/glokalna
www.glokalna.pl
Gazeta Lokalna
GL KROTOSZYN

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ REKLAMY?
ZADZWOŃ
607 989 000

NR 432 | WTOREK 19 LIPCA 2022 | NAJWIĘCEJ CZYTELNIKÓW W POWIECIE KROTOSZYŃSKIM | e-mail:redakcja@glokalna.pl

LEKKA ATLETYKA

Trzy srebra na mistrzostwach kraju

Czytaj na str. 16

STRAŻ POŻARNA

Promesy dla jednostek OSP

Czytaj na str. 3

Twoje zdrowie, uroda i relaks

Zobacz na str. 12-14

ADOPTUJ PSA

Nojra, cudowny pieszczoch nadal czeka na dom .....
Nojra jest jedną z czterech suczek odebranych interwencyjnie właścicielowi. Jako jedyna była psem, który przejawiał agresję lękową. Podgryzała w ekscytacji ale tak na prawdę tylko straszyła i ewidentnie nie planowała nas ugryźć . Początki były trudne i wzajemnie się poznawaliśmy. Nojra stopniowo zaczęła ufać pracownikom i wolontariuszom. Teraz jest to zupełnie inny pies. Nojra uwielbia się przytulać, nadstawia do drapania, na spacerze trzyma się blisko człowieka. Potwierdzi to każdy wolontariusz, bo Nojra kocha ludzi.
Może iść w grupie psów, nie przejawia żadnej agresji ani nadmiernego zainteresowania, bardzo słucha się przewodnika. Nie reaguje na przejeżdżające samochody, rowerzystów, obce psy. Chwilowy przystanek podczas spacerów zawsze jest dla niej okazją do przytulania. Najczęściej kładzie się przy nogach i czeka na kontynuację spaceru. Nojra ma 8-9 lat, jest po kastracji, ma chip i wszystkie szczepienia.

NOJRA CZEKA NA WAS!

Kontakt:
TOZ Krotoszyn - 660 662 191, 660 662 171

"Wygraj USZAKA dla Ciebie i Dzieciaka"
Przygotuj wraz z rodzicami pracę plastyczną, przedstawiającą fotel lub kanapę.
Możesz użyć dowolnych materiałów.
Liczymy na Waszą kreatywność!
Konkurs przeznaczony jest dla dzieci i ich rodziców.
KONKURS
Zapraszamy na: www.facebook.com/MebleBeta
SUPER nagrody!

miejsce 1 Fotel USZAK o wartości 1100 zł

miejsce 2 Tablet Lenovo Smart Tab M8 o wartości 650 zł

miejsce 3 Smartbox - czyli miejsce do przechowywania w mini magazynie o wartości 600 zł ufundowany przez: SMARTBOX STORAGE

miejsce 4 Voucher na dowolne usługi video o wartości 500 zł ufundowany przez Vidia Film Studio

miejsce 5 Voucher do wykorzystania w hurtowni zabawek Kamix Krotoszyn lub Ostrów Wlkp. o wartości 200 zł ufundowany przez firmę KAMIX

miejsce 6 i 7 Voucher na usługi fotograficzne o wartości 150 zł ufundowany przez Fotosebol Studio V24

BETA meble tapicerowane

Regulamin dostępny na: www.glokalna.pl

Start: 12 lipca 2022 r., o godz. 10:00 Zakończenie: 2 sierpnia 2022 r., o godz. 15:00

WYDAWCA: Wielkopolska Squad S.C.
REDAKCJA: ul.Ogrodowskiego 1c/3, 63-700 Krotoszyn

REDAGUJĄ:
Redaktor naczelny GL KROTOSZYN i GL MILICZ:
Andrzej Kamiński
691 275 725
a.kaminski@glokalna.pl
Zastępca redaktora naczelnego:
Marlena Suchodolska
603 234 414
m.suchodolska@glokalna.pl
Redaktor prowadzący GL MILICZ:
Michał Kobuszyński
662 863 480
m.kobuszynski@glokalna.pl

REKLAMA:
Grzegorz Kotecki
608 082 481
g.kotecki@glokalna.pl
GRAFIKA:
Przemysław Krzak
572 082 075
p.krzak@glokalna.pl

SEKRETARIAT: 607 989 000, 607 491 142, a.pawlicka@glokalna.pl, l.trawinska@glokalna.pl
Wydawca nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń oraz reklam.

KROTOSZYN

Powstaną zielone przystanki

W Urzędzie Marszałkowskim Województwa Wielkopolskiego w Poznaniu podpisano umowę na dofinansowanie utworzenia trzech zielonych przystanków autobusowych na terenie Krotoszyna. Zadanie zostanie zrealizowane w ramach programu „Błękitno-zielone inicjatywy dla Wielkopolski".

FOT. www.krotoszyn.pl

Do programu przystąpić mogły samorządy z Wielkopolski, z wyjątkiem miast na prawach powiatu. Dofinansowanie objęto głównie inicjatywy mające na celu zachowanie i zwiększenie terenów zielonych, poprawę jakości wód, wykorzystanie na większą skalę odnawialnych źródeł energii czy eliminację zanieczyszczenia środowiska.

W urzędzie marszałkowskim Krotoszyn reprezentowali burmistrz Franciszek Marszałek oraz skarbnik Grzegorz Galicki. Nasz gmina otrzymała dotację w kwocie 49 500 zł. Krotoszyński projekt będzie realizowany w obrębie ulic Piastowskiej, Mały Rynek oraz Mickiewicza. W ramach przedsięwzięcia wyremontowane zostaną dwa istniejące przystanki przy ul. Mickiewicza i Mały Rynek, a ponadto będą upiększone poprzez obsadzenie ich wieloletnimi roślinami. Wiata przy ul. Piastowskiej będzie wykonana od podstaw i wyposażona w porastający trawą dach. Wokół przystanków, które będą posiadać zielone ściany – panele z bluszczu, staną donice i posadzono będą różnorodne rośliny, m. in. trawy ozdobne, lawenda czy szałwia. Całkowity koszt inwestycji szacuje się na około 75 000 zł. **OPRAC. (LENA)**

KROTOSZYN

Niszczył pojazdy na parkingu

Nietrzeźwy obywatel Gruzji, mieszkający na terenie powiatu krotoszyńskiego, uszkodził co najmniej 24 samochody na parkingu przy ul. Mahle. Mężczyźnie może grozić do pięciu lat pozbawienia wolności.

– O godzinie 6.15 dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Krotoszynie otrzymał zgłoszenie o uszkodzeniu pojazdu na parkingu przy ul. Mahle. Patrol interwencyjny, który udał się na miejsce zdarzenia, ustalił, iż uszkodzonych jest co najmniej kilkanaście samochodów – poinformował Piotr Szczepaniak, oficer prasowy KPP w Krotoszynie.

Po sprawdzeniu nagrań z monitoringu funkcjonariusze wytypowali sprawcę, którego zatrzymano niedługo potem. Okazało się, iż czynu dokonał 30-letni obywatel Gruzji, mieszkający na terenie powiatu krotoszyńskiego, będący pod wpływem alkoholu. Umieszczono go w policyjnym areszcie.

– Do chwili obecnej (czyli do 13 lipca – przyp. red.) zgłaszają się pokrzywdzone osoby. Od każdego przyjmowane są zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa. Na tę chwilę ustalono, iż mężczyzna uszkodził co najmniej 24 samochody. Pojazdy mają pourywane lusterka oraz zarysowaną powłokę lakierniczą – powiedział P. Szczepaniak.

Póki co łączne straty oszacowano na 29 tysięcy złotych. Gdy już zebrane zostaną wszystkie materiały w sprawie, mężczyzna prawdopodobnie usłyszy zarzuty uszkodzenia mienia. Za ten czyn Kodeks karny przewiduje karę do pięciu lat pozbawienia wolności. **(LENA)**

FOT. KPP Krotoszyn

STRAŻ POŻARNA

Promesy dla jednostek OSP

Siedem jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej z powiatu krotoszyńskiego otrzymało promesy w ramach „Ogólnopolskiego programu finansowania służb ratowniczych". Uroczyste wręczenie odbyło się 13 lipca na placu przed Komendą Miejską Państwowej Straży Pożarnej w Koninie.

FOT. dh Adam Niedzielą (ZOSP RP w Koźminie Wlkp.)

Organizatorem uroczystości był Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu. Z tej okazji do Konina przybyli m. in. sekretarz stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Ryszard Bartosik, posłowie Marta Kubiak, Katarzyna Sójka, Witold Czarnecki, Zbigniew Dolata, Leszek Galemba, Tomasz Ławniczak, Jan Mosiński, Marcin Porzucek, Bartłomiej Wróblewski, dyrektor biura sekretarza Komitetu Rady Ministrów ds. Bezpieczeństwa Narodowego i Obronnych Zbigniewa Hoffmanna – Joanna Lachowicz, dyrektor biura europoseł Andżeliki Możdżanowskiej – Anna Lis, zastępca komendanta głównego PSP – nadbryg. Arkadiusz Przybyła, wojewoda wielkopolski Michał Zieliński, zastępca prezesa Zarządu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej – Sławomir Mazurek, wielkopolski komendant wojewódzki PSP – nadbryg. Dariusz Matczak, wraz z zastępcą – bryg. Tomaszem Grelakiem, komendanci PSP oraz przedstawiciele OSP z terenu województwa wielkopolskiego.

Jednostki OSP Koźmin Wlkp., OSP Rozdrażew, OSP Krotoszyn, OSP Roszki i OSP Lutogniew otrzymały promesy na dofinansowanie zakup sprzętu ratowniczego i wyposażenia, natomiast OSP Zduny i OSP Kuklinów dostały promesy na dofinansowanie zakupu samochodu ratowniczo-gaśniczego.

Przy okazji nadbryg. Dariusz Matczak i bryg. Tomasz Grelak wręczyli okolicznościowe medale Komendy Wojewódzkiej PSP w Poznaniu dla Jolanty Ratajczak – prezes WFOŚiGW, Aleksandry Durkowskiej – wiceprezes WFOŚiGW, Sławomira Mazurka – zastępcy prezesa Zarządu NFOŚiGW.

W 2022 roku, dzięki pomocy finansowej WFOŚiGW oraz NFOŚiGW, jednostki PSP i OSP z Wielkopolski wzbogaciły się o sprzęt i samochody za blisko 10 milionów złotych w ramach niemal 300 dofinansowanych przedsięwzięć.

OPRAC. (ANKA)

INFORMACJA

Burmistrz Zdun informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Zdunach ul. Rynek 2 oraz na stronie www.zduny.bip.net.pl na okres 21 dni, licząc od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia tj. **od 19 lipca 2022 r. do 9 sierpnia 2022 r.** wywieszono wykaz przeznaczonej do sprzedaży nieruchomości – lokalu mieszkalnego położonego w:
- Zduny, Plac Księdza Skargi 24/3, znajdujący się na działce oznaczonej numerem ewidencyjnym 1358/1

Szczegółowe informacje można uzyskać w tutejszym urzędzie pok. nr 216
Tel. 62 721 50 01 wew. 22

NA DRODZE

Młody rowerzysta nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu

FOT. Zdjęcie poglądowe

13 lipca w Krotoszynie doszło do zdarzenia drogowego z udziałem rowerzysty i samochodu osobowego. W rezultacie 11-letni cyklista trafił do szpitala.

Do wypadku doszło na skrzyżowaniu ulic Jasnej i Srebrnej. – *Jadący rowerem 11-letni chłopiec, mieszkaniec powiatu krotoszyńskiego, nie udzielił pierwszeństwa przejazdu pojazdowi marki BMW, którym kierowała 33-letnia kobieta* – poinformowała Paulina Potarzycka z KPP w Krotoszynie.

Nastolatek został przetransportowany do szpitala. Czynności w sprawie tego zdarzenia prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Krotoszynie. (LENA)

SGB Bank Spółdzielczy w Krotoszynie
Spółdzielcza Grupa Bankowa
150 LAT

Kredyt gotówkowy

WAKACYJNA GOTÓWKA

Promocją „WAKACYJNA GOTÓWKA" objęte są kredyty konsumpcyjne gotówkowe z terminem spłaty do 96 m-cy, w kwocie do 100 000 zł, zabezpieczone w formie ubezpieczenia na życie. Dla kredytów objętych promocją oprocentowanie wynosi od 7,65%*, prowizja przygotowawcza od 50 zł do 2% kwoty kredytu***.**

Dla reprezentatywnego przykładu kwota udzielonego kredytu 25 000 zł, całkowita kwota kredytu 25 000 zł (koszt ubezpieczenia płatny za środków własnych Kredytobiorcy); okres kredytowania 36 miesięcy; roczne stałe oprocentowanie nominalne 7,9%, kwota odsetek 3 168,26 zł; całkowity koszt kredytu wynosi 4 487,26 zł, w którego skład wchodzą: prowizja za udzielenie kredytu 500 zł, odsetki od kredytu 3 168,26 zł, koszty usług dodatkowych 819 zł (koszt ubezpieczenia Kredytobiorcy – pakiet II); 36 równych miesięcznych rat: 35 rat równych po 782,45 zł i ostatnia rata wyrównująca w wysokości 782,51 zł; przy przyjęciu wyżej wymienionych parametrów RRSO wynosi 12,258053%; całkowita kwota do zapłaty, stanowiąca sumę całkowitej kwoty kredytu oraz całkowitego kosztu kredytu wynosi 29 487,26 zł.
Kalkulacje sporządzono przy założeniu obowiązywania umowy przez czas, na który została zawarta, wypełnienia przez Bank i Kredytobiorcę zobowiązań wynikających z umowy w terminach w niej określonych, w tym spłaty kredytu zgodnie z harmonogramem, oraz niezmienionych przez cały okres obowiązywania umowy: stopy oprocentowania kredytu oraz prowizji i opłat i uwzględnia oprocentowanie z chwili zawarcia umowy.
Ostateczne warunki kredytowania uzależnione są od wyniku oceny zdolności kredytowej klienta, daty wypłaty kredytu oraz terminu regulowania zobowiązania kredytowego.

* Oprocentowanie kredytu dla okresu kredytowania do 36 m-cy jest stałe i wynosi 7,9% w skali roku. Oprocentowanie kredytu dla okresu kredytowania powyżej 36 m-cy jest zmienne i stanowi sumę składki bazowej WIBOR 12M i stałej marży Banku w wysokości 4 punktów procentowych w skali roku, tj. 7,65% na dzień kalkulacji.

** Umowa ubezpieczenia na życie zawarta przez przynajmniej jednego z Kredytobiorców z zakładem ubezpieczeń współpracującym z Bankiem Spółdzielczym w Krotoszynie na sumę ubezpieczenia nie niższą niż kwota kredytu i na cały okres kredytowania, w umowie ubezpieczenia Bank Spółdzielczy w Krotoszynie wskazany będzie jako główny uposażony w zakresie ubezpieczenia na życie obejmującego pakiet II tj. śmierć Ubezpieczonego, trwała i całkowita niezdolność Ubezpieczonego do pracy w następstwie nieszczęśliwego wypadku, trwała i całkowita niezdolność Ubezpieczonego do pracy w następstwie choroby lub III tj. śmierć Ubezpieczonego, trwała i całkowita niezdolność Ubezpieczonego do pracy w następstwie nieszczęśliwego wypadku, trwała i całkowita niezdolność Ubezpieczonego do pracy w następstwie choroby, poważne zachorowanie Ubezpieczonego (w przypadku osób, które ze względu na wiek lub status zawodowy nie mogą skorzystać z ubezpieczenia w pakiecie II lub III dopuszcza się ubezpieczenie na życie obejmujące pakiet I tj. śmierć Ubezpieczonego). Koszt ubezpieczenia zgodnie z Ogólnymi Warunkami Ubezpieczenia „Życie Komfort" Generali Życie Towarzystwo Ubezpieczeń Spółka Akcyjna.

*** Prowizja przygotowawcza wynosi: 0,5% kwoty kredytu min. 50 zł – w przypadku, gdy przynajmniej jeden z Wnioskodawców posiada w Banku Spółdzielczym w Krotoszynie rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy, na który wpływa dochód (za minimum ostatnie trzy miesiące); 1% kwoty kredytu min. 100 zł – w przypadku, gdy przynajmniej jeden z Wnioskodawców posiada w Banku Spółdzielczym w Krotoszynie rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy (wg stanu na dzień przyjęcia wniosku); 2% kwoty kredytu min. 200 zł – w pozostałych przypadkach.

Powyższe kalkulacje zostały sporządzone na dzień 06-07-2022 r.

Niniejszy materiał ma charakter reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Szczegóły promocji w placówkach Banku.

ODZIAŁY BANKU:

KROTOSZYN: ul. Piastowska 14, tel. 62 725 32 78, bankomat/wpłatomat 24 h
KOBYLIN: Al. Powstańców Wlkp. 39, tel. 65 548 21 58, bankomat 24 h
ZDUNY: Rynek 19, tel. 62 721 51 16, bankomat 24 h
SULMIERZYCE: al. Klonowicza 13, tel. 62 722 32 14, bankomat 24 h

FILIE BANKU:

KROTOSZYN: os. Korczaka 3, tel. 62 722 79 50, bankomat 24 h
KROTOSZYN: ul. Szosa Benicka 20, tel. 62 722 61 83, bankomat 24 h
KROTOSZYN: ul. Ceglarska 1a, tel. 62 725 32 85, bankomat 24 h

Promocja obowiązuje do 16 września 2022 r.

www.bskrotoszyn.pl

www.facebook.com/Restauracja-RELAX

MATERIAŁ SPONSOROWANY

KROTOSZYN

Ruszyła druga edycja budżetu obywatelskiego

GRAFIKA: www. krotoszyn.pl

Od pierwszego lipca trwa nabór wniosków do drugiej edycji Krotoszyńskiego Budżetu Obywatelskiego. Pomysły można zgłaszać do 16 września.

W ubiegłym roku poprzez głosowanie mieszkańcy wybrali następujące projekty: Zielona Klasa przy Szkole Podstawowej w Kobiernie, „Gramy na okrągło" – wsparcie infrastruktury Centrum Sportów Plażowych na odkrytej pływalni przy ul. Ogrodowskiego w Krotoszynie, doposażenie sali przy remizie strażackiej przy ul. Kopieczki w Krotoszynie, budowa miejsca sportowo-rekreacyjnego przy świetlicy wiejskiej w Dzierżanowie, wzbogacenie małej architektury na placu przy grzybku w Janowie, poprawa warunków funkcjonowania lokalnych organizacji społecznych w Centrum Krotoszyńskich Inicjatyw, „Odłóż komórę – poznaj naturę" – czyli altanka edukacyjna dla dzieci, V edycja KrotoAmCar Spot 2022 oraz publiczny dostęp do AED (automatycznych defibrylatorów zewnętrznych) w Krotoszynie.

Podczas marcowej sesji Rada Miejska w Krotoszynie podjęła uchwałę zmieniającą regulamin Krotoszyńskiego Budżetu Obywatelskiego. W tegorocznej edycji dopuszczone jest zgłaszanie wniosków nie tylko drogą elektroniczną, ale i w formie papierowej w Urzędzie Miejskim w Krotoszynie. To samo dotyczy głosowania.

Każdy z projektów musi być poparty przez co najmniej 25 mieszkańców gminy. Mieszkaniec może zgłosić tylko jeden projekt w danym roku. Projekty mogą mieć charakter zarówno inwestycyjny, jak i społeczny. O dopuszczeniu bądź niedopuszczeniu zgłoszonego projektu do głosowania decyduje komisja. Wyboru projektów dokonują mieszkańcy, a każdy z nich może zagłosować tylko raz.

Krotoszyński Budżet Obywatelski wynosi 150 000 zł. W tegorocznej edycji koszt danego projektu nie może przekroczyć 20 procent całości KBO, a nie 10 procent, jak w roku poprzednim. Pomysły można zgłaszać do 16 września bieżącego roku. Szczegóły dotyczące KBO znajdują się na stronie Urzędu Miejskiego w Krotoszynie.

OPRAC. (LENA)

ZWIĄZEK MIĘDZYGMINNY eko siódemka

WIEŚCI Z EKO SIÓDEMKI

Ważny KOMUNIKAT dla właścicieli nieruchomości niezamieszkałych (szkoły, przedszkola, zakłady rzemieślnicze, usługowe itp.), dotyczący systemu gospodarowania odpadami komunalnymi na 2023 rok.

Szanowni Mieszkańcy, **Związek Międzygminny EKO SIÓDEMKA nie wysyłał** w ostatnim czasie do właścicieli nieruchomości niezamieszkałych informacji listownej o możliwości wyłączenia się z systemu. Korespondencja taka jest rozsyłana przez jedną z firm komunalnych, świadczących usługi odbioru i zagospodarowania odpadów komunalnych i dotyczy ona planowanej przez Związek procedury przetargowej i możliwości wyłączenia się z naszego systemu odbioru odpadów. Do korespondencji jest załączona m.in. dyspozycja zawarcia umowy z firmą oraz cennik usług.

Informujemy, że **nie ma obowiązku** podpisania wyżej wymienionych dokumentów. Właściciele nieruchomości niezamieszkałych mogą, po spełnieniu określonych wymogów, podpisać do 31 sierpnia tego roku umowę na odbiór odpadów komunalnych z podmiotem wpisanym do Rejestru Działalności Regulowanej (niezależnie od tego, czy wytwarza wszystkie frakcje odpadów komunalnych, czy też nie; tak czy owak umowa musi obejmować wszystkie te frakcje).

Wystąpienie z systemu ma więc charakter **dobrowolny, a nie obowiązkowy**. Właściciele, którzy chcą nadal pozostać w obecnym systemie gospodarowania odpadami, w tej chwili **nie są zobowiązani do składania nowych deklaracji** czy innych dokumentów.

Co istotne, wyłączyć z systemu można tylko **nieruchomości niezamieszkałe**. Jeśli nieruchomość jest w części zamieszkała, a w części niezamieszkała, to właściciele pozostają w obecnym systemie gospodarowania odpadami komunalnymi.

Pamiętajmy, iż wyłączenie się z systemu nakłada na właściciela nieruchomości szereg obowiązków i nie oznacza, iż będzie mógł on dowolnie gospodarować wytworzonymi przez siebie odpadami lub zaprzestać segregacji. Ponadto w przypadku chęci ponownego włączenia się do obecnego systemu, będzie to niemożliwe w okresie zawartej już przez Związek umowy na odbieranie odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości.

Dodatkowe informacje można znaleźć w piśmie GOA.7030.45.2022, dostępnym na naszej stronie internetowej: eko7.krotoszyn.pl.

Informujemy, iż **Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych** w pozostałym okresie wakacyjnym będą czynne w następujące soboty (w godzinach 8.00-13.00):

- PSZOK Rzemiechów - 6 sierpnia
- PSZOK Krotoszyn - 13 sierpnia
- PSZOK Sulmierzyce - 20 sierpnia
- PSZOK Zduny - 23 lipca i 27 sierpnia.

W pozostałe dni tygodnia PSZOK-i będą czynne tak jak w harmonogramie znajdującym się na naszej stronie internetowej.

facebook.com/Związek-Międzygminny-EKO-Siódemka

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska" w Sulmierzycach, działająca na podstawie art. 38 ust. 1 i 2, art. 40 ust. 1 pkt. 3 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 o gospodarce nieruchomościami (tj. Dz. U. z 2021r. poz. 1899 z późn. zmianami) oraz art. 16 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021r. poz. 2213)

OGŁASZA

Przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż na własność nieruchomości gruntowej położonej w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32, zabudowanej budynkiem użytkowo-mieszkalnym oraz użytkowym na działce nr 1763 zapisanej w KWKZ 1R/00016102/4, będącej własnością Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska".

1. TERMIN I MIEJSCE PRZETARGU
Przetarg odbędzie się biurze Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska" w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32 w dniu 10 sierpnia 2022r. o godz. 10.00.
2. CENA WYWOŁAWCZA
Cena wywoławcza wynosi łącznie 480.000,00 zł (słownie: czterysta osiemdziesiąt tysięcy złotych 00/100). O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu. Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych, tj. 4800,00 zł
3. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest uiszczenie wadium pieniężnego w wysokości 100.000,00 zł (słownie sto tysięcy złotych) nie później niż do dnia 8 sierpnia 2022r. na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska" w Sulmierzycach – nr 60 8410 1013 0000 0895 2000 0001. W tytule wpłaty wadium należy podać położenie nieruchomości, a także podać imię i nazwisko (w przypadku osób fizycznych), nazwę podmiotu (w przypadku osób prywatnych). Osobom, które nie wygrały wadium pieniądze zostaną zwrócone na konto podane w terminie 16 sierpnia 2022r., natomiast wadium wpłacone przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się do wadium na poczet ceny nabycia nieruchomości.
4. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne, osoby prawne lub jednostki organizacyjne, niebędące osobami prawnymi, którym ustawa przyznaje zdolność prawną. Oferty pisemne należy składać w terminie do dnia 5 sierpnia 2022r. listami poleconymi na adres Spółdzielni.
Przed przystąpieniem do przetargu konieczne jest przedłożenie dowodu tożsamości przez uczestnika przetargu. Uczestnik, który wygrał przetarg, związany jest wylicytowaną ceną do upływu zawarcia umowy notarialnej.
Cena płatna jest na konto Spółdzielni nie później niż do dnia zawarcia umowy notarialnej przenoszącej własność. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie przystąpi do zawarcia umowy sprzedaży w miejscu podanym przez Spółdzielnię, Spółdzielnia może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
Zastrzega się prawo odwołania przetargu bez podania przyczyn. Dodatkowe informacje można uzyskać w Zarządzie Spółdzielni w Sulmierzycach przy ul. Rynek 32.

FOLKLOR

Artyści z powiatu krotoszyńskiego brylowali w Brzezinach

Wielu artystów z naszego powiatu zaprezentowało się – z sukcesem! – w 26. Biesiadzie Folkloru Ziemi Kaliskiej. Impreza odbyła się w dniach 9-10 lipca w Brzezinach. Organizatorem wydarzenia było Centrum Kultury i Sztuki w Kaliszu.

Celem Biesiady Folkloru Ziemi Kaliskiej jest promocja i podtrzymanie tradycji folkloru regionu. W jury zasiedli dr Arleta Nawrocka-Wysocka – przewodnicząca, etnomuzykolog (Instytut Sztuki Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, Akademia Muzyczna w Łodzi), Anna Weronika Brzezińska – etnolożka (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu), Piotr Kulka – etnochoreolog, folklorysta, kierownik Zespołu Wielkopolanie

(Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu), Anna Maria Gałczyńska – folklorystka, specjalistka ds. dziedzictwa kulturowego CKiS w Kaliszu.

Do obejrzenia było aż 61 programów – 3 zespołów tanecznych, 4 zespołów obrzędowych, 1 zespołu dziecięcego, 20 zespołów śpiewaczych, 7 kapel, 4 kapel dziecięco-młodzieżowych, 17 solistów śpiewaków oraz 5 programów duży/mały. Przy ocenie jury kierowało się doborem repertuaru, stylem wykonania i cechami gwarowymi śpiewu, poprawnością instrumentarium w kapelach, techniką wykonania tańca, doborem stroju, a także poziomem artystycznym prezentacji.

Aż trzy grupy, w tym dwie z powiatu krotoszyńskiego, zajęły ex aequo pierwsze miejsce w kategorii zespołów śpiewaczych. Tym samym z nagrodą pieniężną w wysokości 800 złotych i statuetką z biesiady wróciły Biadkowianki (na zdjęciu) i Kobierzanki. Trzecią lokatę przyznano z kolei Lutogniewiakom (nagroda – 500 zł), a wyróżnienie trafiło do zespołu Kalina z Nowej Wsi (nagroda – 300 zł).

Nasi artyści brylowali także w gronie solistów śpiewaków. Drugie miejsce bowiem zajęły ex aequo Maria Pierunek z Lutogniewa (nagroda – 350 zł) i Agnieszka Jędrkowiak z Kobierna (nagroda – 350 zł), a na trzecim uplasowała się Małgorzata Olszewska z Lutogniewa (nagroda – 250 zł). Ponadto wyróżniono Mirosławę Juskowiak z Nowej Wsi (nagroda -100 zł) oraz Wandę Kusterkę z Lutogniewa (nagroda – 100 zł).

W kategorii duży/mały pierwsze miejsce zajął duet z Nowej Wsi – mistrzyni Halina Wałęsa i uczennica Wiktoria Rataj (nagrody – statuetka i 250 zł).

Nagrody finansowe o łącznej wartości 22 tysięcy złotych oraz statuetki za zajęcie pierwszego miejsca ufundowali minister kultury i dziedzictwa narodowego oraz samorząd województwa wielkopolskiego.

(ANKA)

WSPOMNIENIE

Odszedł Zenon Balanicki

11 lipca zmarł Zenon Balanicki, człowiek, który został uhonorowany tytułem „Zasłużony dla Krotoszyna" za osiągnięcia w dziedzinie hydrogeologii w skali kraju, a także wzmacnianie więzi łączących absolwentów I Liceum Ogólnokształcącego im. Hugona Kołłątaja z rodzinnym miastem, za przywiązanie do Krotoszyna i jego promowanie.

Zenon Balanicki urodził się 1 listopada 1945 roku w Krotoszynie. Uczęszczał do Szkoły Podstawowej nr 1 w Krotoszynie, potem był uczniem I LO im. H. Kołłątaja, gdzie zdał maturę. Studia na Wydziale Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu ukończył w roku 1968, uzyskując tytuł magistra. Po studiach rozpoczął pracę zawodową w Przedsiębiorstwie Hydrologicznym w Poznaniu, w trakcie której w 1974 roku ukończył studia podyplomowe z hydrogeologii na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, uzyskując następnie uprawnienia państwowe do projektowania i dokumentowania ujęć wód podziemnych.

Od momentu wyjazdu na studia utrzymywał stałe i ścisłe więzi z Krotoszynem. Mając odpowiednią wiedzę zawodową, doświadczenie i możliwości organizacyjne, włączył się aktywnie pod koniec lat 70. w problem rozwiązania deficytu zaopatrzenia w wodę swojego rodzinnego miasta. Działania zespołu hydrogeologów, z jego aktywnym udziałem, doprowadziły do ustalenia i udokumentowania zasobów eksploatacyjnych odkrytej w tych latach pradoliny kopalnej o nazwie „Smoszew-Chwaliszew-Sulmierzyce-Zduny-Krotoszyn". Oprócz tego osobiście zaprojektował i udokumentował liczne ujęcia wód podziemnych na terenie powiatu krotoszyńskiego

Niezwykle silna więź łączyła Z. Balanickiego ze środowiskiem rodzinnego Krotoszyna, a zwłaszcza ze środowiskiem I LO im. H. Kołłątaja. Z inicjatywy prof. Konstantego Tukałło oraz Z. Balanickiego powołano w 1998 roku grupę absolwentów w celu utworzenie instytucji integrującej środowisko kołłątajowskie. Zaowocowało to powstaniem Stowarzyszenia Wychowanków i Nauczycieli Gimnazjum i Liceum im. H. Kołłątaja w Krotoszynie. Z. Balanicki został jednogłośnie wybrany na jego prezesa. Funkcję tę pełnił nieprzerwanie aż do swojej śmierci.

OPRAC. (ANKA)

ŹRÓDŁO. WWW.KROTOSZYN.PL

ROSZKI

Osobówka uderzyła w drzewo

Poszkodowany kierowca w ciężkim stanie trafił do szpitala po wypadku drogowym, do jakiego doszło 10 lipca w Roszkach. Samochód osobowy uderzył w drzewo.

FOT. JRG Krotoszyn

Wypadek zdarzył się na ulicy Raszkowskiej w Roszkach. Na miejsce skierowano po dwa zastępy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Krotoszynie oraz z OSP Roszki, Zespół Ratownictwa Medycznego i policję. W rozbitym pojeździe znajdował się kierowca. Poszkodowanym zajęli się świadkowie zdarzenia i personel medyczny, który akurat tamtędy przejeżdżał. Z uwagi na zdeformowaną karoserię samochodu trzeba było użyć specjalistycznego sprzętu hydraulicznego. Po wykonaniu dostępu do poszkodowanego można było go ewakuować do karetki pogotowia. Potem strażacy odłączyli akumulator oraz zweryfikowali wycieki płynów technicznych. Zespół Ratownictwa Medycznego zabrał rannego kierowcę do szpitala. (ANKA)

SŁUŻBA ZDROWIA

Gdzie wykonać zdjęcia RTG?

Jak poinformował Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krotoszynie, od 12 lipca pracownia RTG w Koźminie Wlkp., znajdująca się w budynku szpitala przy ul. Stęszewskiego 9-10, jest czynna w godzinach 8.00-15.35.

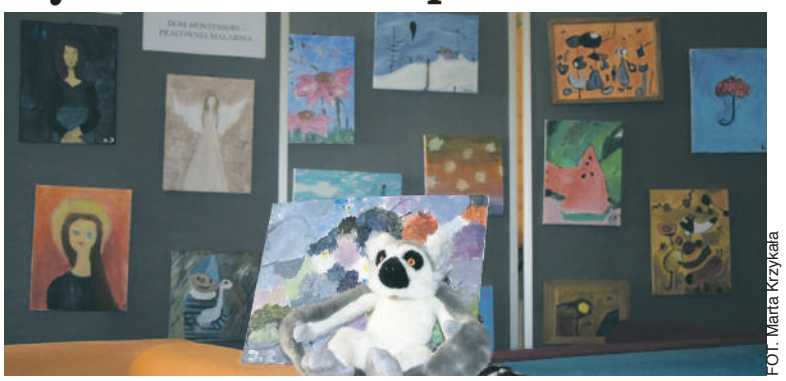
Wyniki można odbierać do godz. 15.30. Ponadto szpital informuje, że pomiędzy 25 lipca a 5 sierpnia pracownia RTG w Koźminie Wlkp. będzie czasowo nieczynna. W tym okresie pacjenci proszeni są o wykonywanie zdjęć w pracowniach RTG w Krotoszynie – w Szpitalu Powiatowym na ul. Mickiewicza 21 w godz. 14.00 – 20.00 bądź w budynku na ul. Bolewskiego 4-8 (dawny szpital) w godz. 8.00-18.00. Wcześniejsze rejestrowanie się pacjentów nie jest konieczne.

(ANKA)

FOT. SP ZOZ Krotoszyn

MALARSTWO

Wystawa w Galerii pod Lemurem


FOT. Marta Krzykała

Zachęcamy do obejrzenia wystawy dzieł malarskich Antoniny i Zofii Janiak. Prace zostały wykonane w Pracowni Malarnia Domu Montessori pod kierunkiem Agnieszki Pawlak-Bryske.

Autorki obrazów to mieszkanki Zdun, które uczęszczają do Szkoły Podstawowej nr 5 w Krotoszynie. Od najmłodszych lat interesowały się malowaniem, dlatego wspólnie z rodzicami postanowiły, że będą brać udział w warsztatach malarskich, które pomogą im rozwijać swoją pasję. Wystawę można oglądać do końca lipca w Galerii pod Lemurem na pierwszym piętrze krotoszyńskiej biblioteki w godzinach jej otwarcia.

Przypominamy, że każdy artysta ma możliwość podzielenia się swoimi dziełami poprzez zorganizowanie wystawy w KBP. Młodsi twórcy mogą to zrobić w Galerii pod Lemurem, natomiast osoby powyżej 15. roku życia w Strefie Wystaw.

OPRAC. (ANKA)

KROTOSZYN

Odnowili kolejne groby powstańców

FOT. Archiwum Stowarzyszenia Kibiców Kolejorz

Stowarzyszenie Kibiców Kolejorz od kilkunastu lat jest organizatorem zbiórki powstańczej, do której przyłączają się też krotoszyńscy kibice. Dzięki temu udało się odnowić kolejne groby powstańców wielkopolskich.

W ubiegłym roku odbyła się już trzynasta edycja przedsięwzięcia, którego celem jest ocalenie pamięci o powstańcach wielkopolskich. Krotoszyńscy kibice Lecha Poznań każdego roku przyłączają się do akcji, a efekty ich starań widoczne są na cmentarzu parafialnym w Krotoszynie.

Do tej pory krotoszyńscy fani poznańskiego klubu postawili nowe mogiły dwunastu powstańcom oraz wyremontowali grób rodziny Bolewskich. W ostatnim czasie odnowili groby ppor. Stanisława Paluszka, ppor. Edmunda Bąkowskiego oraz ppor. Józefa Wojciechowskiego.

Kibice dziękują za dotychczasową pomoc wszystkim tym, którzy do tej pory wsparli zbiórkę powstańczą i wyrażają nadzieję na dalsze przekazywanie datków, które umożliwi kolejne prace i ocalenie naszej historii od zapomnienia.

OPRAC. (LENA)

WAKACJE

W ramach półkolonii odwiedzają strażaków

FOT. JRG Krotoszyn

Co roku w okresie wakacyjnym krotoszyńską strażnicę odwiedzają dzieci uczestniczące w półkoloniach na terenie naszego powiatu. Strażacy w tym roku już dwukrotnie gościli grupę z półkolonii organizowanych przez Centrum Sportu i Rekreacji Wodnik.

Ponadto krotoszyńską jednostkę odwiedziły także dzieci korzystające z zajęć w ramach „Aktywnych wakacji z lemurem", organizowanych przez Krotoszyńską Bibliotekę Publiczną.

– *Z niecierpliwością czekamy na kolejne grupy, bo każda wizyta dzieci u strażaków podnosi świadomość najmłodszych i wpływa na ich bezpieczeństwo* – stwierdza st. asp. Mateusz Dymarski z KP PSP w Krotoszynie.

Strażacy starają się zaciekawić młodych słuchaczy, łącząc zabawę z nauką. Dzieci poznają specyfikę służby strażackiej, sprzęt ratowniczy, zasady udzielania pomocy osobom w stanach nagłego zagrożenia życia oraz bezpiecznego wypoczynku w domu – dzięki mobilnemu symulatorowi zagrożeń. Szczególną uwagę poświęca się zagadnieniom związanym z bezpiecznym wypoczynkiem nad wodą.

(ANKA)

▪Wynajem palet
▪Sprzedaż palet
▪Remont palet
www.padewscy.pl
PADEWSCY
logistyka, produkcja, recykling i wynajem palet
Palety Euro
Palety jednorazowe
Palety przemysłowe
Palety nietypowe
Palety używane

71 38 30 844
paleta998@wp.pl
56-300 Milicz, ul. Krotoszyńska 47

Impuls 1992 RESTAURACJA
• organizacja wszelkiego rodzaju uroczystości w restauracji lub plenerze
• catering
• realizacja zamówień świątecznych
• oferujemy własne piwo rzemieślnicze „Zdunowskie" Pils
BrowarImpuls
impulszduny

BROWAR 2020 IMPULS
62 721 51 10, 63-760 Zduny ul. Łacnowa 13

KROTOSZYN

Intronizacja króla bractwa kurkowego

W niedzielę miała miejsce Intronizacja Króla Kurkowego Bractwa Strzeleckiego w Krotoszynie. Został nim Maciej Błażejewski. Świętowanie zakończono turniejem strzeleckim.

Uczestnicy wydarzenia przemaszerowali do Bazyliki Mniejszej pw. Św. Jana Chrzciciela w Krotoszynie, gdzie odprawiona została Msza święta. Potem na rynku odbyła się intronizacja. Na uroczystość przybyli członkowie bractw, mieszkańcy oraz zaproszeni parlamentarzyści i samorządowcy.

Łańcuchy królewskie przekazali Tomasz Ratajczak (król), Piotr Rożko (marszałek) i Bożena Dobras (rycerz). Funkcje te na nową kadencję objęli Maciej Błażejewski (król), Stefan Michalski (marszałek) oraz Piotr Horyza (rycerz). Wręczono też medale mistrzowskie KBS Krotoszyn 2022. Mistrzem został Maciej Błażejewski, pierwszym wicemistrzem – Tomasz Ratajczak, a drugim wicemistrzem – Bartosz Marciszewski.

Uroczystość była też okazją do wręczenia odznaczeń. Krzyż Zjednoczenia otrzymali Anna Cicha, Kamil Kłeczek, Krystian Kłopocki, Paweł Kazowski i Mateusz Franka. Srebrny Medal za Zasługi dla Rozwoju Bractw Strzeleckich RP przyznano Julianowi Joksiowim, a brązowymi medalami uhonorowano Pawła Kazowskiego i Przemysława Polnego. Krzyż Komandorski z Mieczami Orderu Zasługi Zjednoczenia wręczono Karolowi Piotrowskiemu, natomiast Gwiazdę do Krzyża Komandorskiego z Mieczami Orderu Zasługi Zjednoczenia otrzymał Marek Duczmal.

Po części oficjalnej udano się na strzelnicę, gdzie przygotowano poczęstunek i przeprowadzono turniej strzelecki. Zwycięzcami zostali Makary Cierniewski (tarcza królewska – niezrzeszony), Jacek Gilewski (tarcza marszałkowska – Kurkowe Bractwo Strzeleckie w Poniecu), Kacper Zegar (tarcza rycerska – Kurkowe Bractwo Strzeleckie im. Św. Józefa w Rozdrażewie), J. Gilewski (tarcza ślubna – KBS w Poniecu), Tomasz Ratajczak (tarcza losowa – Kurkowe Bractwo Strzeleckie w Krotoszynie) i Maciej Błażejewski (kur – KBS w Krotoszynie). **(LENA)**

Z SESJI

Czy ograniczenie tonażu jest konieczne?

W trakcie niedawnej sesji przewodniczący Rady Powiatu Krotoszyńskiego, Juliusz Poczta, zwrócił się z wnioskiem o ograniczenie tonażu samochodów na dwóch ulicach w Krotoszynie.

Juliusz Poczta, przewodniczący Rady Powiatu Krotoszyńskiego, złożył wniosek o ograniczenie tonażu pojazdów na ulicach Benickiej oraz Słodowej. – *Chodzi o odcinek od ul. Mickiewicza do ul. Masłowskiego. Tą wąską drogą próbują jeździć samochody ciężarowe, które kierują się w stronę tej spornej stacji paliw. Uważam, że nie powinny tędy jeździć. Ich trasa powinna przebiegać od drogi krajowej, przez ul. Konstytucji 3 Maja, na parking dla nich przeznaczony obok dworca kolejowego. Jest też druga sprawa. Kierowcy znaleźli sobie sprytny sposób, aby omijać skrzyżowanie z sygnalizacją świetlną na ul. Mickiewicza. Zamiast czekać na światłach, skręcają w ul. Floriańską, a później jadą ul. Słodową. Myślę, że w obu tych miejscach należałoby ograniczyć tonaż pojazdów* – argumentował J. Poczta.

Starosta Stanisław Szczotka odpowiedział, że w kwestii ograniczenia na ul. Benickiej odbyło się niegdyś spotkanie z mieszkańcami osiedli, którzy protestują w sprawie kompleksu inwestycji. Wówczas nie zgodzili się na ograniczenie tonażu, tłumacząc swoją decyzję tym, iż spowoduje to utrudnienia w dojeździe do innych firm, znajdujących się w tej okolicy.

– *Było nam wówczas trochę przykro. Byłem z dyrektorem Jelinowskim na tym spotkaniu. Wszyscy narzekali, a później tego naszego projektu nie przyjęli. Projekt organizacji ruchu, na który wydaliśmy pieniądze, cały czas jest, nie musimy więc za nic płacić. Myślę, że faktycznie ponownie zrobimy spotkanie z mieszkańcami. Do firm, o których mówili wówczas mieszkańcy, można dojechać innymi drogami, a poza tym pod znakiem ograniczenia możemy dodać tabliczkę informującą o tym, że nie dotyczy on pojazdów dostarczających towar* – dopowiedział wicestarosta Paweł Radojewski. **(LENA)**

Organizujemy przyjęcia weselne, imieniny, chrzciny, lecia, komunie.
Perła
Sala Bankietowa
/Perla.Orla 606 236 321 602 510 358
Orla 13, 63-720 Koźmin Wielkopolski

Zapraszamy do naszego sklepu firmowego

Poniedziałek: 11:00 - 17:00
Wtorek - Piątek: 8:00 - 17:00
Sobota: 8:00 - 15:00

Perła
ul. Pleszewska 3, 63-720 Koźmin Wielkopolski

KOBIERNO / CHWALISZEW

Wakacyjne zajęcia w bibliotekach

Przedszkolaki ze Szkoły Podstawowej im. Biskupa Michała Kozala w Kobiernie uczestniczyły w zajęciach w ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom", z kolei w filii nr 5 w Chwaliszewie Krotoszyńskiej Biblioteki Publicznej zorganizowano kolejne spotkanie z cyklu „Wakacje w bibliotece".

FOT. Archiwum KBP

13 lipca bibliotekarka Marlena Kasprzak z filii nr 2 Krotoszyńskiej Biblioteki Publicznej im. Arkadego Fiedlera wraz z Danutą Krawiec-Wałęsą zorganizowały spotkanie, w trakcie którego dzieci wysłuchały opowiadania „Wakacje bez rodziców" z serii „Przygody Fenka". Chłopcy wykonali z zabawek gospodarstwa dziadków, a dziewczynki rysowały.

W chwaliszewskiej filii krotoszyńskiej biblioteki bibliotekarka Martyna Filipczak wraz z Jolantą Wleklińską przygotowały spotkanie, w trakcie którego dzieci świetnie się bawiły, biorąc udział w grach i zabawach ruchowych. Każdy uczestnik wykazał się wyobraźnią i kreatywnością, lepiąc z ciastoliny ulubione wakacyjne przekąski, takie jak pizza, ciasteczka, lody, gofry.

OPRAC. (ANKA)

KAMIX

Kreatywne wakacje zaskakują atrakcjami

CZŁONEK KLUBU GLK
KAMIX
KLUB GLK BUDUJEMY BIZNES Z PASJĄ
fb.com/kamix.figloland

Jak co roku firma Kamix organizuje wakacyjne zajęcia dla dzieci. Niespodzianek i ciekawych gości nie brakuje. Pierwsze spotkania wywołały wiele radości i uśmiechów na twarzach małych uczestników.

Wakacje w Kamixie wyróżniają się ciekawą formułą. Warsztaty dla dzieci odbywają się bowiem nie codziennie, a w każdy czwartek wakacji. Daje to pewność, że uczestnicy nie znudzą się, nie popadną w monotonię i w pełni wykorzystają letni czas na zabawę, integrację z rówieśnikami, ale i na odpoczynek. Każde zajęcia mają inny temat przewodni. Ważne, że nie trzeba zapisywać dziecka na wszystkie warsztaty. Może ono uczestniczyć w zajęciach w wybrany czwartek. Koszt jednorazowego udziału wynosi 40 zł.

Firma Kamix jak zwykle wykazała się kreatywnością. Dzieci podczas spotkań mogą spędzić czas w sali zabaw, uczestniczyć w różnego rodzaju warsztatach, wykonywać ciekawe eksperymenty. Czekają na nie także animacje, gry planszowe i wiele innych niespodzianek.

– W tym roku poszerzyliśmy ofertę „Kreatywnych Czwartków", więc część zajęć prowadzona jest na zewnątrz, co pozwala nam np. puszczać bańki mydlane. Planujemy wydarzenia związane z malowaniem murali itp. Nasze warsztaty odwiedzają co roku ciekawi goście - piraci, Spiderman, a nawet Pikachu i wiele innych postaci znanych dzieciom. Oprócz warsztatów organizujemy też teatrzyki dla dzieci. Pierwszy odbył się 4 lipca, a było to przedstawienie „Czarnoksiężnik z krainy Oz". Nasze spektakle odróżniają się od innych tym, że są interaktywne, czyli dzieci aktywnie w nich uczestniczą, śpiewają, tańczą. Chcemy pokazać najmłodszym, że teatr to świetna sprawa, dlatego - aby jak najbardziej je zachęcić - łączymy przedstawienia z czasem spędzonym w sali zabaw – oznajmia Adam Pluta, właściciel Kamixu.

Podczas warsztatów, które już się odbyły, dla dzieci przygotowano masę atrakcji. Jako że każde spotkanie ma temat przewodni, pierwszemu przyświecało hasło „Avengers", a kolejnemu – „Pokemon". W planach na lipiec są jeszcze „Dzień Pirata" i „Encanto". Sierpniowe zajęcia na razie pozostają owiane tajemnicą.

Warsztaty odbywają się w każdy czwartek wakacji, w godzinach od 11.00 do 14.00. Zachęcamy dzieci do udziału!

(LENA)

NA DRODZE

Młody kierowca stracił panowanie nad pojazdem

W sobotę na ul. Słowiańskiej w Krotoszynie doszło do zdarzenia drogowego. 18-letni kierowca stracił panowanie nad pojazdem przez nadmierną prędkość, w wyniku czego auto uderzyło w płot.

FOT. Zdjęcie poglądowe

Na miejsce zdarzenia udał się patrol policji. – *Ustalono, iż 18-letni mieszkaniec powiatu krotoszyńskiego, kierując pojazdem marki Audi A6, nie dostosował prędkości jazdy do warunków na drodze. Na łuku drogi stracił panowanie nad samochodem, który w rezultacie uderzył w ogrodzenie – siedem przęseł z siatką drucianą* – poinformował Piotr Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Krotoszynie.

Na szczęście nikt nie ucierpiał. Młody kierowca był trzeźwy. Został ukarany mandatem w wysokości 1200 zł.

(LENA)

LETNI WYPOCZYNEK

Wakacje bez barier na Ziemi Lubelskiej

W pierwszym tygodniu wakacji 39-osobowa grupa dzieci uczestniczyła w obozie rehabilitacyjno-wypoczynkowym „Wakacje bez barier – Ziemia Lubelska 2022". Uczestnicy wyjazdu zwiedzili wiele pięknych miejsc.

Dzieci miały okazję zobaczyć pałac Zamoyskich w Kozłówce, podziemia kredowe i Rynek Staromiejski w Chełmie, Zamość z jego zabytkami, Kazimierz Dolny nad Wisłą, gdzie weszły na Górę Trzech Krzyży, a także ruiny zamku i Kościół Farny. Ponadto zasmakowały wód leczniczych w Nałęczowie, a w Lublinie zwiedziły zamek z Kaplicą św. Trójcy, gdzie znajdują się jedyne w swoim rodzaju bizantyjsko-ruskie freski, Bramę Krakowską, starówkę. Wielkie wrażenie wywarł na nich multimedialny pokaz fontann.

W drodze powrotnej do Krotoszyna dzieci zwiedziły Sandomierz z jego wspaniałymi zabytkami i podziemną trasę turystyczną. Był także czas na szaleństwa w parku wodnym „Słoneczny Wrotków" oraz na gry terenowe, podczas których każdy musiał wykazać się znajomością alfabetu Morse'a i topografii oraz orientacją w terenie. Wycieczkowicze, pełni wrażeń, szczęśliwie wrócili do Krotoszyna.

FOT. Kasia 10mczyk

Wyjazd zorganizowany został przez Stowarzyszenie Przyjaciół Szkoły na Parcelkach, a współfinansowany był z dotacji wojewody wielkopolskiego i dzięki wsparciu firmy Kruk Transport ze Zdun.

OPRAC. (ANKA)

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ !!!
JESTEŚMY NAJLEPSI :)
Niepubliczna Branżowa Szkoła II stopnia
Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych

Tylko w ~~3~~ 2 lata średnie wykształcenie :)

Nie tylko ZA DARMO, ale także bez obowiązkowych składek na różne komitety :)

Ukończyłeś/-aś branżową szkołę I stopnia lub zasadniczą w ciągu ostatnich 5 lat ?

W naszej branżowej szkole II stopnia tylko w 2 lata uzyskasz wykształcenie średnie, a dodatkowo tytuł technika :)

Posiadasz inne wykształcenie ?

Proponujemy wybór spośród kilkunastu kwalifikacji i zawodów oraz/lub liceum ogólnokształcące dla dorosłych

www.szkolakrotoszyn.pl tel. +48 797 001 656 sekretariat@szkolakrotoszyn.pl

KOBIERNO

Z seniorami rozmawiali o bezpieczeństwie

FOT. KPP Krotoszyn

Funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Krotoszynie zorganizowali w Kobiernie spotkanie z seniorami. Głównym tematem rozmów było bezpieczeństwo.

W spotkaniu udział wzięli pierwszy zastępca komendanta powiatowego policji w Krotoszynie – mł. insp. Włodzimierz Szał, oficer prasowy – asp. sztab. Piotr Szczepaniak, kierownik rewiru dzielnicowych KPP w Krotoszynie – asp. sztab. Iwona Karżewicz, a także mł. asp. Robert Kunicki.

Rozmowy w głównej mierze dotyczyły spraw bezpieczeństwa seniorów. Poruszono też temat oszustw dokonywanych na osobach starszych. Funkcjonariusze wyjaśnili, jakimi metodami najczęściej posługują się przestępcy. Wyjaśniono, czym są „Krajowa mapa zagrożeń bezpieczeństwa" oraz aplikacja „Moja komenda".

Uczestnicy spotkania byli bardzo aktywni i chętnie dzielili się własnymi doświadczeniami. Seniorzy zadawali policjantom wiele pytań. Po debacie wszyscy otrzymali odblaski, ulotki informacyjne i kamizelki odblaskowe. Seniorzy wypełnili ankiety, z których wynika, iż zdecydowana większość z nich uważa, że tego typu spotkania są potrzebne.

OPRAC. (LENA)

BIBLIOTEKA

Aktywne wakacje z lemurem

FOT. KBP

Za nami pierwszy tydzień „Aktywnych wakacji letnich z lemurem" w Krotoszyńskiej Bibliotece Publicznej im. Arkadego Fidlera. Dni były wypełnione atrakcjami i pozytywnymi wrażeniami.

W pierwszym dniu odbyły się warsztaty małego cukiernika w Wytwórni Cukierków i Lizaków J. Z. Blecha. Dzieci ukraińskie i polskie dowiedziały się od właściciela, Zbigniewa Blechy, w jaki sposób i z jakich składników produkowane są pyszne słodycze MyCandy. We wtorek uczestnicy udali się na zajęcia „Świadomy fitness" do LAB. krotoszyn. W trakcie treningu podkreślano, jak ważna jest kondycja fizyczna w życiu każdego człowieka.

Kolejny dzień to integracja na kręglach. Każdy miał okazję wykazać się umiejętnością koncentracji i sprawnością w rzutach. Nader ciekawe były warsztaty „Eksperymentarium z Domem Montessori", w trakcie których można było obserwować zjawiska chemiczne. Wiele frajdy sprawiła dzieciom wizyta w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Krotoszynie. Strażacy przygotowali dla swoich gości mnóstwo atrakcji.

Każdego dnia nie zabrakło także zajęć plastycznych, zabaw ruchowych czy gier planszowych. Zawsze dzieciom towarzyszył lemur, który jest maskotką Oddziału dla Dzieci i Młodzieży.

Kolejne spotkania w ramach „Aktywnych wakacji letnich z lemurem" zaplanowano na 1-5 oraz 22-26 sierpnia.

(ANKA)

SERAFINIAK
GEODEZJA NIERUCHOMOŚCI FINANSE

mgr Magdalena Serafiniak
POŚREDNIK W OBROCIE NIERUCHOMOŚCIAMI
Licencja Zawodowa Nr 15066

Adres:
63-700 Krotoszyn
ul. Rynek 1/6

tel./fax: 62 722 66 21
www.serafiniak.pl

m: +48 660 773 051
e: magdalena@serafiniak.pl

DZIAŁKI

Osusz – działka budowlana o pow. 3038 m.kw.
Cena 70 zł/m2

Kobierno – działka budowlana o pow. 2347 m2,
cena 75 zł/m2

Krotoszyn – Wiewiórowskiego – działkaz dec. o warunkach zabudowy3793m.kw.
Cena 100 zł./m.kw.

Chachalnia – działka o pow. 9984 m2, możliwość podziału na mniejsze działki budowlane.
Cena 60 zł/m2

Ostrowąsy - działka z wydaną decyzją o warunkach zabudowy - cele inwestycyjne, powierzchnia 2,75 h.
Działka znajduje się przy drodze Sulmierzyce - Milicz.
Cena 190 000 zł

Krotoszyn, ul. Słodowa - działka o powierzchni 791m2 woda, prąd, gaz w drodze Słodowej. Nieruchomość przeznaczona pod cichą działalność.
Cena 190 000 zł

Krotoszyn, ul. Ostrowska - działka o powierzchni 4194 m2 zabudowana budynkiem do generalnego remontu lub rozbiórki, w miejscowym planie ujęta jako teren zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.
Cena 140 zł / m2

Krotoszyn, ul. Ostrowska - działka budowlana o powierzchni 2637 m2. Ujęta w miejscowym planie jako teren zabudowy mieszkalnej, rezydencjonalnej.
Cena 140 zł /m2

Krotoszyn, ul. Ostrowska- działka o powierzchni 2503m2, ujęta w miejscowym planie jako teren zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.
Cena 140 zł / m2

Krotoszyn, ul. Ostrowska – działka o powierzchni 2308 m2. Ujęta w miejscowym planie jako teren zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.
Cena 140 zł/m2

Krotoszyn, ul. Ostrowska- działka o powierzchnia 4086 m2. Ujęta w miejscowym planie jako teren zabudowy mieszkalnej rezydencjonalnej.
Cena 140 zł/m2

SERAFINIAK
GEODEZJA NIERUCHOMOŚCI FINANSE

www.serafiniak.pl

DOMY JEDNORODZINNE

Krotoszyn, ul. Mickiewicza - kamienica, o powierzchni ok. 500m2 : piwnica- 120 m2, parter, 120m 2 (dwa mieszkania : 62m 2 i 58m2)
- ogrzewanie: piece kaflowe , I piętro – 125 m2 (dwa mieszkania 65m 2 i 60m2)
- ogrzewanie: piece kaflowe, II piętro -135m2 (jedno mieszkanie) - ogrzewanie pelet , oraz budynki gospodarcze - działka o powierzchni 790 m2,działka drogowa 34 m2.
Cena 1850 000

Krotoszyn, ul. Staszica - dom wolnostojący, o pow. ok. 300m2, 3 kondygnacje, parter: 2 pokoje, 2 pomieszczenia gospodarcze, łazienka, salon z aneksem kuchennym, piętro: 3 pokoje, przedpokój, łazienka, poddasze użytkowe: przedpokój, pokój, łazienka.
Działka o powierzchni ok. 469 m2.
Cena: 960 000zł.

MIESZKANIE SPRZEDAŻ

Krotoszyn, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni 90,57 m2, parter, 4 pokoje, kuchnia, łazienka, ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z podwórza. Bezpośrednie wejście od ul. Słodowej, lokal idealnie nadaje się pod działalność gospodarczą. **Cena 260 000 zł**

Krotoszyn, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni 78,76 m2, parter, 3 pokoje, kuchnia , łazienka z wanną ,ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z podwórza. **Cena 235 000 zł**

Krotoszyn, ul. Słodowa- mieszkanie o powierzchni 81,93 m2, 1 piętro, 2 pokoje, pokój z aneksem kuchennym, łazienka z wanną, ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z podwórza. **Cena 225 000 zł**

Krotoszyn, ul. Słodowa- mieszkanie o pow. 82,63 m2 2 piętro, 3 pokoje, kuchnia łazienka z prysznicem, ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z podwórza. **Cena 155 000 zł**

Krotoszyn, ul. Przemysłowa- mieszkanie o powierzchni 63,4 m2 , 2 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, wc, przedpokój, balkon, piwnica, ogrzewanie gazowe, garaż. **Cena 330 000 zł z garażem.**

Krotoszyn, ul konstytucji 3 Maja - mieszkanie o powierzchni ok. 67m2, 2piętro, 3pokoje, kuchnia, łazienka przedpokój, piwnica. Ogrzewanie gazowe + piece kaflowe. **Cena 335 000zł.**

DZIERŻAWA - NAJEM - SPRZEDAŻ

Krotoszyn, Rynek - lokal usługowo - handlowy o powierzchni ok. 150 m2. Parter: sala sprzedażowa, chłodnia, toaleta, piętro: 2 pomieszczenia łazienka z prysznicem. Ogrzewanie gazowe.
Czynsz 4000 zł miesięcznie .

Krotoszyn, ul. Staszica, lokal użytkowy o powierzchni 20m2, dodatkowo pomieszczenie socjalne, toaleta, poczekalnia oraz miejsce parkingowe. Ogrzewanie elektryczne. **Czynsz 2000 zł brutto miesięcznie** - woda, prąd, śmieci w czynszu.

Wyganów - pomieszczenia gospodarcze - stodoła ok.188m2, obora i chlewnia ok. 269m2, chlewnia 352m2, garaże 245m2.
Najem na dowolny cel. **Czynsz 2500 zł (za całość)**.

Krotoszyn, ul.Słodowa - mieszkanie w kamienicy, o powierzchni ok. 80m2, parter, ogrzewanie gazowe, 3 pokoje, kuchnia łazienka, przedpokój. Możliwość korzystania z podwórza, osobne wyjście z mieszkania na podwórze. Mieszkanie nieumeblowane, wymaga odmalowania. Opłaty prąd , gaz, woda, śmieci
Czynsz 1300 zł. miesięcznie.

Krotoszyn, ul.Słodowa- mieszkanie w kamienicy o powierzchni ok. ok. 80m2, 2 piętro, 3 pokoje, kuchnia, łazienka z prysznicem, przedpokój, ogrzewanie gazowe. Możliwość korzystania z podwórza. Opłaty prąd, gaz, woda, śmieci.
Czynsz 1300 zł miesięcznie.

Zduny - Rynek-lokal usługowo – handlowy o pow. 28,2 m2,sala sprzedażowa, łazienka, zaplecze socjalne, ogrzewanie elektryczne. Do lokalu przynależy część ogrodu. **Cena: 60 000 zł**

Wezmę w najem dom w okolicach Krotoszyna lub w centrum z budynkiem gospodarczym.

FOTOGRAFIA

Laureaci zostali nagrodzeni

Za nami druga edycja konkursu fotograficznego „Miasto i gmina Krotoszyn w obiektywie". Laureaci odebrali nagrody z rąk burmistrza Franciszka Marszałka.

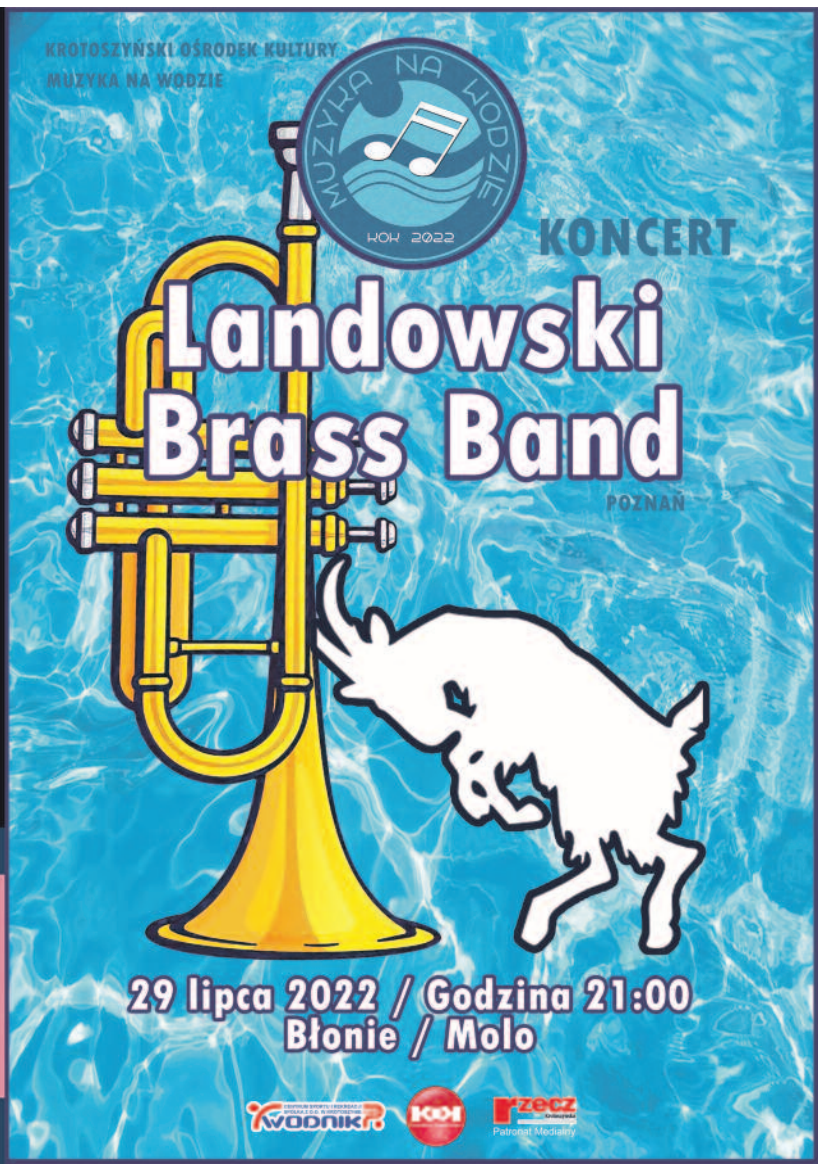
Udział w konkursie można było zgłaszać do 31 maja, przesyłając zdjęcia na adres mailowy krotoszyńskiego urzędu. W szranki mogli stanąć zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy. Fotografie musiały przedstawiać architekturę, przyrodę bądź wydarzenia sportowe i kulturalne z terenu gminy.

W konkursie wzięło udział 29 osób, które przesłały łącznie 162 zdjęcia. Zostały one poddane ocenie pod kątem merytorycznym i artystycznym przez dziewięcioosobowe jury, w którego skład weszli pracownicy Urzędu Miejskiego w Krotoszynie.

Zwycięzcą zabawy został Michał Całujek, wygrywając 800 zł – do wykorzystania na sprzęt sportowy, elektroniczny itp. Drugie miejsce zajął Rafał Saganowski (nagroda o wartości 500 zł). Trzecia lokata przypadła Maciejowi Dutkowiakowi (nagroda o wartości 200 zł). Wyróżnienia natomiast trafiły do Andrzeja Chmielarza, Macieja Gacki, Darii Grzesiak, Piotra Koteckiego, Łukasza Olejnika, Roberta Radajewskiego i Doroty Szlachetki (wszyscy otrzymali pamiątkowe gadżety). 13 lipca w gabinecie burmistrza odbyło się oficjalne wręczenie nagród laureatom.

OPRAC. (LENA)

FOTO 1. www.krotoszyn.pl



Zadbaj o swój stan zdrowia i wygląd!

Znajdź nas na

Twoje zdrowie, uroda i relaks

INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA

Ewa Jarmużek

PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

605 573 677

Terminy przyjęć w gabinecie: pon.-pt. 9.00-10.00 oraz 16.30-17.00.

NOWA LOKALIZACJA!

KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7

Sklep medyczny arm-medica

realizujemy wnioski NFZ

SPRZEDAŻ ORAZ WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Krotoszyn
ul. Plac Targowy 11
tel. 795 400 065

Koźmin Wlkp.
ul. Poznańska 27
tel. 602 172 189

Milicz
ul. Kopernika 2
tel. 606 907 314

Rehabilitacja
Katarzyna Matyla

Masaże:
• leczniczy • klasyczny • segmentarny
• limfatyczny • sportowy • relaksacyjny

• Kinezyterapia
• Gimnastyka korekcyjna

600 282 205

DIETETYKA

Z każdym tygodniem widzę znikające kilogramy

Startowałem z wagi 137 kg i udało mi się schudnąć do 126 kg. A przecież miałem plan, aby schudnąć poniżej 100 kg! Obecnie ważę 87 kg! Jak to się stało?

Dostałem impuls od nefrologa, który potwierdził jednoznaczne - zapalenie nerek, więc trzeba zrzucić wagę. Ekspresowo znalazłem w Internecie dietetyka i umówiłem się na wizytę. Ustaliliśmy dietę na podstawie badań lekarskich i oczywiście moich preferencji smakowych. Umówiliśmy się na systematyczną aktywność fizyczną.
Posiłki mi opowiadają, są takie, jak lubię, proste w przygotowaniu. Każda kolejna dieta smakuje coraz bardziej. Razem z moim kolegą rozpoczęliśmy także systematyczną grę w squasha.
Z każdym tygodniem, miesiącem widzę spadające kilogramy i zmieniające się obwody ciała. Dodatkowo dokładana analiza u Piotra w gabinecie pokazuje odpowiedni spadek - głównie tłuszcz i delikatnie mięśnie. O to mi chodziło. Nefrolog jest zadowolony z poprawy moich wyników badań. A moja waga pokazuje 87 kg! Współpraca z Piotrem bardzo mi odpowiada. Naprawdę polecam każdemu.
(**CZYTELNIK**)

Historia sukcesu!

- Współpraca z Markiem to dla mnie prawdziwa przyjemność. Od pierwszego spotkania miał jasno wytyczony cel i wiedział, co chce osiągnąć. Smak posiłków, ich przygotowanie bardzo szybko zyskały akceptację u Marka. Tym bardziej, że były ograniczenia z powodu słabej kondycji nerek. Aktywność fizyczna w postaci gry w squasha szybko spodobała się i napędzała. Tak jak nasz cały plan działania. Niesamowite uznanie dla Marka za zaangażowanie i moc w działaniu! – powiedział dietetyk prowadzący, Piotr Kaźmierczak z Poradni Dobry Dietetyk w Krotoszyn.

www.transmed24.pl
TRANS MED
TRANSPORT MEDYCZNY
- W RAMACH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (POZ)
- KOMERCYJNY
- MIĘDZYNARODOWY
MOŻLIWOŚĆ WYPOŻYCZENIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
- KONCENTRATORY TLENU
- PULSOMETRY
ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE
- IMPREZ MASOWYCH
- WYDARZEŃ SPORTOWYCH I KULTURALNYCH
SZKOLENIA Z PIERWSZEJ POMOCY I OBSŁUGI AED
telefon: +48 605 730 272 / +48 531 566 255
e-mail: biuro@transmed24.pl / transmedsc@onet.pl

CENTRUM MEDYCZNE CELSUS
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Dr n. med. Rafał Wichman
specjalista chirurg proktolog
- Choroby tarczycy, flebologia.
- USG jamy brzusznej, USG tarczycy.
- Choroby układu żylnego – skleroterapia, leczenie pajączków naczyniowych, teleangiektazji, zmian żylaków.
- Choroby jelita grubego, odbytnicy, żylaki odbytu (choroba hemoroidalna, szczeliny odbytu, przetoki około odbytnicze, świąd odbytu).
- Usuwanie zmian skórnych wszelkiego typu: wrastające paznokcie, brodawki wirusowe, odciski, znamiona barwnikowe, tłuszczaki (z badaniem histopatologicznym).
- Leczenie operacyjne przepuklin, tarczycy, żylaków odbytu i kończyn dolnych.
- Zabiegi medycyny estetycznej (botoks, kwas hialuronowy).
Dr n. med. Aleksandra Szewczyk
specjalista dermatolog
GABINETY PRYWATNE
przyjmują w Centrum Medycznym CELSUS Krotoszyn, ul. Łukasiewicza 42
Rejestracja telefoniczna
627 202 069

ul. Żwirowa 8A. 63-700 Krotoszyn
REHA COMPLEX
MGR NATALIA JASIAK
FIZJOTERAPIA KOBIET
- Rehabilitacja kobiet w ciąży m.in. bóle kręgosłupa, obrzęki, nietrzymanie moczu, relaksacja
- Gimnastyka kobiet w ciąży
- Gimnastyka kobiet po porodzie
- Rozejście mięśni prostych brzucha w ciąży i po porodzie
- Terapia blizny po zabiegach ginekologicznych
- Rehabilitacja kobiet po porodzie
- Terapia dna miednicy m.in nietrzymanie moczu
tel. 602-124-726
facebook.com/rehacomplex

FIZJOTERAPIA STOMATOLOGICZNA
- Problemy w okolicy stawu skroniowo - żuchwowego
- Szumy uszne/piski
- Zatkane ucho
- Zawroty głowy
- Bóle okolicy ucha
- Bóle zdrowych zębów
- Mrowienia twarzy/języka
- Mdłości
- Zaciskanie zębów w ciągu dnia,
- Zgrzytanie zębami
- Uczucie kulki w gardle
- Ograniczenie ruchomości żuchwy
- Chrypka
- Bóle karku
- Duże przeżycia emocjonalne
- Przewlekłe zmęczenie
- Senność
mgr Ewa Szczepanek-Talaga
FizjoAktive
CENTRUM MEDYCZNE CELSUS - Krotoszyn, ul Łukasiewicza 42
+48 603 083 208

UROGINEKOLOGIA

Jak leczyć wysiłkowe nietrzymanie moczu?

Wysiłkowe nietrzymanie moczu, jak sama nazwa wskazuje, to oddawanie moczu w czasie wysiłku, np. biegania, skakania, kaszlu czy kichania. To najczęstszy objaw inkontynencji zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu występuje u 63 procent kobiet, głównie u tych z zaburzeniami statyki dna miednicy. Czynnikami predysponującymi do wystąpienia tego zaburzenia są wiek kobiety, porody, przewlekłe choroby płuc, otyłość, złe nawyki dnia codziennego. Oczywiście najlepszym sposobem leczenia jest profilaktyka, ale nie każdy z nas ją stosuje.

W terapii wykorzystujemy zmianę nawyków dnia codziennego, fizjoterapię uroginekologiczną, środki mechaniczne. Zmiana nawyków dnia codziennego to tak zwana terapia behawioralna, często niełatwa do wdrożenia. Chodzi o zmianę nawyków toaletowych, a więc nie chodzimy do toalety na zapas, nie wstrzymujemy moczu do momentu, aż nam się „przelewa". W sytuacji, w której może dojść do inkontynencji (np. kichanie, śmiech, kaszel, dźwiganie), powinnyśmy wcześniej zaktywizować mięśnie dna miednicy.

Wysoki wskaźnik BMI nie będzie wpływał korzystnie, dlatego redukcja masy ciała i ćwiczenia w zauważalny sposób zmniejszają nietrzymanie moczu. Osoby pijące duże ilości kawy, herbaty oraz alkohol i inne napoje moczopędne powinny ograniczyć ich spożywanie, jak również produktów działających drażniąco na pęcherz, np. zawierających potas, szczawiany, aspargan, a także cytrusów.

Większość z nas słyszała o ćwiczeniach mięśni Kegla, ale czy wykonujemy je prawidłowo? Jeśli pacjentka będzie źle je wykonywać, czyli zamiast kurczyć mięśnie będzie je wypychać, może pogorszyć dolegliwości uroginekologiczne. Wyniki badań pokazują, że prawidłowo wykonane ćwiczenia pod nadzorem fizjoterapeuty przynoszą lepsze efekty i zmniejszają objawy nietrzymania moczu.

Pessary winny być wykonane z elastycznego, miękkiego, niealergicznego silikonu. Dobry pessar z łatwością zgina się, jest zakładany i wyjmowany bez uczucia bólu. Odpowiedni pessar dobiera lekarz lub fizjoterapeuta uroginekologiczny, instruując, w jaki sposób go założyć i wyciągnąć, a także jak dbać o jego higienę. Pacjentka sama codziennie aplikuje pessar.

Wielorazowe tampony są wykonane z delikatnego materiału medycznego PVA (polimer winylowy), który daje komfort stosowania. Częściej kobiety stosują je podczas aktywności fizycznej, rzadziej przez cały dzień. Nieródki będą stosowały tampony mniejsze, kobiety po porodzie zwykle sięgają po średnie rozmiary. Tampony stosujemy również wtedy, gdy mięśnie dna miednicy nieprawidłowo funkcjonują, pacjentka ma szerokie wejście do pochwy lub zestarzałe pęknięcie krocza, a pessary są nieskuteczne.

Wyżej wymienione sposoby leczenia nie są jedynymi, ale najczęściej stosowanymi. Możemy również zastosować elektrostymulacje, biofeedback, stożki dopochwowe (z nimi ostrożnie). Niestety, zdarzają się przypadki, gdy potrzebna jest ingerencja operacyjna.

Terapia plus ćwiczenia, do tego zmiana nawyków dnia codziennego – to wszystko skutecznie pozwala pozbyć się dysfunkcji. Prawidłowo dobrana terapia pozwala kobiecie na nowo cieszyć się życiem!

(mgr Natalia Jasiak)

LATO

Zasady zdrowego opalania

Lato w pełni, a co za tym idzie - dużo czasu spędzamy na słońcu. Kąpiele słoneczne przynoszą wiele pozytywnych skutków, ale musimy wiedzieć, jak się opalać, żeby nie zrobić sobie krzywdy.

Brak odpowiedniego przygotowania skóry do ekspozycji na promienie słoneczne może skutkować różnymi dolegliwościami, takimi jak oparzenia słoneczne, zwiększenie ryzyka wystąpienia nowotworu skóry czy przyspieszenie starzenia się skóry. Aby opalanie było przyjemne i zdrowe, powinniśmy stosować się do kilku zasad.

Ważne jest, aby unikać słońca w godzinach od 11.00 do 15.00. To właśnie w tym czasie promieniowanie ultrafioletowe jest najsilniejsze. Znacznie lepszym pomysłem będzie zażywanie słonecznych kąpieli w godzinach rannych lub późno popołudniowych. Podczas opalania powinniśmy zakrywać głowę. Doskonale do tego sprawdzi się czapka z daszkiem lub kapelusz. Pamiętajmy też o oczach. Okulary przeciwsłoneczne powinny posiadać filtr UV. Usta należy zabezpieczyć pomadką ochronną.

W trosce o skórę 15-20 minut przed wyjściem na słońce posmarujmy się kremem z filtrem. Zaleca się nakładanie go co 3-4 godziny. Czynność tę powinniśmy powtarzać również po długich kąpielach. Pamiętajmy, że promieniowanie ultrafioletowe przenika przez chmury, dlatego warto stosować krem nawet w pochmurne dni.

Nie zapominajmy o odpowiednim nawodnieniu. Upał sprawia, że tracimy dużo wody przez pocenie się. Picie znacznej ilości wody może uratować nas od odwodnienia organizmu.

Aby opalanie było bezpieczne i zdrowe, warto stosować przerwy. Po skończonym opalaniu świetnym pomysłem będzie prysznic i pielęgnacja kosmetykami do stosowania po ekspozycji na słońce.

OPRAC. (LENA)

UPAŁY

CO JEŚĆ, KIEDY DOSKWIERA UPAŁ?

Gdy za oknem panują wysokie temperatury, większość z nas odczuwa zmniejszony apetyt i jest to zupełnie normalne z uwagi na regulację temperatury ciała. Procesy trawienne znacznie ją podwyższają, stąd chętniej sięgamy po zimne napoje, aniżeli po posiłki. Jednak nie samą wodą człowiek żyje i jeść też trzeba, nawet gdy temperatura powietrza znacznie przewyższa 30 stopni.

Podczas upałów większość z nas odczuwa złe samopoczucie. Pojawiają się osłabienie, zmęczenie i senność. Szukamy ukojenia i orzeźwienia również w spożywanych posiłkach. Idealnym rozwiązaniem będzie dobór takich produktów, które królują w diecie śródziemnomorskiej. Warto przygotować posiłki z uwzględnieniem świeżych warzyw i owoców, lekkiego nabiału, pełnoziarnistych produktów zbożowych, ryb i chudego drobiu. Ważne jest, aby posiłki były lekkostrawne i jak najmniej przetworzone – bogate w składniki odżywcze i witaminy.

Na czas upalnych dni należy zrezygnować z potraw obciążających organizm, a więc dań ciężkostrawnych, smażonych z dużą ilością tłuszczu, a także używek, alkoholu, mocnych herbat i kaw. Kluczowe jest również odpowiednie nawodnienie organizmu, co pozwoli na szybszy transport niezbędnych składników odżywczych. Prawidłowe nawodnienie zapobiega zatrzymywaniu wody w organizmie, dzięki czemu pozwala na pozbycie się uciążliwych obrzęków (najczęściej kończyn).

Należy pamiętać, że za nawodnienie odpowiada nie tylko ilość wypijanych płynów, ale także jakość spożywanych produktów. Spożywając warzywa i owoce, wybierajmy te ze zwiększoną zawartością wody, jak np. ogórek, pomidor, cukinia, arbuz, truskawki, grejpfruty czy melony. W gorące dni najlepiej przyrządzać posiłki na zimno, czyli w formie koktajli, chłodników, zup owocowych, sałatek.

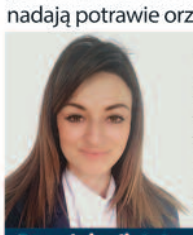
Wszelkie koktajle i chłodniki najlepiej przyrządzać z wykorzystaniem mlecznych napojów fermentowanych, takich jak kefir, maślanka, które - odpowiednio schłodzone - nadają potrawie orzeźwiający smak.

Oczywiście numerem jeden na mojej liście napojów fermentowanych są te produkowane przez Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w Jarocinie. Produkty te, dzięki zawartości żywych kultur bakteryjnych, doskonale wpływają na prawidłową perystaltykę jelit i zapobiegają zaparciom. Osobiście polecam przygotować chłodnik na bazie jarocińskiej maślanki 1,5%, dzięki czemu uzyskacie niezastąpiony smak i aromat tego dania. Maślanka jest niskoenergetycznym i lekkostrawnym napojem, o wysokiej zawartości szczepów fermentacji mlekowej (Lactococcus lactis, Lactococcus cremoris, Lactococcus diacetilactis), które wykazują właściwości neutralizujące i przeciwzapalne. Dodatkowo zawartość szczepów bakteryjnych pozwala na spożywanie maślanki nawet przez osoby z nietolerancją laktozy. Maślanka wykazuje działanie odkwaszające na organizm, gdyż zawarty w niej kwas mlekowy pobudza wydzielanie kwasu żołądkowego, co reguluje trawienie. Białko zawarte w maślance cechuje się wysoką wartością biologiczną. Dodatkowo napój ten jest doskonałym źródłem wapnia, witamin z grupy B, a także lecytyny - wpływającej na pamięć, koncentrację i pracę wątroby.

Jako danie obiadowe doskonale sprawdzą się młode ziemniaki z koperkiem, jogurtem, kefirem czy półtłustym twarożkiem. **I tu po raz kolejny warto zaproponować ser twarogowy półtłusty, który znajduje się w asortymencie oferowanym przez jarocińską Mleczarnię. Jest to twaróg formowany w kostki 250 gramów, w związku z czym nie trzeba się martwić, że twaróg nie zostanie w pełni wykorzystany.**

Nie można zapomnieć także o zdrowych tłuszczach, które będą uzupełnieniem naszych posiłków. Kwasy z rodziny omega 3 i omega 6 można dodawać nie tylko w postaci oliwy z oliwek do sałatek, ale także w postaci nasion, jak chociażby nasion lnu, które są idealnym dopełnieniem koktajli i owsianek. Kwasy te również znajdziemy w rybach, dlatego smaczną propozycją posiłku będzie zapiekany łosoś w aromatycznych ziołach, z dodatkiem gotowanych bądź świeżych warzyw.

Poniżej przedstawiam Wam przepis na mój ulubiony chłodnik z wykorzystaniem jarocińskiej maślanki 1.5%. Sami się przekonacie, że nie bez powodu maślanka ta została oznaczona w 2019 roku Hitem Irydowym za walory smakowe i jakościowe.



Absolwentka dietetyki na Uniwersytecie Przyrodniczym.
Od kilku lat prowadzi poradnię dietetyczną pod swoim nazwiskiem oraz przeprowadza warsztaty żywieniowe. Uczestniczka licznych szkoleń i konferencji dietetycznych.
Głównym obszarem zainteresowań są diety w chorobach cywilizacyjnych.

Poradnia dietetyczna
mg Monika Namysłowska

Składniki:
1 duży pęczek botwinki, 1 ogórek zielony, 1 pęczek rzodkiewek, 1 pęczek koperku, 1 litr maślanki OSM Jarocin 1,5%, 1 duży kubek jogurtu naturalnego - 370g, 1 kostka rosołowa (najlepiej przygotowana samodzielnie), przyprawy: sól, pieprz, zioła; 3 jaja.

Sposób przygotowania:
Wszystkie warzywa dokładnie myjemy, botwinkę drobno siekamy i zalewamy wodą. Następnie dodajemy kostkę rosołową i gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Jaja gotujemy na twardo. Rzodkiewki i ogórki drobno kroimy, koperek siekamy. Do ugotowanej botwinki dodajemy starte warzywa, maślankę, jogurt i koperek. Dodajemy ugotowane, pokrojone w ćwiartki jajka, doprawiamy do smaku i gotowe. Najlepiej smakuje dobrze schłodzony

WAKACJE

Wyjeżdżasz? Weź apteczkę!

Lato w pełni. Chętnie korzystamy z pogody i wyjeżdżamy na różne wycieczki. Często wybieramy się w góry, nad jezioro czy do lasu. Warto zabierać ze sobą apteczkę, która pomoże nam w nagłych sytuacjach.

Letnie aktywności są bardzo przyjemne, ale mogą nieść za sobą różne dolegliwości. Na każdy wyjazd warto zabierać ze sobą apteczkę, aby spokojnie cieszyć się bezpiecznym wypoczynkiem.

Wakacje to czas, kiedy bardzo często przytrafiają nam się stłuczenia, krwiaki, siniaki, otarcia czy skaleczenia. Przeciążenia fizyczne będące skutkiem różnych aktywności mogą powodować zakwasy. W letniej apteczce bez wątpienia nie może zabraknąć środków opatrunkowych. Warto zaopatrzyć się w jałowe kompresy, opaski elastyczne, preparat do dezynfekcji. Przydatna może okazać się sól fizjologiczna w pojedynczych ampułkach, a także leki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Warto mieć przy sobie naturalne leki homeopatyczne, które sprawdzą się w przypadku siniaków, stłuczeń czy zadrapań.

Wakacje to czas, kiedy korzystamy ze słońca. Niekiedy zdarza nam się przesadzać, czego skutkiem może być poparzenie słoneczne, a nawet udar. Zbyt długa ekspozycja na promienie słoneczne może być przyczyną zaczerwienionej, rozpalonej skóry, a czasem nawet bólu głowy, gorączki czy wystąpienia pęcherzy. W takich wypadkach powinniśmy stopniowo schładzać rozgrzaną skórę. Można przykładać chłodne okłady na rozgrzane miejsca, lub przygotować letnią kąpiel w wannie. Na oparzenia świetnie sprawdzi się aloes, który chłodzi, regeneruje, nawilża, łagodzi pieczenie i świąt. Na oparzone miejsca można też nałożyć zsiadłe mleko lub kefir.

Nieodłącznym elementem wakacyjnych wyjazdów na łono natury są ukąszenia owadów. Pod warunkiem, iż nie jesteśmy uczuleni, nie są niebezpieczne dla zdrowia, ale powodują dyskomfort. Ugryzione miejsca można smarować aloesem, sokiem z cytryny lub olejem kokosowym. Świetnie sprawdzą się też olejki - miętowy, kamfora czy lawendowy. Można kupić także środek łagodzący skutki ukąszenia.

Podróże nie wszystkim kojarzą się dobrze. Wiele dzieci, ale i osób dorosłych, a nawet zwierząt zmaga się z chorobą lokomocyjną. Popularnym, naturalnym środkiem na tę dolegliwość jest imbir, który łagodzi mdłości i zapobiega wymiotom. Najlepiej mieć ze sobą napar z imbiru albo po prostu żuć jego plasterki. Dzieci jednak za nim nie przepadają. Warto więc kupić w aptece środek na chorobę lokomocyjną.

Nadmierna ekspozycja na słońce może skutkować wystąpieniem opryszczki. Jeśli zareagujemy odpowiednio wcześnie, dobrze sprawdzą się naturalne sposoby. Chore miejsce można posmarować olejkiem lub maścią z melisy bądź olejkiem szałwiowym. Działają one przeciwwirusowo. Olejek miętowy i rumiankowy działają z kolei przeciwzapalnie i niwelują świąd.

OPRAC. (LENA)

ORGANIZM

Czym jest rdzeń kręgowy?

Jednym z najważniejszych narządów w naszym organizmie jest rdzeń kręgowy. Jest on częścią ośrodkowego układu nerwowego, przewodzącą bodźce między mózgowiem a układem obwodowym.

Rdzeń kręgowy zbudowany jest z substancji białej (znajdującej się wewnątrz rdzenia) oraz szarej (znajdującej się na zewnątrz rdzenia). Dolna część rdzenia kręgowego zakończona jest charakterystycznym stożkiem końcowym, który znajduje się na wysokości 1-2 kręgu lędźwiowego. Z kolei jego główna część zakończona jest tzw. rdzeniem przedłużonym, który stanowi dolną część mózgowia. Do rdzenia wchodzą korzonki tylne, które przewodzą impulsy z receptorów (np. bólowych do ośrodków czuciowych mózgu, a wychodzą korzonki przednie przewodzące impulsy z mózgu na obwód).

Główną rolą rdzenia kręgowego jest koordynacja funkcji ruchowych i czuciowych organizmu. Zajmuje się on regulowaniem wszystkich ruchów naszych mięśni. Dzięki niemu możemy oddychać, czuć dotyk drugiej osoby, a także jeść. W rdzeniu kręgowym biegną drogi czucia głębokiego, temperatury.

Ze względu na swoją budowę rdzeń musi być szczególnie chroniony. Funkcję ochronną rdzenia spełnia odpowiednia budowa kręgosłupa. Ten zbudowany jest z kręgów o zróżnicowanej budowie na poszczególnych odcinkach. Pośrodku znajduje się kanał, w którym biegnie rdzeń kręgowy. Kanał kręgowy stanowi element ochrony. W wyniku jego ruchomości rdzeń kręgowy również ulega drobnym przemieszczeniom. Amortyzację zapewniają mu płyn mózgowo-rdzeniowy i trzy opony.

Do chorób rdzenia kręgowego zaliczyć można nowotwory, ostre poprzeczne zapalenia rdzenia kręgowego, stwardnienie zanikowe boczne, rdzeniowy zanik mięśni, udar rdzenia kręgowego czy jamistość rdzenia kręgowego.

Uszkodzenie rdzenia kręgowego spowodowane jest przerwaniem, stłuczeniem lub wstrząśnięciem tej części ośrodkowego układu nerwowego. Uszkodzenie dzielimy na całkowite lub częściowe. Naruszenie rdzenia powoduje tymczasowe lub trwałe zmiany w funkcjonowaniu rdzenia. Do uszkodzenia może dojść w trakcie wypadku samochodowego, upadku z dużej wysokości czy skoku do wody. Do przyczyn można też zaliczyć złamanie kręgów na skutek choroby (np. osteoporoza), niedokrwienie tkanek, nowotwór, uraz spowodowany punkcją lędźwiową czy zabiegiem chirurgicznym.

OPRAC. (LENA)

ZAPASY

Przywieźli z Madrytu złoto i brąz

Trzech zapaśników z powiatu krotoszyńskiego rywalizowało w Grand Prix of Spain w stolicy Hiszpanii. Na podium stanęli bracia Robert i Radek Baran.

FOT. Polski Związek Zapaśniczy

Do Madrytu udała się piętnastoosobowa reprezentacja polskich zapaśników, w składzie z dwoma zawodnikami LKS Ceramik Krotoszyn – Robertem Baranem i Szymonem Wojtkowskim, a także pochodzącym z Krotoszyna Radosławem Baranem, na co dzień reprezentującym WZS WKS Grunwald Poznań.

Na matach w Hiszpanii rywalizowało około 250 zapaśników z 40 krajów. Dla biało-czerwonych był to sprawdzian przed mistrzostwami świata, które odbędą się we wrześniu w Belgradzie.

Startujący w kategorii 74 kg Szymon Wojtkowski w pierwszej walce pewnie pokonał Hiszpana, lecz później musiał uznać wyższość reprezentanta Izraela.

Robert Baran walczył w kat. 125 kg. W pierwszym pojedynku pokonał przez przewagę techniczną rywala z Austrii. Potem wygrał z Portorykańczykiem, czym zapewnił sobie awans do półfinału, w którym zmierzył się z Niemcem. Robert zwyciężył i do końcowego triumfu brakowało mu już tylko jednej wygranej walki. Finałowym przeciwnikiem krotoszynianina był Kamil Kościółek ze Stali Rzeszów. W decydującym starciu lepszy był reprezentant Ceramika, który wygrał 6: 4, zdobywając tym samym złoty medal.

Na podium stanął także drugi z braci Baran – Radosław, rywalizujący w kat. 97 kg. W pojedynku o trzecie miejsce pokonał przez przewagę techniczną zapaśnika z Mołdawii. **(LENA)**

BIEGANIE

Startowali w Jutrosinie

FOT. KS Krotosz

10 lipca biegacze z powiatu krotoszyńskiego udali się do Jutrosina, aby wziąć udział w czwartej edycji Jutrosińskiej Dychy. Na linii startu stanęło blisko 300 zawodników i zawodniczek.

Świetnie zaprezentował się biegacz Witkowski Running Teamu, Bartosz Pawlaczyk, który zajął czwarte miejsce w open oraz triumfował w kategorii M16 z czasem 35: 40. WRT reprezentowali także Bartłomiej Białek (45: 23), Ryszard Mierzejewski (47: 15), Marta Chytrowska (50: 04) oraz Elżbieta Gruszczyńska (52: 31).

W Jutrosinie rywalizowało też dwóch przedstawicieli KS Krotosz. Patryk Karwik z czasem 37: 26, który jest jego nowym rekordem życiowym, był dziesiąty w open i drugi w kategorii M30. Z kolei Szymon Szyrner uzyskał czas 01: 04: 43. Warto dodać, iż kilkoro biegaczy Krotosza wzięło udział w Maratonie po Parafii Kobierskiej, który był preludium do zbliżającej się biegowej pielgrzymki do Częstochowy.

W Jutrosinie nie zabrakło także reprezentantów Krotoszyńskiej Grupy Biegowej. 10-kilometrową trasę pokonali Rafał Bystrowski (44: 26), Marek Ostój (50: 02), Karol Marcisz (50: 56), Monika Dolata (51: 42), Rafał Późniak (55: 49) oraz Wioletta Bystrowska (57: 00).

(LENA)

TRIATHLON

Monika w ścisłej czołówce

Za nami już ósma edycja Enea Bydgoszcz Triathlonu. Do rywalizacji zgłosiło się ponad 4,5 zawodników i zawodniczek. W tym gronie znalazła się także Monika Jadczak, która tradycyjnie już z powodzeniem walczyła o czołowe lokaty.

Enea Bydgoszcz Triathlon to największa triathlonowa impreza w Polsce i jedna z największych w Europie. Uczestnicy rywalizowali na dystansach 1/8, 1/4 i 1/2 oraz w Mistrzostwach Świata w Quadrathlonie! Kibicowało im ponad kilkanaście tysięcy kibiców, zgromadzonych na terenie zawodów oraz wzdłuż malowniczej trasy biegowej przy rzece Brda.

Monika Jadczak startowała na dystansie 1/4 – 950 m pływania, 43 km jazdy rowerem, 10,8 km biegu. Najszybszą kobietą okazała się Ewelina Wołos z klubu TRIWawa, pokonując trasę w czasie 2: 07: 43. Czwarte miejsce w open zajęła M. Jadczak, a w kategorii K18 była bezkonkurencyjna. Krotoszynianka dotarła do mety po 2 godzinach, 16 minutach i 51 sekundach, tracąc do trzeciej lokaty zaledwie 16 sekund.

Nazajutrz M. Jadczak rywalizowała w sztafecie, wraz z Kajetanem Biczkowskim i Tomaszem Popławskim, na dystansie 1/2 IM – 1900 m pływania, 86 km na rowerze i 22 km biegu. Team z Moniką w składzie osiągnął czas 4: 19: 03. Taki rezultat dał im trzecie miejsce pośród wszystkich sztafet (i męskich, i mieszanych) oraz drugie w sztafetach mieszanych. **(ANKA)**

KARATE

Dwa medale Jarosława Adamskiego w Szkocji

FOT. UKS Shodan Zduny

Trener i zawodnik UKS Shodan Zduny, Jarosław Adamski, wystartował w Scottish Karate Championships w Largs. Nasz karateka dwukrotnie stanął na podium.

Zawody w szkockim Largs odbyły się w pierwszy weekend lipca. Do rywalizacji przystąpili Szkoci, Anglicy, Walijczycy i Polacy. W tym gronie znalazł się reprezentujący UKS Shodan Zduny Jarosław Adamski.

Zdunowski karateka dwa razy stanął na podium. Triumfował bowiem w kategorii masters +40 lat, a ponadto wywalczył srebrny medal wśród seniorów. Doping płynący z trybun był dla zawodników bardzo budujący i stworzył wspaniałą atmosferę, której nie przeszkodziła nawet typowo szkocka pogoda.

Reprezentanci zdunowskiego klubu mają teraz czas na wakacyjny odpoczynek, gdyż zakończyli wiosenną część sezonu. W sierpniu nasi karatecy wyjadą na obóz, a od września wznowią treningi.

(LENA)

LEKKA ATLETYKA

Trzy srebra na mistrzostwach kraju

Młodzi lekkoatleci z powiatu krotoszyńskiego rywalizowali w 76. PZLA Mistrzostwach Polski U'20. Z zawodów nasi sportowcy wrócili z trzema medalami.

Znakomicie spisała się Paulina Stempniak, która reprezentuje KS Energetyk Poznań. Lekkoatletka z Koźmina Wlkp. startowała na dwóch dystansach – 800 i 1500 metrów. W eliminacjach pierwszej konkurencji Paulina była bezkonkurencyjna, osiągając czas 2: 09,57. W silnie obsadzonym finale pobiegła jeszcze szybciej. Rezultat 2: 08,03 dał jej srebrny medal, a do tego okazał się nowym rekordem Wielkopolski 18 i 19-latek, który czekał na pobicie od 1996 roku. W biegu na 1500 m koźmińska zawodniczka pokonała m. in. faworytkę tej konkurencji i dobiegła do mety na drugiej pozycji w czasie 4: 23,45, zdobywając tym samym drugi tytuł wicemistrzyni kraju.

Reprezentujący KS Stal LA Ostrów Wlkp. Dawid Grząka startował w sprincie. W biegu eliminacyjnym na 100 m uzyskał drugi wynik – 10,72. Niestety, nie ze swojej winy nie mógł zaprezentować pełni swoich umiejętności w finale, przez co uplasował się na ósmej lokacie.

FOT. J. Stempniak

D. Grząka rywalizował także w sztafecie 4x100 m, wespół z Cyprianem Adamcio, Kacprem Cegłą i Damianem Drozdowskim. Team zajął drugie miejsce z czasem 41,45.

(LENA)

FOT. KS STAL LA Ostrów Wlkp.

KARATE

Pięć razy na podium

W czerwcu reprezentanci KS Krotosz rywalizowali w Mistrzostwach Polski Karate JKA w Krośnie Odrzańskim. Nasi zawodnicy spisali się znakomicie i wrócili z turnieju z pięcioma medalami.

Na mistrzostwa reprezentacja KS Krotosz udała się w składzie: Magdalena Mroczek, Natalia Głowacka, Wiktor Wąsik, Robert Żyto i Martyna Kaj. O przygotowanie karateków zadbali trenerzy: Mariusz Kaj, Martyna Kaj i Darian Paszek.

Świetnie zaprezentowała się M. Kaj, która po raz pierwszy w swojej sportowej karierze została mistrzynią Polski w kata seniorek oraz wicemistrzynią kraju w kumite! N. Głowacka dzięki wygranej w eliminacjach awansowała do finału, gdzie stoczyła pierwszą wolną walkę. Ostatecznie uplasowała się na trzeciej pozycji. Brązowe medale w kumite wywalczyli także Wiktor Wąsik i Robert Żyto.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni ze startów. Nie spoczywamy jednak na laurach i trenujemy dalej. W przyszłości czekają nas kolejne turnieje ogólnopolskie, jak i międzynarodowe. Nie zabraknie nas też na wielu zgrupowaniach z japońskimi instruktorami, z którymi treningi przynoszą masę doświadczenia, ale są też świetną przygodą. Cały czas się kształcimy. Zachęcamy do dołączenia do naszej sportowej rodziny. Od września będziemy prowadzić nabór dzieci od 7. roku życia oraz młodzieży. Trenujemy w Centrum Fitness Gladiator. Na treningach uczymy się sztuki walki, jaką jest karate, samodyscypliny, koncentracji i szacunku. Ponadto wzmacniamy całe ciało. Nie brakuje też gier i zabaw, a całość odbywa się w przyjaznej atmosferze. Zachęcamy do śledzenia profilu KS Krotosz Karate na Facebooku i Instagramie, gdzie można na bieżąco śledzić naszą działalność – powiedziała Martyna Kaj.

(LENA)

FOT. KS Krotosz