www.stomatologiaprodentis.pl

- ✓ Profilaktyka
- ✓ Stomatologia zachowawcza
- ✓ Stomatologia dziecięca
- ✓ RTG pantomograficzne
- ✓ Znieczulenie komputerowe
- ✓ Mikroskop
- ✓ Wybielanie
- ✓ Higiena
- ✓ Konsultacje
- ✓ Chirurgia
- ✓ Protetyka
- ✓ Pomoc w bólu

LOGO

GRAFIKA REKLAMOWA

GRAFIKA UŻYTKOWA

REKLAMA WIZUALNA

KREACJA ARTYSTYCZNA

BRANDING

AS-GRAF STUDIO
od 2007 r.

www.as-grafstudio.pl

504 704 666

SPECJALISTA GINEKOLOG - POŁOŻNIK

dr Karolina Chmaj-Wierzchowska

zaprasza do gabinetu ginekologicznego
ul. Rubież 14b / 54,
Poznań (Naramowice)

tel. 600 11 66 76

NAPRAWA EKSPRESÓW

jura KRUPS Saeco

DeLonghi NIVONA

BOSCH SIEMENS

P.H.U. DOM
ul. Kubackiego 37, 62-002 Suchy Las
biuro@domuran.pl tel. 601 730 764

Gołczewski spacer z historią w tle

Wakacje to czas, gdy wielu z nas wyjeżdża odpocząć nad morzem bądź w górach. Jednak jest to też czas, gdy można poznawać lokalną historię, co umożliwiają chociażby spacer organizowane w ramach cyklu „Odkryj gminę Suchy Las”.

Historia często czai się na każdym kroku, choć możemy sobie z tego nie zdawać sprawy. Nawet w naszych lokalnych społecznościach, mimo iż leżą one poza wielkimi metropoliami, w których dzieją się ważne wydarzenia i kształtują nowe trendy. Możemy tę historię poznać także w czasie spacerów pod hasłem „Odkryj gminę Suchy Las”. W jedną z lipcowych niedziel odbył się spacer po Gołczewie.

Niemiecka wieś wzorcowa

Gołczewo to wbrew pozorom wieś z bogatą historią. Pierwsze notatki historyczne o tej wsi pochodzą jeszcze z czasów średniowiecznych i datowane są na 1313 r., choć zda-

niem archeologów badających lokalny teren, pierwsze ślady osadnictwa na terenie dzisiejszego Gołczewa należy datować na XI w. Początkowo była to wieś służebna, której ludność zajmowała się uprawą roli i hodowlą zwierząt. Nazwa wsi prawdopodobnie pochodzi od pierwszego właściciela, którego nazwisko musiało zmieniać właścicieli, jednak na przełomie XIX/XX w. Gołczewo nabrało nowego charakteru.

Wówczas to zadłużony majątek, należący do Zygmunta Błociszewskiego, wykupiła pruska Komisja Kolonizacyjna. Gołczewo zmieniło nazwę na bardziej niemiecko brzmiące Golenhofen, co miało propagandowy

charakter. Tereny zaczęto sprzedawać niemieckim osadnikom pochodzącym nawet z odległych zakątków Cesarstwa Niemieckiego, a nawet z Bośni i Hercegowiny. Na terenach tych miały powstawać domy prezentujące różne style architektury niemieckich landów (np. bawarski czy westfalski), nad czym czuwał architekt Paul Fischer. Dodatkowo domy malowano na czarno, biało i czerwono, czyli w barwy ówczesnej flagi Niemiec. Niemiecki charakter wsi miały także podkreślać ewangelickie miejsca kultu religijnego, w postaci cmentarza czy sali modlitewnej.

Budowa Golenhofen okazała się wydarzeniem przykuwającym uwagę na skalę europejską – fakt powstania wsi wzorcowej odnotowało wiele europejskich gazet, w tym chociażby opiniotwórczy francuski dziennik „Le Figaro”.

Ślady dawnych osadników

Spacer po Gołczewie stanowił niezwykle szansę na odkrywanie ponemieckich pozostałości na terenie wsi, ale nie tylko. Zachowało się bowiem kilka budynków z czasu przed powstaniem wsi wzorcowej – mowa tu chociażby o kamiennym domu przy ulicy Tysiąclecia. Dawne wpływy niemieckie są jednak wszechobecne, chociażby w postaci domów przy ulicy Dworcowej, na których można zobaczyć typową dla starego budownictwa niemieckiego konstrukcję szachulcową, która wygląda jak szkielet ściany wypełniony tylko od wewnątrz. Także budynek szkoły miał dawniej charakter niemiecki, łącząc także dom nauczyciela oraz salę modlitewną, w której raz w miesiącu odbywały się protestanckie nabożeństwa.

Ponemiecki jest również dworzec kolejowy, który powstał w 1906 r. Początkowo służył jako punkt zdawczy płodów rolnych i mleka, jednak z czasem zaczął pełnić funkcję stacji kolejowej. Podczas okupacji hitlerowskiej natomiast postawiono semafor, jednak po wojnie dworzec stracił na znaczeniu, z powodu niespełniania przezeń standardów PKP. Zabytko-

woy dworzec po renowacji jest jednak ponownie wykorzystywany, a dodatkowo oglądać w nim można znalezione na poddaszu dokumenty, takie jak wezwania do pomocy powstańcom wielkopolskim.

Jednak nie każdy ślad po dawnych osadnikach się zachował. Mowa tu chociażby o dawnej zlewni mleka, która została w latach 70. wyburzona. Jedną z innych historycznych ciekawostek, które niestety nie dotrwały do czasów dzisiejszych, są tzw. „przysłowia gołczewskie”, czyli różnego rodzaju inskrypcje, które właściciele malowali na swoich domach. Miały one najczęściej charakter maksym i cytatów religijnych, a także zasad panujących w poszczególnych domach. Nie zachowały się także mogiły na dawnym cmentarzu ewangelickim (w bardzo dobrym stanie jest natomiast brama wejściowa) czy studnia oraz wieża zegarowa przy szkole podstawowej (zachował się jednak zegar, który wystawiany jest w holu szkolnym). Nie zachował się także zniszczony podczas II wojny światowej wiatrak pompy wodnej.

Wycieczkę prowadzili dwaj przewodnicy: Ryszard Ruszewski oraz Grzegorz Grupiński. Opowiadali o gołczewskich zabytkach oraz dawnej przeszłości w sposób pasjonujący oraz przykuwający uwagę. Słuchając ich, trudno było się znużyć. Dodatkowo warto ich było posłuchać także z innego powodu – pod sam koniec spaceru zorganizowano konkurs, w którym wygrać można było książki.

Gmina czeka na poznanie

Spacer po Gołczewie był pierwszym spacerem w ramach letniego cyklu „Odkryj gminę Suchy Las”. Drugi spacer odbył się już w sierpniu w Chłudowie, a kolejny odbędzie się 10 września w Biedrusku. Jeśli jesteście zainteresowani możliwością zwiedzenia tej miejscowości i wygrania interesujących książek, wystarczy zapisać się online na stronie gminy Suchy Las. Rejestracje startują 28 sierpnia.

Bartosz Kabaciński

Fizjoterapia stomatologiczna

Dysfunkcje czaszkowo-krzyżowe są drugą najczęściej występującą przyczyną bólu przewlekłego w układzie mięśniowo-szkieletowym człowieka. Zaburzenia układu czynnościowego narządu żucia są poważnym problemem społecznym, który dotyczy 5-12 proc. populacji ogólnej, niemal dwukrotnie częściej występującym u kobiet.

Prawidłowe funkcjonowanie tego układu jest bardzo ważne ze względu na podstawowe funkcje życiowe w których bierze udział – ssanie, polykanie, kaszel, kichanie, odruchy wymiotne.

Przyczyny dysfunkcji

American Academy of Orofacial Pain stworzyło definicję zaburzeń bólu: jest to zespół objawów dysfunkcji układu mięśniowo-szkieletowego i nerwowo-mięśniowego, które dotyczą stawu skroniowo-żuchwowego, mięśni żucia i związanych z nimi struktur, czyli całego obszaru czaszkowo-żuchwowego. Najczęściej występujące dolegliwości, z którymi pacjenci szukają pomocy, to bóle, ograniczenie ruchomości, trzaski, krepitacje (stawu skroniowo-żuchwowego i/lub odcinka szyjnego kręgosłupa).

Konsultacja z fizjoterapeutą

Jakie więc dolegliwości warto skonsultować z fizjoterapeutą stomatologicznym? Powinniśmy skonsultować trzaski, klikanie, przeskakowanie, blokowanie żuchwy, bóle głowy, zawroty głowy, piski, szumy, zatykanie, ból uszu, uczucie wody w uchu (po wykluczeniu przyczyny laryngologicznej), problemy

przemieszczenie dysku, różne postacie hiper- i hipo-mobilności, choroba zapalna, choroba zwyrodnieniowa, zaburzenia rozwojowe, zaburzenia pochodzenia mięśniowego (ból mięśniowo-powięziowy, zapalenie mięśni i ścięgien, przerost, przykurcz mięśni, fibromialgia, zmiany nowotworowe), bóle głowy związane z zaburzeniami skroniowo-żuchwowymi (napięciowe bóle głowy, wtórne bóle głowy pochodzenia stomatognatycznego), schorzenia tkanek otaczających staw skroniowo-żuchwy (hiperplazja wyrostka dziobatego żuchwy, choroby genetyczne).

z zatokami, częste zapalenia, katar.

Warto się wybrać do fizjoterapeuty w przypadku leczenia ortodontycznego (przygotowanie przed założeniem oraz podczas stosowania stałego lub ruchomego aparatu, a także szyn zgryzowych - relaksacyjnych, repozycyjnych czy stabilizujących), leczenia protetycznego, leczenia chirurgicznego (stan po ekstrakcji zęba, stan po wszczepieniu implantu), stanu po urazie (złamania, zwichnięcia) szczęki, żuchwy czy innych kości twarzoczaszki, stanu po leczeniu radioterapeutycznym w obrębie głowy i szyi, chrapania, suchego kaszlu, trudności z przełykaniem jedzenia, trudności z gryzieniem twardych produktów.

Wybermy się także, jeśli mamy uczucie niestabilności szczęki/żuchwy, skrócenie zębów, widoczne ich starcie, zgryzanie zębami, zaciskanie zębów, podgryzanie warg, uczucie za małej ilości śliny w ustach lub pieczenie ust, zaburzenia wzroku, ostatnio pogarszający się wzrok, obniżony apetyt, nudności, uczucie ucisku w gardle, ból podczas śpiwu, grania na instrumencie dętym, drętwienie/mrowienie w obrębie twarzy i ręki.

Współpraca ze specjalistami

Fizjoterapeuta prowadzący pacjenta po odpowiednim wywiadzie i badaniu ustala, jakie kroki są konieczne w celu jak najszybszego i trwałego wyeliminowania źródła dolegliwości pacjenta. Ważna jest współpraca z innymi specjalistami w celu zbadania i ustalenia rozwiązania przyczyny lub załagodzenia/zatrzymania postępowania dolegliwości (w przypadku braku możliwości wyeliminowania jego podłoża).

Niezbędny jest więc kontakt z otolaryngologiem, stomatologiem, neurologiem, logopedą, reumatologiem, chirurgiem szczękowym, psychoterapeutą i każdym innym specjalistą, który w danym przypadku jest w stanie pomóc w procesie terapeutycznym.

Sam fizjoterapeuta z wykorzystaniem technik mięśniowo-powięziowych, stawowych, igłoterapii, neuromobilizacji, ćwiczeń w tym m.in., poizometrycznej relaksacji mięśni, rozluźnianiem pozycyjnym, kinesiotapingiem, dąży do ustabilizowania całego układu.



Przeciwwskazań do zastosowania fizjoterapii jest stosunkowo niewiele (otwarte rany, ropnie okolice twarzoczaszki), więc w przypadku występowania objawów warto udać się na konsultację i dać sobie szansę na większy komfort życia.

mgr fizjoterapii
Sylvia Słowińska-Pietrzak

Źródła:

1. Kulesa-Mrowiecka M. Dysfunkcje czaszkowo-żuchwowe, Diagnostyka, leczenie i Rehabilitacja
2. Kulesa-Mrowiecka M, Czerwinska-Niezbitewska B, Diagnostyka i leczenie dysfunkcji czaszkowo-żuchwowych w ujęciu holistycznym

ul. Młodzieżowa 11, 62-002 Suchy Las
www.mio-dent.pl, tel. +48 612 787 877
facebook: MioDentStomatologia



natalii
drukarnia etykiet

W związku z rozbudową zakładu o nową halę produkcyjno - magazynową drukarnia Natalii poszukuje pracowników na stanowiska:

- DRUKARZY FLEKSOGRAFICZNYCH I OPERATORÓW MASZYN
- PRACOWNIKÓW PRODUKCYJNYCH I MAGAZYNOWYCH
- KSIĘGOWĄ / KADROWĄ
- PANIĄ DO POMOCY W DZIALE KSIĘGOWYM
- KIEROWNIKA PRODUKCJI

**Podanie + CV proszę o przesłanie na adres:
62-090 Rokietnica, ul. Gołęcińska 39
e-mail: info@natalii-rolldruk.pl
www.natalii-rolldruk.pl**

DREWNO KOMINKOWE

SPRZEDAŻ:
drewno kominkowego i opałowego dąb, buk, jesion, grab, olcha, brzoza, osika, sosna, świerk oraz gałęziówka liściasta.
Drewno w postaci wałków 120 cm, klocków lub rąbane.

PRODUKCJA:
faszyna, stępie budowlane oraz więźba dachowa

DODATKOWO WYKONUJEMY:
wycinanie drzew, wykaszanie traw, pielęgnacja parków i ogrodów, odśnieżanie dachów oraz stawianie ogrodzeń z siatki i z płyt betonowych

TRANSPORT
z dowozem na miejsce

Usługi Remontowo-Budowlane

**690 645 191
665 347 281
667 176 595**



Kładka w Owińskach przyciąga tłumy

Nowa kładka pieszo-rowerowa w Owińskach połączyła dwa brzegi Warty oraz trzy gminy: Czerwonak, Suchy Las i Poznań. Na tę inicjatywę mieszkańcy czekali wiele lat.

Zapewnia nie tylko bezpieczną przeprawę, ale jest także atrakcją turystyczną. To brama do Puszczy Zielonki oraz przedłużenie znanych szlaków turystycznych (Nadwarciańskiego Szlaku Rowerowego, Cysterskiego Szlaku Rowerowego czy Szlaku

Kościółów Drewnianych). Inwestycja, którą dofinansował powiat poznański z pewnością ułatwi dostęp do terenów wypoczynkowych i rekreacyjnych.

Choć oficjalne przecięcie wstęgi odbyło się pod koniec lipca, to postęp prac pozwolił na wcześniejsze udostępnienie

nie mostu. Konstrukcja od razu zyskała ogromną popularność. Tylko w pierwszych dniach otwarcia odwiedziło ją blisko 10 tysięcy turystów.

– Ta wspaniała i niezwykle potrzebna inwestycja jest kolejnym przykładem wzorcowej współpracy między samorządami. To też przepiękna atrakcja turystyczna, których w gminie Czerwonak nie brakuje. Dojedziemy nią przecież do zespołu poklasztornej cysterek w Owińskach i sąsiadującego z nim Parku Orientacji Przestrzennej – mówił starosta poznański, Jan Grabkowski.

– Zachęcam wszystkich do wycieczek rowerowych, ponieważ świat widziany oczami rowerzysty jest zupełnie inny, często znacznie ciekawszy niż ten, który możemy zobaczyć z samochodu – dodał.

Kładka powstała w miejscu historycznej przeprawy przez Wartę, na wysokości SOSW w Owińskach. Ma prawie 130 metrów długości i blisko 4 metry szerokości. Wyposażona jest w dwa tarasy widokowe, na wysokości 12 oraz 25 metrów, które pozwalają na podziwianie krajobrazu Warty z poziomu koron drzew. Z myślą o turystach przygotowano także infokioski, który wyświetla informacje pasażerskie oraz ciekawostki turystyczne regionu.

Budowa rozpoczęła się w 2021 r. i kosztowała 27 mln zł. Wsparcie powiatu wyniosło 2 mln zł. Nowy most to przykład doskonałej współpracy metropolitalnej. Projekt wspólnie zrealizowały gminy Czerwonak i Suchy Las, miasto Poznań oraz powiat poznański.

MG



Tour de Pologne jechał przez powiat poznański

Pod koniec lipca nasi mieszkańcy byli świadkami wielkiej sportowej imprezy. W stolicy Wielkopolski wystartował 80. Tour de Pologne.

O zwycięstwo walczyli najlepsi kolarze na świecie, w tym Polacy Michał Kwiatkowski czy Rafał Majka. Pierwszy etap tego prestiżowego wyścigu rozpoczął się 29 lipca na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Następnie zawodnicy przejechali przez 12 gmin powiatu poznańskiego,

w tym również przez Suchy Las, by po 183,7 km finiszować na Torze Poznań.

– Tour de Pologne to niecodzienne wydarzenie, a my byliśmy jego częścią. Mieliliśmy niebywałą okazję do promocji naszego regionu. Cieszę się, że mieszkańcy powiatu poznańskiego mogli osobiście zobaczyć peleton

w akcji. Na organizację imprezy przekazaliśmy ponad 300 tysięcy złotych. Wiem, że na blisko 200-kilometrowym odcinku wyścigu nie zabrakło wrażeń i emocji – powiedział starosta poznański, Jan Grabkowski.

W Suchym Lesie zawodnicy walczyli o Premię Lotną LOTTO oraz jedyną na tym etapie Premię Górską PZU III kategorii. Dodatkowo na powiatowym odcinku trasy kolarze

rywalizowali o kolejne dwie premie lotne w Murowanej Goślinie i Kostrzynie, a także dwie premie specjalne, w tym jedna z nich w Pobiedziskach.

Wyścig po 16 latach wrócił do Wielkopolski. Była to doskonała okazja do promocji naszego regionu nie tylko wśród miłośników kolarstwa, ale również na świecie za pośrednictwem transmisji telewizyjnych.

MG



Będą warsztaty dla seniorów

Depresja, zaburzenia poznawcze, nastroju, udary czy też powikłania neurologiczne po przebytych koronawirusie. Między innymi te zagadnienia zostaną poruszone na warsztatach profilaktyczno-edukacyjnych dla osób 60+ z powiatu poznańskiego oraz ich opiekunów.

Spotkania startują już w wrześniu. W tym roku odbędą się w jedenaście gmin powiatu: Czerwonaku, Kleszczewie, Kostrzynie, Kórniku, Mosinie, Murowanej Goślinie, Pobiedziskach, Rokietnicy, Suchym Lesie, Swarzędzu i Tarnowie Podgórnym. Organizator przewidział po jednym spotkaniu w każdej gminie. Zajęcia będą realizowane w ramach programu „Zdrowy Senior”. Ich celem jest podniesienie samoświadomości oraz nauka w jaki sposób wpływać na jakość życia.

– Od lat wzmacniamy politykę senioralną w powiecie poznańskim. Niejednokrotnie starsi mierzą się z takimi troskami jak samotność, depresja, silny stres, problemy zdrowotne. Dlatego wysłaliśmy im naprzeciw i zdecydowaliśmy o zorganizowaniu warsztatów. To okazja do spotkań ze specjalistami – neurologami czy psychologami – mówi Jan Grabkowski, starosta poznański.

– Nasi seniorzy dowiedzą się co robić, by zachować vitalność i prowadzić życie w zdrowiu fizycznym i psychicznym – wyjaśnia.

Warsztaty rozpoczną się 6 września i potrwać do końca miesiąca. Udział jest bezpłatny, jednak należy się wcześniej zarejestrować. Liczba miejsc ograniczona, dlatego zachęcamy, by zgłaszać się już teraz.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel.: 724 976 584. Harmonogram terminów, lokalizacji oraz godzin rozpoczęcia zajęć znajduje się na www.powiat.poznan.pl/warsztaty-profilaktyczno-edukacyjne-dla-seniorow.

Przypominamy, że starsi mieszkańcy powiatu mogą również skorzystać ze wsparcia psychologicznego realizowanego w ramach telefonu zaufania. Konsultacje odbywają się w każdą środę w godzinach 15.15 – 18.15 i trwają do 27 grudnia br. Aby skorzystać z porady, wystarczy zadzwonić pod numer telefonu 571 411 811 i zgłosić taką potrzebę.

To już piąta edycja programu „Zdrowy Senior”. Realizuje go Fundacja Petra, która na ten cel w 2023 roku otrzymała dotację w wysokości 50 tys. zł.

MG

Harmonogram warsztatów realizowanych w ramach zadania pn. „ZDROWY SENIOR”			
Gmina	Termin spotkania	Miejsce spotkania	Rejestracja
Murowana Goślina	6.09.2023 r. 9:00 - 11:30	Biblioteka Publiczna w Murowanej Goślinie, ul. Poznańska 16, Murowana Goślina	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Czerwonak	6.09.2023 r. 12:30 - 15:00	Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach, ul. Piłsudskiego 3, Koziegłowy	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Rokietnica	18.09.2023 r. 8:30 - 11:00	Remiza Ochotniczej Straży Pożarnej w Rokietnicy, ul. Szkolna 18B, Rokietnica	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Tarnowo Podgórne	18.09.2023 r. 12:00 - 14:30	Centrum Integracji Obywatelskiej, ul. Orzechowa 1, Przeźmierowo	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Suchy Las	18.09.2023 r. 16:00 - 18:30	Klub Seniora „Dębowy Liść” ul. Obornicka 117, Suchy Las	Koordinator Klubu Seniora „Dębowy Liść”: 502 670 173
Pobiedziska	20.09.2023 r. 8:30 - 11:00	Sala Sesyjna Urzędu Miasta i Gminy Pobiedziska, ul. Kościuszkowska 4, Pobiedziska	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Swarzędz	20.09.2023 r. 12:00 - 14:30	Centrum Aktywności Seniora, ul. Piaski 4, Swarzędz	512 052 677
Kostrzyn	20.09.2023 r. 15:30 - 18:00	Sala Widowiskowa Kostrzyńska, ul. Poznańska 33, Kostrzyn	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Kórnik	25.09.2023 r. 12:00 - 14:30	Dom Integracji Międzyzakoleńowej, Pl. Powstańców Wielkopolskich 13, Kórnik	Fundacja PETRA senior: 724 976 584
Kleszczewo	25.09.2023 r. 15:30 - 18:00	Ośrodek Kultury w Kleszczewie, ul. Poznańska 6, Kleszczewo	Ośrodek Pomocy Społecznej w Kleszczewie: 795 758 028

Zapraszamy na piknik rodzinny




Bezpieczni w powiecie poznańskim

02.09.2023 r.
sobota, 12.00 - 16.00

teren JRG-8 w Bolechowie
ul. Obornicka 1



STRAŻ POŻARNA

Atrakcje:

- samba
- koncerty
- zabawy dla dzieci
- kuchnia brazylijska
- warsztaty perfumierskie
- pokazy służb mundurowych
- kąpiel w pianie strażackiej





FOTOWOLTAIKA

NOWY NABÓR W DOTACJI „MÓJ PRĄD 4.0!”

ZGARNIJ MAKSYMUM KORZYŚCI!

- 5-letni serwis w cenie instalacji
- Falownik z 20-letnią gwarancją
- Dotacja „Mój Prąd 4.0”
- Ulga termomodernizacyjna
- Rzetelny wykonawca



SOLAR-PROJECT SP. Z O.O. SP. K.
ul. Prosta 30, 62-002 Złotniki
biuro@solar-project.pl

Zadzwoń!

512 267 350 lub 798 290 260

Konkurs fotograficzny „Wspomnienia z wakacji”

SUCHOLESKI
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Trwają wakacje i wszyscy zapewne wyruszyliście nadrobić zaległości w podróżowaniu i zwiedzaniu pięknych miejsc. Dlatego kolejne konkursy fotograficzne będą związane z Waszymi wspomnieniami z tychże wyjazdów. Najładniejsze zostaną nagrodzone. Zdjęcia, dane osobowe, numer telefonu oraz zgodę na publikację fotografii prześlijcie **do 15 września 2023 r.** na adres konkurs@sucholeski.eu

Do wygrania:

- Wiertarko-wkrętarka udarowa 12V GSB 120-LI Bosch / 2 x 2,0 Ah o wartości 459 zł ufundowana przez firmę **Bricoman, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu**
- dwa vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chludowa, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885**
- bony na zestawy ufundowane przez **KFC, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie**
- trzy vouchery po 10 porcji lodów ufundowała **Lodziarnia „Pastelowy Rowerek”, ul. Obornicka 88, Suchy Las, tel. 697 204 936**



BRICOMAN
ZAWSZE GDY BUDUJESZ I REMONTUJESZ



DRZWI

zewewnętrzne, wewnętrzne
i ościeżnice

zwracamy na kupon w Klubie

200 zł

za każde wydane **1000 zł**



23.08-02.09

Oferta dla Klubu DOM i PRO ważna 23.08-02.09.2023 r. Maksymalna wartość kuponów to 5000 zł. Kupon jednorazowy do wykorzystania przy kolejnych zakupach. Kupon ważny 30 dni. Zwrot towaru w ramach bezterminowego zwrotu w Leroy Merlin możliwy wyłącznie w razie niewykorzystania kuponu. Lista produktów i regulamin dostępny w sklepie i na leroymerlin.pl.

SUCHY LAS, ul. Złotnicka 1

LEROY MERLIN



ZAPRASZAMY
DO PUNKTU POBRAŃ
DIAGNOSTYKI W **SUCHYM LESIE**
OS. SZAFIOWE 2A

poniedziałek - piątek 7:30 - 14:00
pobrania mat. do 12:00
soboty: 7:30 - 10:00

W Punkcie realizujemy:

- + Program 40PLUS
- + Szereg badań profilaktycznych



ZAPRASZAMY NA BADANIA I SKORZYSTANIA
Z BADAŃ W RAMACH AKCJI PROFILAKTYCZNEJ.

www.diagnostyka.pl

*Obiady
domowe*
Serdecznie
zapraszamy



SMACZNY ZAKĄTEK

danie dnia
29 zł



zamówienia dostarcza:



Pyszne.pl



Dania kuchni
polskiej
i ukraińskiej

Lokalizacja:

Obornicka 229

Galeria Arkada

(przy rondzie Obornickim)

czynne: pn.-pt 11-17, tel. 693 900 282

Znajdź nas na
facebook.

TUTAJ
JESTEŚMY

