



SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Nr 4 (148)
KWIECIEŃ
2024

Nakład
8000 egz.

LAUREAT NAGRODY
STOWARZYSZENIA
DZIENNIKARZY RP
DZIENNIKARSKIE
KOZIOŁKI 2016



Suchy Las tańczy walca s.8



KOLEJKI POD SPECJALNYM
NADZOREM s. 11



KOBIECE ZMYŚLY I WIELE
Z NICH PŁYNĄCYCH
PRZYJEMNOŚCI. s. 28

Music World

SZKOŁA MUZYCZNA

Drzwi otwarte
Sobota 25.05 i 08.06, godzina 11.00

515-789-269 www.world-school.pl

visionoptyk.pl



SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

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

RABAT -50% NA OPRAWKI*

☎ 696 696 280

Umów się na
BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS

MIO DENT STOMATOLOGIA




LECZENIE IMPLANTOLOGICZNE

Zadbaj o zdrowy i piękny uśmiech w Nowym Roku!
Zapraszamy na konsultacje

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



NOWA JAKOŚĆ FRYZJERSTWA!



PROFESJONALIZM
BEZPIECZEŃSTWO
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
NASZYCH USŁUG

Sterylizacja 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
- ◆ DEPILACJA
- ◆ 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

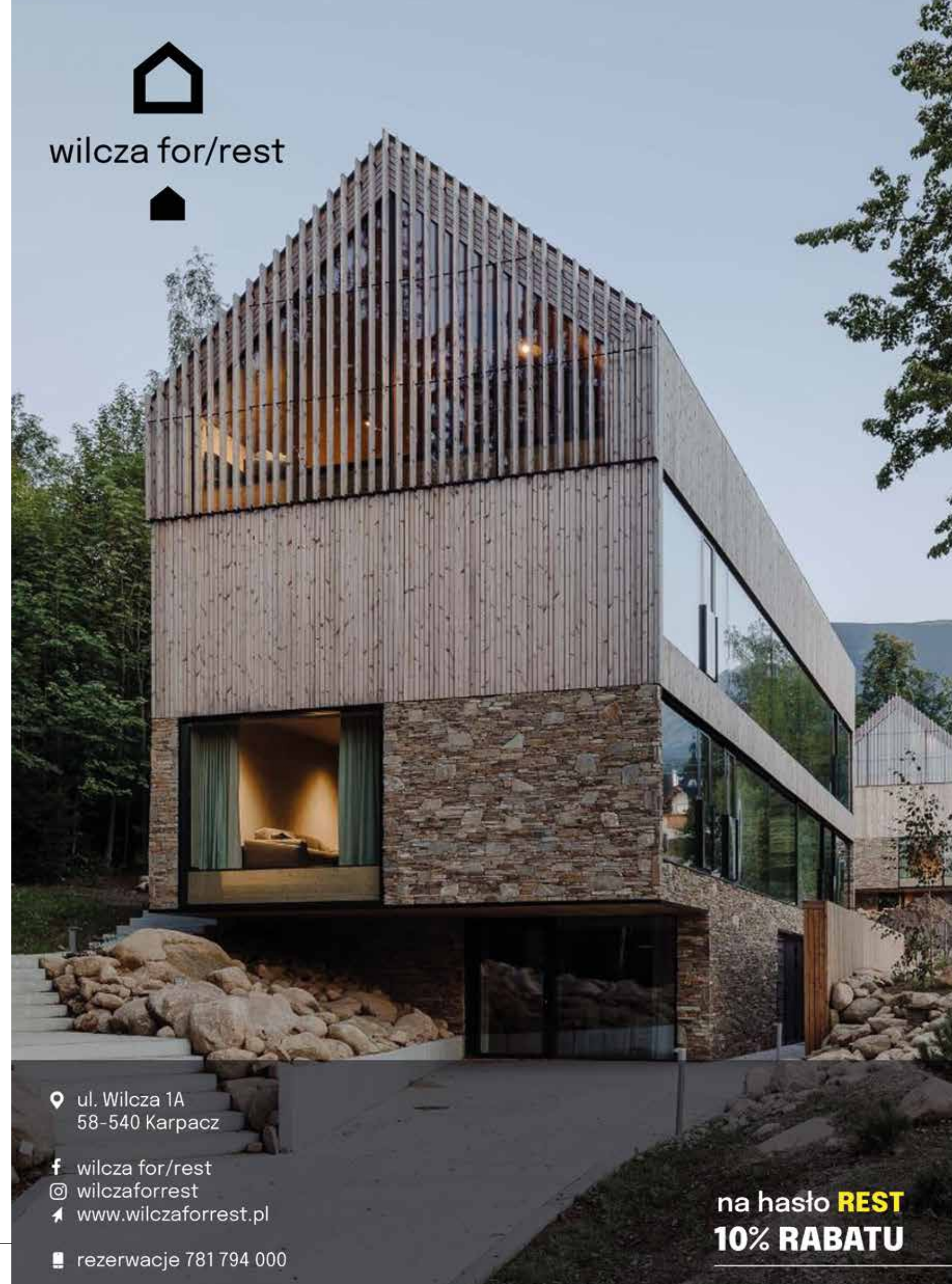
eumedica 

Przychodnia Specjalistyczna

SPECJALIŚCI PRZYCHODNI SPECJALISTYCZNEJ „EUMEDICA”
PUNKT POBRAŃ KRWI CZYNNY PON-CZW OD 8-11
Pielęgniarka pediatryczna pon-śr
WYMAGANE ZAPISY

- ORTOPEDA
- FIZJOTERAPEUTA
- KARDIOLOG
- RADIOLOG
- LARYNGOLOG
- PSYCHIATRA
- PSYCHOLOG DLA DZIECI
- ONKOLOG
- INTERNISTA
- CHIRURG
- NEUROLOG
- MEDYCYNĄ SPORTOWĄ
- MEDYCYNĄ PRACY
- PSYCHOTESTY
- DIETETYK

Przychodnia Lekarska i Specjalistyczna „Eumedica”
ul. Obornicka 126, 62-002 Suchy Las
tel: 883 111 112, www.przychodniaeumedica.pl
@: recepcja@przychodniaeumedica.pl



ul. Wilcza 1A
58-540 Karpacz

wilcza for/rest
wilczaforrest
www.wilczaforrest.pl

rezerwacje 781 794 000

na hasło **REST**
10% RABATU

W konkursie fotograficznym nagrody otrzymują:

- **Julia Wojciechowska** - pilarkę elektryczną NAC CE20-40-NS-H o wartości 329 zł ufundowaną przez firmę **Bricoman**, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu
- **Magdalena Mroczkowska** voucher na zabieg odżywczo - rozświetlający Pearl & Glow wartości 280 zł, **Agus Indrawan** voucher na przebarwienia z vitC i peptydami wartości 260 zł, **Emanuła Karczowska** voucher na hennę pudrową z regulacją brwi wartości 115 zł ufundowane przez **Salon Urody Sisel** - Agnieszka Czabańska, ul. Jeżynowa 19 w Suchym Lesie - tel. 667 924 543, 667 859 640

- **Grzegorz Woźniak, Anna Bryjak** vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chudowa**, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885
- **Hieronim Dymalski, Sandra Woldańska, Anna Sidoruk** - vouchery po 10 porcji lodów ufundowanych przez **Lodźiarnię „Pastelowy Rowerek”**, ul. Obornicka 88, Suchy Las, tel. 697 204 936
- **Grzegorz Kubiak, Kamil Nurkiewicz** bony na zestawy ufundowane przez **KFC**, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie

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.



RODZINNE W CZASY NAD MORZEM

Pokoje Gościnne Amber w Sianożętach to ponad 30-letni kameralny, rodzinny pensjonat (składający się z dwóch budynków) otoczony pięknym ogrodem, posiada zamykany parking, plac zabaw, wydzielone miejsca na kawę lub grilla. PG Amber dysponuje przytulnymi pokojami 4, 3, 2 i 1-osobowymi z łazienkami; do dyspozycji Gości jest także duża, ogólnodostępna, doskonale wyposażona kuchnia. Część pokoi posiada balkony lub bezpośrednie wyjście na dwór. Pokoje są wyposażone w telewizor, lodówkę, czajnik elektryczny, zastawę stołową, sprzęt plażowy, WI-FI itp. Pensjonat położony jest przy spokojnej ulicy Kwiatowej nr 57, zaledwie 7 minut spacerkiem od szerokiej plaży z wysokim klifem. Po sąsiedzku znajduje się stołówka, smażalnia „świeżo złowionych” ryb, sklep spożywczy, punkt apteczny, wypożyczalnia rowerów, hulajnóg i etc. PG Amber udostępni swoim Gościom autorski przewodnik po okolicy. Dokładne info na Facebooku Pokoje Gościnne Amber Sianożęty. Zapraszamy!

FAMILY OPTIC

OPRAWY
KOREKCYJNE-30%
TANIEJ

*Od cen regularnych. **Nie dotyczy marki Chanel.
W salonach dla opraw korekcyjnych rabat wyłącznie przy zakupie pełnych okularów korekcyjnych (oprawa korekcyjna+para szkieł okularowych)

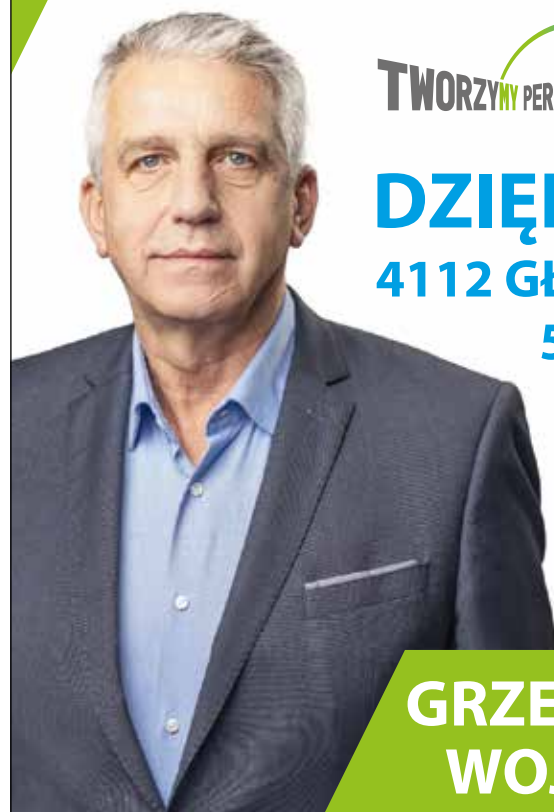
Suchy Las, Galeria Sucholeska ul. Obornicka 85, tel: 61 652 13 14
Poznań, CH Spar, ul. Druskienicka 12a, tel: 61 842 55 55
Poznań, Galeria Podolany, ul. Strzeszyńska 63, tel: 61 670 03 75
Tarnowo Podgórne, Auchan Swadzim, Sw. Antoniego 2, tel. 61 677 06 00

PRIMAFLOOR
DOBRE PODŁOGI

PrimaFloor Dobre Podłogi
Obornicka 7 Jelonek k.Poznań
tel. 518 509 800
email biuro@primafloor.pl
www.primafloor.pl
godziny otwarcia
pon. - pt. 9-17
sob. 10-14

CYKLINOWANIE I RENOWACJA
DRZWI - PODŁOGI - TARASY
SCHODY - AKCESORIA

WÓJT GMINY
SUCHY LAS
KADENCJA 2024-2029



TWORZYMY PERSPEKTYWY

DZIĘKUJĘ
4112 GŁOSÓW
54,13%

GRZEGORZ
WOJTERA

WYBORY SAMORZĄDOWE 2024

Serdeczne gratulacje dla:
marszałka Marka Woźniaka,
starosty Jana Grabkowskiego,
prezydenta Jacka Jaśkowiaka,
wójta Grzegorza Wojtera,
i innych samorządowców z terenu
aglomeracji poznańskiej,
którzy w pierwszej lub drugiej turze okazali się
zwycięzcami wyborów samorządowych – osobiście
lub jako liderzy swoich drużyn.

I jednocześnie z serca życzymy wszystkim tym
samorządowcom dalszej owocnej pracy dla dobra
społeczności lokalnych, którym służą.
Pamiętajmy, że niełatwa walka wyborcza ma
na celu właśnie dobro tych społeczności.

Wszystkiego dobrego!

Redakcja

SUCHOLESKI
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Szanowni Państwo!

Mieszkańcy naszego powiatu ponownie zaufali drużynie starosty Jana Grabkowskiego. W przypadku gminy Suchy Las konieczna była druga tura, w wyniku której wójt po raz kolejny został Grzegorz Wojtera. Serdecznie gratulujemy!

Coś się kończy, a coś się zaczyna – było to widać, slychać i czuć już podczas marcowej sesji Rady Gminy. Niezależnie bowiem od wyników wyborów, których jeszcze nie znano, wiadomo było przecież, że nowa rada wyglądać będzie inaczej.

Oczywiście, nie samą polityką gmina żyje. W przypadku naszej małej ojczyzny ważnym elementem życia zawsze były także wydarzenia kulturalne i sportowe. Już po raz 44. w Suchym Lesie odbył się Turniej Sportowego Tańca Towarzyskiego „Wiosna”. Głównym organizatorem jak zwykle była Szkoła Tańca Jawor. A jak było na samym turnieju? Zapraszamy do lektury relacji Bartosza Kabacińskiego.

Swój sezon zimnych kąpiel zakończyła natomiast morsowa ekipa Ewy Korek, czyli Morsy Złotniki. Ponad wodami Jeziora Kierskiego po raz kolejny pojawił się napis „koniec”. Zaraz potem niezamordowana Ewa rozpoczęła kolejny sezon rowerowy z klubem Golden Bike Team. Na początek odwiedzone trzy jeziora: Kierskie, Strzeszyńskie i Rusalkę. W ciągu sezonu będą jednak i dłuższe rajdy, jak ten z lipca ubiegłego roku, kiedy wesola drużyna pojechała do Owińsk, by zobaczyć nową kładkę nad Wartą i wspiąć się na podest widokowy, który znajduje się 25 m nad lustrem rzeki. Widoki niesamowite! Przy okazji informujemy, że gmina ogłasza konkurs pod hasłem #KładkaŁączą. Trzeba nakręcić krótki film, a w nagrodę za włożony wysiłek będziemy mieli szansę wygrać rower. Szczegóły na str. 13.

Oczywiście kładka nie jest jedyną atrakcją turystyczną naszej małej ojczyzny. Na str. 22 przeczytacie Państwo również o innych atrakcjach naszego powiatu, polecanych przez władze tegoż powiatu, a także Lokalną Poznańską Organizację Turystyczną i Instytut Skrzyżki.

Jakie to atrakcje? W Owińskach np. Biblioteka Zapachów. A w naszej gminie Muzeum o. Mariana Żelazka w Chludowie czy Pałac Biedrusko.

To atrakcje stałe, bo nie brakuje przecież także atrakcji tymczasowych. Do takich niewątpliwie należała wystawa kolejek w nowej Świetlicy Wiejskiej w Złotnikach Wsi. Musiało być ciekawie, skoro zwiedzający przyjechali nawet z samego Lubonia! Choć przecież z Lubonia o wiele bliżej do wielkiego Poznania, gdzie różnych atrakcji siłą rzeczy jest więcej.

Jedną z tych atrakcji jest chociażby musical „Apetyt na czereśnię”, wystawiany na deskach Teatru Muzycznego. Teatru, który coraz bardziej otwiera się na widzów z terenu naszego powiatu.

Szanowni Państwo, kiedy już wrócicie z rajdu rowerowego, wystaw lub spektaklu, z pewnością z przyjemnością odpoczniecie na wygodnym fotelu, z filiżanką aromatycznej herbaty na stoliku, przy lekturze naszego „Magazynu”.

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
Bartosz Kabaciński

Fotografia

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

Okładka

Projekt: Marcin Cieslak,
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 8000 egz.

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

W numerze polecamy:

10 Nie trzeba być narciarzem
wodnym, żeby morsować



Słodko-gorzki smak
codzienności

14



21 Accent Prime™
– agent do zadań specjalnych

Mieszkańcy powiatu ponownie
zaufali drużynie starosty



23



fot. Paulina Dubert, www.paulinadubert.pl

Suchy Las tańczy walca

Taniec od wielu lat związany jest z Suchym Lasem, bo- wiem organizowany jest tu Turniej Tańca „Wiosna”, który na początku kwietnia rozegrał się już po raz czterdziesty czwarty!

XLIV Turniej Sportowego Tańca Towarzyskiego „Wiosna” przez wiele lat był rozgrywany w Poznaniu, jednak od 19 lat można go oglądać w Suchym Lesie. Organizatorami zawodów była poznańska Szkoła Tańca Jawor oraz Klub Tańca „Dziupla”. Na parkiecie sucholeskiego Gminnego Ośrodka Sportu występowały pary z całego kraju, które przyjechały m.in. z Warszawy, Głogowa czy Wrocławia.

Zostały piękne buty

Konkurs tańca „Wiosna” cieszyć się może długą tradycją – był organizowany z przerwami już od lat 70. ubiegłego wieku. Pomysłodawcą turnieju był nieżyjący już od kilku lat Stanisław Jawor, jednak zapoczątkowane

przez niego dzieło kontynuuje jego żona, pani Barbara.

Początkowo turniej miał formę Akademickich Mistrzostw Polski, aby później przerodzić się w imprezę międzynarodową, na którą przybywali tancerze chociażby z Białorusi, Czech, Ukrainy czy z Niemiec. Niestety, od 2020 r. ze względu na restrykcje pandemiczne turniej musiał zmienić formułę na krajową, choć organizatorzy wierzą, że wszystko może się jeszcze zmienić.

XLIV edycję „Wiosny” poprowadził Grzegorz Szymański. Imprezę objął honorowym patronatem wójt Grzegorz Wojtera, którego reprezentowała wicewójt Ilona Ciok. Gościem imprezy była także wicemarszałkini

województwa wielkopolskiego Paulina Stochnialek.

W pobliżu sceny zasiadli również sponsorzy z następujących firm: Drukarnia Serikon, Renault Pieluszyńska, Piekarnia Zagrodnicza, Compensa, fabryka bombek Joyland Factory, Elbud, centrum ogrodnicze Twój Ogród Suchy Las, Cetaphil oraz WK Architekti. Wśród sponsorów byli także Karolina i Rafał Musiałowicz. Przedstawiciele sponsorów otrzymali od Barbary Jawor kwiaty i drobne upominki. Wśród w ten sposób uhonorowanych znalazł się m.in. Daniel Surmacz, dyrektor poznańskiego oddziału firmy ubezpieczeniowej Compensa.

– Jesteśmy już sponsorem od wielu lat, jest to konkurs na bardzo wysokim poziomie. Gala od zawsze przyciąga wielu widzów i zwraca uwagę na tych młodych ludzi, którzy objął honorowym patronatem wójt Grzegorz Wojtera, którego reprezentowała wicewójt Ilona Ciok. Gościem imprezy była także wicemarszałkini

Wiele klas i tańców

Konkurs oceniano jury w składzie: Barbara Jawor, Jolanta Bechyne, Aleksandra Jelińska, Natalia Pieciewicz, Irena Stachura, Joanna Ziomek, Wojciech Jabczyński, Ireneusz Sulewski, Andrzej Łaszczuk. Za muzykę odpowiadał Eugeniusz Bernaciak, dzięki któremu uczestnicy mogli tańczyć chociażby do utworów takich jak: „Be-same Mucho” czy „Johnny B. Goode”.

Podczas tegorocznego Turnieju Tańca „Wiosna” można było oglądać zawodników podzielonych na kategorie wiekowe i klasy taneczne oraz prezentujących dwa style - standardowy oraz latynoamerykański. W stylu klasycznym tańczono walca angielskiego, tango, walca wiedeńskiego, foxtrota oraz quickstepa, natomiast w stylu latynoamerykańskim – cha-cha, sambę, rumbę, paso doble oraz jive’a. Kulminacją turnieju było współzawodnictwo par posiadających najwyższą klasę taneczną w kategorii powyżej 16 lat.

Tegoroczna edycja mogła się pochwalić bardzo dużą liczbą uczestników i uczestniczek, których było około 200. Najlepsi oprócz medali, dyplomów i pucharów mogli liczyć także na nagrody pieniężne, których łączna pula wyniosła 12 tys. zł.

Widzowie, oprócz uczestników turnieju, mogli także podziwiać występy gościnne. Uczniowie Poznańskiej Szkoły Baletowej zaprezentowali ciekawe choreografie z tańca współczesnego. Dziewczycy zespół ze Szkoły Tańca Sogdiana zachwycił układem tańca orientального. Grupa „Heels on Wheels” składająca się z pań na wózkach inwalidzkich, zaprezentowała poruszający układ, z którym poje-dzie na Mistrzostwa Polski.

– Jestem zachwycona! Byłam po raz pierwszy i na pewno nie po raz ostatni, bo poziom umiejętności tanecznych uczestników tego turnieju był naprawdę wysoki, a moje serce skradli zwłaszcza laureaci młodzieżowej części, ponieważ w ich tańcu widać było pasję, energię i miłość do tego co robią – dodała zastępczyni wójt Ilona Ciok. – To widać było w każdym z wykonywanych tańców, na każdym etapie. Dlatego też składałam im szczególne gratulacje po zakończeniu turnieju.

Wysoki poziom imprezy

Tancerze pokazali bardzo wysoki poziom. Wielu zawodników ma na koncie bowiem udział nie tylko w krajowych konkursach, ale także w zawodach międzynarodowych.

– Mieliliśmy znakomite pary w tańcach klasycznych. Wśród nich znaleźli się aktualni mistrzowie Polski PTT

w tym stylu. Gościliśmy również finalistów Mistrzostw Polski PTT w tańcach latynoamerykańskich – nie kryła radości Barbara Jawor. – Takie pary podnoszą rangę turnieju i stanowią niewątpliwą atrakcję dla publiczności.

Obserwowaliśmy piękną taneczną rywalizację, podczas której zawodnicy dawali z siebie wszystko co najlepsze, jednak tylko kilkoro z nich mogło zostać zwycięzcami. W kategorii Junior II w obu stylach tanecznych zwyciężyła para Grzegorz Jawor i Róża Frąckowiak reprezentująca Szkołę Tańca Jawor. W kategorii Open powyżej 16 lat laureatami podzieliły się dwie pary z zielonogórskiej Szkoły Tańca Gracja. W tańcach standardowych zwyciężyła para Wadim Negrebetski i Kornelia Kopaczyńska, natomiast najlepszą parą w tańcach latynoamerykańskich był duet Paweł Kidybiński i Liwia Jabłońska.

Podczas finału przyznano także Puchar im. Stanisława Jawora dla najlepszej pary z Wielkopolski, który otrzymali Tomasz Drożdżyński i Wiktoria Andrzejewska ze Szkoły Tańca Dream z Poznania.

Uczestnicy imprezy podkreślali ogrom włożonej pracy, ale także ogrom emocji im towarzyszący.

– Na pewno jestem lekko zaskoczony, bo nie spodziewałem się, że wygramy aż dwa razy. Jestem bardzo z tego powodu szczęśliwy – mówił Grzegorz Jawor.

– Generalnie przygotowanie do turniejów trwa cały czas, ponieważ są one rozgrywane co tydzień. Jesteśmy w pełni sezonu turniejowego, który będzie trwał do końca czerwca – tak swoje przygotowania streściła Kornelia Kopaczyńska. – Jesteśmy tak naprawdę w ciągłym treningu. Przygotowujemy się cały rok, nawet podczas wakacji.

pozytywne emocje

– Otrzymaliśmy Puchar Stanisława Jawora. Jest to konkurs z wieloletnią historią dla najlepszej pary z Wielkopolski i tak się udało, że w tym roku padło na nas – opisywała kulisy zdobycia Pucharu im. Stanisława Jawora tegoroczna laureatka Wiktoria Andrzejewska. – Ten puchar otrzymujemy za zeszły sezon, który był dla nas dosyć ostry – pięć razy w tygodniu na sali trenowaliśmy, a też jesteśmy świeżą parą, bo tak naprawdę dopiero 1-1,5 roku tańczymy razem, więc musieliśmy w to włożyć podwójnie duży wysiłek, no ale jak widać się opłaciło!

– Zatkalo mi dech w piersiach, bo właśnie zatańczyliśmy solówkę finałową, ale poszło bardzo dobrze ogólnie

rzecz biorąc. Były jakieś wzloty i upadki, ale były bardzo fajne emocje – tak mówił Paweł Kidybiński.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni z występu; świetna organizacja, wspaniała atmosfera, czuć było energię od ludzi i myślimy, że za rok również się tutaj pojawimy – w ten sposób swoje odczucia przedstawili natomiast zdobywcy drugiego miejsca w stylu latynoamerykańskim w kategorii Open 16+, Adrian Antos i Wiktoria Świerk.

Tegoroczny turniej był także bardzo dobrze prowadzony. Pracę Grzegorza Szymańskiego pozytywnie ocenia wieloletnia prowadząca turniej Anna Przewoźniak.

– Bardzo się cieszę, że od dwóch lat, kiedy już nie prowadzę turnieju, robi to mój znakomity kolega z Wrocławia Grzegorz Szymański, którego swego czasu namaściłam na prowadzącego turnieje taneczne. Od razu zorientowałam się, jakie ma walory, że będzie to robił znakomicie. Tak się rzeczywiście stało i bardzo się cieszę, że mikrofon, który przez 30 lat dzierżyłam w ręce, teraz znalazł się w rękach Grzegorza.

Dopytywałam także panią Annę, czy pojawi się za rok, w odpowiedzi usłyszeliśmy jednak tylko, że „wszystko jest możliwe”.

Kolejna 45. edycja turnieju za rok. Organizatorzy podjęli już działania mające na celu przeprowadzenie jubileuszowej imprezy, takie jak rozmowy ze sponsorami.

Bartosz Kabaciński



Nie trzeba być narciarzem wodnym, żeby morsować

Końcówkę sezonu Morsów Złotniki trzeba uznać za udaną. Z okazji Dnia Kobiet szefowa klubu Ewa Korek zabrała swoją ekipę do Czech, nad karkonoską Mumlavę. Jednak pyszną zabawę można mieć także na Plaży Łabędziej nad Jeziorem Kierskim.

Pamiętamy, że rok temu wyprawa nad Mumlavę obfitowała w niebezpieczne przygody. Kiedy bowiem śniegi topnieją, górski potok niesie sporo

wody, nurt jest szybki, kotły eworsyjne głębokie, a leżące w potoku kamienie śliskie i – rzecz jasna – twarde.

Przygody pod wodospadem

– Tym razem udaliśmy się więc pod wyżej położony, bezpieczniejszy wodospad – mówi Ewa Korek. – Krzysiu, nasz kierowca z zaprzyjaźnionej firmy przewozowej Dom-Jan, obczaił go wcześniej wraz ze swoim klubem morsów z Ostroroga – dodaje.

Nie oznacza to jednak, że obyło się tak zupełnie bez przygód.

– Jacek pośliznął się na kamieniu, na którym się przebierał – kręci głową Ewa. – I w efekcie morsował w ubraniu. A że nie wziął ze sobą zapasowego, każdy mu coś tam użyczył: ktoś dał spodnie, ktoś inny kurtkę.

Najtrudniej było z butami, więc w drodze powrotnej szefowa klubu nakazała postój przed Lidlem. W markecie butów wprawdzie nie było, ale

kupiono grube, górskie skarpety, wkładki do butów i plastikowe worki.

– I z tego już skleciłiśmy coś w rodzaju butów – śmieje się Ewa Korek. – Potrzebna była oczywiście taśma, ale tę już moja córka Julia miała ze sobą. A my na przyszłość mamy nauczkę, żeby obowiązkowo zabierać ze sobą zapasowy komplet ciuchów – poważnie.

Jacek nie był jedyną osobą, która wykapała się w ubraniu. Andrzej, inny mors, „udawał Jezusa” krocząc po leżących w wodzie kamieniach. Oczywiście też się wykapał, a że ubrania przedtem nie zdjął, też musiał potem skorzystać z pomocy innych klubowiczów. Dla których już chyba na zawsze pozostanie „Jezuskim”.

Tatiana daleko nie uciekła

Początek wiosny to tradycyjna Marzanna i przebieranki. Marzanny tym razem nie było, bo była... Marzena.

– Tak ma na imię jedna z naszych klubowiczek – wyjaśnia szefowa złotych morsów. – A że Marzannę i tak z reguły stawiamy pod drzewem, a potem o niej zapominamy, uznaliśmy, że Marzena w zupełności wystarczy. Tym bardziej, że w przeciwieństwie do Marzanny jest żywa i nie da o sobie zapomnieć – mruży oko.

A przebieranki? Jak to przed Wielkanocą: nie brakowało zajęcy i króli-

ków. Ale były też zakonnice z biskupem (tego zajęce karmily... marchwią), pirat, pokojówka i narciarz.

– Narciarz nie miał wprawdzie nart, ale miał kijki – przybliża rzecz nasza rozmówczyni. – I kiedy wchodził do wody, wyglądało to tak, jakby zsuwał się powoli po stoku.

Sama szefowa klubu przebrała się za biedronkę, a najmłodszy klubowicz, dwuipółletni Antoś, miał na sobie kostium tygrysa.

Wkrótce potem była Wielkanoc. W drugi dzień świąt, czyli w Lany Poniedziałek, morsy stawili się na brzegu Jeziora Kierskiego z wiadrami. Nie wystarczyło się wykapać, trzeba było wlewać na siebie nawzajem kubły wody.

– To była najlepsza zabawa ever – nie kryje radości Ewa. – Tatiana przyjechała spóźniona, więc wyskoczyłam do niej z wiadrem. A ona ucieka. Gonię ją więc przez las i krzyczę, żeby się nie wygłupiała, że przecież maratonce nie ucieknie. Tatiana posłusznie stanęła, ja ją oblałam, a liczni spacerowicze mieli ubaw.

Coś się kończy...

Pożegnanie sezonu to już końcówka pierwszego tygodnia kwietnia.

– Pogoda była jednak późnowiosenna – mówi Ewa. – Piękne słońce, temperatura powietrza sięgająca 20 stopni, a wody przekraczająca 11 stop-

ni. Spora różnica temperatur, bo z reguły o tej porze powietrze było chłodniejsze, za to temperatura wody sięgała 15 stopni...

Szok termiczny nie przeszkodził jednak morsom zrealizować obowiązkowego programu: grupa dokonała pełnego zanurzenia, a nad wodę wystawały tylko plansze z literami tworzącymi napis „koniec”.

Coś się jednak kończy, a coś zaczyna. Koniec morsowania oznacza początek pedalowania. Dokąd wyruszą w tym sezonie cykliści z klubu Golden Bike Team?

– Jak zawsze będziemy jeździć każdej niedzieli. A dokąd? Najlepiej śledzić nasz fanpage na FB lub zwrócić się bezpośrednio do mnie – podpowiada nasza rozmówczyni.

Krzysztof Ulanowski



Smigug dyngus w toni Jeziora Kierskiego

fot. arch. Morsy Złotniki

Kolejki pod specjalnym nadzorem

Przed nastaniem ery Lego, jedną z ulubionych zabawek dla dzieci były elektryczne kolejki. Od pewnego czasu jednak duński producent klocków produkuje także własne zestawy takich kolejek w ramach serii Lego City, których wystawę można było obejrzeć w świetlicy wiejskiej w Złotnikach Wsi przy ulicy Słonecznej.

Organizatorem ekspozycji był Gabriel Gut, uczęszczający do poznańskiej Szkoły Podstawowej nr 15 pasjonat kolejek. Pomogli mu rodzice. Na wystawie, oprócz możliwości obejrzenia pociągów kursujących po plastikowych torach, można było poznać wiele ciekawostek dotyczących Lego.

Pociągi i wiedza

Sześć kursujących zestawów pociągów jeździło z różną prędkością po mniej lub bardziej zaawansowanych torach. Dodatkowo rozstawiono autobusy z klocków Lego oraz peron. Organizatorzy wykazali się również inwencją w tworzeniu scenek rodzajowych, pokazując akcję ratunkową z rozbitego pociągu z udziałem straży pożarnej. Nawiązali do Lego nie brakowało także w postaci drobnego poczęstunku – czekoladek w formie klocków.

Podczas gdy Gabriel sterował pociągami (obecnie można nimi kierować nie tylko dołączanym pilotem, ale także aplikacją, którą można pobrać na telefon i inne urządzenia mobilne), jego ojciec, czyli pan Jacek, opowiadał kolejne ciekawostki o świecie Lego.

Można było się chociażby dowiedzieć o tym, że Lego nietypowo pobilo rekord w liczbie wyprodukowanych opon, bijąc na głowę chociażby gigan-

tów branży wulkanizatorskiej jak Goodyear czy Michelin, a także poznać historię firmy, która zaczęła się od drewnianej kaczki wystruganej przez założyciela Lego Ole Kirka Christiansena dla swoich dzieci. Dzięki panu Jackowi można było się również dowiedzieć, dlaczego figurki mają wydłużone otwory w główkach oraz zrozumieć, dlaczego Lego nie produkuje zestawów militarnych.

Jak sami organizatorzy przyznawali, wystawa była także okazją do pobawienia się ulubionymi zestawami, ponieważ z powodu rozmiaru kolekcji nie można jej rozłożyć normalnie w domu!

– Pierwszą kolejkę dostałem na święta od moich rodziców. Bardzo mi się to spodobało i od tamtej pory na Gwiazdkę dostawałem kolejną i całość przerodziła się w tę kolekcję – tak o historii swojej kolekcji mówił Gabriel, który nie ukrywa także, że pasja do kolei nie ogranicza się do klocków.

Planuje on bowiem w przyszłości zostać maszynistą, a oprócz kolejek miał także czapkę, którą być może w przyszłości będzie nosił w trakcie pracy.

Zabawa dla dużych i małych

Wydarzenie przyciągnęło wielu gości, niezależnie od wieku. Na wystawie pojawiali się zarówno dorośli,



fot. Maciej Luczkowski - więcej na FB/sucholeski

jak i dzieci. Takie wydarzenie było jednym z pierwszych w nowo otwartej świetlicy w Złotnikach Wsi.

– Przyjechaliśmy z drugiej części Poznania, z okolic Lubonia. Niestety w naszej okolicy atrakcji dla młodzie-

ży jest mało. Moi synowie także bawią się Lego, również moim, które pomimo wieku pasuje do nowych klocków – zaznaczał pan Patryk, który na wystawę przyjechał z synami, żoną oraz kolegą swoich synów. >> c.d.



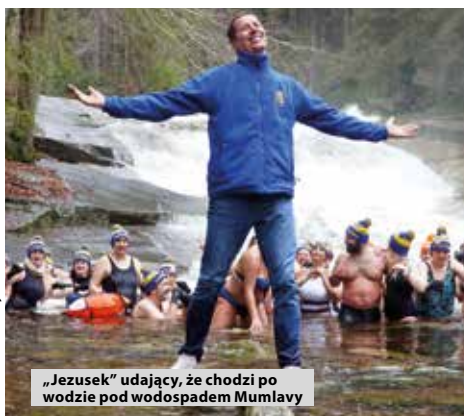
Wśród wiosennych przebierańców był też „Shrek”



„Króliki” obowiązkowo jadły marchewkę...



...próbowały też zainteresować marchewką „zakonnika”



„Jezusek” udający, że chodzi po wodzie pod wodospadem Mumlavy



Podczas kąpieli w Mumlavie trzeba było uważać, bo prąd był warty, a kamienie liczne

>> c.d. – Jest bardzo fajnie, choć jak jest się tu trochę dłużej, to zaczyna być nudno, ale jak na pierwszy raz, jest dobrze – mówili synowie pana Patryka.

wgniata w fotel. A patrząc jeszcze na to, jak te kolejki jeżdżą – uważam że to był świetny pomysł – dodała Ewa Korek.

Wystawa kolejek to jedno z pierwszych wydarzeń, które miało miejsce w nowej świetlicy w Złotnikach Wsi.

– Na pewno będą kolejne wystawy, póki co użytkujemy świetlicę od dwóch miesięcy, więc jest to dopiero początek. Mam nadzieję, że będziemy tu organizować wiele różnych ciekawych rzeczy. Myślę, że pomysłów i projektów nam nie zabraknie! – zaznaczała Ewa Korek.

Może ta wystawa będzie początkiem nowych wydarzeń, które będą przyciągać jeszcze więcej ludzi, także spoza gminy. W końcu kolejki przyciągnęły nawet mieszkańców Lubonia!

Team Gabriel/Jacek Gut (Event Lego City) bardzo serdecznie dziękuję pani sołtys Złotnik Ewie Korek za zaproszenie i umożliwienie zrealizowania pokazu najsłynniejszej zabawki świata oraz gościnność i przesympatyczną atmosferę.

Dziękujemy również wszystkim, którzy brali udział w pokazie. Było nam miło podzielić się z WAMI swoim hobby.

Bartosz Kabaciński



foto: Maciej Luczkowski - więcej na FB/sucholeski

Nowe miejsce na mapie Złotnik

Przedstawiciele władz lokalnych byli zadowoleni z wystawy.

– Jest to coś nowego na mapie wydarzeń środowiskowych. Nie pamiętam aby tego typu prezentacje lub warsztaty się odbywały w naszej gminie i bardzo jestem wdzięczny organizatorom za to, że na taki pomysł wpadli – podkreślał wójt Grzegorz Wojtera.

– Jestem pod wrażeniem od wczoraj, gdy panowie rozkładali tę kolejkę. Samo to, że wszystkie jej elementy są z klocków Lego – to już człowieka

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



www.lipka-wegiel-wargowo.pl

**UCZCIWY SPRZEDAWCA
TO ZAWSZE
ZADOWOLONY KLIENT**

Oferujemy

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

Wójt Gminy Suchy Las ogłasza nabór kandydatów na stanowisko ds. budowlano-inwestycyjnych

w Wydziale Budowlano-Inwestycyjnym Urzędu Gminy Suchy Las.

Termin przesyłania ofert: 24 kwietnia 2024 r.
Szczegóły ogłoszenia: bip.suchylas.pl / Oferty pracy.

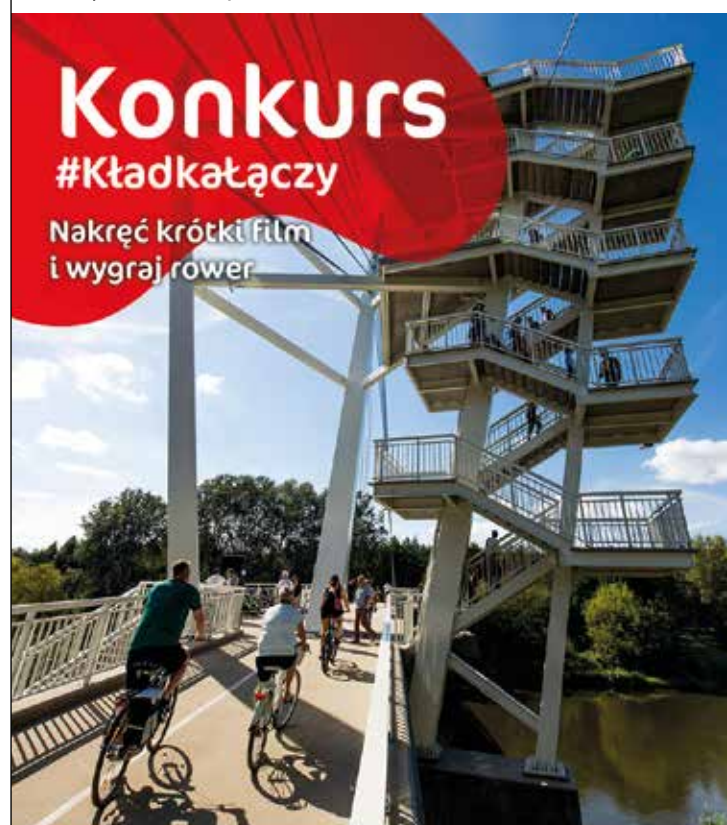
Dopłaty bezpośrednie dla rolników – dyżury doradcy

Do połowy maja, w każdy poniedziałek w Chłudowie odbywać się będą dyżury pracownika Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Poznaniu.

Rolnicy mogą nieodpłatnie skorzystać z pomocy doradcy w wypełnieniu i złożeniu wniosku o dopłaty bezpośrednie. W celu uniknięcia oczekiwania w kolejce, uprzejmie prosimy o wcześniejsze umówienie spotkania z doradcą pod numerami telefonów: 508 753 991 lub 519 623 268. W przypadku dużej liczby chętnych, drugi doradca przyjedzie do pomocy.

Miejsce dyżurów: Chłudowo, ul. Poznańska 11 (budynek Starego Baru).
Godziny: od 9:00 do 15:00.

Zapraszamy do udziału w konkursie polegającym na wykonaniu krótkiego filmu promocyjnego dla kładki pieszo-rowerowej w Owińskach i atrakcji turystycznych gmin Czerwonak i Suchy Las oraz miasta Poznania! Zasady na stronie przez kod QR:



1 Mieszkańcy gminy Suchy Las mogą korzystać z darmowej aplikacji

2 Pobierz aplikację **mMieszkaniec** za darmo

zeskanuj kod QR i wybierz swój samorząd

3 zobacz ile możliwości w kontakcie z samorządem daje **mMieszkaniec**

dostępne funkcje aplikacji są zależne od wybranej przez samorząd opcji

Pobierz mMieszkańca i bądź na bieżąco ze sprawami swojego samorządu!

Dostawcą aplikacji mMieszkaniec jest Euro Innowacje Software sp. z o.o. z siedzibą w Poznaniu należąca do Grupy Rekord. Więcej informacji: @jstankline.pl | @innowacjejs

SL JESTEM STĄD

Sucholeska Karta Mieszkańca

www.sljestemstad.pl

- Zostań Partnerem
- Szeroka reklama – nowi klienci dla Twojej firmy
- Korzystaj jako Mieszkaniec
- Do 50% taniej na produkty i usługi u Partnerów
- Atrakcyjne profity

Pobierz aplikację Suchy Las – jestem stąd

Zadzwoń do nas +48 61 8926-287

Napisz do nas kartamieszkanca@suchylas.pl

Wszystko załatwisz przez Internet

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

Specjalistyczny Gabinet Stomatologiczny
lek. stom. Magdalena Osypiuk

- kompleksowe leczenie dorosłych i dzieci
- stomatologia estetyczna
- RTG cyfrowe
- protetyka

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

- kwas hialuronowy wypełnianie zmarszczek, modelowanie ust
- toksyna botulinowa korekta zmarszczek mimicznych
- mezoterapia

CO MIESIĄC PROMOCJE NA RÓŻNE ZABIEGI

Os. Poziomkowe 10a/1b, Suchy Las
Rejestracja telefoniczna: tel. 61 652 16 60, 609 450 410

Słodko-gorzki smak codzienności

Twórczość Agnieszki Osieckiej towarzyszy nam od pokoleń. Jej piosenki śpiewali m.in. Maryla Rodowicz, Seweryn Krajewski i Edmund Fetting. Artystka tworzyła też inne formy, jak np. minimusical „Apetyt na czereśnie”, który można już oglądać w poznańskim Teatrze Muzycznym, a także w miejscowościach powiatu poznańskiego.

Teatr Muzyczny w Poznaniu kontynuuje trwający od września sezon z kolejną premierą, tym razem jednak stawiającą na polską twórczość. „Apetyt na czereśnie” można obejrzeć również w podpoznańskich miejscowościach, co wpisuje się w ideę Teatru Muzycznego jako teatru metropolitalnego.

„Sztuczka” na dwa głosy

Agnieszka Osiecka to postać, której wpływ na polską kulturę jest olbrzymi, choć nieco niezauważany. To ona napisała takie piosenki jak „Niech żyje bal”, „Nim wstanie dzień” czy „A ja wolę moją mamę”. To właśnie Osiecka stworzyła także polskie hasło reklamowe Coca-Coli „To jest to”.

Artystka jednak wydaje się być na uboczu, gdy częściej przywołujemy wykonawców jej piosenek niż ją samą. Próby popularyzacji podjęła się chociażby TVP, wydając serial „Osiecka” w 2020 r., jednak produkcja ta spotkała się z mieszanym odbiorem. Wydaje się, że lepszym sposobem by poznać jej twórczość będzie odwiedzenie Teatru Muzycznego w Poznaniu, gdzie od początku kwietnia grany jest spektakl „Apetyt na czereśnie” autorstwa polskiej poetki oraz autorki tekstów.

„Apetyt...” powstał pod koniec lat 60. ubiegłego wieku we współpracy między Osiecką a kompozytorem Maciejem Maleckim, który przygotował muzykę napisaną na duet fortepianowy (w wersji Teatru Muzycznego grają Jakub Kraszewski oraz Radosław Mateja).

Od czasu premiery w 1968 r. spektakl cały czas cieszy się w Polsce ogromną popularnością, jednak autorka była o wiele bardziej krytyczna względem swojego dzieła, nazywając je „sztuczka” lub „maszynką do grania”.

Akcja dzieje się na będącym w trakcie remontu dworcu kolejowym, gdzie spotykają się nienazwani z imienia i nazwiska Kobieta (Katarzyna Tapek) i Mężczyzna (Radosław Elis). Oboje są po nieudanych związkach i oboje mają inne podejście do otaczającej rzeczywistości – ona szuka czegoś, co przelamie szarość codzienności, on zaś wydaje się akceptować codzienność taką, jaką ona jest.

Podczas spędzonego wspólnie czasu na dworcu będą mieli okazję wymienić się ze sobą doświadczeniami codzienności oraz przyczynami końca kolejnych związków, opowiadając o nich za pomocą piosenek. Zabieg, w którym na scenie występują tylko dwie postacie, może być niekiedy mylący, ze względu na płynne zacieranie granicy między rozmową dwojga bohaterów, a retrospekcjami z ich przeszłości.

Magia w prostocie

Reżyserem „Apetytu na czereśnie” w poznańskiej adaptacji został Grzegorz Chrapkiewicz, który miał już okazję pracować z Teatrem Muzycznym przy spektaklach „Księżniczka Czardasza”, „Mayday” oraz „Akompaniator”.

– Stalaliśmy się podczas pracy nad tekstem osiągnąć taki rezultat, żeby te

bolesne relacje między dwójką ludzi pokazać w sposób jak najbardziej aktualny – mówił o pracy nad uaktualnieniem scenariusza Agnieszki Osieckiej Grzegorz Chrapkiewicz. – Bolesne relacje zabarwione od czasu do czasu humorem, bo nie jest to do końca głęboki dramat, to zresztą jest takim znakiem rozpoznawczym autorki; pewien dystans do siebie, do świata, na pewno swoich doświadczeń. Bo bez, jak wiemy, bardzo licznych i czasem dojmujących doświadczeń w stosunkach damsko-męskich autorki, ten tekst na pewno by nie powstał – zaznaczył.

Za scenografię i kostiumy odpowiada Anna Chadaj, a za choreografię Paulina Andrzejewska-Damięcka. Ich praca przelożyła się na naprawdę dobry musical.

Scenografia wiernie odwzorowuje stary dworzec z drewnianymi ławami, okrągłym zegarem i porozrzuconymi tablicami. Natomiast stroje bohaterów pasują zarówno do czasów współczesnych, jak i do lat 60., co nadaje sztuce uniwersalnego charakteru. Choreografia jest raczej prosta, ale za to potrafi zarówno dodać życia, jak i być spokojnym dopełnieniem.

W budowaniu napięcia oraz klimatu mają swój udział także pianiści – Jakub Kraszewski oraz Radosław Mateja swoją grą naprawdę znakomicie dopełnili spektakl, grając zarówno poważne utwory, jak „We dworze”, czy niemal komediowe takie jak „Mysz ma male”.

Nie można nie wspomnieć o kreacjach aktorskich. Katarzyna Tapek oraz Radosław Elis wypadli znakomicie w swoich rolach, zarówno głównych bohaterów, jak i wspomnianych przez siebie dawnych kochanków i małżonków, takich jak drogowy podrywacz, czy wokalistka z sanatorium. Zwłaszcza w swoich rolach błyszczy Elis, mający doświadczenie w teatrze dramatycznym,

– Rzeczywiście takich sensu stricte dramatycznych rzeczy mi brakowało i to jak najbardziej zaspokaja – mówił Elis o możliwości wystąpienia ponownie w bardziej dramatycznym przedstawieniu.

Nie oznacza to jednak, że Katarzyna Tapek wypada gorzej od swojego scenicznego partnera. Jest mu równorzędna i jej kreacja Kobiety stanowi doskonale dopełnienie Mężczyzny.

Spektakl objazdowy

„Apetyt na czereśnie”, podobnie jak inne spektakle w Teatrze Muzycznym, wyprzedal się w błyskawicznym tempie. Bilety rozeszły się tak szyb-

ko, że władze teatru w planach mają także zagranie przedstawienia także w nowych terminach w czerwcu i we wrześniu.

Jednak widzowie mieli również okazję obejrzeć „Apetyt...” także poza Poznaniem. W ramach programu „Kultura w drodze” artyści z Teatru Muzycznego odwiedzili bowiem kilka miejscowości powiatu poznańskiego, m.in. Komorniki, Koziegłowy czy Rokietnice, gdzie wystąpili na lokalnych scenach.

Występy poza Poznaniem wpisują się w promowaną już od pewnego czasu ideę Teatru Muzycznego jako Teatru Metropolitalnego.

Świadomie budujemy publiczność dla nowego teatru. Ten teatr chcemy nazywać Teatrem Metropolitalnym – mówił dyrektor Teatru Muzycznego Przemysław Kieliszewski, który wspominał przy tym o ambitnych planach budowy nowego gmachu teatru, który ma powstać niedaleko Dworca Głównego, na działce przy Akademii Muzycznej, przy ulicy Skośnej 1.

Dlaczego dworzec jest w tym kontekście istotny?

– Bo ten spektakl dzieje się na dworcu – przypomniał dyrektor Przemysław Kieliszewski. – Kolejną Metropolitalną będzie można dojechać do naszego nowego teatru w krótkim czasie z Mosiny, z Suchego Lasu, ze Swarzędza czy ze Środy Wielkopolskiej, a lokalizacja naszego teatru przy samym dworcu będzie skłaniać publiczność z powiatu poznańskiego, żeby traktowała ten teatr jako swój – wyraził nadzieję.

„Apetyt na czereśnie” to świetna opowieść nie tylko o relacjach damsko-męskich, ale także o samotności, radzeniu sobie z szarą codziennością oraz poszukiwaniu zrozumienia. Piosenki Agnieszki Osieckiej oraz humor w dialogach sprawiają, że niby zwykła opowieść dorasta rangą sztuce wysokiej, w której każdy znajdzie coś dla siebie.

Bartosz Kabaciński

**Teatr Muzyczny
w Poznaniu
ul. Niezłomnych 1e
61-894 Poznań
tel.: +48 61 852 29 27
www.teatr-muzyczny.pl**

**T E A T R
M U Z Y C Z N Y
W P O Z N A N I U**

Złotniccy rowerzyści popedałują dla Ewy

Coś się kończy, a coś zaczyna. Koniec sezonu morsowego Morsów Złotniki oznacza początek sezonu rowerowego Golden Bike Team. Obu tym klubom szefuje Ewa Korek. W połowie kwietnia rowerzyści wybrali się na rajd szlakiem trzech jezior. Co dalej?

Rajdy odbywają się każdej niedzieli. Rowerzyści startują znad stawu przy ulicy Słonecznej w Złotnikach Wsi. Zaczynają od krótkiej trasy. Tym razem było to 27 km.

– Jechało 20 rowerzystów i dwóch motocyklistów z Morsów Złotniki. Zajrzeliśmy nad Jezioro Kierskie, bo chcieliśmy zahaczyć o naszą morską Plażę Łąbedzią – mówi Ewa Korek.

– Potem odwiedziliśmy jeszcze Strzeszynek i Rusalkę. Dokąd cykliści wyruszą w tym sezonie? Na pewno do Stobnicy, żeby jeszcze raz przejechać się ścieżką na starym nasypie kolejowym.

Sezon skończy się we wrześniu lub październiku (zależy od pogody) rajdem na co najmniej 100 km. I te 100 km cykliści co roku kręcą dla kogoś.

– Jechaliśmy już dla śp. Grażyny Głowiackiej i jej męża Ryszarda, potem dla Jarka Stachowiaka – mówi Ewa. – Tym razem pojedziemy dla mojej imienniczki, Ewy Cebulskiej

ze Złotnik Wsi. Ewa miała poważny problem zdrowotny, w związku z czym musiała przeprowadzić się do Poznania. Wraca już do zdrowia, ale potrzebna jej pomoc. Start w rajdzie na 100 km wiąże się z wpłatą przez każdego uczestnika co najmniej złotówki za każdy kilometr.

Jak wziąć udział w rajdach? Cykliści z reguły ruszają o godz. 10.00, ale godzina ta może ulec zmianie. Najlepiej więc śledzić na FB fanpage Golden Bike Team.

Krzysztof Ulanowski



fol. Agnieszka Łęcka



Panu

**Jarosławowi
Krajewskiemu**

Dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 2
w Suchym Lesie

z powodu śmierci

OJCA

wyrazy szczerego współczucia

składa

Wójt Gminy Suchy Las
Grzegorz Wojtera
z Pracownikami



Panu

Jarosławowi Krajewskiemu

Dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 2
w Suchym Lesie

oraz pogrążonej w smutku Rodzinie
pragniemy złożyć wyrazy szczerego
współczucia z powodu śmierci

TATY

Ból i samotność po stracie tak bliskiej osoby
niech złagodzi prawda, że nie umiera ten,
kto pozostaje w sercach bliskich.

Redaktor Naczelna Agnieszka Łęcka
z pracownikami
„Sucholeskiego Magazynu
Mieszkańców Gminy”



fol. Dawid Stalbe

1 **MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ**

2 **MEDYCYNA 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: 883 111 112

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 **Zakłady mięsne Mielczarek**
Suchy Las, Nowy Rynek 7
Jelonek, Obornicka 12

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

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

UKŁADANIE, CYKLINOWANIE PODŁÓG I RENOWACJA SCHODÓW
TEL 501 063 672

MAŻ NA TELEFON

23 **MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ**

28 **LEROY MERLIN SUCHY LAS**

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

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

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

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

Gdzie się schronimy, kiedy Rosja zaatakuje?

Marcowa Sesja Rady Gminy Suchy Las okazała się dość zróżnicowana. Spierano się o pętlę indukcyjną i dodatkowe pieniądze na kontener w Złotkowie, omówiono terminy wyborów do samorządu pomocniczego, ubolewano, że wojna z Rosją wydaje się być coraz bliżej, a u nas nie ma obrony cywilnej, pochyłano się też z troską nad spółką LARG.

Sesja rozpoczęła się od utyskiwań przewodniczącego Radosława Banaszaka na... pogodę.

– Chciałoby się powiedzieć, że witam państwa w ten piękny wiosenny dzień – zażartował. – Wiosenny tak, piękny niekoniecznie – dodał z nutką smutku.

Co zaprotokołowano, to istotne?

Tak naprawdę jednak sesja rozpoczęła się od wniosku wójta Grzegorza Wojtera o ujęcie w porządku obrad oświadczenia Rady Gminy. Wniosek ten radni przyjęli jednomyślnie, w związku z czym porządek obrad został zmieniony.

Zanim przystąpiono do głosowania nad przyjęciem protokołu z sesji styczniowej, o głos poprosiła radna Wiesława Prycińska, która zwróciła uwagę, że protokół niezgodny jest z tym, co rzeczywiście na tamtej sesji mówiono. W związku z tym radna, za podpowiedzią przewodniczącego rady, wniosła o wycofanie punktu z porządku, żeby mieć czas na ujęcie w piśmie wspomnianych niezgodności.

Przy okazji radna Iwona Koźlicka zastanawiała się głośno, czy można z protokołu usunąć wypowiedzi, które rzeczywiście w czasie sesji miały miejsce, ale mówca czy też mówczyni uznała je następnie za „nieistotne”.

Pytanie ciekawe, ale dłużej się nad nim nie zastanawiano. Tak czy inaczej Wysoka Rada uznała wniosek radnej Prycińskiej za uzasadniony i punkt z porządku obrad usunięto.

Zaraz potem rozpoczęła się planistyczna część sesji – zajęto się Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego dla Biedruska, dla rejonu ulic Poznańskiej i Ogrodowej. Radni po kolei głosowali w sprawie szeregu uwag do planu, wcześniej już odrzuconych lub tylko częściowo uwzględnionych przez wójta. Wszystkie te uwagi Wysoka Rada odrzucała jednomyślnie lub też zdecydowaną większością głosów.

Następnie jednomyślnie przyjęto cały plan.

W dalszej kolejności radni zajęli się uchwałą w sprawie oceny aktualności Studium uwarunkowań i kierunków

zagospodarowania przestrzennego i planów miejscowych. Najpierw jednomyślnie wprowadzono autopoprawkę wójta do rzeczzonego projektu, a następnie, również jednomyślnie – przyjęto całą uchwałę.

Kontener niezgody

Zaraz potem głosowano nad uchwałą w sprawie zmiany uchwały budżetowej na rok 2024. I w tym przypadku zgłoszono autopoprawkę, którą tym razem przedstawiła skarbniczka gminy Monika Wojtaszewska. Tym razem już jednak autopoprawkę większością głosów odrzuciono: sześć osób (Anna Ankiewicz, Radosław Banaszak, Zbigniew Hącia, Maciej Jankowiak, Wiesława Prycińska, Robert Rozwadowski) głosowało za, ale ośmioro radnych przeciw.

Następnie radny Michał Przybylski złożył wniosek o wykreślenie z projektu kwoty 172 200 zł przeznaczonej na budowę pełnego uzbrojenia wraz z terenem aktywizacji gospodarczej – przebudowę odcinka drogi nr 11 w Złotkowie. Dokładnie chodzi o zwiększenie pozycji o tę kwotę.

– Kwestią dyskusyjną było wykonanie pętli indukcyjnej pod sygnalizację świetlną – uzasadnił radny. – Nie powinniśmy płacić za prace dodatkowe nie ujęte w tym zadaniu oraz za błędy i niedopatrzenia ze strony inspektora nadzoru – dodał.

Wniosek radnego Przybylskiego został przyjęty – za głosowało 10 osób, przeciw radna Anna Ankiewicz, a wstrzymali się Maciej Jankowiak, Wiesława Prycińska i Robert Rozwadowski.

Zaraz potem głos zabrała sołtyśka Złotkowa Sylwia Sawińska, która podziękowała za przyjęcie wniosku radnego. I poprosiła go o złożenie wniosku o zwiększenie o 10 tys. zł kwoty na kontener przy świetlicy wiejskiej. Michał Przybylski taki wniosek złożył.

– Nie mam nic przeciwko kontenerowi, ale chciałabym zauważyć, że jesteśmy radnymi całej gminy, a nie jednej miejscowości, a pieniądze też są dla całej gminy, nie są przypisane Złotkowie – powstała ze swego miejsca radna Anna Ankiewicz.

– Radna Ankiewicz ma rację – pokiwał głową wójt Grzegorz Wojtera. – A sołtys Sawińska nie ma za co dziękować, bo kable są potrzebne i jestem przekonany, że prędzej czy później asfalt będzie cięty, żeby je położyć.

– A ja się dziwię panu, panie wójcie, bo urzędnik z gminy zadzwonił do pani sołtys i zaproponował jej, żeby kontener był finansowany z zadania lokalnego – zabrał z kolei głos radny Tomasz Sztolcman.

– Urzędnik na pewno pani powiedział, że ma pani złożyć wniosek do zadania lokalnego, a nie zgłosić rzecz na sesji – nie krył emocji wójt.

– A ja ja przypomnę, że to Rada Gminy uchwała budżet – zabrał znów głos radny Michał Przybylski.

– Pan Przybylski zaproponował anarchię budżetową – zirykował się wójt. – Że sołtysi nie muszą pisać wniosków o zadania lokalne, że wystarczy, że napiszą... kartki do radnych. Robimy tu wrzutkę na zasadzie, że wszystko może być wrzutką. To jest zły kierunek, nie widzę tego różowo.

– Przez pięć lat wielokrotnie zwiększyliśmy kwotę na zadania, które już w budżecie są, nie tworzymy tu nowego zadania – kontrargumentowała radna Joanna Radzięda. – Źródło finansowania zostało wskazane i nie widzę tu żadnego problemu.

– Ale jakie zostało wskazane źródło dofinansowania? – radna Wiesława Prycińska również nie kryła emocji. – To jest właśnie ta kwota, która została zdjęta – odparł radny Przybylski. – Jeśli państwo przegłosujecie, ja i tak tego zadania nie wykonam, bo uważam, że jest naruszona procedura – ostrzegł wójt.

Ostatecznie wniosek radnego Przybylskiego przyjęto dziewięcioma głosami, przeciw zagłosowało troje radnych (Maciej Jankowiak, Wiesława Prycińska, Robert Rozwadowski), a wstrzymało się dwoje (Anna Ankiewicz, Zbigniew Hącia).

Całą uchwałę w sprawie zmiany uchwały budżetowej przyjęto 13 głosami. Wstrzymała się tylko Anna Ankiewicz.

Jak korzystać ze świetlicy?

Zaraz potem Wysoka Rada zajęła się uchwałą w sprawie zmian w Wieloletniej Prognozie Finansowej na lata 2024 – 2042. Uchwałę przyjęto zdecydowaną większością głosów (wstrzymała się tylko radna Ankiewicz) w zasadzie bez dyskusji. Jedynie skarbniczka gminy Monika Wojtaszewska prosiła o wykreślenie punktów powiązanych z wcześniej głosowaną kwotą 172 200 zł na zadanie w Złotkowie.

– I nie jest to autopopravka – uściśliła Monika Wojtaszewska, poproszona o to przez przewodniczącego rady Radosława Banaszaka.

Chwilę później radni zajęli się projektem uchwały zmieniającej uchwałę w sprawie zasad i trybu korzystania ze świetlic wiejskich i osiedlowych oraz Domu Osiedlowego. Tu najwyraźniej nie było specjalnych wątpliwości, bo uchwałę przyjęto 13. głosami, a wstrzymał się tylko radny Jarosław Dudkiewicz, który wcześniej nadmienił, że posiedzenie Komisji Porządku Publicznego, Ochrony Środowiska i Spraw Komunalnych, na którym omawiano tę kwestię, było dość burzliwe.

W dalszej kolejności zajęto się uchwałą zmieniającą uchwałę w sprawie wyborów do samorządu pomocniczego. Jednymyślnie przedłużono czas trwania tych wyborów do końca maja.

– W połowie czerwca mamy Dni Gminy – przypomniał tylko przewodniczący Banaszak. – Istotne jest, żeby samorządowcy mieli czas się zająć przygotowaniami.

Nadszedł czas na zapowiedziane na wstępie oświadczenie Rady Gminy. Wójt Wojtera krótko wyjaśnił, że chodzi o negatywne stanowisko w sprawie przejęcia przez gminę starodroża drogi krajowej nr 11. Innymi słowy, droga ta nadal miałaby mieć kategorię drogi wojewódzkiej. Dodatkowo wójt miałby w przyszłości wystąpić do Zarządu Województwa o przejęcie odcinka Złotkowie – Poznań, dzięki czemu całe starodroże od Obornik Wlkp; do Poznania zyskałoby charakter drogi wojewódzkiej. Oświadczenie tej treści przyjęto jednomyślnie.

Gdzie w gminie mamy schrony?

Po przerwie nadszedł czas na informacje. Jako pierwsza głos zabrała zastępczyni wójta Ilona Ciok, która zaczęła od dobrej nowiny – gmina otrzymała środki w wysokości 369,5 tys. zł na program związany z ociepleniem budynków wielorodzinnych.

– Pracujemy nad umową, jak tylko uzyskamy dokumenty formalne, będziemy opracowywać program, żeby mieszkańcy mogli korzystać – podsumowała Ilona Ciok.

Jako kolejny mówca głos zabrał przewodniczący Radosław Banaszak, który poinformował, że ostatnia sesja w tej kadencji odbędzie się 25 kwietnia.

– Istnieje ryzyko, że niektórzy po przegranych wyborach nie będą chcieli przyjść – pokiwał głową. – Niemniej trzymamy się tego, że warto się spotkać, podziękować sobie za dotychczasową pracę.

W ramach informacji przewodniczących komisji stałych głos zabrała m.in. radna Iwona Koźlicka, przewodnicząca Komisji Rewizyjnej, która nadmieniła, że przygotowywany jest protokół po kontroli w spółce LARG.

Kiedy nadszedł czas na zapytania, jako pierwszy głos zabrał radny Radosław Banaszak, który zapytał o nasadzenia drzewek na terenie osiedla Jesionowego i o spadek poziomu wody w zbiorniku w Biedrusku.

– W przypadku tej wody chodzi konkretnie o to, czy można otrzymać analizę, żeby przygotować się do spotkania z profesorem Kaluzą – uściślił.

Nie zabrakło też globalnej polityki. Nie jest tajemnicą, że może dojść do ataku Rosji na kraje NATO.

– Dysponuję informacją, że ruszyła produkcja w zakładach wojskowych. Ale czy na terenie gminy dysponujemy schronami? – zapytał radny Banaszak. – O samo Biedrusko nie pytam, bo to osiedle zostanie zaatakowane w pierwszej kolejności i nikt nie zdąży do schronu dobiec – zauważył rzeczowo.

– Zaczę od trzeciego pytania – powstał ze swego miejsca wójt Wojtera. – Generalnie inwentaryzacja takich miejsc zajmuje się obrona cywilna. Problem w tym tylko, że tej obrony cywilnej nie ma – rozłożył ręce. – Nie ma też zasad i norm dotyczących takich miejsc. Minister Kosiniak-Kamysz wyznaczył doradców regionalnych, a koordynatorem na cały kraj został nasz wicemarszałek Grabowski. Umówiliśmy się, jak to dziś samorządowcy, na rozmowę po 7 kwietnia.

Co do drugiego pytania, Grzegorz Wojtera zaznaczył, że nie chciałby bez uzgodnienia z profesorem Kaluzą puszczać jego analizy w internet.

– A jeśli chodzi o drzewa, dendrolog powiedział nam co można nasadzić, a jakie drzewa się nie przyjmą – zakończył wójt. – Jako urząd zastrzegamy sobie też prawo ingerencji, gdyby konieczne były jakieś prace remontowe.

– Ale na ulicy Podgrzybkowej mieszkańcy zasadzili już własnym sumptem drzewa – zauważył radny Banaszak.

– W piśmie są istotne informacje dla mieszkańców, którzy już coś posadzili, jak i dla tych, którzy tego nie zrobili – włączyła się do tej wymiany zdań zastępczyni wójta Ilona Ciok.

Chcesz sadzić, kup działkę

Radny Tomasz Sztolcman zapytał o stan dróg w Zielątkowie i harmonogram ich wyrównywania. Nie wszystkie bowiem z tych dróg wyglądają po zimie idealnie.

– Na takiej Daglezjowej stoi

paczkomat, więc ruch jest wzmożony – podał przykład radny. – Są tam wprawdzie położone dwa tory płyt, ale pomiędzy płytami droga mocno się powybijała – martwił się.

– Nie wiem, jaki jest harmonogram równania dróg w ZGK, ale mogę zapytać. Nie tylko w Zielątkowie są takie drogi, zostawmy logistykę fachowcom i ZGK – apelowała zastępczyni wójta Ilona Ciok.

Radny powiatowy Jerzy Świerkowski zabrał głos na temat samowolnych nasadzeń w pasach drogowych.

– Tak to będę właśnie nazywał – grzmiał. – Bo pas drogowy jest w zasadzie do urzędzenia drogi. Można sadzić, jak najbardziej, jeśli są wskazane odpowiednie gatunki, ale jeśli mieszkańcy się zobowiązują, że będą o te nasadzenia dbać, to to się nie sprawdza, a Biedrusko jest tu akurat przykładem – pogroził palcem. – Jeśli ktoś chce sadzić, niech sobie większą działkę kupi, niech sobie w ogrodzie sadzi – zasugerował. – W pasach drogowych bez zgody Urzędu Gminy mieszkańcy nie powinni sadzić, a jeśli to robią, to... trzeba to napiętnować.

Anna Ohirko z Lokalnych w Gmi-

nie Suchy Las zapytała o to, kiedy rusza ulica Kraterowa.

– Bo mieszkańcy pytali na spotkaniu – wyjaśniła. – Pytali też, jak wygląda odchudzanie projektu szkoły w Biedrusku.

– Nie chciałabym tego nazywać odchudzaniem, bo odchudzanie najczęściej źle się kończy – zastrzegła Ilona Ciok. – Nam zależy na optymalizacji. A odnośnie Kraterowej zgłosiliśmy zamiar zarówno budowy drogowej, jak i kanalizacji deszczowej. Na kanalizację mamy zgodę starostwa, na drogę jeszcze czekamy, w związku z czym nie możemy rozpocząć tej inwestycji z punktu widzenia formalnego.

– A ja mam pytanie retoryczne – zabrał znów głos radny Sztolcman. – Czy lepiej, żeby fotopułapka leżała u komendanta na półce czy pracowała na terenie gminy?

Skąd to pytanie? Radny rozwinął temat:

– Przedwczoraj podczas spotkania mieszkańcy skarżyli się na problem z psimi odchodami. Zwróciłem się do komendanta Straży Gminnej. Przyjechał patrol, obejrzał trawnik i stwier-

dził, że fotopułapki nie zamontują, bo odchodów jest za mało. A za mało, bo sąsiadka posprzątała. No absurd!

– Czyli to patrol tak zdecydował, a nie komendant? – upewniła się zastępczyni wójta.

– Patrol – pokiwał głową Tomasz Sztolcman.

– A ja poproszę o informacje na temat pracy LARG-u, w kilku słowach, jak wygląda sytuacja i co dalej ze spółką? – zapytała radna Joanna Pągowska.

– Powiedzieć dzisiaj, że sytuacja jest dobra – jestem daleki od tego – westchnął wójt Wojtera. – Państwo doskonale wiecie, że jest program naprawy wprowadzony. Spółka musi przejść od działań miękkich, od koncepcji, do działań twardych, do inwestycji. I to moim zdaniem ustabilizuje sytuację.

– To prawda, spółka koszty ograniczyła, ale faktycznie program naprawy nigdy nie powstał – zaoponowała radna Joanna Radzięda.

Na sam koniec sesji przewodniczący Radosław Banaszak złożył wszystkim życzenia świąteczne.

– Radosnych, wiosennych spotkań w gronie najbliższych – skłonił się. – Nie żegnamy się jednak jeszcze, albowiem mam nadzieję, że w kwietniu się jeszcze zobaczymy – zakończył optymistycznie.

Krzysztof Ulanowski

Siniak po pobraniu krwi – jak go uniknąć?

Badania kontrolne warto wykonywać raz w roku. Zanim odwiedzimy punkt pobrań, należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu do badań, aby uzyskać wiarygodne wyniki, odzwierciedlające rzeczywisty stan organizmu.

Zaleca się, aby pobranie krwi do badań laboratoryjnych odbywało się rano, na czczo, ostatni posiłek w dniu poprzedzającym badanie powinien być spożyty około godziny 18.00.

Co przed badaniem?

Dzień przed badaniem powinno się unikać spożywania alkoholu, obfitych i tłustych posiłków oraz podejmowania nadmiernego wysiłku fizycznego. Bezpośrednio przed pobraniem materiału należy unikać stresu, wysiłku i nie należy palić papierosów.

Zalecany jest też krótki odpocznik. Ponadto przed badaniem można wypić niewielką ilość wody niegazowanej. Pamiętaj również, aby poinformować personel medyczny o przyjmowanych suplementach i lekach, gdyż niektóre z nich mogą wpływać na wyniki badań poprzez ich fałszywe zaniżenie lub zawyżenie.

Siniaki, nazywane inaczej podbiegnięciami krwawymi, pojawiają się w wyniku podskórnego wylewu krwi z uszkodzonego naczynia krwionośnego. W efekcie na skórze obserwowane są zmiany o różnym stopniu rozległości i zabarwieniu. Siniaki mogą mieć czerwononiebieskie, zielone, żółte odcienie, w zależności od etapów przemian hemoglobiny.

Chociaż krwiak po pobraniu krwi może wyglądać nieestetycznie, to jest on zwykle niegroźną zmianą i nie wymaga stosowania specjalnego leczenia.

Skąd siniak?

Jeśli jednak zmiany są rozległe i utrzymują się długo, warto udać się na konsultację do lekarza, ponieważ podatność na siniaki może świadczyć także o występowaniu niektórych chorób. Siniaki znikają samoistnie po upływie około tygodnia lub około 10 dni.

Wpływ na pojawienie się siniaka po pobraniu krwi, w okolicy miejsca wkłucia, mają takie czynniki jak: doświadczenie osoby pobierającej krew, technika wykonania wkłucia, współpraca pacjenta podczas pobierania materiału oraz po zabiegu, indywidualne predyspozycje pacjenta.

Pobranie krwi dla wielu osób jest nieprzyjemną procedurą, której może towarzyszyć niewielki ból, swędzenie, pieczenie lub może być też odczuwane pulsowanie w miejscu wkłucia. Siniaki to nie jedyne powikłanie po pobraniu krwi. U części osób może wystąpić: uczucie zamroczenia lub omdlenie, ból w okolicy miejsca wkłucia, przedłużone krwawienie z miejsca wkłucia (związane z brakiem odpowiedniego uciskania miejsca wkłucia lub na skutek zaburzeń związanych z układem krzepnięcia krwi).

Jak przeciwdziałać?

Stosując kilka zasad, można znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia siniaka po pobraniu krwi. Po pierwsze w trakcie pobrania należy stosować się do zaleceń personelu medycznego. Rękę powinno się trzymać stabilnie i nie wykonywać gwałtownych ru-



chów w momencie, gdy igła znajduje się w naczyniu krwionośnym.

Po pobraniu krwi rękę trzymamy prosto, a miejsce wkłucia należy uciskać mocno przez około 5 minut (zmniejsza to ryzyko wynaczynienia się krwi). Bezpośrednio po wizycie w punkcie pobrań nie obciążaj i nie nadwyrężaj ręki, z której była pobierana krew.

W większości przypadków siniaki nie wymagają leczenia. Celem zmniejszenia obrzęku można zastoso-

wać na przykład kompres chłodzący. Aby przyspieszyć gojenie się siniaków, można użyć żeli i maści dostępnych w aptekach. Produkty te zawierają substancje o działaniu zmniejszającym obrzęki, chłodzącym, łagodzącym i przyspieszającym regenerację, czy też uszczelniającym naczynia krwionośne.

Jeśli działania te nie przyniosą zadowalających efektów, wskazane jest odbycie konsultacji lekarskiej.

Diagnostyka+

DREWNO KOMINKOWE

SPRZEDAŻ:

drewna 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: wycinkę 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

Accent Prime™ – agent do zadań specjalnych Światowy hit w wyszczuplaniu i modelowaniu sylwetki.

Dwa w jednym. Dzięki połączeniu dwóch innowacyjnych technologii fal radiowych, oraz zimnych i ciepłych ultradźwięków, możliwe jest równoczesne redukcjonowanie tkanki tłuszczowej i ujędrnianie skóry przy pomocy jednego urządzenia.

Zimna fala ultradźwięków niszczy membranę komórek tłuszczowych, powodując ich rozpad. Natomiast ciepłe ultradźwięki odpowiadają za niszczenie lokalnych depozytów tłuszczu temperaturą.

Dzięki energii fal radiowych następuje przebudowa kolagenu, a co za tym idzie, poprawa jakości i gęstości skóry, jej napięcie i ujędrnienie.

Revolucja na rynku

Accent Prime™ to rewolucyjne połączenie technologii o najwyższej częstotliwości dostępnej na rynku. Osoby poddające się zabiegom przy jego użyciu mogą zyskać efekty w postaci redukcji tkanki tłuszczowej, zmniejszenie objętości miejsca zabiegowego, ujędrnienia i poprawy jakości skóry, stymulacji fibroblastów do odbudowy i wytwarzania kolagenu, a także gęstej i elastycznej skóry.

Dzięki tym efektom Accent Prime™ jest idealnym rozwiązaniem dla osób zmagających się z nadmiarem tłuszczu na zewnętrznej części ud, brzucha, bokach, czy wiotkością skóry ramion i brzucha.

Po wykonanym zabiegu rekonwalescencja nie jest wymagana, co stanowi niewątpliwą zaletę. Zaraz po zakończeniu można wrócić do swoich codziennych zajęć.

Ujędrnianie i odmładzanie

Z wiekiem konsystencja i witalność skóry ustępuje miejsca pierwszym oznakom starzenia, do jakich zaliczają się zmarszczki i jej zwiotczenie. Accent Prime™, przy wykorzy-

staniu wysokiej częstotliwości energii fali radiowej, przyczynia się do ujędrnienia i poprawy gęstości skóry. Dzięki temu wygląda ona młodziej i zdrowiej, a jednocześnie poprawiony zostaje jej ogólny kolor. Sprzęt ten możemy zastosować na różne partie ciała.

Misja: twarz

Jeśli zauważyłaś, że skóra na twarzy straciła swoją elastyczność i zniknęła jej piękny owal, albo przeszkadza ci „drugi podbródek”, nie musisz tego akceptować.

Accent Prime™ działa na siateczkę włókien kolagenowych mobilizując je do działania. Dodatkowo posiada moc niwelowania tkanki tłuszczowej z wybranych okolic. Skorzystanie z tego zabiegu pozwoli ci cieszyć się pięknym profilem bez „drugiego podbródka” i wysmuklonym owalem twarzy.

Misja: plecy

Są takie obszary na twoim ciele, z którymi możesz nie wiedzieć jak sobie poradzić. Ramiona z wiekiem lub po schudnięciu straciły jędrny wygląd, a na plecach widoczne są już walczki tłuszczu? Accent Prime™ radzi sobie z tymi problemami. Dzięki ultradźwiękom i fali radiowej niszczy nadmiar tkanki tłuszczowej i błyskawicznie ujędrnia ciało. Od tej chwili będziesz mogła bez kompleksów odkryć ramiona i pokazać idealnie gładkie plecy.

Misja: brzuch

Siedzący tryb życia, drastyczne diety i ciąża wystarczą, żeby mieć kłopot z „oponką” na brzuchu. Skóra staje się wiotka, a wtedy nawet intensywny trening nie jest w stanie przywrócić jej dawnej elastyczności. Istnieje jednak coś, co zadziała szybko i skutecznie. Technologia Accent Prime™ wystarczy 20 minut, aby pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej z brzucha i ujędrnić skórę. Smukła talia i płaski brzuch są w zasięgu twojej ręki.

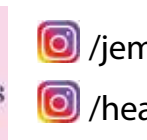
Misja: uda/kolana

Gładkie, szczupłe nogi i wymodelowane pośladki? To prostsze niż myślisz. Accent Prime™ skutecznie radzi sobie z tkanką tłuszczową, wiotką skórą po wewnętrznej stronie ud i nad kolanami. W połączeniu ultradźwięków i fal radiowych działa szybko i skutecznie również w tych trudnych obszarach. Dzięki stymulowaniu włókien kolagenowych uzyskasz efekt wyszczuplenia i uniesienia skóry na pośladkach i nad kolanami.

Firma Jemy Nie Tyjemy, połączona wraz z Health Esthetic, w swojej ofercie ma zabiegi, które stanowią idealne wsparcie dla działania diet i dla zwiększenia efektywności treningów. Stosowane w tym celu technologie pochodzą od światowych liderów, dzięki czemu wszystkie zabiegi są zarówno bezpieczne, jak i skuteczne. Natomiast autorskie programy modelowania gwarantują spektakularne efekty, o których najlepiej jest przekonać się na własnej skórze. BS



foto: Maciej Luczkowski



/jemynietyjemy



/healthesthetics

www.jemynietyjemy.pl

www.healthesthetics.pl

tel. 790 400 637

887 400 637

ul. Obornicka 104, Suchy Las

MALOWANIE
25 LAT
DOŚWIADCZENIA
10% ZNIŻKI
DLA EMERYTÓW
604 345 047

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

Suchy Las ma się czym pochwalić

Muzeum o. Mariana Żelazka w Chludowie, Ośrodek Edukacji Leśnej „Łysy Młyn”, Ośrodek Edukacji Przyrodniczo-Leśnej „Dziewicza Góra” oraz Pałac Biedrusko znalazły się na liście certyfikowanych atrakcji turystycznych naszego powiatu.

Akcja, zorganizowana już po raz czwarty, ma promować ofertę turystyczną regionu, ze szczególnym uwzględnieniem 17 podpoznańskich gmin, a także systematyczne podnosić jej standardy.

Niełatwe zadanie

W tym roku do grona organizatorów certyfikacji – Poznańskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej (PLOT) oraz powiatu poznańskiego – dołączył Instytut Skrzyżki. To samorządowa instytucja kultury z siedzibą w zabytkowym, zrewitalizowanym dworze w Skrzyżkach (gmina Stęszew), gdzie odbył się finał akcji. Przedstawiciele wyróżnionych obiektów odebrali pamiątkowe certyfikaty z rąk Jana Grabkowskiego, starosty poznańskiego.

– Zdobycie certyfikatu nie było łatwym zadaniem. Każdy z obiektów musiał wykazać się odpowiednim standardem w zakresie wyposażenia, oferty i działań promocyjnych. Tytuły potwierdzają, że na terenie powiatu poznańskiego można skorzystać z bo-

gategi i różnorodnej oferty turystycznej wysokiej jakości – zaznaczył starosta.

W projekcie wzięły udział 52 podmioty, spośród których 47 uzyskało rekomendację. Najlepsze obiekty w poszczególnych kategoriach uhonorowano prestiżowymi statuetkami. Wśród wyróżnionych znalazło się sześciu debiutantów.

– Nowe obiekty: Aromatorium – Biblioteka Zapachów w Owińskach, Golf Klub w Puszczykowie, Lodowisko Misialek w Tarnowie Podgórnym, Lodowisko OAZA Błonie w Kórniku, Sauna Owińska i Tarnowskie Tężnie stanowią doskonale uzupełnienie listy znanych i popularnych atrakcji powiatu poznańskiego – poleca Jan Babczynski, dyrektor Instytutu Skrzyżki.

Niepowtarzalne wrażenia

Certyfikaty zdobyte w projekcie zostały przyznane na dwa lata. Stanowią element zróżnicowanych działań promocyjnych, prowadzonych przez Poznańską Lokalną Or-

ganizację Turystyczną oraz powiat poznański.

– Finał certyfikacji z rozmysłem zaplanowaliśmy właśnie teraz, gdy wraz z kalendarzową wiosną rozpoczyna

PB



Łysy Młyn

fot. Maciej Pawlik

się kolejny sezon turystyczny. Warto wybrać obiekty znajdujące się na liście Rekomendowanych Atrakcji Turystycznych Powiatu Poznańskiego. Te miejsca gwarantują niepowtarzalne wrażenia – podsumowuje Jan Mazurczak, prezes zarządu PLOT.

Pełen spis podmiotów, które otrzymały tytuł można znaleźć na www.powiat.poznan.pl

Miliony dla Teatru Muzycznego

Do 2026 r. powiat poznański przekaże 15 mln zł na budowę nowej siedziby Teatru Muzycznego w Poznaniu. To jedna z najchętniej odwiedzanych przez mieszkańców powiatu instytucji kulturalnych w regionie. Stanowią oni około 40 proc. publiczności.

Dzięki środkom przekazywanym przez samorząd teatr gości także w podpoznańskich gminach. W ostatnim czasie mieszkańcy mieli okazję obejrzeć „Apetyt na czereśnie” opery na tekście i piosenkach Agnieszki Osieckiej.

Największy w kraju

Nowy budynek teatru powstanie od podstaw. Będzie największym tego typu obiektem w kraju, z widownią na blisko 1200 osób i nowoczesną sceną. Pomieści on jeszcze salę kameralną, przestrzeń koncertową, przestronne foyer oraz restaurację z salą bankietową. Teatr doczeka się także obszernej zaplecza zawierającego garderoby, charakterystycznie, sale prób, studio nagraniowe i magazyny.

– W stolicy Wielkopolski powstanie największy teatr muzyczny w kraju. Cieszę się, że nasz samorząd będzie miał w tym udział, przeznaczając na jego budowę 15 mln zł – podkreślił starosta poznański Jan Grabkowski. – Stworzenie w regionie teatru metropolitalnego będzie wydarzeniem bez precedensu. I z pewnością znacząco podniesie jakość oferty artystycznej, bo instytucja ta ma ogromny potencjał. Wierzę, że dzięki nowej siedzibie zostanie on w pełni wykorzystany. Środki finansowe przekażemy miastu w trzech transzach – po 5 mln rocznie począwszy od roku 2024 – dodał.

W kulturę warto inwestować

Z uwagi na popularność Teatru Muzycznego wśród mieszkańców po-



Konferencja w Teatrze Muzycznym w Poznaniu

wiatu, kilka lat temu samorząd nawiązał z nim oficjalną współpracę, przeznaczając dotychczas na jego bieżącą działalność 2,8 mln zł.

– Łącznie wsparcie dla inwestycji wyniesie blisko 18 mln zł. To imponu-

jąca kwota, ale w kulturę warto inwestować – przekonywał Jan Grabkowski.

Budowa ma się zakończyć w 2027 r. Szacowane koszty inwestycji to ponad 390 mln zł brutto.

Oprac. KK

Mieszkańcy powiatu ponownie zaufali drużynie starosty

Wynik głosowania w wyborach samorządowych pokazał, że dotychczasowy kierunek rozwoju regionu satysfakcjonuje większość osób zamieszkujących podpoznańskie gminy.

W Radzie Powiatu ponad połowę mandatów zdobyli kandydaci Koalicji Obywatelskiej, zwiększając ich liczbę o jeden, co daje 15 miejsc.

Poważne zobowiązanie

Siedem przypadło Prawu i Sprawiedliwości, sześć Koalicji Samorządowej OK Samorząd, natomiast jedno zajmie członek KKW Trzecia Droga PSL Polska 2050 Szymona Hołowni.

– Zawsze powtarzam, że praca w samorządzie stanowi poważne zo-

bowiązanie. Jej wyniki co pięć lat weryfikują wyborcy. Bardzo się cieszę, że mieszkańcy pozytywnie ocenili to, co w ostatnim czasie zrobiliśmy – powiedział starosta Jan Grabkowski. – Dzięki inwestycjom drogowym, rozwojowi edukacji, usprawnieniu transportu zbiorowego, programom zdrowotnym oraz innym działaniom komfort życia w regionie znacznie się poprawił, a efekty są wyraźnie widoczne i odczuwalne przez lokalną społeczność. Dziękuję wszystkim za

oddane głosy, które stanowią wyraz zaufania co do kierunku, w jakim zmierza powiat – dodał. – Jestem przekonany, że wszelkie plany na przyszłość uda się nam pomyślnie zrealizować.

Wygrany sprawdzian

Wybory samorządowe to sprawdzian nie tylko systemu demokratycznego, ale także dla lokalnej społeczności. Możemy się pochwalić frekwencją wyższą niż średnia krajowa. W powiecie wyniosła ona 54,17 proc. W gminie Suchy Las była jeszcze wyższa (62,63 proc.). To pokazuje, że mieszkańcy chcą mieć wpływ na otaczającą rzeczywistość oraz decyzje, jakie zapadają w najważniejszych dla nich sprawach.

KK



Starosta Jan Grabkowski

fot. Starostwo Powiatowe w Poznaniu

Obiady domowe

Serdecznie zapraszamy

SMACZNY ZAKĄTEK

danie dnia

29 zł

zamówienia dostarcza:

Lokalizacja:

Obornicka 229

Galeria Arkada

(przy rondzie Obornickim)

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

Dania kuchni polskiej i ukraińskiej

Znajdź nas na **facebook**

TUTAJ JESTEŚMY

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

REKLAMA

PROACE MAX i odświeżona gama Toyota Professional w Toyota Ukleja

W gamie Toyota Professional debiutują modele PROACE oraz PROACE CITY z roku modelowego 2024. Samochody zyskały nowy pas przedni, odświeżone wnętrza oraz nowe systemy i technologie. Samochody można zamawiać zarówno w wersji dostawczej van, jak i osobowej Verso.

Z zewnątrz uwagę zwraca nowy design przodu o nowoczesnym charakterze. Wnętrza wszystkich modeli również zyskały świeży, nowoczesny wygląd oraz zaawansowane technologie i wysokiej jakości, komfortowe wykończenia, a cała gama została wyposażona w nowoczesny zestaw systemów bezpieczeństwa czynnego i wsparcia kierowcy Toyota Safety Sense.

Nowy PROACE MAX

Premiery model Toyoty rozbuduje ofertę Toyota Professional o gamę dużych samochodów użytkowych o ładowności od 10 do 17 m³ i najlepszej w klasie pojem-

ności przestrzeni ładunkowej. PROACE MAX będzie oferowany jako auto elektryczne o mocy 270 KM i zasięgu do 420 km (wg normy WLTP) lub z silnikami Diesla o mocy od 120 do 180 KM, w kilku wariantach nadwozia i z szerokimi możliwościami konfiguracji.

Nowy PROACE CITY

Toyota PROACE CITY w wersji van występuje w dwóch długościach nadwozia – Standard oraz Long, a także w dwóch wersjach wyposażenia oraz z silnikami o mocy od 100 do 130 KM. Cennik otwiera wersja Furgon Active, która z nadwoziem Standard i silnikiem 1.2 D-4T

o mocy 110 KM kosztuje od 98 800 zł netto. Auto ma klimatyzację manualną, światła przednie w technologii LED, tempomat z ogranicznikiem prędkości, asystenta utrzymania pasa ruchu (LTA), manualną klimatyzację, dwa siedzenia w kabinie i przesuwane drzwi z prawej strony. Opcjonalny jest pakiet siedzeń Active 3 (2300 zł) oraz pakiet Multimedia (5500 zł)

PROACE CITY Furgon Comfort w tej wersji zyskuje inteligentny kluczyk, dwustrefową klimatyzację automatyczną, kamerę cofania z widokiem 180 stopni, czujniki parkowania z przodu i boku oraz system multimedialny z 10-calowym wyświetlaczem. PROACE CITY występuje również w wersji Furgon Brygadowy, która wyróżnia się trzema siedzeniami oraz przeszkleniem w drugim rzędzie siedzeń.

Nowy PROACE CITY Verso

Gama osobowej Toyoty PROACE CITY Verso obejmuje trzy wersje wyposażenia, dwie długości nadwozia (Standard i Long), dwa warianty siedzeń (5 lub 7 miejsc), pięć lakierów oraz cztery wersje silnikowe o mocach od 100 do 130 KM. Auto dostępne jest w wersji Business. W tej odmianie ma 16-calowe felgi, system multimedialny AIO z 10-calowym wyświetlaczem, manualną klimatyzację, czujniki parkowania z tyłu oraz przesuwane drzwi po prawej stronie.

Wersja Family zyskuje 17-calowe felgi aluminiowe, przyciemniane szyby tylne, inteligentne wycieraczki, stoliki w oparciach przednich foteli,

otwieraną szybę tylnej klapy, kierownicę skórzaną, dwustrefową klimatyzację, podgrzewane fotele przednie, sześć głośników, cyfrowe 10-calowe zegary oraz system multimedialny IVI MID z 10-calowym ekranem HD i sześcioma głośnikami.

PROACE CITY Verso w wersji VIP w standardzie oferuje rozszerzony układ rozpoznawania znaków (RSA), zintegrowanego asystenta autostradowego (HIA), multifunkcyjny dach panoramiczny (nieдоступny z nadwoziem Long), inteligentny kluczyk, konsolę centralną między fotelami, czujniki parkowania z przodu i z boku oraz system multimedialny IVI High z nawigacją.

Nowy PROACE

Gama vana PROACE składa się z dwóch długości nadwozia (Medium, Long), trzech silników wysokoprężnych o mocach od 120 do 170 KM, dwóch wersji wyposażenia – Active oraz Comfort. Niezależnie od wariantu podłoga przestrzeni ładunkowej wyłożona jest antypoślizgową sklejką 9 mm.

Nowy PROACE Verso

Toyota PROACE Verso to model przeznaczony do przewozu osób. Samochód dostępny jest z silnikiem 2.0 D-4D o mocy 144 KM sparowanym z manualną skrzynią o sześciu przełożeniach lub z jednostką 2.0 D-4D o mocy 177 KM z ośmiobiegowym automatem. Auto można zamówić w dwóch długościach nadwozia (Medium, Long), a paleta lakierów liczy pięć odcieni.

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



Pestkownica - idealne miejsce na imprezę firmową

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

Zorganizujemy atrakcje zarówno dla aktywnych jak i dla tych, którzy wolą spędzić czas nieco spokojniej. Położenie w środku lasu umożliwia 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 całonocne domki
- strzelnica sportowa z bronią palną
- 50 ha otwartej przestrzeni na organizowanie imprez i zabaw plenerowych



TRENER PERSONALNY

Mam na imię Anita.

Jeśli chcesz, abym pomogła Tobie ruszyć swoje 4 litery, zapraszam do współpracy.

Najpierw parę słów o mnie. Doświadczenie w branży fitness:

1. Trener personalny - indywidualne dopracowanie planów treningowych dostosowanych do celów klientów
2. Specjalista ds zdrowego odżywiania: * konsultacje dotyczące właściwej diety i planu żywieniowego, * edukacja klientów w zakresie zasad zdrowego stylu życia, * opracowanie spersonalizowanych planów żywieniowych
3. Certyfikaty i kursy: * certyfikowany trener personalny AWF, * trener fitness AWF, * mgr Promocji Zdrowia
4. Umiejętności: * znajomość różnorodnych form treningu siłowego, cardio i funkcjonalnego, * znajomość zasad żywienia i planowania diet, * umiejętność dostosowania treningów do różnych poziomów zaawansowania
5. Zainteresowania: * aktywność fizyczna w różnych formach, * badanie nowych trendów i innowacji w dziedzinie fitnessu, * udział w zawodach sportowych i fitness z wieloma sukcesami na scenie międzynarodowej



Kontakt:

Tel. 510 660 012,
Whatsapp 510 660 012
anita.szymczak2803@gmail.com
[lg anitaszymczak_ifbb](https://www.instagram.com/anitaszymczak_ifbb)

Ludzie listy piszą, a Poczta ich nie doręcza

Do mieszkańek i mieszkańców naszej gminy nie docierają listy, niektóre z nich w ważnych sprawach. Ludzie bez swojej winy ponoszą koszty tej uciążliwej sytuacji. Od początku kwietnia poczta na Nowym Rynku w Suchym Lesie czynna jest w dziwnych godzinach. O co chodzi i jak długo to potrwa?

Zgłosiła się do nas Czytelniczka, pani Jadwiga. Nasza Czytelniczka jest stałą klientką poczty na Nowym Rynku.

Listonosz nie puka nawet raz

– I teraz mam poważny problem, bo od jakiegoś czasu nie trafiają do mnie listy, ani zwykłe, ani polecione – martwi się pani Jadwiga. – Moi sąsiedzi i znajomi są zresztą w podobnej sytuacji. W moim przypadku problem jest na tyle istotny, że mam niepełnosprawnego syna, który czeka na decyzję o rencie. Muszę więc chodzić na pocztę co dwa dni i sprawdzać. Mam już swoje lata, ale mieszkam w Su-

chym Lesie, więc jakoś jestem w stanie tam dojść. O ile trudniej ma ktoś niezmotoryzowany, kto mieszka np. w Złotkowie albo Chłudowie? – pyta retorycznie Czytelniczka.

Podobnych sygnałów mieliśmy więcej. Inny Czytelnik skarżył się, że obciążono go odsetkami, bo nie dotarło do niego na czas wezwanie do zapłaty.

– Słyszałam, że na tej poczcie dzieją się nieciekawe rzeczy – dzieli się z nami przypuszczeniami pani Jadwiga. – Ludzie podobno są zwalniani z pracy lub też sami odchodzą. Może przydałaby się tam jakaś nowa osoba na stanowisku kierowniczym? – sugeruje na koniec nasza Czytelniczka.

Dotarliśmy do jednego z byłych pracowników, ale nie chciał się wypowiadać. Obawiał się. Co najmniej niepokojące. Pofatygowaliśmy się więc na Nowy Rynek, żeby rzecz sprawdzić osobiście.

Uciążliwa optymalizacja

Na drzwiach poczty znajduje się informacja z nowymi godzinami otwarcia placówki. Dość zaskakujące godziny. **Od 2 kwietnia br. w poniedziałki urząd jest czynny dopiero od 13.00 do 20.00, z półgodzinną przerwą w środku dnia. We wtorki i w środy od 11.00, ale za to tylko do 18.00, z taką przerwą. W czwartki i piątki wprawdzie od 9.00, ale już tylko do 16.00.** Przerwa trwa jedynie pół godziny.

Polacy, nic się nie stało? Napisaliśmy w tej sprawie do rzecznika prasowego Poczty Polskiej Daniela Witowskiego. Zapytaliśmy, z czego wynika ta dziwna sytuacja i do kiedy może potrwać.

Z biura rzecznika szybko otrzymaliśmy odpowiedź, choć bez podpisu osoby, która odpowiedź tę przygotowała. W każdym razie nowe godziny funkcjonowania placówki wytłumaczono „optymalizacją zatrudnienia w spółce, poprzedzoną analizą natężenia ruchu klientów”. Podkreślono, że „wywieszka umieszczono na drzwiach z dwutygodniowym wyprzedzeniem, aktualizowano dane na oficjalnej stronie internetowej Poczty Polskiej, a zmienione godziny funkcjonowania placówki zostały również umieszczone na stronie Google Maps”.

Niestety, nie otrzymaliśmy odpowiedzi na pytanie, co jest przyczyną niepokojącej sytuacji, zapewniono nas natomiast, że Poczta Polska podejmowała „szereg działań doraźnych mających na celu zniwelowanie problemów z doręczaniem korespondencji, jak realizacja obsługi zastępczej rejonów i w miarę możliwości obsługa rotacyjna oraz doręczanie przesyłek przez kadre kierowniczą Urzędu Pocztowego oraz innych pracowników”.

Kiedy wróci normalność?

No dobrze, kiedy w takim razie mieszkanki i mieszkańcy mogą się spodziewać powrotu do normalności?

Osoba z biura rzecznika zapewnia, że „od przyszłego tygodnia [maila otrzymaliśmy 17 kwietnia br. – przyp. red.] sytuacja powinna się poprawić z uwagi na powrót do pracy jednego z listonoszy oraz udzielenie zwiększonego wsparcia w doręczaniu pracownikami z innych stanowisk”. Na koniec nadawca maila przeprosza klientów za wszystkie niedogodności. No cóż, dobre i to.

Krzysztof Ulanowski

AS-GRAF STUDIO
od 2007 r.

www.as-grafstudio.pl
504 704 666

GRAFKA REKLAMOWA
•
GRAFKA UŻYTKOWA
•
REKLAMA WIZUALNA
•
KREACJA ARTYSTYCZNA
•
BRANDING

MARWER
FIRMA REMONTOWO BUDOWLANA

ZAKRES USŁUG

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

tel. 606-345-452
www.marwer.eu
marwer@interia.eu

Cyfrowy bonding – czyli jak odmienić swój uśmiech na jednej wizycie

Współczesny, dynamiczny rozwój stomatologii daje pacjentowi wiele możliwości na poprawę estetyki swojego uśmiechu. Wśród wielu metod możemy wyróżnić te „inwazyjne”, które wymagają oszlifowania własnych zębów, jak korony czy licówki porcelanowe, oraz takie, które tego szlifowania nie wymagają, czyli bonding i metoda flow injection.

W tym artykule chciałabym większą uwagę skupić na tych ostatnich, które są wykonywane przez lekarza dentystę z materiału kompozytowego bezpośrednio na wizycie.

Czy bonding i flow injection to to samo?

Chwytna marketingowo nazwa „bonding” to nic innego, jak istniejące od wielu lat licówki kompozytowe pokrywające wargową powierzchnię zębów. W tej metodzie stomatolog z tak zwanej „ręki”, czyli w sposób bezpośredni nanosi materiał kompozytowy na uprzednio przygotowaną powierzchnię zębów. Daje to efekt natychmiastowy, jednak w dużej mierze zależy on od zdolności manualnych i wyczucia estetyki operatora.

Jeśli chodzi o flow injection technikę (z ang. technika wstrzykiwania płynnego materiału) to jest to metoda, której zamierzony efekt końcowy jest taki sam jak w przypadku bondingu.

Metoda flow pozwala natomiast na większą przewidywalność i precyzję z racji tego, że docelowo uśmiech pacjenta jest zaprojektowany cyfrowo lub analogowo przez technika. Wybór tej metody wymaga więc współpracy lekarza dentysty z technikiem, który na podstawie otrzymanych skanów cyfrowych lub wycisków uzębienia pacjenta jest w stanie zaprojektować docelowy kształt przyszłego uśmiechu.

Kolejną różnicą jest możliwość zobaczenia przez pacjenta efektu końcowego, jeszcze przed wykonaniem zabiegu. Przymiarka uśmiechu możliwa jest dzięki wcześniej zaprojektowanym modelom uzębienia, które stanowią odwzorowanie przyszłego kształtu zębów. Na ich podstawie lekarz wykonuje wyciski ze specjalnej masy, do których następnie włącza się materiał tymczasowy i zakłada go na zęby pacjenta. Dzięki temu już przed zabiegiem można dokładnie określić z pacjentem jego oczekiwania co do kształtu, a także koloru przyszłych zębów, co niestety nie jest możliwe w tak dokładny sposób w przypadku bondingu.

Ostatnią, ale nie mniej ważną różnicą jest typ materiału. W obu przypadkach jest to światłoutwardzalny materiał kompozytowy, jednak w przypadku bondingu ma on postać pasty, natomiast w przypadku flow injection materiał ma konsystencję płynną.

Reasumując, obie z tych metod mają wspólny cel – nieinwazyjną korektę uśmiechu pacjenta na bazie materiału, którym jest materiał kompozytowy – jednak drogi do tego celu, jakim jest wymarzony uśmiech pacjenta, różnią się.

Na czym polega technika flow injection?

Jak już wcześniej wspomniałam, w metodzie tej niezbędny jest udział technika dentystycznego. Na podstawie zaprojektowanych przez niego modeli, wykonuje się bezbarwną szynę, która jest odwzorowaniem docelowej metamorfozy. W szynie tej wykonujemy dziurki, przez które będzie możliwa iniekcja materiału.

Kolejnym krokiem jest odpowiednie przygotowanie powierzchni zębów, czyli wytrawienie specjalnym kwasem i nałożenie żywicy tak, aby stworzyć adhezyjne połączenie naszego materiału typu flow z powierzchnią zęba. Sąsiednie zęby należy odizolować za pomocą teflonu w taki sposób, aby nie sklepiły się ze sobą.

Następnie na tak przygotowane zęby zakładamy bezbarwną szynę, przez którą wstrzykujemy nasz płynny materiał. Ostatni etap to dopasowanie w zgryzie i wieloetapowe polerowanie pracy, żeby powierzchnia zębów była lśniąca i gładka.

Jaka jest trwałość takiej rekonstrukcji?

Należy zauważyć, że praca wykonana na podstawie materiału kompozytowego ma mniejszą trwałość niż licówki czy korony wykonane z porcelany. Materiał taki może łatwiej się odkruszyć lub przebarwić. Z drugiej strony, posiadając modele pacjenta i szynę, metodę tą charakteryzuje łatwiejsza



naprawa i stosunkowo niższa cena. Dużo zależy również od odpowiedniego dopasowania pracy do warunków zgryzowych, w przypadku kiedy obejmuje ona również te powierzchnie zębów, braku węzłów urazowych oraz diety i higieny pacjenta. Średnia trwałość pracy u pacjentka stosującego się do zaleceń pozabiegowych, ze stabilną okluzją (zgryzem) wynosi ok 6-8 lat. Po tym czasie może być konieczna wymiana pracy. Ważne jest również, żeby raz do roku zgłaszać się na kontrolę w celu przepolerowania materiału.

Czy istnieją przeciwwskazania do stosowania tej metody?

Oczywiście, jak w przypadku praktycznie każdego zabiegu, również i ten ma swoje ograniczenia. Na podstawie wywiadu i badania przedmiotowego lekarz dokonuje kwalifikacji. Metoda ta nie nadaje się do estetycznej odbudowy zębów zniszczonych, z dużymi wypełnieniami, mocno przebarwionych. Dyskwalifikuje się również osoby posiadające niestabilną okluzję, której przyczyną mogą być węzły urazowe w postaci wady ortodontycznej, a mówiąc prościej, kiedy zęby nie są ustawione prawidłowo w łuku zębowym.

Osoby ze złą higieną, która zawsze powoduje stan zapalny dziąseł lub przyzębia, również nie mogą być zakwalifikowane do tego typu odbudowy zębów. Dysfunkcje w postaci niekontrolowanego obgryzania paznokci, skórek czy innych przedmiotów obcych także stanowią poważny argument przemawiający na nie.

Widoczny na zdjęciach przykład metamorfozy uśmiechu mojego autorstwa pokazuje, jak na jednej wizycie w sposób przewidywalny

i zgodny z przygotowanym wcześniej projektem można poprawić estetykę uśmiechu.

Co ważne, poprawa estetyki to niejedyne zastosowanie tej techniki. Dodatkowym zastosowaniem są przypadki, w których wykonuje się kompleksową rekonstrukcję funkcjonalną, czyli przebudowę zgryzu w przypadku starych zębów i potrzeby podniesienia zwarcia. Możemy wtedy traktować taką odbudowę jako pośredni etap leczenia, tymczasowy lub długoczasowy.

Metoda jest bezpieczna, łatwa w wykonaniu i możliwa do zastosowania przez każdego lekarza, zarówno bardzo doświadczonego, jak i stawiającego swoje pierwsze kroki w zawodzie.

Lek. dent. Laura Nowak-Lewandowska

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



SPECJALISTA GINEKOLOG - POŁOŻNIK
dr Karolina Chmaj-Wierzchowska
zaprasza do gabinetu ginekologicznego
ul. Rubież 14b / 54,
Poznań (Naramowice)
tel. 600 11 66 76



BTI

PRACA SUCHY LAS

- ✓ PRACOWNIK PRODUKCJI
- ✓ OPERATOR LASERA
- ✓ OPERATOR PRASY KRAWĘDZIOWEJ CNC
- ✓ MAGAZYNIER
- ✓ SPAWACZ

www.bti-gumkowski.pl/kariera **tel.: +48 539 698 376**

Kobiece zmysły i wiele z nich płynących przyjemności.

Na początku marca w Galerii Polskie Meble kobiety spotkały się, aby wspólnie móc rozbudzić swoje zmysły w sypialni. Zachęcająca tematyka spotkania przyciągnęła blisko 40 pań.

Kameralne spotkanie zostało zorganizowane z powodu ich święta – Dnia Kobiet.

Łóżko to ważny element życia

Tematyka przyjemności w sypialni nie tylko rozbudzała zmysły gości, ale i zachęcała do pogłębionej dyskusji. Panie mogły porozmawiać z fizjo-

terapeutą Jackiem Kaczmarkiem na temat komfortu snu.

Nie każdy z nas zdaje sobie sprawę, jak ważny jest chociażby dobór materaca. Podparcie ciała, odpoczynek w rozluźnionej pozycji podczas snu, abyśmy rano budzili się wypoczęci i zrelaksowani. To, jaki materac wybierzemy, w jaki sposób stworzymy tak zwaną zdrową prze-

strzeń, w dużym stopniu przeloży się na komfort codziennego życia. Dobrze dobrany materac powinien dostosowywać swoją powierzchnię do kształtu bioder oraz barku, pozwalając na rozluźnienie całego ciała podczas odpoczynku.

Niezależnie, czy testujemy materace piankowe czy kieszeniowe, zasady są identyczne. Wybór materaca do spania nie jest łatwą sprawą. W „Panu Materacu”, czyli salonie, który możemy odwiedzić w Galerii Polskie Meble, możemy również zasięgnąć wielu istotnych informacji.

Specjaliści podkreślają, iż należy wziąć pod uwagę szereg istotnych elementów jak waga, wzrost, kształt ciała oraz oczywiście nasze indywidualne preferencje. Nie możemy zapominać, że na materacu ma nam być przede wszystkim wygodnie. Równie ważny jest dobór odpowiedniej poduszki.

Na czym polega kobiecość? Czy naprawdę chodzi o czerwone paznokcie, szpilki i krótką mini? Absolutnie nie!

Czy kobiety mniej lubią seks?

Kobiety są kobiece, kiedy są na przykład zrelaksowane i spokojne.

Kiedy jeszcze? „Zasługujesz na kogoś lepszego”, „Kocham, ale muszę odejść”, „Gdybyśmy spotkali się w innych okolicznościach lub innym czasie...”. Która z kobiet nie usłyszała w życiu jednego z tych wyświechtanych tekstów na rozstanie?

Czy to prawda, że kobiety mniej lubią seks? Że częściej będąc już w związku go unikają? Autorki podcastu „Przypadki miłosne” opowiedziały nam wiele ciekawostek właśnie o miłosnych przypadkach w intymnej przestrzeni.

Śmieszne, a czasem wręcz kontrowersyjne kwestie mogliśmy sobie

imaginować dzięki dziennikarce Annie Skoczek oraz psychoterapeutce Violetcie Nowackiej. Niebawem umiejętności werbalne prelegentek uruchamiały głębokie zakamarki wyobraźni, nie tylko tej pięknej części audytorium.

Panie, które choć raz skorzystały z usług braffitterki, zapewne potwierdzą, że dobrany przez nią rozmiar stanika sporo różnił się od tego, który do tej pory nosiły. Zazwyczaj obwód pod biustem okazuje się mniejszy, natomiast miseczka większa i to co sporo.

Cudowny efekt dobrze dobranej biustonosza to nie tylko smuklejsza sylwetka, ale i optycznie większy biust. W odpowiedniej bielźnie piersi „rosną” i uzyskują pożądany kształt.

Reprezentantka marki Love and Hate – stylistka Anna Śmiechowska dała paniom złote wskazówki, jak odpowiednio dobrać bieliznę. Bielizna damska z najnowszej kolekcji Love and Hate jest kusząca, zjawiskowa i wygodna. Wśród nowości królują ponadczasowa i niezwykle elegancka czerń.

Natomiast wśród bestsellerów wiodą prym lekko prześwitujące komplety z lamówkami podkreślającymi konstrukcje w roli głównej. Nie brakuje pięknych staników, majtek, ani pasów do pończoch dla pań. Znajdą coś dla siebie również miłośniczki body oraz satynowych koszulek.

Psychologia miłości

Emocje pomagają nam ocenić możliwości, które mamy do wyboru oraz motywują nas do zmiany zachowania. Pomagają nam także nawiązywać kontakt z innymi ludźmi i tworzyć bliskie relacje. Jak ważne i czy potrzebne są emocje w związku? Na ten temat debatowaliśmy z seksuolog dr n. med. Aleksandrą Personą-Śliwińską.

Event był wyjątkowy, nie tylko z okazji świętowania Dnia Kobiet, ale i otwarcia nowego Showroomu. Puzzman to polska marka mebli wypoczynkowych, doskonale rozpoznawalna w kraju i zagranicą. Wyróżnia ją oryginalne wzornictwo, wysoka jakość i funkcjonalność mebli. Marka nie boi się odważnych form, projektuje zgodnie ze światowymi trendami, oferując swoim klientom sofę, narożniki i fotele o wysokiej jakości wykonania. Firma Puzzman projektuje i produkuje meble wypoczynkowe nieprzerwanie od 1955 r. Marka Puzzman zaprasza do odwiedzenia Showroomu i poznania jej bliżej.

Podczas wydarzenia panie mogły zapoznać się z bogatą ofertą produk-

tów marek: dottore cosmeceutici, Gehwol, Love and Hate oraz usług Kliniki Estetyki Ciała. Wśród partnerów wydarzenia znaleźli się m.in. przedstawiciele Senpo, dottore cosmeceutici, Gehwol, Kliniki Estetyki Ciała, Lexus Poznań-Lawica, Toyota Mikołajczak Poznań-Lawica oraz reprezentantka Love and Hate - Śmiechowska Osobista Stylistka.

Zwieńczeniem eventu był wyjątkowy występ Piotr Elvis Bugzel uczestnika programu Mam Talent, podczas którego udowodnił, że ELVIS jest wiecznie żywy.

Marta Krzemińska



foto: Dorota Urbanińska / Sukces po poznańsku



foto: Arch. Polskie Meble

METAMORFOZY Z SALONEM URODY NATALIA

FRYZJERSTWO

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

KOSMETYKA

- manicure
- pedicure
- stylizacja paznokci żelem i hybrydą
- henna pudrowa
- lifting laminacji 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
- oczyszczanie wodorowe

Narzędzia sterylizowane w autoklawie medycznym.

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



PRZED PO

MEZOTERAPIA IGŁOWA



FOTOWOLTAIKA

NOWY NABÓR W DOTACJI „MÓJ PRĄD 5.0!”

ZGARNIJ MAKSYMUM KORZYŚCI!

- 5-letni serwis w cenie instalacji
- Falownik z 20-letnią gwarancją
- Dotacja „Mój Prąd 5.0”
- Ulga termomodernizacyjna
- Rzetelny wykonawca



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

Zadzwoń!
61 679 13 92

Konkurs fotograficzny dla Czytelników

SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Mieszkańcy naszej gminy kochają zwierzęta, więc kolejny konkurs również będzie z Waszymi milusińskimi. Czekamy na Wasze zdjęcia z pupilami. Najładniejsze i najzabawniejsze zostaną nagrodzone.

Zdjęcia, dane osobowe, numer telefonu oraz zgodę na publikację fotografii prześlijcie **do 15 maja 2024** na adres konkurs@sucholeski.eu



Do wygrania:

- Odkurzacz warsztatowy 1050W DXV20P DeWalt o wartości 399 zł ufundowany przez firmę **Bricoman, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu**
- cztery poduszki „HOLLOW-FILL Esencja Snu” antyalergiczne, klasik, do codziennego spania - 174 zł / szt., - ufundowane przez **Sklep Esencja Snu, Galeria Polskie Meble, 61-696 Poznań, Al. Solidarności 34, tel. 579 929 259**
- dwa vouchery na laminację brwi z henną pudrową o wartości 120 zł ufundowane przez **Salon Urody Sisel - Agnieszka Czańska, ul. Jeżynowa 19 w Suchym Lesie - tel. 667 924 543, 667 859 640**
- dwa vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chłudowa, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885**
- trzy vouchery po 10 porcji lodów ufundowała **Lodziarnia „Pastelowy Rowerek”, ul. Obornicka 88, Suchy Las, tel. 697 204 936**
- bony na zestawy ufundowane przez **KFC, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie**

BRICOMAN

Esencja Snu



tylko do 5.05

Zwrot na kupon

2000 zł

za każde wydane

2000 zł w Klubie

URODZINY

Oferta dla Klubowiczów DOM i PRO ważna 26.04–05.05.2024 r., łączy się z innymi promocjami i ofertami limitowanymi. Kupon ważny do końca kolejnego miesiąca od daty jego nabycia. Wykorzystanie kuponu możliwe na zakup towarów tylko w cenie standardowej oraz nie łączy się z rabatem lojalnościowym. Szczegółowe zasady promocji, ograniczenia korzystania z kuponu oraz zasady zwrotu towarów nabytych z wykorzystaniem kuponu dostępne w regulaminie promocji.

SUCHY LAS, ul. Złotnicka 1

LEROYMERLIN

Diagnostyka+

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
Infolinia 663 680 217 wew. 1



**Twój partner w transporcie
krajowym i międzynarodowym.**

**Strategiczny partner
w logistyce**



Własnych pojazdów

250

Ładunków tygodniowo

1000

Lat na rynku

20

Wykwalifikowanych specjalistów

30+



Transport

Jesteśmy profesjonalistami. Transportujemy wszelkiego rodzaju towary, gdziekolwiek się znajdują. Własną flotą pojazdów.

Pewność i bezpieczeństwo transportu

Firma Henzel specjalizuje się w transporcie do Wielkiej Brytanii i całej Europy. Dzięki własnej flocie ponad 250 ciężarówek zapewniamy sprawny i bezpieczny transport. Zatrudniamy wyłącznie doświadczonych spedytorów i kierowców, którzy dbają o Twój towar na każdym etapie transportu.

Kompleksowy transport od A do Z

Oferujemy usługi transportowe ładunków częściowych oraz cało-pojazdowych z Polski do całej Europy oraz z powrotem.



Magazynowanie

Twoje towary są u nas bezpieczne. Posiadamy własny magazyn przeładunkowy.

Dbamy o bezpieczeństwo Twoich towarów

Usługa magazynowania produktów skierowana jest do każdego, kto poszukuje odpowiedniego miejsca do przechowywania swoich towarów przez określony czas zgodnie z ustalonymi zasadami.

Rodzinną firmą z wartościami

W 1981 roku Henryk Henzel rozpoczął swoją działalność jako przewoźnik z jednym, a później dwoma pojazdami marki Jelcz. Już wtedy wiedział, że transport będzie jego pasją i biznesem, który warto rozwijać.



Doradztwo

Dysponujemy kadrą doświadczonych spedytorów, którzy pomogą w wyborze środka transportu

Naszą siłą są ludzie

Dzisiaj firma Henzel zatrudnia obecnie ponad 300 osób i dysponuje flotą łącznie ponad 250 własnych ciężarówek. Firma cieszy się nie tylko stabilną pozycją w branży transportowej, ale także szybko się rozwija.

Krystian Henzel Sp. J.
ul. Kobylnicka 45, Bugaj
62-007 Biskupice
transport@henzel.pl
Tel. + 48 507 050 670