



SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Nr 12 (168)
GRUDZIEŃ
2025

Nakład
7000 egz.

LAUREAT NAGRODY
STOWARZYSZENIA
DZIENNIKARZY RP
DZIENNIKARSKIE
KOZIOŁKI 2016



SuchyLas
+ FOR YOU

Esencja Snu
www.esencja-snu.com

eumedita+
Przychodnia Specjalistyczna

DRUK



Wesołych Świąt!

DRUK

PROTE



SUCHOLESKI
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY



ZDARZAJĄ SIĘ SYTUACJE,
KIEDY TRUDNO JEST
OPANOWAĆ EMOCJE s. 8-9



NORMOBARIA – ODDECH
PRZYSZŁOŚCI s. 14

World International School
CAMBRIDGE International Education
Cambridge International School

DZIEŃ OTWARTY

7 LUTEGO 2026

10:00 – Przedszkole
12:00 – Szkoła Podstawowa

515 789 269 www.world-school.pl

visionoptyk.pl



SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

RABAT -50% NA OPRAWKI*

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

☎ 696 696 280

Umów się na
BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy dużo zdrowia, radości oraz ciepłej rodzinnej atmosfery. Kolejny zaś rok niech będzie czasem optymizmu i wiary w pogodne jutro
życzy Dorota Grzebisz, dietetyk

www.jemynietyjemy.pl
www.healthesthetics.pl
tel. 790 400 637
887 400 637
ul. Obornicka 104, Suchy Las

f /jemynietyjemy
/healthesthetics




Wesołych Świąt



Drukarnia **Druk Plus** życzy radosnych, spokojnych i ciepłych Świąt Bożego Narodzenia. wielu sukcesów i szczęśliwych chwil w nadchodzącym Nowym Roku 2026
Dziękujemy za nieustające wsparcie i współpracę.

DRUK

MIO DENT STOMATOLOGIA





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



Wesołych oraz pełnych radości i rodzinnego ciepła Świąt Bożego Narodzenia. Niech będzie to czas wytchnienia i poszukiwania wewnętrznej harmonii.
A zdrowie i szczęście niechaj Państwu dopisują na każdym kroku, w każdym dniu Nowego Roku.

Agnieszka Czabańska, właścicielka Salonu Urody Sisel z personelem



KOSMETOLOG AGNIESZKA



STYLISTKA MARTA

SALON URODY SISEL
kosmetologia • stomatologia • tatuaży • makijaż

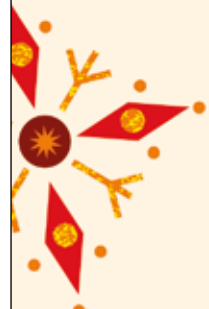
Suchy Las, ul. Jeżynowa 19
fb/Salon Urody Sisel
Instagram: siselsalonurody

TELEFONY:
667 924 543
667 859 640

WESOŁYCH ŚWIĄT
oraz Szczęśliwego Nowego 2026 Roku

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu wielu ciepłych, rodzinnych chwil, pełnych radości, spokoju i wzajemnej życzliwości. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie wytchnienie od codziennych obowiązków, a Nowy Rok obdarzy Państwa zdrowiem, pomyślnością i spełnieniem wszystkich planów.







GALERIA SUCHOLESKA



Zdrowych i Spokojnych
Świąt Bożego
Narodzenia
oraz Szczęśliwego
Nowego Roku
wszystkim
mieszkańcom gminy
Suchy Las

życzy

Prezes Zarządu
Zakładu Gospodarki
Komunalnej Suchy Las
Mikołaj Świerkowski
wraz z Pracownikami



ZGK
SUCHY LAS

WESÓLYCH
Świąt

Najlepsze inwestycje rodzą się z odwagi,
a owocują dzięki współpracy.
Niech ta sentencja towarzyszy nam wszystkim
w realizacji kolejnych wyzwań.

W tym wyjątkowym, świątecznym czasie pragniemy złożyć
Państwu najserdeczniejsze życzenia pokoju, radości i pomyślności.

Niech nadchodzący rok będzie czasem trwałych fundamentów,
śmiały projektów i konstruktywnej współpracy, która – tak jak
solidne budowle – opiera się na zaufaniu, precyzji i wspólnej wizji.

Życzymy Państwu Świąt pełnych ciepła i spokoju,
a w Nowym Roku wielu sukcesów, stabilnego wzrostu
oraz projektów, które będą budować przyszłość.



Szanowni Mieszkańcy,
Drodzy Przyjaciele
Gminy Suchy Las

Z okazji
Świąt Bożego Narodzenia

składam Państwu najserdeczniejsze
życzenia wszelkiej pomyślności
oraz codziennej satysfakcji płynącej z życia
w naszej lokalnej społeczności.

Niech ten wyjątkowy świąteczny czas
przyniesie Państwu chwile wytchnienia,
rodzinnego ciepła i refleksji nad tym,
co w życiu najważniejsze.

A zbliżający się Nowy 2026 Rok
obdarzy Państwa zdrowiem, optymizmem
oraz siłą do realizacji planów i marzeń.

Wójt Gminy Suchy Las
Grzegorz Wojtera
ze Współpracownikami

Radosnych, spokojnych i zdrowych
Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w miłej atmosferze,
uśmiechu i wzajemnej życzliwości
na każdy dzień Nowego Roku

życzy

Zespół Rezydencji
nad jeziorem w Pestkownicy



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



Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
oraz nadchodzącego
Nowego Roku
wszystkim naszym
Przyjaciółom i Klientom
spełnienia wszystkich
planów i marzeń

życzę

Prezes Zarządu
Edward Miśko
i Pracownicy
ZKP Suchy Las Sp. z o.o.



World
International
School
Międzynarodowa
Szkoła Podstawowa



CAMBRIDGE
International Education
Cambridge International School

NOWA KLASA POLSKA - nowoczesna edukacja
z rozszerzonym językiem angielskim i programem
sportowym!

DOŁĄCZ DO NAS!

Otwieramy nową Klasę Polską dla uczniów, którzy chcą
realizować polską podstawę programową w innowacyjnym,
międzynarodowym środowisku!

Jeśli szukasz szkoły, która łączy solidne podstawy polskiego
systemu edukacji, rozszerzony język angielski według programu
Cambridge, indywidualne podejście do ucznia i bogaty program
sportowy - to miejsce jest dla Ciebie!

CO NAS WYRÓŻNIA?

- Polski program nauczania + przygotowanie do egzaminu ósmoklasisty,
- Indywidualne podejście do potrzeb każdego ucznia,
- Zaawansowaną naukę angielskiego zgodną z programem Cambridge,
- Nowoczesne metody nauczania - pedagogika oparta na kompetencjach przyszłości,
- Rozszerzony program zajęć sportowych.





FAMILY OPTIC

OPRAWY KOREKCYJNE
I OKULARY PRZECIWSŁONECZNE

DO 60% TANIEJ

OD CEN REGULARNYCH. NIE DOTYCZY MARKI CHANEL.
SZCZEGÓŁY W REGULAMINIE I U SPRZEDAWCY.

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



**Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
i szczęśliwego
Nowego Roku**

życzy

**AGBUD | BRUK-BET
DESIGN**

ul. Obornicka 3
62-002 Jelonek
tel. 690 535 441
email: jelonek-agbud@wp.pl

f /AGBUD Gładcak
ig /agbudgladcak



SOLAR-PROJECT

NOWA DOTACJA RUSZA NA POCZĄTKU 2026 ROKU

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI JUŻ DZIŚ
I BĄDŹ PIERWSZY W KOLEJCE PO
DOFINANSOWANIE!**

ZERO KOSZTÓW NA START!

ZYSK OD PIERWSZEGO DNIA

PIERWSZA RATA DOPIERO PO 3 MIESIĄCACH

► Fotowoltaika
► Magazyny energii
► Stacje ładowania pojazdów elektrycznych

Skontaktuj się z nami:

61 679 13 92
biuro@solar-project.pl
www.solar-project.pl

Szanowni Państwo!

Na policję narzekamy, kiedy dostaniemy mandat, czujemy się jednak bezpieczniej, kiedy wieczorem idziemy ciemną uliczką i widzimy policyjny patrol. A jak wygląda dzień pracy i czas wolny rzeczownika wielkopolskiej policji Andrzeja Borowiaka? Przeczytajcie ciekawy wywiad Piotra Gołębiaka, dziennikarza i... policjanta.

Bezpieczeństwo to rzecz ważna, a drugą ważną dla nas rzeczą jest wygodna i szybka komunikacja. Niezależnie od tego, czy przemierzamy się samochodem czy komunikacją publiczną, chcemy być na czas w pracy czy na ważnym spotkaniu. Nie kochamy ulicznych korków, spóźniających się pociągów, zbyt długiego oczekiwania na przesiadkę czy... przedłużającego się czekania na otwarcie szlabanu. Dlatego docenimy współpracę kolejarzy i samorządowców różnych szczebli, którzy pracują nad rozbudową w naszej aglomeracji sieci kolei pasażerskiej. No i poza tym budują wiadukt w ciągu nieszczęsnej ulicy Sucholeskiej.

Bezpieczeństwo, komunikacja... Co jeszcze? Na pewno edukacja. Jeden z naszych samorządowców, gminny radny Michał Przybylski, z zawodu jest nauczycielem. I jako nauczyciel otrzymał właśnie nagrodę życia. Michale, gratulujemy! Dodajmy, że jako samorządowiec Michał konsekwentnie walczy też o budowę szkoły w swoich Złotnikach.

A w czasie ostatniej sesji Rady Gminy Michał Przybylski połączył swoje funkcje samorządowca i nauczyciela. I wygłosił krótki wykład o tematyce literacko-muzycznej. O co chodziło? Poczytajcie!

Samorząd to oczywiście nie tylko nasza gmina, ale i nasz powiat. W Swarzędzu gościła właśnie delegacja z zaprzyjaźnionego z powiatem poznańskim Regionu Hanower. Gości podejmował starosta Jan Grabkowski. Międzynarodowe kontakty naszych samorządowców cieszą, bo taka współpraca zawsze owocuje!

No dobrze, mówiliśmy już o bezpieczeństwie, komunikacji i edukacji. Kolejną ważną dla nas wszystkich wartością jest zdrowie. Kto z Was słyszał o normobarii? No właśnie, ja też niedawno się o tym naturalnym eliksirze zdrowia dowiedziałam. Z serca polecam Państwu wywiad z doktorem Janem Pokrywką, akupunkturzystą, dietoterapeutą, założycielem Akademii Długowieczności.

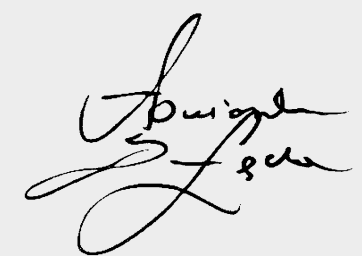
A skoro rozmawiamy o zdrowiu, zgodzimy się zapewne wszyscy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Klub Morsy Złotniki niezmordowanej soltyski Ewy Korek rozpoczął właśnie kolejny sezon, a Ewa ma już na ten sezon masę ambitnych planów. Do jej klubu dołączają też nowe osoby, w tym były radny gminny Krzysztof Pilas. Nowy mors jest zimnymi kąpielami zachwycony i ma też taką refleksję, że coraz więcej seniorów uprawia sport, czy to morsując czy to spacerując z kijami. I bardzo dobrze, bo (amatorski) sport to zdrowie, a sportowa aktywizacja seniorów jest ważna.

Życząc Wam Wesołych Świąt Bożego Narodzenia, naszego „Magazynu” pod choinką, pragnę, aby ten wyjątkowy czas był pełen pokoju, miłości i rodzinnego ciepła.

Niech łamanie opłatkiem przyniesie pojednanie i radość, a wspólne rozmowy przy wigilijnym stole umocnią więzi, które są najważniejsze.

Niech pasterka napelni serca nadzieją, a blask choinkowych światełek przypomina o tym, że nawet w najciemniejszym czasie rodzi się światło.

Radosnych świąt!



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
Stanisław Mrowicki

Okladka

Projekt: Marcin Cieślak
Zdjęcia: Kinga Stanicka,
Joanna Popiolek

Reklama

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

Skład

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

Druk

ASPEN
ISSN 2084-8048

Nakład 7000 egz.

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

W numerze polecamy:



10 Kolej godna aglomeracji poznańskiej



13 Erasmus+ w Antalyi – małe kroki, wielkie zmiany



Ukoronowanie kariery
nauczycielskiej i samorządowej

11



Cukrzyca a zdrowie
jamy ustnej

27

Zdarzają się sytuacje, kiedy trudno jest opanować emocje

Z insp. Andrzejem Borowiakiem, rzecznikiem prasowym Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, rozmawiamy o cyberprzestępczości, przemocy wobec dzieci, mordercach i morderczyniach, wysadzanych bankomatach, mediach społecznościowych, ale także o żeglarskim regatowym.

– **Panie Inspektorze od kiedy pełni Pan funkcję rzecznika prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu? Ile to już lat w mundurze?**

– Służbę zaczynałem w 1989 r. Był to czas transformacji ustrojowej. W 1990 r. powstała nowa formacja policyjna, na bazie nowej ustawy. I tak to wszystko się zaczęło. Do policji trafiłem trochę

przez przypadek, a trochę świadomie. Chciałem spróbować służby w nowych warunkach, chciałem też pomagać po prostu ludziom. Od początku pracowałem w pionie śledczym, w jednej z komend rejonowych policji w Poznaniu.

– **Co było dalej?**

W 1999 r., kiedy następowała reforma administracyjna kraju, zmieniały się struktury policji. Tworzono nową siatkę jednostek policyjnych. Powstała wtedy Komenda Miejska Policji w Poznaniu, komisariaty policji, komendy powiatowe. Wówczas szefowie zaprosili mnie na rozmowę. Otrzymałem propozycję zajęcia się współpracą z dziennikarzami. Zastanawiałem się, czy nie ma potrzeby powołania rzecznika prasowego we wspomnianej komendzie miejskiej, której podlegało 21 jednostek policji oraz 14 komisariatów zlokalizowanych wokół Poznania, na terenie powiatu.

– **Propozycja Pana zaskoczyła?**

– To było dla mnie duże zaskoczenie. Nigdy wcześniej moje zainteresowania

zawodowe i pozazawodowe nie dotyczyły mediów. Ale kiedy pracowałem jako dochodzeniowiec, bywało, że przełożony prosił, abym spotkał się z dziennikarzami z „Gazety Poznańskiej” czy „Ekspresu Poznańskiego”. Miałem opowiadać o prowadzonych przeze mnie, ciekawych sprawach.

– **Rozumiem, że zapewniono Panu profesjonalne szkolenie?**

– Policja w nowej formule i strukturach zaczęła funkcjonować w 2000 r. Miałem dużo szczęścia, bo zostałem od razu skierowany do Warszawy na profesjonalne szkolenie medialne. Trwało to około dwa tygodnie. Byliśmy tam szkoleni przez, Amerykanów, Niemców, przez fachowców z Uniwersytetu Warszawskiego, przez dziennikarzy „Rzeczpospolitej”. Byliśmy też mocno dociskani na media treningach w Ośrodku Szkolenia Telewizji Polskiej przy ul. Woronicza. Więc tam otrzymałem gruntowne przygotowanie. Byłem tym mocno zafascynowany. Nie wiedziałem, jak długo ta zabawa potrwa, a trwa już 25 lat.

– **Czy Wielkopolska jest bezpiecznym województwem w porównaniu do innych?**

– Tę rolę porównania to często praktyka dziennikarzy, mediów. Oczywiście prowadzimy analizę stanu bezpieczeństwa na terenie całego województwa. Ale nie porównujemy się z innymi jednostkami bo każdy rejon jest inny, specyficzny. Trudno przełożyć funkcjonowanie mieszkańców, służb, instytucji z Wielkopolski na takie z pogranicza na wschodzie kraju. Ciężko porównać się z mniej lub bardziej uprzedyskutowanymi regionami, jak z Górnym Śląskiem. Byłoby to dosyć ryzykowne.

– **Jak w takim razie wygląda ta analiza bezpieczeństwa w naszym województwie?**

– Cały czas śledzimy trendy i ta przestępczość się po prostu zmienia. W niektórych kategoriach jest bardzo dobrze, w niektórych gorzej. Pamiętam, w roku 2000 w samym tylko Poznaniu skradziono ponad 4 tys. samochodów. Teraz w całej Wielkopolsce tych kradzieży jest mniej niż 500. To ogromny postęp. Pojawili się jednak nowe zagrożenia, chociażby związane z przestępczością internetową, cyberprzestępczością.

Kiedy chodzę do poznańskich komisariatów, policjanci mówią mi, że różnego rodzaju oszustwa internetowe spędzają im sen z powiek. Chyba nie ma nikogo, kto nie padł ofiarą takich oszustów, albo nie ma w rodzinie ofiary tego typu przestępstw. Jest to nowy rodzaj przestępczości. My to dostrzegamy. Już działają wyspecjalizowane biura zajmu-

jące się cyberprzestępczością. Dostosowujemy się do zmian. Poszukujemy nowych, wyspecjalizowanych policjantów, pracowników, fachowców, którzy mają wysokie kompetencje w tym obszarze. Żeby oszustów bezwzględnie ścigać.

– **A profilaktyka?**

– Działamy też oczywiście profilaktycznie, ale nie jest to w stu procentach skuteczne. Wielu mieszkańców naszego miasta i regionu staje się ofiarami oszustów internetowych.

– **O jakim rodzaju przestępstwach wypowiadać się jest Panu najtrudniej?**

– Z racji mojego wieloletniego doświadczenia jako rzecznika prasowego wydawać by się mogło, że nie ma takich spraw, które mnie emocjonalnie nie poruszają. A w rzeczywistości są sytuacje, kiedy trudno opanować emocje. Mam na myśli przestępstwa, których ofiarami są najmłodsi. Niejednokrotnie zdarzają się sytuacje związane z przemocą stosowaną wobec dzieci, a w ramach tych sytuacji także najbardziej okrutne i najbardziej poważne przestępstwa. Chodzi mi tu o przestępczość związaną z pedofilią, a nawet zabójstwami.

– **Czy obowiązki rzecznika prasowego KWP wymagają od Pana wielu godzin przygotowań?**

– Generalnie rzecz biorąc w całej wielkopolskiej policji działamy w podobnej strukturze informacyjnej. Na poziomie jednostek miejskich i powiatowych funkcjonują oficerowie prasowi, którzy te zadania wypełniają. To bardzo ważne wyzwanie dla mnie, aby koordynować politykę informacyjną na terenie całego województwa. W różnych mediach branżowych mówię się i piszę, że policyjna prasówka działa bardzo dobrze. A my oczywiście za każdym razem przygotowujemy się. Każdego dnia zbieramy informacje, przetwarzamy je i przygotowujemy do przekazania mediom. Zastanawiamy się, które wiadomości mogą zainteresować mieszkańców. Opracowujemy te informacje i w przyjazny sposób staramy się je przekazywać. Jeżeli są to informacje lekkie, czasem nawet zabawne, to bardzo miło jest takie informacje przekazywać. Natomiast czasami mamy obowiązek przekazać tragiczne wiadomości. Do takich sytuacji się przygotowujemy w sposób szczególny.

– **Jakie w minionym czasie były największe zrealizowane sprawy przez wielkopolską policję?**

– Moim zdaniem do takich najważniejszych spraw należy sprawa zaginięcia Fabiana Zydora. Przypomnę, że młody chłopak zaginął kilka lat temu niedaleko Wrześni. Dzięki determinacji policjantów udało się sprawę wyjaśnić. Zdaniem policjantów i pro-

kuratorów Fabian został uprowadzony, zamordowany, a ciało ukryte. Ciało do dziś nie odnaleźliśmy, natomiast dzięki zebranym materiałom dowodowym udało się ustalić sprawców uprowadzenia i zabójstwa. Usłyszeli zarzuty. W sądzie toczy się proces. Ciekawa była też sprawa rozbicia dwóch grup przestępczych zajmujących się włamaniami do bankomatów na terenie Wielkopolski i innych województw. Mężczyźni wysadzali bankomaty, zabierali pieniądze i znikali. Dzięki współpracy policjantów kryminalnych z innymi jednostkami zatrzymano sprawców. Dodam, że podejrzani działali w podobny sposób na terenie Niemiec. Mogę śmiało powiedzieć, że bankowcy niemieccy są już spokojniejsi. Była też akcja poznańskiego Archiwum X. Policjanci tej jednostki zatrzymali kobietę, która dokonała zabójstw dwóch innych kobiet. Sprawa się toczy.

– **Czy uważa Pan że zasoby osobowe wielkopolskiej policji są zadowalające?**

– Mamy bardzo dużo kandydatów do służby. Działania promocyjne, które podjęliśmy, dały pozytywny efekt. Mamy bardzo niski wakat w jednostkach, poniżej 6 proc. W innych jednostkach w kraju sięga niestety nawet 25 proc. U nas wielu nowych policjantów trafi niebawem na ulice miast miejscowości, gdzie żyjemy. Dzięki zabiegom Wydziału Kadr i Szkolenia, przede wszystkim zespołu rekrutacyjnego i promocji zawodu, bardzo dużo młodych ludzi wstąpiło do policji. W tej chwili przechodzą okres szkolenia, adaptacji zawodowej ale za kilka miesięcy zasilać wszystkie jednostki wielkopolskie. Na tle innych garnizonów z kraju, pod względem liczby zatrudnionych jesteśmy prawdziwą zieloną wyspą.

– **Co Pan lubi w swojej służbie, a czego nie?**

– Mam przyjemność współpracować z bardzo dobrymi funkcjonariuszami, którzy w sposób świadomy reali-

zują zadania na najwyższym poziomie. Moja praca wiąże się z częstymi kontaktami z dziennikarzami, z którymi mam bardzo dobre relacje. Choć rozmawiamy niejednokrotnie o bardzo trudnych sprawach... Jeżeli chodzi o negatywy, to przede wszystkim jest to czas pracy, który nie jest określony bardzo konkretnie. Niejednokrotnie w dni wolne, w nocy, popołudniami, w święta, praktycznie cały czas odbieram informację od moich oficerów prasowych, od przełożonych. Kontaktuję się ciągle z dziennikarzami, sporo czasu temu poświęcam. Nie skarzę się jednak. Lubię swoją pracę.

– **Jak Waszą pracę odbierają mieszkańcy regionu?**

– Jako policjant, człowiek mediów odbieram od wielu Wielkopolan bardzo pozytywne sygnały. Chodzi o naszą aktywność medialną. Wielu mieszkańców wręcz czeka na wiadomości od nas, to dla mnie osobiście źródło satysfakcji.

– **Dziś natłok informacji z mediów jest bardzo duży. Co Pan o tym sądzi?**

– To prawda. Jako rzecznik prasowy widziałem, jak przez lata zmieniały się media. My musimy nadążać za zmianami. Kto tego nie robi, zostanie daleko z tyłu. Jesteśmy przede wszystkim społeczeństwem informacyjnym. Każdego dnia jesteśmy zalewani potokiem informacji, przede wszystkim z internetu. Jako służba prasowa staramy się odnaleźć swoje miejsce i w najlepszy sposób przekazywać informacje do odbiorców, na których nam zależy. Jako policja wielkopolska bardzo mocno stawiamy na prasę lokalną. Jesteśmy dla dziennikarzy lokalnych dostępni w każdym momencie. Chodzi o to żeby mieszkańcy mieli dostęp do wiadomości, które ich bezpośrednio dotyczą. Policjanci z pionu prasowego przygotowują także materiały prasowe w formie zdjęć, krótkich nagrań wideo. Działamy również w zakresie profilaktyki. Staramy się, żeby te materiały były atrakcyjne



fot. arch. Andrzej Borowiaka

wizualnie. Chcemy, żeby mieszkańcy zwracali na te informacje uwagę.

– **Czy wykorzystanie popularnych serwisów społecznościowych jest przydatne w pracy rzecznika KWP? W jakich sprawach?**

– Media społecznościowe to obecnie jeden z najważniejszych kanałów informacyjnych. Kiedy rozmawiam chociażby ze studentami UAM, dowiaduję się, że prasy drukowanej już nikt nie kupuje. Rzadko młodzi ludzie oglądają programy informacyjne w TV. Czasami sprawdzają serwisy internetowe czy też portale w internecie. Studenci najczęściej korzystają z mediów społecznościowych. Sprawna, profesjonalna i dobrze działająca służba prasowa wręcz musi korzystać z tych mediów. To jedyne narzędzie, dzięki któremu można docierać do młodych.

– **Czy publikacje w mediach społecznościowych przynoszą wymierne efekty w Pana pracy, porównywalne z publikacjami w prasie radiu i telewizji?**

– Służba prasowa współpracuje ze wszystkimi mediami, z prasą drukowaną, z TV i radiem. Zasięgi w tych mediach są ogromne, docieramy do wielu odbiorców. Ale przez media społecznościowe docieramy bezpośrednio do ludzi. Nie uczestniczą w tym przekazy pośredniczy, dziennikarze

i redakcje prasowe. Dzięki mediom społecznościowym mamy też dostęp do danych statystycznych. Każde medium, jak Facebook, Instagram czy X, ma moduł analityczny. Dzięki temu widzimy, do ilu odbiorców dotarły wiadomości, jak długo odbiorcy je przeglądali, jakie są ich reakcje. Tego typu informacje zwrotnie pozwalają nam w odpowiedni sposób budować politykę informacyjną.

– **Na koniec zapytam, w jaki sposób lubi Pan odpoczywać.**

– Po pracy każdy z nas potrzebuje odrobiny wytchnienia. Osobiście lubię sport, dlatego regularnie ćwiczę, pływam w basenie. Lubię też bywać na siłowni, bo moją pasją jest żeglarskie regatowe, a w tym przypadku potrzebna jest dobra kondycja. W żeglarskim regatowym spełniam się towarzysko, poznaję tam wspaniałych ludzi. Spełniam się też oczywiście sportowo. Jest to klasa wyścigowa, która wymaga dużej sprawności fizycznej. Każdego roku zimą i wiosną, przed sezonem, staram się budować dobrą kondycję. Właśnie pływanie na basenie i ćwiczenia na siłowni pozwalają potem rywalizować z młodszymi kolegami. Na pewno w tym roku spotkam się z nimi na zawodach sportowych rangi mistrzostw Polski, Pucharu Polski czy też pucharu Europy.

Rozmawiał Piotr Gołębiak

Kolej godna aglomeracji poznańskiej

Przystanek kolejowy i wiadukt w Suchym Lesie, kolejne przystanki w wielu innych punktach aglomeracji, prędkości pociągów do 120 km/h, węzły przesiadkowe. Będziemy mieć w sercu Wielkopolski prawdziwą kolej XXI wieku.

W Suchym Lesie miało miejsce wyjazdowe posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Rozwoju Aglomeracji Poznańskiej.

Przystanek w stolicy gminy

Rolę lokalnych gospodarzy pełnili wójt Grzegorz Wojtera, jego zastępczyni Ilona Ciok, przewodnicząca

Rady Gminy Joanna Pągowska i pani kierownik Wydziału Budowlano-Inwestycyjnego Urzędu Gminy Daria Stefaniak.

Naszymi gośćmi byli w Suchym Lesie m.in. posłowie Bartosz Zawieja i Franciszek Sterczewski, wicewojewoda Karolina Fabiś-Szulc, wicestarosta Tomasz Łubiński i zastępca prezydenta Poznania Mariusz Wiśniewski. Pojawili się też przedstawiciele okolicznych gmin, Metropolii Poznań, no i oczywiście PKP PLK. Centrum Realizacji Inwestycji Regionu Zachodniego PKP PLK reprezentował dyr. Piotr Bruss.

Podczas spotkania rozmawiano m.in. o modernizacji obwodnicy towarowej Poznania i jej dostosowaniu do ruchu pasażerskiego. Oznacza to modernizację ok. 57 km odcinków linii kolejowych. Składy pasażerskie (do 750 m długości) będą mogły tam rozwijać prędkość do 120 km/h. W ramach tej inwestycji powstanie m.in. przystanek Suchy Las, a ponadto przystanki Piątkowo, Naramowice, Koziegłowy, Zieliniec, Swarzędz Nowa Wieś, Kobylepole i Franowo. Przystanki te dostosowane będą do potrzeb osób o ograniczonej mobilności.

W stolicy naszej gminy rozmawiano także o budowie wiaduktu w ciągu ulicy Sucholeskiej, na czym szczególnie zależy władzom naszej gminy. To nasi mieszkańcy bowiem najczęściej czekają przed przejazdem kolejowym na Sucholeskiej, czy to w samochodach, czy to na rowerach, czy to pieszo (idąc z przystanków autobusowych na Podolanach lub przystanku – o ironio – kolejowego na Strzeszynie).

Przedstawiciel PKP PLK skoncentrował się na wspomnianej wyżej modernizacji obwodnicy.

– Mówimy o kwocie rzędu 1,5 mld zł – zaznaczył na wstępie dyr. Piotr Bruss. – Umowę w sprawie prac na obwodnicy towarowej Poznania podpisaliśmy 27 maja 2024 r., a zakończenie prac planujemy na koniec roku 2027 – poinformował. – Przystanki Strzeszyn i Piątkowo połączy nowa linia kolejowa. Budowa przystanku Suchy Las właściwie już trwa. Do początku przyszłego roku potrwa ocena projektu, a potem wraz z samorządowcami z Suchego Lasu, Czerwonaka i Swarzędza zastanowimy nad integracją węzłów z obwodnicą Poznania – zapowiedział.

Ułomny bez wiaduktu

Zastępca prezydenta Mariusz Wiśniewski skoncentrował się na wstępie swojej wypowiedzi na komunikacji samochodowej.

– Zadamy o nowe połączenie Biskupińskiej, Sucholeskiej i Szarych Szeregów – zapowiedział. – Chodzi o to, by rozładować ruch samochodowy i uchronić Podolany – wyjaśnił.

Zaraz też jednak dodał, że punktu widzenia Poznania modernizacja obwodnicy kolejowej to bardzo istotny projekt.

– Jako miasto zbudujemy węzły przesiadkowe – poinformował.

Wójt Grzegorz Wojtera na początku swej wypowiedzi skoncentrował się na miejscowości Suchy Las.

– W przeciwieństwie do innych miejscowości w naszej gminie, sam Suchy Las oglądał dotąd tylko pociągi towarowe – westchnął, nawiązując w ten sposób zarówno do przystanków kolejowych w Złotnikach, Gołczewie czy Chludowie, jak i rzecz jasna do feralnego przejazdu na ulicy Sucholeskiej.

Nic dziwnego, że zaraz potem wólarz wspominał o planowanym wiadukcie w ciągu tej ulicy.

– Bez tego wiaduktu cały projekt byłby ułomny – wyraził przekonanie. – Bo nasi mieszkańcy musieliby pokonywać rogatki w układzie sześciotorowym. Wiadukt to również inwestycja sprzężona z budową układu drogowego. Bo dla nas w gminie Suchy Las ulica Nowoobornicka jest równie ważna jak wiadukt – zapewnił. – W tej kwestii jesteśmy liderem porozumienia z Poznaniem i powiatem. Patrzymy holistycznie – podsumował.

O wiadukcie mówiła też kierownik Daria Stefaniak z Wydziału Budowlano-Inwestycyjnego Urzędu Gminy, która również podkreśliła, że wiadukt jest ważny, bo całkowicie wyeliminuje kolizyjność skrzyżowania z sześciotorową tracją kolejową.

– Ten wiadukt to także możliwość całej sieci nowych połączeń z Poznaniem – dodała. – Pamiętajmy, że po zmodernizowaniu obwodnicy zamkniesz przejazd zwiększy się do 11 i pół godziny, co oznacza dojście do ściany – podkreśliła.

– A przecież problem istnieje i dziś, kiedy przejazd zamknięty jest przez trzy godziny w ciągu doby – zwróciła uwagę zastępczyni wójta Ilona Ciok. – Budowa wiaduktu bez wątpienia jest bardzo istotna.

Marzenie o Nowoobornickiej

Pani wicewójt dodała następnie, że dziś holdujemy lub przynajmniej holdować powinniśmy 15-minutowym miejscowościom, czyli takim, w których czas dostarczenia do ważnego celu pieszo, rowerem lub komunikacją zbiorową nie przekracza kwadransa.

– Dlatego też stawiamy właśnie na wspieranie ruchu pieszego, rowerowego i komunikacji zbiorowej – zakończyła.

Nie zapominając też jednak o potrzebach kierowców, bo to im w dużej mierze wiadukt ułatwi życie. O tych potrzebach wspominał chwilę potem wójt Grzegorz Wojtera.

– Naszym marzeniem jest, żeby w końcu z Nowoobornicką coś zrobić i w tej kwestii współpracujemy po partnersku z miastem Poznaniem – zaznaczył.

Mariusz Wiśniewski, zastępca prezydenta Poznania, podziękował w tym momencie za dobrą współpracę zarówno wójtowi Suchego

Lasu, jak i nieobecnemu na spotkaniu staroście poznańskiemu Janowi Grabkowskiemu.

– To współpraca na wysokim poziomie – dodał. – Jako samorządowcy prowadzimy skoordynowane, wspólne działania. Bo i jako miasto Poznań sami nie byłibyśmy w stanie zmierzyć się z tak wymagającymi wyzwaniami – przyznał.

Wicestarosta Tomasz Łubiński chwalił komunikację zbiorową, a konkretnie Poznańską Kolej Aglomeracyjną.

– PKM jest bardzo fajna, nasi mieszkańcy ją chwalą, choć transport kolejowy wchodzi też czasem w kolizję

z samochodowym – dodał szczyptę dziegldzi. – Taka kolizja ma miejsce chociażby na przejeździe w Pałędziu, gdzie robi się wręcz niebezpiecznie – nie krył zmartwienia.

Konik na szynach

Wszystkich komplementował poseł Bartosz Zawieja, który nazwał samorządowców ludźmi z wizją.

– Nawet na tej sali nie brakuje moich mentorów – schylił głowę. – A kto kwestionuje konieczność współpracy parlamentu z samorządem terytorialnym, najłagodniej mówiąc, myli się głęboko – zmarszczył brwi.

Posel był też kolejną osobą, która doceniła komunikację kolejową.

– Transport szynowy to wręcz mój konik, zresztą jestem przecież absolwentem tego kierunku – przypomniał [poseł ukończył Politechnikę Poznańską – przyp. red.].

Bartosz Zawieja dodał też dwornie, że siedzą w Warszawie tęskni za starostwem poznańskim, w którym kiedyś pracował na stanowisku dyrektorskim.

– Był pan dobrym dyrektorem, a teraz jest pan dobrym posłem – równie dwornie odpowiedział mu wicestarosta Tomasz Łubiński.

Krzysztof Ulanowski

Ukoronowanie kariery nauczycielskiej i samorządowej

W 2018 r. w Złotnikach powstało publiczne przedszkole ACADEMOS prowadzone przez inwestora osiedla Złotniki Park. Obecnie coraz częściej słychać głosy o budowie szkoły podstawowej w identycznej formule.

– Od dawna wspieram ideę budowy szkoły w Złotnikach – przypomina radny i samorządowiec Michał Przybylski. – I właśnie wyszedł tej idei naprzeciw inwestor osiedla Złotniki Park, który zamierza na początek budować moduł Szkoły Podstawowej dla klas 1-3, mającej działać w podobnej formule jak przedszkole AKADEMOS. Dzieci ze Złotnik będą więc miały gdzie kontynuować naukę. Będę wspierał tę ideę w każdym możliwym wymiarze – nie kryje radości.

Wysłał młodych na Zachód

Radny gminny Michał Przybylski z zawodu jest nauczycielem. I właśnie jako nauczyciel był w październiku tego roku na uroczystości przyznania nagrody ministra edukacji na wybitne osiągnięcia w pracy pedagogicznej.

– To faktycznie dość prestiżowa nagroda, co roku otrzymuje ją zaledwie ok. 30 osób w całej Wielkopolsce,

gdzie pracuje ok. 65 000 nauczycieli – informuje nas Michał Przybylski.

Nasz rozmówca to nauczyciel z ponad 35-letnim dorobkiem zawodowym, do tego cały czas pracujący w jednej szkole – w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 przy ulicy Żniwnej w Poznaniu. Kształcił się tam młodziem niepełnosprawną intelektualnie i osoby z problemami edukacyjnymi, w tym również mieszkańcy naszej gminy.

Za co taką ministerialną nagrodę można otrzymać?

– Otrzymuje się ją za całokształt pracy zawodowej, choć sądzę, że w moim przypadku zdecydowało to, że poza nauczaniem zajmuję się działalnością społeczną i obywatelską w Suchym Lesie, a zawodowo dodatkowo wysyłaniem młodych ludzi na staże międzynarodowe, do Hiszpanii, Włoch, Niemiec i Francji w ramach programu Erasmus – odpowiada Michał Przybylski. – Oczywiście spore

znaczenie ma też moje miejsce pracy, bo w dobrze ocenianej szkole łatwiej się zasłużyć – nie ukrywa.

Nie chodzi o pieniądze

Kto składa wniosek w sprawie nagrody?

– To cała procedura – uśmiecha się nasz rozmówca. – Wniosek do kuratorium napisała szkoła, w kuratorium zajęła się tym odpowiednia komisja, no a już na poziomie ministerialnym nastąpiła kolejna weryfikacja, na skutek której miałem przyjemność uściśnić dłoń wiceministrowi edukacji Katarzy-

nie Lubnauer – kończy z satysfakcją. Z jakiej wysokości wypłatą wiąże się nagroda?

– Wypłata to zapewne kilka tysięcy złotych, dokładną sumę poznam przed końcem roku – mówi M. Przybylski. – W każdym razie nie są to jakieś ogromne pieniądze, bardziej chodzi o sam prestiż – zapewnia. – Ja mój osobisty sukces chciałbym wykorzystać pro publico bono, w szczególności na rzecz najmłodszych mieszkańców naszej gminy wspierając budowę dla nich nowej szkoły.

Krzysztof Ulanowski



Siedzą od lewej: zastępca prezydenta Poznania Mariusz Wiśniewski, wicewojewoda Karolina Fabiś-Szulc, poseł Bartosz Zawieja i wicestarosta Tomasz Łubiński



Wójt Grzegorz Wojtera (pierwszy z lewej) podkreślił, że w kwestii Nowoobornickiej ściśle współpracujemy z Poznaniem



Dyr. Piotr Bruss z PKP PLK poinformował, że mówimy o kwocie 1,5 mld zł



Wicewójt Ilona Ciok (na pierwszym planie) przypomniała, że stawiamy na ideę miejscowości 15-minutowej, co oznacza wspieranie m.in. komunikacji zbiorowej



Kierownik Daria Stefaniak z Urzędu Gminy zaznaczyła, że wiadukt wyeliminuje kolizyjność skrzyżowania z tracją kolejową



Radna RMP Małgorzata Dudzic-Biskupska

SESJE ŚLUBNE KOBIECĘ PORTRETOWE RODZINNE I INNE

Adam Wawrzyniak
Ambasador marki Sigma
Ambasador marki NPhoto
www.fotoadamix.pl
tel 533 611 687
foto.adamix@gmail.com

Zapraszam na sesje ślubne, okolicznościowe, portretowe, rodzinne, biznesowe i inne.

Przepłynąć poprzez tęczę na jej drugi brzeg

Listopadowa sesja Rady Gminy Suchy Las trwała wyjątkowo krótko. W czasie niespełna dwóch godzin omówiono jednak szereg różnych spraw, jak m.in. zmiana uchwały budżetowej, nazwy ulic, zimowe utrzymanie dróg, usuwanie azbestu czy ławeczka nieżyjącej już radnej powiatowej Grażyny Głowackiej.

Sesja rozpoczęła się od prośby przewodniczącej Joanny Pagowskiej, która zwróciła uwagę, że jeśli ktoś nie trzyma mikrofonu odpowiednio blisko ust, osoby śledzące sesję w internecie mogą takiego mówcy nie słyszeć.

– Dotyczy to zwłaszcza radnej Sylwii Sawińskiej – wskazała przewodnicząca, marszcząc brwi.

Zaraz potem jednomyślnie przyjęto protokół sesji z września tego roku.

Ulica za bluesy

A później nadszedł czas na planistyczną część sesji. Jednomyślnie i bez dyskusji zagłosowano w sprawie Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego dla miejscowości Suchy Las, rejonu ulic Obornickiej i Nektarowej. Tak samo zagłosowano w sprawie drugiego etapu planu Chludowo Zachód.

Następnie zajęto się zmianą uchwały budżetowej. Skarbnik Monika Wojtaszewska przedstawiła autopoprawkę wójta – chodzi o dodatkowe 100 tys. zł na zimowe utrzymanie dróg. Uchwałę przyjęto i chwilę potem

głosowano w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej na lata 2025-2051. Chodziło o kwestię czysto formalną, więc sporów tu nie było.

Już minutę później głosowano w sprawie pomocy finansowej dla województwa wielkopolskiego z przeznaczeniem tej kwoty na budowę Muzeum Powstania Wielkopolskiego. Uchwałę przyjęto jednomyślnie.

Nadszedł czas na uchwałę w sprawie zmiany Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie gminy. I w tym przypadku nikt nie miał wątpliwości. Piętnaście osób zagłosowało za.

Kilka minut później głosowano w sprawie nazwy ulicy w Suchym Lesie. I w tym przypadku nikt nie głosował przeciwko, ani też się nie wstrzymał.

Chwilę potem głosowano w sprawie nazwy ulicy w Złotnikach.

– Chodzi o ulicę Tadeusza Nalepy, którą to nazwę zgłosił jeden z mieszkańców, zamiast nazwy ulica Adama Mickiewicza – wyjaśnił radny Michał Przybylski, mieszkaniec Złotnik. – A zebranie mieszkańców tę propozycję przyjęło – dodał, chyba bez większego entuzjazmu. – To jest osiedle Literackie, a wkład Tadeusza Nalepy w literaturę trudno porównywać z wkładem Adama Mickiewicza – zwrócił uwagę. – Owszem, Nalepa napisał kilka piosenek...

Przypomnijmy w tym miejscu, że Tadeusz Nalepa to nieżyjący już piosenkarz bluesowy, lider takich formacji muzycznych, jak Blackout, a następnie Breakout. Występował też z innymi kapelami, jak chociażby z zespołem Dżem. Do największych przebojów wykonywanych przez Nalepę należy m.in. pieśń „Na drugim brzegu tęczy”.

No, ale entuzjazm entuzjazmem, a jego brak brakiem. Rada Gminy wolę mieszkańców uszanowała i nową nazwę jednomyślnie przyjęła.

Śród pół...

Nadszedł czas na informację wójta gminy. Głos zabrała zastępczyni wójta Ilona Ciok, która wspomniała o cięciach sanitarnych i nasadzeniach na alejach śródpolnych na terenie gminy.

– Proces nasadzeń tegorocznych

zakończyliśmy – dodała.

Oczywiście na tym się informacje nie zakończyły. Ilona Ciok wspomniała również o tym, że w trakcie realizacji jest etap drugi ścieżki rowerowej przy Obornickiej oraz przebudowa Sucholeskiej.

– W trakcie jest też oczywiście budowa Centrum Sztuk Walki w Suchym Lesie – zakończyła swoje wystąpienie pani wicewójt. – Planowany termin zakończenia prac to koniec maja przyszłego roku.

W ramach punktu „Informacje przewodniczącej Rady Gminy” głos zabrał wiceprzewodniczący Radosław Banaszak, który obszernie wypowiedział się na temat młodych skazanych odbywających karę na terenie naszej gminy, a także na temat oświadczeń majątkowych.

W ramach informacji przewodniczących poszczególnych komisji głos zabrał m.in. radny Jarosław Dudkiewicz, szef Komisji Rewizyjnej, który napomknął m.in. o zakończeniu kontroli w spółkach gminnych ZGK oraz ZKP.

– Przy okazji chciałabym przypomnieć przewodniczącym komisji o przygotowaniu planów prac na przyszły rok – podpowiedziała przewodnicząca Joanna Pagowska.

Radna powiatowa Anna Ankiewicz wyjaśniła, że 17 grudnia br. Rada Powiatu zajmie się budżetem.

– W projekcie uchwały znalazła się m.in. ulica Lipowa w Gołęczewie. Znalazł się też... może nie pomnik, ale ławeczka Grażyny Głowackiej – poinformowała radna.

Przypomnijmy, że zmarła dwa lata temu Grażyna Głowacka była wieloletnią radną powiatową.

Bez prądu

Po trwającej ponad kwadrans przerwie, w ramach wolnych głosów i wniosków, jako pierwszy wziął mikrofon do ręki radny Jarosław Dudkiewicz, który zaprosił zgromadzonych

na 13 grudnia br. na imprezę wigilijną na plac Grzybowy.

Radna Małgorzata Weymann zaprosiła z kolei na 6 grudnia, na świąteczny kiermasz.

Radny Radosław Banaszak zapytał o obowiązek zdjęcia banerów reklamowych z ogrodzenia boiska szkolnego.

– Czy ma to związek z naszą uchwałą? – dopytywał.

– Nie odpowiem, bo nie wiem – rozłożyła ręce zastępczyni wójta Ilona Ciok.

– Reklamy nie są dozwolone na płotach, jako przedsiębiorca się do tego stosuję – odpowiedziała radna Anna Ankiewicz.

– Ale autorzy banerów mają umowę z dyrektorką szkoły – zwrócił uwagę radny Banaszak.

– Po prostu pani dyrektor jeszcze nie wie, że mamy taką uchwałę – wyraziła przypuszczenie radna Ankiewicz.

Radny Michał Przybylski zapytał o trzykrotne wyłączenia prądu, które miały miejsce w ostatnim czasie w Złotnikach.

– Nie wiem, czy ENEA planuje jakieś prace – odparła z namysłem wicewójt Ilona Ciok. – Ale dowiemy się i poinformujemy – zapewniła.

Radna Joanna Radzięda zapytała o przetarg związany z termomodernizacją.

– Jesteśmy na etapie wyjaśniania rozbieżności, które się pojawiły w związku z dofinansowaniem – odpowiedziała zastępczyni wójta. – Na wypadek opóźnień mamy plan B – zapewniła.

– Odnośnie termomodernizacji mamy w powiecie dwa programy, będą jeszcze pieniądze na wymianę piecy – podpowiedziała radna Ankiewicz. – Niedługo też skończy się czas na pozbycie się azbestu z naszego kraju. Tłumaczymy mieszkańcom, że są na to dopłaty – zaapelowała.

Krzysztof Ulanowski

Erasmus+ w Antalyi – małe kroki, wielkie zmiany

W dniach 27–31 października 2025 roku nauczyciele z Zespołu Szkół im. o. Mariana Żelazka w Chludowie, wraz z przedstawicielami szkół z Węgier i Turcji, wzięli udział w międzynarodowej mobilności Erasmus+ „Butterfly Effect: Small Steps, Big Changes”.

Wydarzenie odbyło się w malowniczej Antalyi, mieście łączącym bogatą historię z nowoczesnym podejściem do edukacji i ekologii. Gospodarzem była Şehit Serhat Genç Primary School – placówka wyróżniająca się zaangażowaniem w działania prośrodowiskowe oraz wieloletnią współpracą z zagranicznymi partnerami.

Wymiana doświadczeń i praktyka w działaniu

Celem mobilności było nie tylko poszerzenie wiedzy o ideach „zero waste”, ale przede wszystkim odkrycie, jak te zasady można realnie wprowadzać w środowisku szkolnym. Program spotkań został zaplanowany tak, aby uczestnicy poznali ekologiczne rozwiązania na różnych poziomach: od codziennych szkolnych praktyk po działania obejmujące społeczność lokalną.

W trakcie pięciodniowego pobytu nauczyciele brali udział w warsztatach dotyczących recyklingu i upcyklingu, podczas których uczyli się, jak materiały uznawane za odpady mogą otrzymać drugie życie i stać się wartościowymi narzędziami edukacyjnymi. Zajęcia praktyczne pokazały, że proste pomysły – jak tworzenie pomocy dydaktycznych z recyklingu czy organizowanie zbiorek materiałów – mogą skutecznie angażować uczniów i rozwijać ich świadomość ekologiczną.

Nauka poza klasą

Program mobilności obejmował również szereg zajęć terenowych. Uczestnicy odwiedzili słynne wodospady Düden, gdzie lokalni przewodnicy opowiadali o ochronie przyrody w regionie i wyzwaniach związanych ze zmianami klimatycznymi. Wyjścia tego typu pozwoliły nauczycielom

zobaczyć, jak edukacja ekologiczna realizowana jest w naturalnym środowisku – poprzez obserwację, rozmowę i doświadczanie.

Ważnym momentem programu była także wizyta na Uniwersytecie Akdeniz, gdzie naukowcy podzielili się wynikami badań nad zrównoważonym rozwojem, szkolnymi programami ekologicznymi oraz społecznym oddziaływaniem edukacji nawykowej. Spotkanie to otworzyło przestrzeń do dyskusji o tym, jak szkoły mogą wpływać na lokalne społeczności i inspirować zmiany na szerszą skalę.

Kreatywność i integracja kultur

Jednym z najbardziej niezwykłych punktów programu było wspólne tworzenie ekologicznych szalików z materiałów odpadowych. Zadanie to pokazało, jak poprzez twórcze działanie można budować współpracę między uczestnikami, a jednocześnie zwracać uwagę na problem nadmiernej produkcji odpadów.

Warsztaty te stworzyły przestrzeń do rozmów o kulturze, tradycjach i podejściu do ekologii w różnych krajach.

Uczestnicy mieli również okazję wziąć udział w obchodach Dnia Re-

publiki Turcji – jednego z najważniejszych świąt narodowych. Uroczystości obejmowały pokazy artystyczne, przemówienia oraz występy uczniów, którzy z dumą prezentowali swoją kulturę. Był to moment szczególnie poruszający, ponieważ pozwolił poczuć atmosferę jedności i radości, a jednocześnie jeszcze bardziej zbliżył nauczycieli z różnych krajów.

Efekty i refleksje

Mobilność w Antalyi wyraźnie pokazała, że nawet niewielkie zmiany w codziennym funkcjonowaniu szkoły mogą przynieść długotrwałe efekty. Nauczyciele wrócili do Chludowa z nowymi pomysłami, inspiracjami i planami wdrażania ekologicznych działań wśród uczniów, a także z poczuciem, że współpraca międzynarodowa jest ważnym elementem rozwoju zawodowego.

Projekt „Butterfly Effect: Small Steps, Big Changes” udowodnił, że edukacja ekologiczna może łączyć środowiska szkolne z różnych krajów, a dzięki wymianie doświadczeń małe kroki naprawdę mogą prowadzić do wielkich zmian – zgodnie z ideą efektu motyla.

Koordynator projektu:
Lukasz Mierzwa



Sylwia Lewandowska
Stylizacja Paznokci i Rąk

Suchy Las
ul. Powstańców Wlkp. 92
tel. 799 047 568

Zabiegi premium:

- Stylizacja paznokci
- Rzęsy luksusowe
- Mezoterapia igłowa
- Stymulatory tkankowe – lifting

Nowość od stycznia

- Laserowe usuwanie tatuaży
- Laserowe usuwanie makijażu permanentnego
- Peeling węglowy (carbon peel)

Rezerwacje: sylwialewandowska5496.booksy.com/a/



Normobaria – oddech przyszłości

Jak tlen, wodór i dwutlenek węgla wspierają zdrowie i długowieczność? W ostatnich latach coraz częściej słyszymy o normobarii – innowacyjnym środowisku oddechowym, które ma wspierać regenerację, opóźniać proces starzenia i poprawiać ogólne funkcjonowanie organizmu. Dla wielu to jednak wciąż nowość, mylona z klasyczną tlenową terapią hiperbaryczną (HBOT).

O tym, czym naprawdę jest normobaria, jak działa na poziomie komórkowym i dlaczego coraz więcej osób uznaje ją za „naturalny eliksir zdrowia”, rozmawia naturoterapeuta Paweł Roszczak z Janem Pokrywką – lekarzem, akupunkturzystą i dietoterapeutą, twórcą koncepcji normobarii w Polsce oraz założycielem Akademii Długowieczności.

– **Panie Doktorze, coraz więcej osób słyszy o normobarii, ale wiele z nich nie do końca rozumie,**

czym różni się ona od znanej od lat hiperbarycznej terapii tlenowej. Zacznijmy od podstaw – czym właściwie jest normobaria?

– Normobaria to środowisko, w którym panuje podwyższone ciśnienie atmosferyczne – około 1500 hPa, a skład powietrza został tak dobrany, by jak najlepiej wspierać naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Mamy tu więcej tlenu (35–40 proc.), więcej dwutlenku węgla (1–3 proc.) oraz dodatek wodoru (0,3–0,5 proc.). To połączenie sprawia, że organizm nie tylko lepiej się dotlenia, ale również skuteczniej walczy z wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym, który przyspiesza starzenie. W efekcie normobaria sprzyja odnowie biologicznej, wydłużeniu życia komórek i poprawie ogólnego samopoczucia.

– **Brzmi to jak naturalna „biologiczna regeneracja”. A jak na tym tle wypada hiperbaryczna terapia tlenowa, czyli HBOT?**

– HBOT polega na oddychaniu czystym tlenem (prawie 100 proc.) w komorze o podwyższonym ciśnieniu – nawet do 3500 hPa. Takie warunki rzeczywiście zwiększają ilość tlenu we krwi i wspomagają gojenie tkanek, ale mają też ograniczenia. Przy zbyt długiej ekspozycji na tak wysokie stężenie tlenu może dojść

do nadmiernego stresu oksydacyjnego, a nawet do podrażnienia pęcherzyków płucnych. Normobaria jest więc bardziej zrównoważoną formą tlenoterapii – daje podobne, a często nawet lepsze efekty, przy czym jest całkowicie bezpieczna i nieinwazyjna.

– **Czyli można powiedzieć, że normobaria to „łagodniejsza”, a zarazem skuteczniejsza wersja hiperbarii?**

– Dokładnie tak. Normobaria czerpie z idei hiperbarii, ale została udoskonalona. W normobarii organizm oddycha powietrzem, które zawiera nie tylko tlen, ale też optymalną ilość dwutlenku węgla i wodoru. To bardzo ważne – bo bez odpowiedniego poziomu CO₂ tlen nie może efektywnie przechodzić z krwi do tkanek. Obecna atmosfera ma go około 0,03 proc., a dla naszego organizmu to za mało – potrzebujemy nawet 50–100 razy więcej. Właśnie dlatego w normobarii komórki są lepiej odżywione, a procesy naprawcze zachodzą intensywniej i bez ryzyka przeciążenia tlenem.

– **Wspomniał Pan o wodorze – to rzadko spotykany składnik w wszystkich dostępnych terapiach. Jaką pełni rolę?**

– Wodór to najsłynniejszy i naj-

subtelniejszy antyoksydant – neutralizuje tylko te wolne rodniki, które są naprawdę szkodliwe, nie zaburzając przy tym naturalnej równowagi organizmu. Działa przeciwzapalnie, przeciwstarzeniowo, wspiera regenerację mitochondriów, czyli „elektrowni” naszych komórek. To właśnie on spowalnia procesy degeneracyjne i pomaga zachować vitalność na poziomie komórkowym. Dlatego mówimy, że normobaria to środowisko długowieczności – łączy dotlenienie z antyoksydacyjną ochroną.

– **Czy są badania lub obserwacje, które potwierdzają skuteczność normobarii?**

– Tak, zarówno obserwacje kliniczne, jak i doświadczenia tysięcy użytkowników potwierdzają, że pobyt w normobarii zwiększa liczbę komórek macierzystych nawet o 800–850 proc., a więc tych, które odpowiadają za naprawę tkanek i regenerację narządów. Do tego dochodzi poprawa wydolności fizycznej i psychicznej, redukcja stanów zapalnych, lepsza jakość snu i ogólne uczucie „odmłodzenia” organizmu. To wszystko dzieje się bez leków – tylko poprzez optymalne środowisko oddechowe.

– **Dziękuję za rozmowę.**

Normobaria Suchy Las
Obornicka 8A
62-002 Jelonek

tel kom. 508-074-444
strona www.normobaria.net
e-mail repcja@normobaria.net



NORMOBARIA
Suchy Las



Diagnostyka+

Regularnie kontroluj stan zdrowia

+ Punkt pobrań

Poznań, Morasko
ul. Morasko 24
budynek
MEDEOR CLINIC

pon.- pt. 07:00 do 12:00

akcja profilaktyczna



diagnostyka.pl





*Radosnych Świąt Bożego Narodzenia,
pełnych miłości i spokoju,
a także wielu okazji
do miłych spotkań w gronie
najbliższych
oraz Szczęśliwego Nowego Roku!*

*zyczy
zespół
Smacznego Zakątka*






Obornicka 229
Galeria Arkada (przy rondzie Obornickim)

693 900 282

pn - pt 11 - 18




WWW.SMACZNYZAKATEK.COM





Była nauka, dziś partnerstwo w praktyce

Blisko 20-osobowa delegacja z Regionu Hanower, na czele z prezydentem Steffenem Krachem, przyjechała do powiatu poznańskiego, by świętować jubileusz 25-lecia współpracy obu samorządów. Spotkanie w Zespole Szkół nr 1 w Swarzędzu było doskonałą okazją, by spojrzeć wstecz i docenić to, co przez minione lata udało się wypracować.

– Dla nas to był nieprawdopodobnie ważny okres – zapewnił starosta poznański Jan Grabkowski. – Pamię-

tam początki, kiedy się uczyliśmy, podglądaliśmy naszych partnerów. Potem była już współpraca z prawdziwego zdarzenia. I to na wielu płaszczyznach – wymiana urzędników, budowanie przyjaznych relacji, no i przede wszystkim łamanie stereotypów.

Współpraca na lata

Uroczystości w swarzędzkiej „Jedynce” miały oficjalny charakter, ale nie zabrakło też elementów integracyjnych. Jednym z najbardziej

wyczekiwanych punktów programu był polsko-niemiecki teleturniej, w którym drużyny z obu regionów sprawdzały swoją wiedzę o partnerach. Pytania dotyczyły m.in. historii, kultury i sztuki, współpracy oraz łamigłówek językowych. Rywalizacja towarzyszyło mnóstwo śmiechu, a z wycieczkami mogli czuć się wszyscy, bo liczyła się przede wszystkim dobra zabawa.

– Bardzo poważnie podchodzimy do tej współpracy i wierzymy, że będzie ona kontynuowana przez kolejne lata – podkreślał Steffen Krach, prezydent Regionu Hanower. – Wymieniamy doświadczenia w wielu obszarach. Które są najważniejsze? Istotna jest współpraca między naszymi administracjami. Pomagają w tym wzajemne wizyty pracowników. Równie ważne jest szkolnictwo i wymiana uczniów. W ostatnim czasie dużo rozmawiamy na temat różnych zagrożeń. Jak ich unikać i jak działać w wypadku ich zaistnienia – zaznaczał.

M.G.

Żywe partnerstwo

Umowę z Regionem Hanower podpisano 12 grudnia 2000 r. i był to pierwszy zagraniczny partner powiatu poznańskiego. Od samego początku kooperacja obejmuje wiele obszarów. To m.in. wymiana urzędników i młodzieży, wzajemne wizyty studyjne władz, ale też turnieje sportowe czy projekty historyczne. Podczas rozmów w trakcie uroczystości szczególnie często wracali tematy funkcjonowania administracji oraz organizacji transportu publicznego, które od lat są bliskie obu stronom i stanowią ważny punkt wspólnych działań.

Jubileusz pokazał, że kontakty między samorządami obejmują znacznie więcej niż formalne spotkania czy umowy. To żywe partnerstwo oparte na chęci uczenia się od siebie i wdrażaniu dobrych praktyk w codziennym życiu.

Delegacja zatrzymała się w zabytkowym Dworze Skrzynki. Goście mogli zobaczyć, jak starannie odrestaurowano XVIII-wieczny budynek, który niegdyś należał do niemieckiej rodziny Iflandów. Odwiedzili także Bramę Poznania, gdzie przybliżono im początki polskiej państwowości.

M.G.

Szpital w Puszczykowie liderem

Placówka prowadzona przez powiat poznański zajęła pierwsze miejsce w rankingu BFF Banking Group na najlepiej zarządzane szpitale publiczne.

Puszczykowska lecznica okazała się bezkonkurencyjna w kategorii „Niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej z właścicielem publicznym z kontraktem z NFZ powyżej 50 mln zł”.

Kolejny triumf

To już drugi z rzędu triumf puszczykowskiej placówki w tym zestawieniu.

– Serdecznie dziękujemy Zarządowi Powiatu Poznańskiego, w szczególności Janowi Grabkowskiemu, staroście poznańskiemu za zaufanie w prowadzeniu naszego szpitala – podkreśla Ewa Wieja, prezes Zarządu Szpitala w Puszczykowie. – Dziękujemy także naszym pracownikom, bez których sukces ten nie byłby możliwy. Codzienna praca, choć często żmudna,

wyczerpująca i pozornie niezauważalna ma swoje wielkie odzwierciedlenie w długofalowej perspektywie – zauważała.

Klucz do sukcesu

W dodatku specjalnym dziennika Rzeczpospolita „Sposoby na efektywne zarządzanie”, poświęconym w całości rankingowi, Piotr Reiter wiceprezes Zarządu Szpitala wskazał na kluczowe elementy sukcesu.

– Powadzimy bardzo konsekwentną politykę finansową, obejmującą każdy aspekt materialny szpitala. Dzięki temu utrzymujemy stabilny poziom płynności, jesteśmy pewnym płatnikiem zobowiązań, a to wpływa na możliwości negocjacyjne i postrzeganie szpitala jako sprawdzone-



Czadowa akcja ratuje życie

Cztery losowania już za nami, ale szansa na wygraną wciąż jest. Jeszcze do 31 grudnia br. trwa 15. edycja programu edukacyjnego z zakresu bezpieczeństwa pożarowego „Czujka tlenku węgla oraz czujka dymu może uratować Twoje życie”.

To doskonała okazja, by zdobyć praktyczne urządzenie, które powiadomi nas o zagrożeniach.

Duże zainteresowanie

Konkurs skierowany jest do mieszkańców powiatu poznańskiego. Aby wziąć udział, wystarczy wypełnić ankietę. Należy ją złożyć osobiście w siedzibie Starostwa Powiatowego w Poznaniu lub poprzez elektroniczny formularz (dostępny na stronie powiatu i Komendy Miejskiej PSP) albo za pośrednictwem poczty.

– Co dwa tygodnie spośród prawidłowo wypełnionych ankiet losujemy 10 osób które otrzymują wybraną przez siebie czujkę – wyjaśnia Jan Grabkowski, starosta poznański. – W minionych czternastu edycjach konkurs cieszył się dużym zaintere-

sowaniem. Napłynęło do nas w sumie 4475 ankiet konkursowych, a 1093 urzędnicy znalazły swoich nowych właścicieli – dodaje.

Dla bezpieczeństwa

O wynikach losowania zwycięzcy zostaną powiadomieni telefonicznie lub mailowo. Konkurs potrwa do 31 grudnia 2025 r. Szczegóły oraz regulamin dostępne na stronie internetowej www.powiat.poznan.pl.

Akcja przekazywania czujek to jedno z wspólnych przedsięwzięć realizowanych przez powiat poznański i Komendę Miejską PSP w ramach hasła „Bezpieczny powiat”. W tym roku z budżetu powiatu na działania z zakresu bezpieczeństwa zaplanowano około 5,3 mln zł.

MG



ART-DENTAL BEAUTY & CARE DENTISTRY

- STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- ENDODONCJA - NOWY WYMIAR ENDODONCJI
- PROTETYKA - KORONY NA TLENKU CYRKONU; BEZKLAMROWE ELASTYCZNE STRUKTURY ACETALOWE; INLAY-ONLAY
- CHIRURGIA - DEJUTOWANIE ZZ. MĄDROŚCI
- RADIOWIZJOLOGIA CYFROWA, KAMERA WEWNĄTRZYSTNA

INDYWIDUALNE TERMINY WIZYT
tel. 515 196 054, e-mail: art.dental.6@gmail.com
WYJĄTKOWYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Z tytułu realizacji ministerialnego projektu przez okres ponad 5 lat ART był zamknięty. Słowo przepraszam kierujemy do Rodziców dzieci, którzy nie otrzymali informacji po badaniu przeprowadzonym w ambulanse dentystrycznym.

Łała się serdeczność i zimna woda

Morsy Złotniki rozpoczęły sezon z przytupem. Pogoda nie zawiodła. Słońce świeciło, a w chłodnej wodzie Jeziora Kierskiego pluskało się ponad 60 osób, pojawiło się sporo nowych ludzi, w tym również osoby dla szefowej klubu wyjątkowe.

– W niedzielę 19 października pogoda była chyba najlepsza z możliwych – podkreślała wtedy Ewa Korek, szefowa klubu i soltyska Złotnik Wsi. – Było słonecznie, temperatura powietrza sięgała plus pięciu stopni, a wody – plus 11,8.

Energia aż biła!

– Przy tej różnicy temperatur mieliście pewnie wrażenie, że wchodzicie do całkiem ciepłej wody? – zgaduję. – Tak powinno być – zgadza się Ewa Korek. – Jednak biła z nas taka energia, że w sumie trudno nam było ocenić tę ciepłotę – dodaje z uśmiechem. – Na Plaży Łabędzią przyszło sporo początkujących, w ogóle byłoby pewnie nie 60, lecz 120 osób, ale połowa z nich usprawiedliwiła nieobecność chorobami lub zaległymi wyjazdami wakacyjnymi – mówi wyrozumiale.

Wśród tych nowych znalazła się m.in. Ania, siostra Stanisława Korka, męża Ewy.

– Ania dotąd знаła morsowanie tylko z opowiadań z rodzinnych spo-

tków – uśmiecha się szefowa klubu.

Nową osobą był też Krzysztof Pilas, były gminny radny, były przewodniczący Zarządu Osiedla Suchy Las i... wytrawny rowerzysta z klubu Golden Bike Team, również prowadzonego przez Ewę Korek.

– Krzysiu to moja największa duma – cieszy się Ewa. – Namawiałam go przez iks lat najpierw na rowery, a potem na morsowanie. Zapierał się, że do zimnej wody na pewno nie wejdzie, a ja mu odpowiadałam, że jeszcze się zdziwi – śmieje się.

– W tym roku zrobiliśmy 2,5 tys. km na rowerze, w dużej części w towarzystwie Goldenów – przedstawia swoją wersję wydarzeń Krzysztof Pilas. – Ci, którzy też morsowali, w tajemnicy przede mną postanowili wciągnąć mnie także i w ten sport – mówi z humorem. – Ale wbrew pozorom sam też byłem zainteresowany, podpytywałem ich o szczegóły przez dwa lata – wskazuje.

– Widziałam radość w oczach Krzyska, kiedy na obiedzie kończącym sezon rowerowy niespodzie-

wanie wręczyłam mu w prezencie cały zestaw: buty do wchodzenia do wody, morsową czapkę, koc i matę do przebierania – wspomina szefowa obu klubów. Wypisałam mu też na czerpanym papierze zaproszenie na inaugurację sezonu morsowego. A on na to, że przemyśli. A ja przecież wiedziałam, że przyjdzie – puszcza oko.

Dar przekonywania

– Ewa powiedziała mi po prostu, że mam być na Łabędziej i już – śmieje się dziś Krzysztof Pilas. – No to się pojawiłem, bo tak chciała Szefowa, która ma dar przekonywania do dobrych projektów, a ja lubię dobre projekty – podkreśla. – Poza tym zadziałała też zapewne psychologia grupy – tłumaczy. – Na plaży dostałem balon w kształcie dziewiątki, bo to już dziewiąty rok działalności klubu. Wszedłem z tą dziewiątką do wody i poczułem ekscytację. W życiu bym nie pomyślał, że tak mi się spodoba!

– Zakazałam siedzieć Krzysztofowi zbyt długo – zaznacza Ewa. – Niech najpierw morsowania posmakuje, zobacz z czym to się je – tłumaczy. – Na moje polecenie rzeczywiście wyszedł z wody, ale potem... wrócił. To pierwszy taki przypadek w mojej morsowej karierze – kręci głową.

– Tydzień później padał deszcz, ale i tak się pojawiłem, tyle że wszedłem do wody z parasolem – puszcza oko Krzysztof Pilas.

– Padał deszcz, wiało, było zimno,

woda też była chłodniejsza – dodaje Ewa Korek. – Ale i tak przyszło jakieś pół setki osób – nie kryje radości.

A w tym tłumie znów było dużo nowych ludzi.

– Wszystko wskazuje więc, że to będzie stały trend i ludzi, podobnie jak w poprzednim sezonie, będzie przybywać co tydzień, w każdą z niedziel – cieszy się Ewa. – To już widać po liczbie zamawianych czapek i polarów – zaznacza.

I rzeczywiście, np. podczas morsowania w niedzielę, 9 listopada pojawiły się kolejne dwie nowe osoby, czyli Hanna i Grzegorz.

Ta druga niedziela listopada okazała się też ważna dla Krzysztofa Pilasa, który po raz kolejny zrobił coś w życiu po raz pierwszy – tym razem był to reset, czyli całkowite zanurzenie, razem z głową. A właściwie aż dwa resety po kolei, no bo po co się ograniczać?

– Każde wejście do chłodnej wody to dla mnie nowe doświadczenie, bo to w końcu mój pierwszy sezon – przypomina pan Krzysztof. – A jeśli chodzi o te dwa pełne zanurzenia... może powiem tak: nie pamiętam, żeby kiedykolwiek moczył głowę w aż tak zimnej wodzie! – przyznaje. – Ale było super! – nie kryje entuzjazmu.

– Jestem z mojego nowego morsa po prostu dumna – chwali Ewa.

I ta pochwała z ust uwielbianej Szefowej to dla złotych morsów najpiękniejsza nagroda.

Doceniają ogrom pracy

Wróćmy jednak jeszcze do samego początku sezonu. Nowi oswajali się wtedy z chłodną wodą, a starzy cieszyli się z ponownego spotkania po półrocznej przerwie.

– Część z nas widywała się wprawdzie w tym czasie podczas rajdów rowerowych Golden Bike Time, ale to jednak mniejszość, więc serdeczność z nas aż się wylewała – podkreśla szefowa klubu.

I dodaje, że w drugą niedzielę sezonu dostała od klubowiczów 42 róże – na czterdzieste drugie urodziny.

– Ja po prostu kocham tych ludzi – szefowa ociera łzę wzruszenia. – Bo widzę, że doceniają ogrom pracy organizacyjnej. Sezon dopiero się zaczyna, a ja już zamówiłam autokar i restaurację na morsowy wyjazd do Przesieki 13 grudnia [rozmawialiśmy na przełomie października i listopada – przyp. red.], no i zapowiedziałam wyjazd na Międzynarodowy Złot Morsów, który odbędzie się w Mielnie w lutym przyszłego roku. Wiemy już też, że w kwietniu pojeździemy nad czeską Mumlavę albo nad polską Kwisę – wylicza, odginając po kolei palce. – Zresztą na naszej stronie na Facebooku dostępny jest całosezonowy rozkład kąpieli i innych wydarzeń – podpowiada.

Ten rozkład szefowa klubu przygotowała wyjątkowo już przed sezonem (a my publikujemy go tutaj w postaci grafiki).

– Chodzi o to, żeby każdy mógł sobie z wyprzedzeniem zaplanować czas, uwzględniając wszystkie nasze spotkania i wyjazdy – tłumaczy Ewa.

Wspomniane wyjazdy to już morsowa tradycja. Tradycyjnie też wieczorem, ostatniego dnia października klubowicze weszli do jeziora poprzebierani w straszne stroje. Ewa Korek była dzierżącą kosę Śmiercią.

– I potem jeszcze w tym stroju Śmierci otworzyłam drzwi mieszkania dzieciom krzyczącym „Cukierek albo psikus”. Odskokczyły z piskiem – śmieje się. – Wyszło na to, że to ja im zrobiłam psikusa – żartuje.

Lepiej niż na kanapie

Z kolei w Święto Niepodległości odbyła się tradycyjna kąpiel z odśpiewaniem hymnu i z „resetem” (czyli pełnym zanurzeniem) z biało-czerwonymi flagami.

– Spodobał mi się ten pomysł i już wcześniej kupiłem flagę – wyjawia Krzysztof Pilas. – No i samo morsowanie to coś wspaniałego, uderzenie adrenaliny, narodzenie na nowo – nie kryje entuzjazmu. – Odczułem to już podczas pierwszego wejścia – podkreśla. – Zakochałem się w morsowaniu i teraz z niecierpliwością czekam na śnieg – wyjawia. – Ewa naprawdę potrafi w człowieku wyzwolić nieodkryte dotąd talenty, za co jestem jej wdzięczny – mówi wzruszony. – W ogóle wszystkiego już chyba w moim długim życiu spróbowałem, pozostał mi chyba jeszcze tylko skok ze spadochronem i lot na Księżyc – żartuje.

Ale zaraz dodaje poważnie, że morsowanie jest dla zdrowia, a ludzi, a zwłaszcza seniorów trzeba sportowo aktywizować.

– Zresztą sam widzę, że coraz więcej ich wychodzi na świeże powietrze, chociażby z kijami na spacer. To budujące – docenia. – Bo zawsze to lepsze niż siedzieć na kanapie przed telewizorem.

A może i Ty chciałbyś wstać z kanapy i pomorsować z charyzmatyczną Ewą Korek? Morsy Złotniki spotykają się na Plaży Łabędziej nad Jezioro Kierskim w każdą niedzielę o godz. 10.30, by wejść do wody o 11.00.

– Każdy jest mile widziany i można pojawić się bez zapowiedzi – mówi z uśmiechem szefowa klubu. – Najlepiej jednak na bieżąco śledzić facebookowy fanpage Morsów Złotniki – doradza.

Jak to robić? Nic prostszego. Wystarczy w okienko facebookowej wyszukiwarki wpisać nazwę klubu.

Krzysztof Ulanowski

26.12 12:00 Kąpiel Świąteczna	31.12 Zabawa Sylwestrowa	01.01 14:00 Kąpiel Noworoczna	25.01 11:00 Morsowanie z WOŚP	06-08.02 23 Międzynarodowy Złot Morsów w Mielnie
15.02 11:00 Kąpiel Walentynkowa	14.03 Dzień Kobiet w... szczegóły wkrótce	22.03 11:00 Pierwszy Dzień Wiosny Kąpiel w przebraniach	06.04 13:00 Łamy Pielęgniarek na Łabędziej	12.04 11:00 Zakończenie sezonu

W pozostałe niedziele sezonu morsujemy o stałej 11-tej godzinie.
Podane godziny to zawsze czas wejścia do wody!
Pamiętajcie, by być trochę wcześniej na plaży.
Godziny wydarzeń mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych, dlatego śledźcie stronę FB na bieżąco!



Goleńczewianie doceniają pokój i niepodległość

Obchody Narodowego Święta Niepodległości w Goleńczewie można podsumować w kilku słowach: pamięć, wspólnota i szacunek dla historii.

Tegoroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości w Goleńczewie rozpoczął XXXI Rowerowy Rajd Niepodległościowy.

Barwny peleton

Z placu przy szkole wyruszyło 88 uczestników, tworząc barwny, biało-czerwony peleton. Trasa

rajd wiodła przez okoliczne miejscowości: Goleńczewo, Chludowo, Zielątkowo i ponownie Goleńczewo. Udział w wydarzeniu wzięły całe rodziny: dzieci, dorośli i seniorzy.

Przed Domem Misyjnym w Chludowie uczestnicy rajdu mieli okazję wysłuchać wyjątkowej prelekcji Błażeja Cisowskiego, historyka, regionalisty i pasjonata. Pan Błażej opowiedział zgromadzonym właśnie o tym miejscu.

Rowerowa wyprawa była radosnym początkiem świętowania, wyrazem jedności lokalnej społeczności, a przede wszystkim symbolicznym podjęciem wysiłku dla uczucia pamięci tych, którzy walczyli o naszą wolność.

Po zakończeniu rajdu uczestnicy zostali poczęstowani ciepłymi napojami i rogalami świętomarcińskimi

a następnie zgromadzili się przy figurze Najświętszej Maryi Panny Królowej Korony Polskiej.

Podniosła atmosfera

W uroczystym apelu uczestniczył wójt Grzegorz Wojtera, wicewójt Ilona Ciok, radna powiatowa Anna Ankiewicz, Radosław Banaszak wraz z radnymi naszej gminy, a także przewodniczący i przedstawiciele zarządów osiedli, sołtysi oraz przedstawiciele rad sołeckich. Obecni byli również dyrektorzy szkół, nauczyciele, uczniowie i pracownicy oświaty, prezesi oraz przedstawiciele jednostek organizacyjnych, organizacje społeczne i stowarzyszenia z okolicznych miejscowości, w tym z Goleńczewa. W wydarzeniu udział wzięli także harcerze oraz mieszkańcy Goleńczewa, gminy Suchy Las i Poznania.

Piękną oprawę muzyczną i podniosłą atmosferę uroczystości współtworzyła Orkiestra Dęta z Chludowa. Wraz z nią wystąpili także soliści zespołu „Chludowianie”, którzy prowadzili śpiew, a których pełne emocji wykonania pieśni patriotycznych jeszcze mocniej podkreśliły rangę obchodów.

Organizatorzy zadbali o profesjonalne nagłośnienie, nad którym czuwał nauczyciel Piotr Kmiecik ze swoimi uczniami.

Szacunek dla historii

Uroczystość prowadziły Danuta Kamińska, kierownik filii szkoły i przedszkola w Goleńczewie, oraz Julia Żeberek, nauczycielka przedszkola. Dzięki ich profesjonalizmowi i zaangażowaniu przebieg wydarzenia był wyjątkowo spójny i podniosły, a każda część programu została oprawiona w atmosferę godną rangi święta, podkreślając jego uroczysty charakter.

Ważnym punktem programu był występ dzieci z Przedszkola oraz uczniów Szkoły Podstawowej w Goleńczewie, które zaprezentowały specjalnie przygotowany na tę okazję program słowno-muzyczny.

Poprzez swoje wystąpienia naj-

młodzi nie tylko uczcili narodowe Święto Niepodległości, ale także uczyli się szacunku dla historii i wartości patriotycznych, pokazując, że pamięć o przeszłości jest ważna dla kolejnych pokoleń.

Trudne losy

W części przemówień wójt Grzegorz Wojtera nawiązał do historii odzyskania niepodległości oraz do trudnych losów Polski na przestrzeni ostatnich stuleci, przypominając, jak wielkim wysiłkiem wywalczone wolność.

Proboszcz naszej parafii w Sobocie, który przewodniczył modlitwie za poległych, mówił także o fundamentach polskiej tożsamości i o tym, jak aktualne i czasem zapomniane pozostają słowa: „Bóg, Honor, Ojczyzna”.

Szczególnie poruszającym momentem było odczytanie przez Leszka Rewersa Apelu Poległych, podczas którego przywołano pamięć tych, którzy oddali życie za wolność Ojczyzny. Chwila ciszy, towarzysząca odczytywaniu kolejnych wezwań, skłoniła wszystkich do refleksji nad ceną niepodległości.

Po odczytaniu Apelu Poległych, delegacje złożyły biało-czerwone wiązanki i zapalili znicze, oddając hołd naszym przodkom, którzy wywalczyli dla nas wolną Polskę. Kwiaty pod figurą długo będą przypominać o znaczeniu tego święta.

W trakcie uroczystości przypomniano również, że Szkoła Podstawowa w Goleńczewie obchodzi w tym roku 120-lecie swojego istnienia. Z tej okazji w szkolnych murach przygotowano pokonkursową wystawę prac uczniów, prezentującą twórczość inspirowaną historią i tradycją miejscowości. Uczestników uroczystości poproszono o oddanie głosu i wyłonienie laureata nagrody publiczności, co spotkało się z dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem mieszkańców.

Kruchość pokoju

W moim przemówieniu, jako sołtyska Goleńczewa, szczególnie mocno odniosłem się do współczesnych realiów, podkreślając kruchość pokoju

i wartość niepodległości: „Będę o tym przypominał rok w rok, bo to wcale nie jest oczywistość. Widzimy przecież, że tak blisko naszych granic wciąż trwa wojna, a ludzie tracą domy i poczucie bezpieczeństwa”. Tym bardziej powinniśmy doceniać pokój i niepodległość, które mamy.

Podkreśliłam również swoją dumę z ponadtrzydziestoletniej tradycji gołęczewskich obchodów 11 listopada. Wyraziłam także wdzięczność za współpracę wszystkim osobom i instytucjom, które co roku współtworzą to wyjątkowe święto zarówno tym obecnym na pierwszym planie, jak i tym „w cieniu”, dbającym o organizację uroczystości, porządek wokół figury oraz przygotowanie naszego miejsca pamięci.

Po części oficjalnej uczestnicy spotkali się na wspólnym poczęstunku. Koło Gospodyń Wiejskich „Świerkówki” przygotowało tradycyjną, gorącą grochówkę, a na stole pojawiły się również świeże rogalie świętomarcińskie, które są stałym elementem gołęczewskiego świętowania 11 listopada.

Siła więzi

Tegoroczne świętowanie 11 listopada stało się okazją do refleksji nad przyszłością Ojczyzny. Podkreślano

znaczenie wzajemnego szacunku, życzliwości i gotowości do wspólnego działania na rzecz lokalnej i narodowej wspólnoty.

To wartości, które stanowią fundament trwałej niepodległości. Współczesność stawia przed nami wyzwania, które wymagają nie tylko odwagi i odpowiedzialności, lecz także solidarności. Dzisiejsze czasy przypominają nam, że wolność to zobowiązanie, a nie tylko przywilej.

Dlatego tak ważna jest praca organiczna i zdolność do bycia razem zarówno w chwilach trudnych, jak i pięknych. W biało-czerwonych barwach, w atmosferze zadumy i jedności, przypominano sobie, że wolność, choć tak oczywista w codziennym życiu, nie jest dana raz na zawsze.

Obecność tak wielu mieszkańców, rodzin z dziećmi i organizacji jest dowodem siły więzi, jakie łączą naszą lokalną społeczność.

Dziękuję wszystkim za efektywną współpracę. Do zobaczenia za rok, znów w biało-czerwonych barwach, znów w Goleńczewie.

Katarzyna Kachel

Sołtys Sołectwa

Goleńczewo



fot. Małgorzata Dawidowska - Promocja Urzędu Gminy Suchy Las

Radosnych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w ciepłej rodzinnej atmosferze, samych szczęśliwych dni w nadchodzącym roku oraz szampańskiej zabawy sylwestrowej

życzy

Katarzyna Świerska
KAMI ul. Klonowa 1, Suchy Las
tel. 887 880 780
www.imaterace.pl, fb/imaterace.pl

Kami



Każdego roku przychodzi taki czas, kiedy spotykamy się przy wspólnym wigilijnym stole, by w rodzinnej atmosferze, przy dźwięku kołęd i blasku choinki, wspominając cud Bożego Narodzenia, dzieląc się oplatkiem życzyć sobie wzajemnie miłości, radości i pokoju. Niech świąteczny nastrój napelni nas wiarą, nadzieją i siłą potrzebną do realizacji planów w nadchodzącym roku.

Ekipa Kuba Barbershop

Kuba Barbershop
ul. Sprzeczna 1
62-002 Suchy Las

Zapisy przez booksy -> kod QR lub:
<https://booksy.com/pl-pl/dl/show-business/158017>

ROZPOCZYNAMY SEZON ZIMOWY

Kontuzja na stoku? Uraz?

Pomożemy Ci wrócić do formy:

- Oferujemy rehabilitację ambulatoryjną neurologiczną i ortopedyczną
- Specjalizujemy się w terapii pourazowej
- Pomagamy odzyskać pełną sprawność po urazach sportowych lub przeciążeniowych

Zapewniamy:

- ✓ Nowoczesną rehabilitację robotyczną, w tym Locomat Pro 6
- ✓ System terapeutyczny z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości (VR)
- ✓ Indywidualne zajęcia rehabilitacyjne
- ✓ Doświadczony zespół specjalistów

Zapraszamy do kontaktu:

tel.: 500 490 590
numer wewnętrzny 2

ul. Bojerowa 28, 60-480 Poznań

www.neuroport.pl

Wyprzedaż w Toyota Ukleja. Rabaty do 50 000 zł i szybki odbior nowych aut

W salonach Toyota Ukleja rozpoczęła się jedna z najszybszych wyprzedaży ostatnich lat. Klienci mogą liczyć na szeroki wybór modeli w obniżonych cenach oraz bardzo krótki czas oczekiwania na zamówione auto. Wiele samochodów dostępnych jest od ręki, a rabaty sięgają nawet 50 000 zł, co sprawia, że końcówka roku to doskonały moment na zakup nowej Toyoty.

W ofercie wyprzedażowej Toyota Ukleja znalazły się zarówno najpopularniejsze modele miejskie – Aygo X, Yaris i Yaris Cross – jak i cenione przez rodziny modele Corolla, Corolla TS Kombi czy Corolla Cross.

W atrakcyjnych cenach dostępna jest także nowa Toyota C-HR, a wersje z napędem Plug-in Hybrid otrzymały wysokie rabaty, dochodzące nawet do 40 000 zł.

Toyota Ukleja przypomina także,

że końcówka roku to doskonały moment na zakup samochodu firmowego. Przedsiębiorcy, którzy wprowadzą do swojej floty hybrydowe lub plug-in hybrydowe Toyoty jeszcze w 2025 roku, skorzystają z obecnie obowiązujących – znacznie bardziej opłacalnych – zasad amortyzacji i odliczeń podatkowych. Od 2026 roku limity ulegną zmianie, dlatego wielu klientów flotowych decyduje się na zamówienie samochodu jeszcze w grudniu.

Na miejscu w Toyota Ukleja klienci mogą również skorzystać z elastycznych form finansowania, takich jak Leasing KINTO One z niskimi miesięcznymi ratami, atrakcyjnych pakietów ubezpieczeń oraz promocyjnych cen akcesoriów do-

datkowych. Dzięki dużej dostępności aut, większość klientów może liczyć na odbiór samochodu jeszcze przed końcem roku.

Wyprzedaż 2025 w Toyota Ukleja to doskonała okazja, aby wybrać model dopasowany do swoich potrzeb – od kompaktowych aut miejskich, przez rodzinne kombi i SUV-y, aż po nowoczesne modele Plug-in Hybrid i elektryczne. Szeroki wybór, wysokie rabaty i szybkie terminy odbioru sprawiają, że tegoroczna oferta jest jedną z najciekawszych w ostatnich latach.

Salon Toyota Ukleja zaprasza do kontaktu oraz do odwiedzenia strony internetowej, aby skorzystać z pełnej oferty wyprzedażowej i wyjechać nową Toyotą jeszcze w tym roku.



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

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

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

TOYOTA



UKLEJA

MARWER
FIRMA REMONTOWO BUDOWLANA

ZAKRES USŁUG

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

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

Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego
Nowego roku
życzy

Roman Drętkiewicz
Biuro Rachunkowe
Komplex
z Pracownikami

**AUTOMATYKA
DO BRAM**

SERWIS - MONTAŻ
■ BRAMY PRZESUWNE
■ FURTKI

PRODUCENT
tel. 602 45 88 47
Chłudowo, ul. Poznańska 19

**POGOTOWIE
STOLARSKIE
USŁUGI**

- wszędzie atakują niedoróbki i uszkodzenia
- lokatorzy zdewastowali lokal
- zwyczajnie coś się popsuło

DZWOŃ!
784 05 04 00

ŁAZIENKI
kompleksowo

793 680 792

Wesołych Świąt

życzy

kingastanickafotofrafia.pl

W tych szczególnych chwilach
życzymy mnóstwa rodzinnego ciepła,
spotkań pełnych życzliwości i szczerych uśmiechów,
siły - niezbędnej do realizacji nowo wyznaczonych celów -
a także wiary w to, że Nowy 2026 Rok
przyniesie jeszcze więcej dobrego.

Dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu w Suchym Lesie
Katarzyna Kustoń wraz z Pracownikami

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy Państwu dużo spokoju, radości
i pięknych chwil w gronie najbliższych.
Niech ten wyjątkowy czas przyniesie
odpoczynek, spełnienie marzeń
i odrobinę magii każdego dnia.

Dziękujemy, że byliście
z nami przez cały rok.

Salon
Kosmetyczno-Fryzjerski
Natalia Sobczak
życzy Państwu
Wesołych Świąt i Szczęśliwego
Nowego Roku!

Studio Urody Natalia
Chłudowo
ul. Obornicka 4
tel. 888 405 885

W konkursie fotograficznym nagrody otrzymują:

- Rafał Robiński, Magdalena Głow** - vouchery na dwa noclegi dla dwóch osób o wartości ok. 700 zł każdy ufundowała **Rezydencja Pestkownica nad Jeziorem**, tel. 502 606 847 www.pestkownica.com.pl
- Magdalena Briks** - Klocki lego Technic 42179 Planeta Ziemia i Księżyc na orbicie o wartości ok. 300 zł oraz **Zosia Sznajder** - Klocki Botanicals 10342 o wartości ok. 200 zł ufundowane przez **EFEKTywka**, **GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA**, ul. Szkolna 11, tel. 517 391 819
- Katarzyna Świerka, Izabela Czajka** - vouchery o wartości ok. 800 zł każdy na zabieg radiofrekwencji mikroigłowej Morpheus 8 na dowolną partię ciała ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chłudowa**, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885
- Martyna Minakow, Kamila Matuszak** - dwa vouchery na masaż po 200 zł ufundowała **SARI SPA**, ul. Nowy Rynek 6/17, Suchy Las, tel. 690 278 028, www.saripa.pl, fb in/ sari_salonspa
- Mikołaj Plura, Paula Roeder, Anna Kasprzak** - vouchery na zabiegi o wartości 200 zł każdy ufundowane przez **Salon Mystique by Magda Instytut Naturalnego Piękną**, ul. Literacka 70, Poznań, tel. 533 553 554, FB/Mystique by Magda

Nagrody prosimy odebrać **w ciągu 21 dni od daty wydania Magazynu**. W przeciwnym wypadku przepadają.

Nagrodzonych prosimy o kontakt z redakcją, proszę dzwonić na nr tel.: 669 690 036.



- Paweł Stroźniak, Zofia Wojtas, Magdalena Bielawska** - bony na zestawy ufundowane przez **KFC**, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie
- Natalia Osten-Sacken, Magdalena Obst, Monika Kruszyk-Kujawa** - zestawy środków do sprzątania lub prania o wartości 150 zł ufundował **Sklep internetowy z Artykułami Zagranicznymi** FB/odamigo.pl, www.odamigo.pl, tel. 734 180 004
- Zuzanna Niwińska** - voucher na pakiet higienizacyjny (skaling, piaskowanie, fluoryzacja, instruktaż higieny jamy ustnej) o wartości 390 zł ufundowany przez **MIO-DENT Stomatologia**, ul. Młodzieżowa 11, tel. 612 787 877, www.miodent.pl
- Mirosław Stencel, Marlena Piotrowska** - poduszki niespodzianki ufundowała **KAMI**, ul. Klonowa 1, Suchy Las, tel. 887 880 780, www.imaterace.pl, fb/imaterace.pl
- Brajan Doktor, Anna Łakomiak** - świece YANKEE CANDLE o wartości 120 zł każda - ufundowane przez **Salony Esencja Snu, Galeria Polskie Meble, Al. Solidarności 34/5B Poznań**, tel. 579 929 259 oraz **Galeria Giant Meble**, ul. B.Krzywoustego 68 Poznań, www.esencja-snu.pl

Cukrzyca a zdrowie jamy ustnej

Cukrzyca jest zaliczana do jednych z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. W naszym kraju zmagają się z nią około trzech milionów osób. Ze względu na złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, otyłość, szacuje się, że ta liczba wciąż będzie rosła. Zmiana stylu życia współczesnego społeczeństwa spowodowała, iż Światowa Organizacja Zdrowia określiła to schorzenie jako pierwszą niezakaźną epidemię.

Cukrzyca niesie za sobą wiele powikłań, takich jak uszkodzenie nerek, neuropatie cukrzycowe, zaburzenia widzenia, stopa cukrzycowa, częste infekcje.

Punkt widzenia stomatologa

Jednym z powikłań są choroby przyzębia, dlatego też cukrzyca jest ważna ze stomatologicznego punktu widzenia. U osób z nieuregulowaną cukrzycą dochodzi do częstszych stanów zapalnych dziąseł. Zmienia się budowa naczyń krwionośnych, pogarsza się ukrwienie dziąseł, czego następstwem może być ich osłabienie i sąsiadującej z nimi tkanki kostnej, a okolica staje się bardziej podatna na infekcję.

Poza tym u diabetyków dochodzi do zmian w składzie śliny (zwiększa się stężenie glukozy w ślinie, która jest pożywką dla bakterii), staje się ona bardziej lepka. Ślina jest znacznie mniej niż u osoby zdrowej, często występuje kserostomia – suchość błony śluzowej jamy ustnej z powodu uszkodzenia ślinianek. Tworzą się idealne warunki do rozwoju próchnicy.

Im dłużej trwa cukrzyca i im bardziej jej przebieg jest chwiejny, tym bardziej pacjent jest zagrożony w okresie okołoperacyjnym. W takich sytuacjach przeprowadza się zabiegi pod osłoną antybiotykową. Zwiększa się też ryzyko powikłań pozabiegowych przez utrudnione gojenie ran.

Choroby dziąseł

Według najnowszych badań przewlekłe choroby dziąseł mogą stanowić czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy. To oznacza, że powiązanie pomiędzy cukrzycą a chorobami przyzębia jest dwukierunkowe.

W jaki sposób do tego dochodzi? W chorobie dziąseł dochodzi do naruszenia ciągłości tkanki co otwiera drzwi dla bakterii z płytki nazębnej. Bakterie przedostają się do krwiobiegu, rozprzestrzeniają się do reszty ciała. Obecność bakterii w organizmie wywołuje reakcję immunologiczną, która zwiększa oporność na insulinę i utrudnia kontrolę poziomu cukru we krwi. Ponadto bakterie w układzie krwionośnym aktywują komórki wytwarzające sygnały biologiczne, które mają niszczący wpływ na cały organizm. W obrębie trzustki może to prowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia komórek odpowiedzialnych za wytwarzanie insuliny.

Jeśli tak się stanie, może rozwinąć się cukrzyca typu 2 – nawet u uprzednio zdrowych osób, u których nie występowały żadne czynniki ryzyka cukrzycy. Dlatego też bardzo ważne jest aby temu przeciwdziałać.

Jak rozpoznać zapalenie przyzębia? Objawy są następujące: czerwone lub spuchnięte dziąsła, krwawienie z dziąseł, nieświeży oddech (halitoza), suchość w jamie ustnej (kserostomia),

problemy ze smakiem, kamień nazębny, obniżenie dziąseł, zwiększenie przestrzeni między zębami, chwiejne zęby, częste infekcje w jamie ustnej, opóźnione gojenie się ran w jamie ustnej.

Profilaktyka

A jak zapobiegać chorobom dziąseł? Kluczem jest odpowiednia higiena jamy ustnej. Szczotkuj zęby – co najmniej dwa razy dziennie, przez 2-3 min, korzystając z pasty z fluorem. Najlepiej nie rób tego bezpośrednio po jedzeniu, poczekaj 30 minut aż pH jamy ustnej wróci do normy.

Fluor zawarty w paście warunkuje powstawanie fluoroapatytu, który jest bardziej wytrzymały od hydroksyapatytu, obniża krytyczne pH, dzięki czemu szkodliwie nie się rozpuszcza pod wpływem kwasów.

Oczyszczaj przestrzenie międzyzębowe – powierzchnie stykowe zębów to miejsca najczęstszego powstawania ubytków próchnicowych u dorosłych, tam najłatwiej zalegają resztki pokarmu. Możesz w tym celu wykorzystać nić dentystyczną, irygator, specjalne wykalczki czy szczoteczki międzyzębowe. Powinno się je używać przed szczotkowaniem zębów, aby fluor zawarty w paście mógł wnikać w przestrzenie międzyzębowe.

Warto też stosować płukanki do jamy ustnej, by usunąć resztki pokarmowe, a zawsze jest to dodatkowe źródło fluoru. Płukanki rozcieńczają cukry i neutralizują kwasy chroniąc szkliwo. Poprawiają oddech, pozostawiając przyjemny posmak w jamie ustnej.

Zachowaj odpowiednią dietę przez ograniczenie spożywania pokarmów bogatych w cukry i kwasy. Dobrym rozwiązaniem jest też żucie gumy po posiłku by



podnieść pH redukując działanie kwasów.

Pamiętaj też o regularnych wizytach u stomatologa: co sześć miesięcy, w celu przeglądu, usunięcia złogów nazębnych, fluoryzacji kontaktowej.

Dzięki dobrej higienie jamy ustnej jesteśmy w stanie zapobiec rozwojowi chorób przyzębia, a tym samym zmniejszyć ryzyko dalszych powikłań jakim jest między innymi cukrzyca.

Lek. dent. Krzysztof Jaworski

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



Życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia, nie tylko w ten wyjątkowy czas ale także na cały nadchodzący rok. Najbliższe dni niech będą pełne spokoju, wytchnienia i radości. Dziękujemy także, za zaufanie którym obdarzali nas Państwo przez ostatnie lata. Życzymy szerokiego uśmiechu na cały przyszły rok.

Zespół Mio-dent

www.mio-dent.pl



Promowanie postaw ekologicznych

W listopadzie w Urzędzie Marszałkowskim w Poznaniu odbyła się miła uroczystość: dwa podmioty z naszej gminy otrzymały nagrody za swoje działania proekologiczne i prokulturowe.

Konkurs „Działania proekologiczne i prokulturowe w ramach strategii rozwoju województwa wielkopolskiego” ogłosił Urząd Marszałkowski wraz z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu.

Dobrze w zieleni

Podmiotami wyróżnionymi z gminy Suchy Las są Stowarzyszenie Gmina Razem i Koło Gospodyń Wiejskich ze Złotnik.

Stowarzyszenie Gmina Razem otrzymało 7 tys. zł nagrody za projekt

„Dobrze nam w zieleni”. Nas o tym wyróżnieniu poinformował Krzysztof Pilas z Gminy Razem.

Stowarzyszenie natomiast poinformowało na swojej stronie, że celem projektu było promowanie postaw ekologicznych, ochrony bioróżnorodności i dziedzictwa przyrodniczego. Realizując ten cel Gmina Razem podjęła różne działania, np. zorganizowała w Chludowie, w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa imprezę – oprowadzanie po parku, muzeum i kościele.

Stowarzyszenie zrealizowało też zajęcia edukacyjne o tematyce przyrodniczej w Więckowicach w gminie Dopiewo. Dlaczego jednak tam, a nie w gminie Suchy Las?

– Otrzymaliśmy mikrodotację od gminy Dopiewo, a z panią sołtys Więckowic mam dobry kontakt – tłumaczy Agnieszka Targońska, prezes Stowarzyszenia Gmina Razem.

A na jakie działania stowarzyszenie przeznaczy wygraną?

– Jeszcze o tym myślimy, zbierze się nasz zarząd i wszystko ustalimy – zapowiada Agnieszka Targońska.

Na polach złotnickich

Koło Gospodyń Wiejskich w Złotnikach również otrzymało 7 tys. zł nagrody – za projekt Eko-Kuchnia, który

to projekt przygotowała dla KGW wspomniana wyżej Agnieszka Targońska.

– W ramach projektu zrealizowaliśmy wiele działań – mówi Elżbieta Raflik, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich. – Byliśmy w serowarni, potem same robiłyśmy sery, byłyśmy na grzybach, a potem przygotowywałyśmy potrawy z grzybów, zorganizowałyśmy wycieczkę na pola złotnickie, a także prelekcję na temat znaczenia tych pól i konieczności minimalnego używania herbicydów.

Nasza rozmówczyni dodaje też, że Urząd Marszałkowski skontrolował te działania, a kontrola ta wypadła bardzo dobrze.

A jak KGW zamierza wykorzystać wygraną?

– Ustalimy to wspólnie podczas zebrania – wyjawia przewodnicząca Elżbieta Raflik. – W naszym kole jest 36 osób, więc nie chcę decydować w pojedynkę.

Pani przewodnicząca nie wyklucza, że za pieniądze z nagrody koło zorganizuje wycieczkę. Członkinie KGW jeżdżą bowiem do różnych interesujących miejsc w naszym kraju.

– Ostatnio byliśmy chociażby w Krakowie – podaje przykład Elżbieta Raflik.

Krzysztof Ulanowski

Zakupy online przed świętami – jakie prawa przysługują konsumentom?

Okres przedświąteczny to czas wzmożonych zakupów dokonywanych przez internet. Presja czasu, pośpiech oraz zwiększone obciążenie logistyczne generują jednak dodatkowe ryzyko dla konsumentów – od opóźnionych dostaw po problemy ze zwrotem nietrafionych prezentów.

Dlatego warto znać swoje prawa i wiedzieć, w jaki sposób można z nich skorzystać.

Prawo do odstąpienia

Podstawowym uprawnieniem konsumenta dokonującego zakupu przez internet jest prawo do odstąpienia od umowy zawartej na odległość. Zgodnie z ustawą o prawach konsumenta, można odstąpić od umowy bez podawania przyczyny w terminie 14 dni od dnia objęcia rzeczy w posiadanie, czyli od momentu otrzymania przesyłki. Można z niego skorzystać, nawet jeśli towar nie ma żadnych wad.

Oświadczenie o odstąpieniu należy wysłać do przedsiębior-

cy przed upływem tego terminu. W praktyce wiele sklepów internetowych, szczególnie w okresie przedświątecznym, dobrowolnie wydłuża standardowy termin na zwrot towaru.

Niestety nie każdy zakupiony przedmiot podlega zwrotowi. Prawo odstąpienia od umowy nie przysługuje w przypadku towarów, które ze względu na swoje właściwości nie nadają się do ponownej sprzedaży. Dotyczy to zarówno produktów przygotowanych według indywidualnych życzeń klienta, jak i tych o ograniczonym terminie przydatności.

Co w sytuacji, gdy towar nie spełnia oczekiwań a wskazany termin do zwrotu towaru minął?

Prawo do reklamacji

Wówczas konsument ma prawo do reklamacji. Konsument, który stwierdzi, że zakupiony towar jest niezgodny z umową, ma prawo domagać się jego naprawy lub wymiany na nowy produkt.

W sytuacji, gdy wada jest istotna i uniemożliwia prawidłowe korzystanie z rzeczy zgodnie z jej przeznaczeniem, konsumentowi przysługują dodatkowe uprawnienia, w tym możliwość obniżenia ceny lub odstąpienia od umowy wraz ze zwrotem pieniędzy.

Aby skorzystać z reklamacji,

konieczne jest złożenie sprzedawcy odpowiedniego oświadczenia. Przedsiębiorca zobowiązany jest do udzielenia odpowiedzi w ciągu 14 dni. Natomiast brak reakcji w tym terminie traktowany jest automatycznie jako uznanie żądań konsumenta.

Warto również pamiętać, że konsument może korzystać z gwarancji, jeśli została udzielona. Gwarancja stanowi dobrowolne zobowiązanie producenta lub sprzedawcy, a jej szczegółowe warunki, takie jak czas trwania czy zakres ochrony, określa dokument gwarancyjny. Konsument decyduje, z której podstawy reklamacji chce skorzystać, a sprzedawca nie ma prawa narzucać ani modyfikować tej decyzji.

Popularne mity

Często spotyka się błędne przekonanie, że reklamacja towaru zakupionego przez internet wymaga posiadania paragonu. W rzeczywistości nie jest to konieczne – jako dowód zakupu można przedstawić na przykład potwierdzenie dokonania przelewu.

Innym popularnym mitem jest twierdzenie, że produkt zakupiony online należy reklamować wyłącznie w oryginalnym opakowaniu. Opakowanie pełni jedynie funkcję zabezpieczającą i nie stanowi integralnej części sprzedawanego towaru, dlatego brak oryginalnego opakowania nie pozbawia konsumenta prawa do złożenia reklamacji.

Znajomość tych zasad pozwala konsumentowi w pełni korzystać ze swoich praw, dzięki czemu zakupy online – nawet w okresie największego przedświątecznego natężenia – stają się bardziej przewidywalne i komfortowe.



Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy dużo zdrowia, radości oraz ciepłej rodzinnej atmosfery.

Kolejny zaś rok niech będzie czasem optymizmu i wiary w pogodne jutro

Życzy Zespół Kancelarii Adwokackiej Iwony Kęsik-Sójki



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



IWONA KĘSIK-SÓJKA
KANCLARIA ADWOKACKA

EFEKTywka
GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA

Najważniejszy jesteś Ty!

GŁÓWNE OBSZARY DZIAŁANIA

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

www.efektywka.com
fb/efektywka

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

Wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w ciepłej rodzinnej atmosferze, samych szczęśliwych dni w nadchodzącym roku oraz szampańskiej zabawy sylwestrowej życzy wszystkim Mieszkańcom i Czytelnikom sołtys Ewa Korek

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

prodentis stomatologia

Stomatologia Rodzinna

ul. Azaliowa 2B
62-002 Złotniki

Rejestracja telefoniczna
510 088 228
www.stomatologiaprodentis.pl

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

SPECJALISTA GINEKOLOG - POŁOŻNIK

dr Karolina Chmaj-Wierzchowska

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

tel. 600 11 66 76

Wszystkim Czytelnikom życzymy pięknych i magicznych Świąt Bożego Narodzenia, wypełnionych rodzinnym ciepłem, dźwiękiem kołody i zapachem piernika, a na Nowy Rok - samych dobrych dni.

Zespół "MENTORES"
www.mentores.pl

MENTORES
SZKOŁA JĘZYKÓW OBcych

Specjalistyczny Gabinet Stomatologiczny
lek. stom. Magdalena Osypiuk

Radosnych, pogodnych i wesołych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
w Nowym Roku
życzy Magdalena Osypiuk

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

Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
z okazji
nadchodzącego Nowego Roku
życzy
Kwiaciarnia Cattleya
z Galerii Sucholeskiej

KWIACIARNIA
Cattleya



SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Boże Narodzenie to dla wielu osób jedno z najważniejszych i najpiękniejszych świąt w roku. Nasze domy przystrajamy świątecznie, ubieramy tradycyjnie choinki.

Wyślijcie nam Wasze rodzinne zdjęcie przy wigilijnym stole, z Gwiazdorem, przy choince czy iluminacjach świątecznych.

Zdjęcia(format jpg), dane osobowe, numer telefonu oraz zgodę na publikację fotografii prześlijcie **do 10 stycznia 2026** na adres konkurs@sucholeski.eu



Konkurs fotograficzny dla Czytelników

Do wygrania:

- dwa vouchery na dwa noclegi dla dwóch osób o wartości ok. 700 zł każdy ufundowała **Rezydencja Pestkownica nad Jeziorem**, tel. 502 606 847 www.pestkownica.com.pl
- klocki LEGO Creator Expert Wizyta Świętego Mikołaja 10293 o wartości ok. 500 zł ufundowane przez **EFEKTywka, GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA**, ul. Szkolna 11, tel. 517 391 819
- dwa vouchery o wartości ok. 350 zł na zabieg Hydra Power z mezoterapią mikroigłową ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chludowa**, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885
- dwa vouchery na masaż po 200 zł ufundowała **SARI SPA**, ul. Nowy Rynek 6/17, Suchy Las, tel. 690 278 028, www.sarispa.pl, fb in/ sari_salonspa
- trzy vouchery na zabiegi o wartości 200 zł każdy ufundowane przez **Salon Mystique by Magda Instytut Naturalnego Piękna**, ul. Literacka 70, Poznań, tel. 533 553 554, FB/Mystique by Magda
- bony na zestawy ufundowane przez **KFC**, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie
- trzy zestawy środków do sprzątania lub prania o wartości 150 zł ufundował **Sklep internetowy z Artykułami Zagranicznymi** FB/odamigo.pl, www.odamigo.pl, tel. 734 180 004
- voucher na pakiet higienizacyjny (skaling, piaskowanie, fluoryzacja, instruktaż higieny jamy ustnej) o wartości 390 zł ufundowany przez **MIO-DENT Stomatologia**, ul. Młodzieżowa 11, tel. 612 787 877, www.miodent.pl
- dwie poduszki niespodzianki ufundowała **KAMI**, ul. Kłowna 1, Suchy Las, tel. 887 880 780, www.imaterace.pl, fb/imaterace.pl
- trzy vouchery każdy o wartości 200 zł ufundowane przez firmę **Bistro Gajowa 12 do wykorzystania** - ul. Piółunowa 1 Poznań - Radojewo, tel. 733 712 012 lub ul. Szkolna 16 w Suchym Lesie, tel. 533 327 347

Kompleksowa opieka w ramach NFZ
Szpital MedPolonia Grupa LUX MED

zabiegi urologiczne
ul. Obornicka 262, 60-693 Poznań

poradnia urologiczna
ul. Blacharska 2, 61-006 Poznań

61 66 43 302

med POLONIA
Narodowy Fundusz Zdrowia
medpolonia.com.pl



www.edendeli.pl

W te Święta

EDEN DELI DELIKATESY & BISTRO

życzymy Wam czasu spędzonego
w rodzinnym gronie, rozmów bez pośpiechu
i stołu pełnego ulubionych smaków.

Niech każdy dzień
będzie przypomnieniem,
jak wiele dobrego mamy
obok siebie.

ul. Klonowa 1
62-002, Suchy Las
(budynek OKULARY.PL)
tel. 570 811 911

Drodzy Partnerzy, Klienci i Współpracownicy

*Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzymy Wam,
by czas ten był tak czysty i spokojny jak woda, którą wspólnie chronimy.
Niech nadchodzący Nowy Rok przyniesie jeszcze więcej sukcesów
w przywracaniu naturalnej równowagi – gruntów, zbiorników wodnych i całego środowiska.*

*Niech każdy dzień będzie dla Was pełen inspiracji,
tak jak dla nas jest nim każda realizacja kolejnego projektu:
rekultywacja, remediacja, innowacja – działamy razem dla czystej Ziemi i czystej wody.*

*Dziękujemy za zaufanie i współpracę w mijającym roku.
Niech Wasze święta błyszczą światłem pełnej energii,
a nowy rok obfituje w projekty, dzięki którym nasz wspólny
świat stanie się jeszcze bardziej zielony i bezpieczny.*

*Pogodnych, ciepłych rodziną atmosferą i pachnących domowymi
wypiekami Świąt i Nowego, ekologicznego Roku!*

Zespół PROTE Technologie dla Środowiska

PROTE Technologie dla Środowiska Sp. z o.o.
ul. Franciszka Firlika 26, 60-692 Poznań
www.prote.pl

PROTE