

WIT-CARS
SKLEP MOTORYZACYJNY
CZĘŚCI KAROSERYJNE
UŻYWANE I NOWE
KROTOSZYN, ul. Ostrowska 227
601 479 105
603 232 721
500 886 780

RODON Największy wybór
HURTOWNIA CZĘŚCI SAMOCHODOWYCH
KROTOSZYN, ul. Ostrowska 227
pon.-pt.
9.00-17.00
sob.
9.00-13.00
663 110 810

ADOPTUJ PSA



Zulka jest drobnutką, niewielką i bardzo pozytywnie nastawiona do otoczenia. Szybko nauczyła się chodzić na smyczy i chętnie wychodzi z wolontariuszami. Na spacerze jednak najważniejszy jest człowiek. Szuka kontaktu, uwagi i przybiega na każde zawołanie. Chętnie współpracuje ze smaczki i jeszcze chętniej się przytula. Zulka jest radosną suczką, a w swoim życiu nieśmiała czuła wiele znieg od ludzi. Wiodła życie psa łańcuchowego, mając do dyspozycji małą przestrzeń. Odebrana w stanie nieuleczonej choroby a na jej wątlm ciałku można było uzyc się palaj anaiomil. Zulka mimo wszystkiego zachowała ogromną otwartość do ludzi. Ostatnio zdjęcie z dnia interwencji. Zulka szuka najlepszego domu.

**ZULKA
CZEKA
NA WAS!**

Kontakt: TOZ Krotoszyn: 660 662 191, 660 662 171 (nie odpowiadamy na sms-y)



POWIAT KROTOSZYŃSKI

Wielka Orkiestra zagrała z przytupem!

CZYTAJ NA STR. 4

MUZYKA Czy krotoszynianin wystąpi na Eurowizji?

Utalentowany młody artysta, Norbert Życki z Krotoszyna, znalazł się na liście 94 kandydatów, którzy mogą wziąć udział w tegorocznym konkursie Eurowizji. Kolejnym etapem będą wewnętrzne preselekcje, które przeprowadzi Telewizja Polska.

68. Konkurs Piosenki Eurowizji odbędzie się 7, 9 i 11 maja w szwedzkim Malmö.

Norbert Życki to uczeń Zespołu Szkół Ponadpodstawowych nr 1 w Krotoszynie, gdzie kształcił się w dziedzinie fotografii i multimedialnych technologii. Jego pasją jest jednak nie tylko świat obrazów, ale także muzyka.

Swoją przygodę z wokalem rozpoczął w wieku dziewięciu lat. Od września 2022 roku doskonalił umiejętności pod okiem nauczycielki Natalii Szymańskiej w krotoszyńskim Talent Studiu. Sam pisze teksty

i tworzy melodie do swych utworów.

Autorski kawałek, który krotoszynianin zgłosił do eliminacji na Eurowizję, nosi tytuł „Inner Death”. To wielka szansa dla młodego artysty, by zaistnieć na wielkiej scenie. Norbert ma ogromne wsparcie w swej trenerce z Talent Studia.

– Absolutnie nie zdziwiło mnie to, że doceniono wokół Norberta. W ciągu roku doznał dużej przemiany, zaczął w siebie wierzyć, odkrył swój główny cel w życiu



FOT. www.youtube.com

i z pewnością efektywnie dąży do niego. Zaczął wierzyć, że to, co ma w głowie i co przelewa na papier, a także to, co wyśpiewa, ma sens i trafia do odbiorców.

Norbert jest cudownym chłopakiem, bardzo świadomym mimo młodego wieku. Gdybyśmy się cofnęli w czasie, równo

rok temu Norbert by nas wyśmiał, że sam stworzy swój utwór, że będzie miał tyle występów, koncertów, że zainteresuje się nim brytyjska wytwórnia, że pojawi się jako kandydat do Eurowizji i będzie myślał o swojej debiutanckiej płycie. Teraz wie, że to realne, że to się dzieje naprawdę. To jego czas i początek jego pięknej przygody. Jestem z niego dumna jako trenerka i trzymam kciuki – zakomunikowała Natalia Szymańska.

My również trzymamy kciuki za młodego artystę i z niecierpliwością czekamy na ogłoszenie wyników!

(LT)



Z NAMI ZOBACZYSZ WSZYSTKO

Okulary na każdą kieszeń

Okulista

Optometrysta

62 72 50 015 | 62 72 52 642



Okulary korekcyjne służą do korekcji wad wzroku. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.

GALERIA OPTYKI VISUS – UL. STASZICA 19, KROTOSZYN www.optykvisus.pl Galeria Optyki VISUS

Lombardi 777



KROTOSZYN
Mały Rynek 7
tel. 62 725 70 16
kom. 601 238 883
Czynne: pon. - pt. 9⁰⁰ - 18⁰⁰
sob. 9⁰⁰ - 14⁰⁰



KROTOSZYN
ul. Polna 1 - Czynne 7 dni w tygodniu!
tel. 62 725 30 81
kom. 601 238 883
Czynne: pon. - sob. 9⁰⁰ - 20⁰⁰
niedz. 10⁰⁰ - 16⁰⁰

- Skup i sprzedaż złota - **najlepsze ceny!**
- Wyjątkowe wyprzedaże komisowe
- Wycena od ręki

GOTÓWKA dla każdego



Odwiedź naszą stronę www.lombard777.pl i dowiedz się więcej!

SALE OKOLICZNOŚCIOWE

- Kameralne imprezy okolicznościowe, roczki, chrzciny, urodziny, jubileusze, wigilie firmowe, imprezy integracyjne.
- Przestrzeń mieszcząca ok. 30 osób z małym parkietem.
- Dostęp do wyposażonej kuchni.
- Dostępna zastawa stołowa.
- Zamknięty parking przy budynku.
- **Gwarancja najwyższej jakości!**



tel. 885 331 332

e-mail: biuro@openglobal.pl



Chwaliszewska 8

ul. Chwaliszewska, 63-700 Krotoszyn

MUZYKA

Wspaniały koncert zespołu POSITIVE

20 stycznia w kinie Przedwiośnie odbył się koncert zespołu Positive, który działa przy Krotoszyńskim Ośrodku Kultury od wielu lat. Na repertuar grupy składają się głównie utwory gospel i spirituals. Zespół tworzą ludzie utalentowani, pełni pasji i niosący dobrą nowinę poprzez śpiew i muzykę.

Na scenie zobaczyliśmy wspaniałe wokalistki – Małgorzatę Drygas, Dorotę Dymarską, Alinę Klimek, Agnieszkę Miter-Pawłowską, Małgorzatę Nowak, Agnieszkę Chudy, Martynę Milewska, Izabellę Piasną – oraz znakomitych muzyków – Sławomira Domaszewskiego, Rafała Robaczyka, Amadeusza Kaźmierczaka, Łukasza Reisinga i Mariusza Trybę.

Positive działają głównie na rzecz popularyzacji muzyki gospel. Koncert był więc znakomitą okazją do zaprezentowania publiczności tego nurtu muzycznego, ale także do promocji wydanej przez ze-



spół płyty „Podaj Dalej”, na której oprócz spiritualsów znalazły się autorskie kompozycje grupy oraz Agnieszki Miter-Pawłowskiej. Album opowiada o prostych gestach, które mają wielką moc.

Na płycie gościnnie zaśpiewała Wiktoria Poczta, natomiast Mariusz Tryba zagrał

na gitarze elektrycznej. Sesję zdjęciową wykonał Krzysztof Chudy.

To wszystko nie udało się, gdyby nie pomoc sponsorów – Krotoszyńskiego Ośrodka Kultury, gminy Krotoszyn oraz firmy GM Snadna-Witkowska Sp. j.

(WM)

WYDANCA: Wielkopolska Sąd S.C.

REGISTRACJA:

ul. Ogrodzkiego 1c/3, 63-700 Krotoszyn

REDAKCUJA:

Redaktor naczelny GL KROTOSZYN I GL MILICZ:
Andrzej Kamiński
☎ 691 275 725
✉ a.kaminski@glokalna.pl

Redaktor GL KROTOSZYN I GL MILICZ:
Maciej Sierszowski
☎ 603 551 877
✉ m.sierszowski@glokalna.pl

Redaktor / Specjalista ds. administracyjnych
Liliana Trawińska
☎ 607 491 142
✉ ltrawinska@glokalna.pl

Redaktor

Wiktoria Mikołajczyk
☎ 501 102 669
✉ w.mikolajczyk@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

✉ a.pawlicka@glokalna.pl

Wydawca nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń oraz reklam.



Powierz nam swoje
Social Media

Oddaj firmowy **Facebook i Instagram**
w nasze ręce!

☎ 531 900 502

facebook.com/AgencjaReklamowaGL



BORZĘCICZKI

Strażackie kołędowanie



W Kościele Parafialnym pw. Św. Marcina w Borzęciczkach odbyło się strażackie kołędowanie. To wyjątkowe wydarzenie skupiło lokalną społeczność w duchu wspólnoty.

Najpierw kapelan Ochotniczych Straży Pożarnych Miasta i Gminy, ks. Artur Kulon, odprawił Mszę św. w intencji wszystkich służb mundurowych z gminy Koźmin Wlkp. Potem strażacy i licznie przybyli goście mieli okazję wspólnie śpiewać najpopularniejsze polskie koledy, a wspierał ich Chór im. Czesława Czypickiego z Koźmina Wlkp.

Po części oficjalnej głos zabrał burmistrz Maciej Bratborski, który złożył strażakom życzenia noworoczne, podkreślając przy tym znaczenie ich codziennej służby dla społeczności. Życzenia złożył także

Grzegorz Marszałek, prezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych RP w Poznaniu, a ponadto pogratulował strażakom zaangażowania na rzecz bezpieczeństwa i dobra lokalnej społeczności.

Potem w sali gimnastycznej miejscowej szkoły podstawowej odbyło się spotkanie integracyjne dla strażaków.

Organizatorem wydarzenia był Zarząd Oddziału Miejsko-Gminnego ZOSP RP w Koźminie Wlkp., kapelan Ochotniczych Straży Pożarnych Miasta i Gminy Koźmin Wlkp., we współpracy z OSP Borzęciczki oraz miejscowymi Radą Sołecką i Kołem Gospodyń Wiejskich, a także dyrekcją Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Marii Konopnickiej w Borzęciczkach i Gminnym Ośrodkiem Sportu w Koźminie Wlkp.

FOT. Sotekawo Borzęciczki

(LT)

PGK iM KROTOSZYN
Kontenery i pojemniki na odpady

- sprzedaż pojemników na odpady
- wynajem kontenerów i zagospodarowanie odpadów

Biuro: Ceglarska 39, 63-700 Krotoszyn
Tel: 727 484 573

SOFRA HOUSE RESTAURACJA

To wyjątkowe miejsce, gdzie skosztujesz potraw tureckich czy gruzińskich. Urokliwy klimat tego miejsca tylko dodaje smaku i niesamowitych wrażeń.

Restauracja prowadzi także sprzedaż na dowóz.

ul. Piastowska 28, Krotoszyn tel. **790 347 784**

INFRASTRUKTURA DROGOWA

Ustalono przebieg obwodnicy

Mieszkańcy Krotoszyna, Zdun i Cieszkowa od lat czekają na obwodnicę, która zmniejszyłaby natężenie ruchu w tych miejscowościach. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad podjęła decyzję w kwestii wyboru ostatecznego wariantu przebiegu obwodnicy, a jej budowa jest coraz bliżej.

W miejscowości Zduny przewiduje się skrzyżowanie z drogą powiatową, prowadzącą do Baszkowa. Skrzyżowanie zostało starannie zaprojektowane, aby zachować funkcjonowanie istniejącej oczyszczalni ścieków i ulicy Przemysłowej. Następnie trasa skręca w kierunku północno-zachodnim, omijając obszary zabudowane Konarzewa po stronie zachodniej.

Dalej obwodnica przechodzi nad linią kolejową nr 14 Łódź Kaliska – Tuplice i między Krotoszynem a Lutogniemem, gdzie zaplanowano skrzyżowanie z DK36. Potem mija od wschodu Wróżewy i od zachodu Bożacin, przecinając linię kolejową nr 281 Oleśnica – Chojnice, aby w końcu włączyć się poprzez skrzyżowanie do istniejącej DK15.

Budowa obwodnicy ma na celu odciążenie drogi krajowej nr 15, absorbując większość ruchu tranzytowego. Wszystko to stanowi dobrą nowinę dla mieszkańców, którzy od lat marzą o zmniejszeniu natężenia ruchu i poprawie warunków komunikacyjnych w regionie. Po uzyskaniu zatwierdzenia od Urzędu Miejskiego w Krotoszynie inwestycja wkróci w etap przetargowy.

(LT)

Impuls RESTAURACJA

- organizacja wszelkiego rodzaju uroczystości w restauracji lub plenerze
- catering
- realizacja zamówień świątecznych
- oferujemy własne piwo rzemieślnicze „Zdunowskie” Pils

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

Z POWIATU

Rolnicy protestowali!



Zgodnie z zapowiedziami, w środę, 24 stycznia, rolnicy w całym kraju wyjechali na ulice w ramach protestu przeciwko wprowadzaniu Zielonego Ładu i napływowi towarów z Ukrainy.

Nie inaczej było w powiecie krotoszyńskim. Kawałkada pojazdów rolniczych, zmierzająca w wolnym tempie drogą z Koźmina Wlkp. do Krotoszyna, powodowała liczne utrudnienia w ruchu.

Według szacunków organizatorów rolniczego protestu, tego dnia drogi w Polsce miały być zablokowane w co najmniej 250 miejscach. W akcji uczestniczyły nie tylko najważniejsze związki rolnicze, ale spontanicznie dołączali do niej kolejni uczestnicy.

Rolnicy sprzeciwiają się wprowadzaniu Zielonego Ładu i napływowi towarów z Ukrainy.

(ANKA)

KP PSP KROTOSZYN

Strazacy podsumowali kolejny rok działalności

W styczniu w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Krotoszynie odbyła się roczna odprawa służbowa, w trakcie której podsumowano 12 minionych miesięcy działalności. Tym razem miała ona szczególny charakter, albowiem połączona była z przejściem na zastępstwo komendanta powiatowego PSP – młodszego brygadiera Zbigniewa Foltyniewicza.

komendanta wojewódzkiego PSP, wicestaroście Paweł Radojewski, Juliusz Poczta – przewodniczący Rady Powiatu Krotoszyńskiego, Tomasz Lesiński – burmistrz Kobylina, Dariusz Dębicki – burmistrz Sulmierzyca, Mariusz Dymarski – wójt Rozdrażewy, Mirosława Kowal, reprezentująca burmistrza Krotoszyna, Robert Tyczyński, reprezentujący burmistrza Zdun, dh Tomasz Niciejewski – prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Krotoszynie, dh Waldemar Florowski – prezes Zarządu Oddziału Miejsko-Gminnego ZOSP RP w Krotoszynie, a także funkcjonariusze i pracownicy cywilni KP PSP.

Po powitaniu zaproszonych gości st. bryg. Marek Kalak zaprezentował analizę działalności KP PSP oraz ważne przedsięwzięcia i wydarzenia, które realizowane były w 2023 roku. Jak wynikało z przedstawionego materiału, zakładane cele i zadania zostały w pełni zrealizowane.

W drugiej części spotkania wszyscy obecni byli świadkami przejścia na zastępstwo emerytalne mł. bryg. Zbigniewa Foltyniewicza. Pożegnanie miało uroczystą oprawę, zgodnie z ceremoniałem pożarniczym.

Oficjalne zdanie obowiązków służbowych miało miejsce 24 stycznia w Komen-



dzie Wojewódzkiej PSP w Poznaniu, gdzie pełniący obowiązki wielkopolskiego komendanta wojewódzkiego PSP, st. bryg. Tomasz Grelak, wręczył decyzję kome-

danta głównego o zwolnieniu ze służby w Państwowej Straży Pożarnej z dniem 25 stycznia oraz przyjął meldunek o zdaniu obowiązków służbowych. **OPRAC. (ANKA)**

FOT. Czytelnik

FOT. Archiwum KP PSP Krotoszyn

POWIAT KROTOSZYŃSKI

Wielka Orkiestra zagrała z przytupem!

Za nami już 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbywał się pod hasłem „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych!”. Motto tegorocznej akcji brzmiało „Tu wszystko gra OK!”. Powiat krotoszyński jak zawsze brał udział w tym charytatywnym przedsięwzięciu. WOŚP-owe sztaby z naszego regionu przygotowały wiele atrakcji.

KROTOSZYN. Na basenie „Wodnik” w Krotoszynie zorganizowano pływanie z mistrzami – Konradem Powroźnikiem i Przemysławem Kućą. Przeprowadzono także zbiórkę krwi.

W niedzielę od samego rana na ulicach Krotoszyna można było spotkać uśmiechniętych i pełnych energii wolontariuszy, którzy zbierali datki do puszek. Jeden z nich zaopatrzony był nawet w terminal do wpłat elektronicznych.

Na scenie kina Przedwiośnie wystąpiło wielu lokalnych artystów. Działo się bardzo wiele, a widownia była zapelniona do ostatniego miejsca. Do wylicytowania było mnóstwo atrakcyjnych gadżetów. Na aukcję Allegro burmistrz Krotoszyna przekazał unikatową koszulkę z podpisami Łukasza Kaczmarka i reszty polskich siatkarzy, którzy zostali mistrzami Europy. Zwieńczeniem dnia było tradycyjne „Światelko do nieba” w wykonaniu Teatru Ognia Infernal. Na tę chwilę krotoszyński sztab zebrał ponad 130 tys. zł.

KOŹMIN WLKP. Sztab WOŚP w Koźminie Wlkp. pobił swój rekord! Udało się bowiem zebrać aż 235 807,25 zł, czyli o 80 tys. zł więcej niż rok temu! Już w sobotę w kinie Mieszko można było bawić się na stand-upie w wykonaniu Pawła Chałupki wraz z supportem. Bracia kurkowi w ten dzień zorganizowali strzelanie na rzecz WOŚP.



W niedzielę rano zaczął się turniej halowej piłki nożnej, a panie z okolicznych kół gospodyń wiejskich przygotowały kiermasz ciast. Zorganizowano też rajd samochodowy oraz bieg w pod hasłem „Policz się z cukrzycą”. W bibliotece można było wykonać pomiar glikemii. W stawie na terenie parku strażacy zaprezentowali pokaz ratowania osoby, pod którą załamał się

Wejściówki na to wydarzenie można było licytować na portalu aukcyjnym Allegro.

Po południu kino Mieszko zapelniono się artystami z placówek oświatowych z terenu gminy. Występy przeplatane były blokami licytacyjnymi. Złote serduszek WOŚP wylicytowano za 46 tys. zł, złotą kartę telefoniczną WOŚP za 16 tys. zł, a koż-



mińskie złote serduszek za 20 tys. zł. Można było posłuchać wywiadów z ciekawymi osobami z terenu gminy i nie tylko. Nie brakowało pozytywnych emocji i znakomitej zabawy! Na każdym kroku można spotykało się uśmiechniętych wolontariuszy. Koźmiński sztab wykonał kawał dobrej roboty!

KOBYLIN. W Kobylinie zorganizowano koncertowy piątek. Na scenie zagrały zespoły Offensywa, Antyrefleks i Gentlejam. Pozytywnych emocji muzycznych było co niemiara.

W niedzielę w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury wystąpili m. in. Tacy Nie Inni, Monroe, Smyki z Rytmiki, Blanka Matuszewska, Zuza Płaczek i Wojtek Życki, Jan Janura i Piotr Szymkowiak. Nie zabrakło atrakcji dla dzieci. Byli szczudlarze, można było wykonać brokatowe tatu-

ażę. Ratownik Medyczny Jakub Nelle



przeprowadził kurs pierwszej pomocy przy użyciu AED. Oczywiście odbyło się także wiele licytacji. W Kobylinie zebrano prawie 46 tys. zł!

pierwszej pomocy oraz skorzystać ze stoiska fryzjerskiego. Zdunowianie zebrali 58 122,62 zł.

ZDUNY. W zdunowskim sztabie WOŚP kwestowało 40 wolontariuszy. Występy artystyczne odbywały się w Starej Kafłarni. Nie zabrakło ciekawych licytacji, np. fotel burmistrza Zdun wylicytowano za 320 zł. Na scenie pojawili się lokalni artyści, a także dzieci z miejscowych placówek oświatowych. Na najmłodszych czekały atrakcje, jak choćby malowanie twarzy, zamki dmuchane, strefa sportowa. Można było nauczyć się udzielania

SULMIERZYCE. Atrakcji nie brakowało również w Sulmierzycach. Na scenie w sali gimnastycznej miejscowej szkoły występowały dzieci i młodzież. Wolontariusze kwestowali z radością na ulicach miasta. Były też pokazy taneczne, a miejscowa OSP zaprezentowała pokaz ratownictwa. Na każdym kroku można było zakupić słodkości i inne specjalności. Przeprowadzono mnóstwo licytacji. Ostatecznie udało się zebrać 26 256,14 zł.

(LT / WM)



GOTÓWKA OD RĘKI

BIŻUTERIA • TELEFONY
RTV/AGD • ELEKTRONARZĘDZIA

SMOK
SKUP-SPRZEDAŻ

62 720 25 55
668 949 278

smokskupsprzedaz.pl KROTOSZYN • ul. Koźmińska 42 hubson77@wp.pl

Skup bydła na ubój z konieczności

608 227 570 Skup macior i knurów

IV Mistrzostwa Polski w Dzikizynie – Memoriał Mariana Tarnawskiego

Poznań, 11 kwietnia 2024 r.
Zgłoszenia w I etapie do 29 lutego 2024 r.

Regulamin i szczegóły na www.mistrzostwadzikizyna.pl

HORECA ZESPÓŁ SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH

PADEWSCY
logistyka, produkcja, recykling i wynajem palet

Dynamicznie rozwijająca się firma zatrudni pracownika biurowego ze znajomością języka czeskiego.

Więcej informacji pod nr tel.
883 307 294
604 527 211

www.padewscy.pl 56-300 Milicz, ul. Krotoszyńska 47

OSP BASZKÓW

Druhowie mają nowy pojazd



27 stycznia w strażnicy jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Baszkowie doszło do uroczystego przekazania nowego średniego wozu bojowego na podwoziu MAN. Jest to nowoczesny i wysokiej klasy samochód.

Baszkowska jednostka OSP wzbogaciła się o średni pojazd ratowniczo-gaśniczy typu GBA, na podwoziu MAN TGM 18.320 z napędem 4x4, silnikiem o mocy 320 KM i kabiną sześciuosobową. Pojazd ma kompozytowe zbiorniki na wodę o pojemności 4000 litrów i środek pianotwórczy 400 litrów oraz autopompe o wydajności 2846 litrów na minutę przy 8 barach. To nowoczesny i wysokiej klasy samochód, o bardzo dobrych parametrach taktycznych, dostosowanych do zagrożeń wynikających z postępu technologicznego. Przez strażaków z Baszkowa będzie wykorzystywany podczas gaszenia

pożarów i likwidacji innych miejscowych zagrożeń.

W uroczystym przekazaniu udział wzięli m. in. poseł Katarzyna Sójka, poseł Jan Mosiński, Joanna Kobus-Marczak, reprezentująca posła Andrzeja Grzyba, Marek Sowa – radny Sejmiku Województwa Wielkopolskiego, reprezentujący posła Jana Dziejczaka, komendant powiatowy PSP w Krotoszynie – st. bryg. Marek Kalak, prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP – dh Tomasz Niciejewski, burmistrz Zdun Tomasz Chudy, jego zastępca – Miłosz Zwierzyk, prezes Zarządu Miejsko-Gminnego ZOSP RP – dh Grzegorz Grobelny, komendant miejsko-gminny ZOSP RP w Zdunach – dh Przemysław Pankiewicz, a także delegacje z jednostek OSP z terenu gminy Zduny oraz z zaprzyjaźnionych jednostek z gmin ościennych.

(ANKA)

OPEN HEAD
YOUNG PEOPLE

BETTER YOU 2024
STOPIEŃ I

To zyskacie SuperMoce

- ▶ Samodzielność i odpowiedzialność
- ▶ Wiarę w siebie
- ▶ Władzę nad własnym umysłem

Tego się nauczycie

- ▶ Wiedza spoza szkoły
- ▶ Poznasz tajniki szybkiego uczenia się, zapamiętywania, czytania...
- ▶ Jak panować nad sobą i swoimi emocjami
- ▶ Jak radzić sobie w kryzysie

Nasz cel

- ▶ Zadbaj o Uczestnika tak, aby cieszył się możliwie najlepszym życiem
- ▶ Wprowadź Uczestnika na wyższy level samoświadomości
- ▶ Dostarczyć techniki i narzędzia, które pomogą wykorzystać maksymalnie zasoby własnego potencjału

KURS DLA MŁODZIEŻY SZKÓŁ ŚREDNICH I STUDENTÓW

KIEDY?

- ▶ 06.04.2024
- ▶ 13.04.2024
- ▶ 20.04.2024

GDZIE?

Krotoszyński Ośrodek Kultury
ul. 56. Pułku Piechoty Wlkp. 1B.
63-700 Krotoszyn

ZAPISY:
▶ www.openhead.pl

ŚWIATOWEJ KLASY INSTRUKCJA SAMEGO SIEBIE

Zarejestruj się ▶

GMINA KROTOSZYN

Mieszkanie za remont!

Jak informuje Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkanowej, gmina Krotoszyn przystępuje do wdrożenia programu „Mieszkanie za remont”, związanego z najmem lokali przeznaczonych do remontu wykonywanego we własnym zakresie i na koszt przyszłego najemcy.

Program jest skierowany do mieszkańców gminy Krotoszyn, nieposiadających prawa własności do lokalu lub nieruchomości. Umożliwia wynajęcie mieszkania na preferencyjnych warunkach.

Przyszły najemca wykonuje remont na własny koszt bez prawa do zwrotu poniesionych nakładów, ale otrzymuje ulgę w postaci zwolnienia z obowiązku płatności czynszu za lokal na czas trwania remontu, jednak nie dłuższy niż 8 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Do programu „Mieszkanie za remont” wytypowano dziewięć lokali mieszkalnych na terenie Krotoszyna. Obecnie są nieużywane i niezamieszkałe oraz wymagają przeprowadzenia niezbędnych prac w celu ich dostosowania do zamieszkania. Ich lista jest opublikowana

na tablicach ogłoszeń oraz na stronach internetowych Urzędu Miejskiego w Krotoszynie i PGKiM.

W celu ubiegania się o lokal mieszkalny w ramach programu „Mieszkanie za remont” należy złożyć wypełniony wniosek, który można otrzymać w siedzibie spółki (ul. Rawicka 41) lub pobrać ze strony internetowej PGKiM. Wniosek trzeba złożyć w terminie 30 dni od dnia opublikowania wykazu lokali przeznaczonych do remontu.

W przygotowanie programu „Mieszkanie za remont” zaangażowani byli pracownicy magistratu i PGKiM oraz radni Rady Miejskiej w Krotoszynie.

OPRAC. (ANKA)



Ubojnia Gola

OFERUJEMY
**UBÓJ
BYDŁA
Z KONIECZNOŚCI**

**SKUP
BYDŁA
RZEŻNEGO**

ZAPRASZAMY
DO WSPÓŁPRACY!

Skup bydła:
517 955 204
517 955 207 | 601 423 923

Skup tucznika: 509 134 177
Biuro: 65 572 50 07

GULCZYŃSCY

rok zał. 1924

Kompleksowe Usługi Pogrzebowe
Najwyższa jakość usług.
Największy wybór trumien i urn,
Załatwiamy wszelkie formalności.

Czynne całą dobę!

693 345 044 | 601 983 690 | www.gulczynscy.com.pl

Krotoszyn: Salon trumien - ul. Fama 7 | Dom pogrzebowy - ul. Kaszarska 2

KROTOSZYN

79 lat temu nasze miasto wyzwoliło się spod okupacji niemieckiej

23 stycznia minęła 79. rocznica wyzwolenia Krotoszyna spod okupacji hitlerowskiej. Z tej okazji delegacje złożyły kwiaty w dwóch miejscach pamięci.

Samorządowcy gminy Krotoszyn i powiatu spotkali się na rynku, aby złożyć kwiaty pod tablicą upamiętniającą przywódców Polskiego Państwa Podziemnego w powiecie krotoszyńskim – Antoniego Piaczyńskiego ps. Maria Jazłowiecki (delegata rządu RP na powiat), kapitana Edwarda Bączkowskiego ps. Tata (inspektora rejonowego AK), podporucznika Józefa Pukackiego ps. Wiktor (szefa Sztabu Inspektoratu AK), podporucznika Stefana Kurzawskiego ps. Kalina (komendanta Obwodu AK). Wszyscy czterej zostali zamordowani w obozie Żabikowo w 1944 roku.

Następnie delegacje udały się na ul. Przemysłową, gdzie złożono wiązanki pod tablicą upamiętniającą mieszkańców poległych w walce o wyzwolenie Krotoszyna spod okupacji hitlerowskiej – Antoniego Klimczaka, Antoniego Galeckiego i Kazimierza Chybe.

W wyniku rozpoczęcia na początku 1945 roku wielkiej ofensywy Armii Czerwonej i odwrotu wojsk hitlerowskich 18 stycznia mieszkający w Krotoszynie Niemcy zaczęli się ewakuować. 23

stycznia nadchodzące ze wschodu wojska radzieckie, należące do I Frontu Ukraińskiego, zmusiły przebywające w Krotoszynie oddziały niemieckie do wycofania się.

Niemcy, opuszczając w panice miasto, postanowili zniszczyć tory i inne obiekty kolejowe, aby utrudnić Armii Czerwonej dalszy marsz na zachód, jednak napotkali opór zorganizowany przez 30 kolejarzy pod komendą Leona Brody (żołnierza AK). Kolejarze dysponowali bronią zdobytą z niemieckiego pociągu, wykolejonego przez nich pod Durzynem. Mając pozycje obronne na terenie cegielni, hitlerowcy przeprowadzili atak wzdłuż nasypu pomiędzy ul. Koźmińską a parowozownią. Kolejarze, wspierani radzieckim czołgiem, odparli nacierających Niemców, a ciężkie rany odniósł w tej walce Edmund Spychała.

Jednocześnie do Krotoszyna zbliżała się szpica wojsk radzieckich. Według relacji pamiętających te wydarzenia mieszkańców na ulicach miasta doszło do nielicznych walk z niemieckimi mordercami, którzy mieli nawet zniszczyć jeden z radzieckich wozów pancernych. Po panicznej ucieczce Niemców ppor. AK Władysław Kędziński ps. Lech, na czele grupy około 80 osób, złożonej z ocalałych z niemieckich aresztowań żołnierzy AK i ochotników, zajął centrum miasta jeszcze przed przybyciem na rynek wojsk sowie-



kich. Po powitaniu Rosjan ich dowódca przekazał komendę nad miastem ppor. Kędzińskiemu, który, znając zagrożenie, nie ujawnił swoich związków z AK. Rosjanie nie pozostali w Krotoszynie długo i ruszyli dalej na zachód w kierunku Kobylina (zdobycy 23 i 24 stycznia). Zgromadzeni na rynku mieszkańcy odśpiewali hymn i „Rotę”, a Czesław Piaseczny (żołnierz AK) zawiesił biało-czerwoną flagę na krotoszyńskim ratuszu. Na rynek zaczęto również znosić odnalezioną w mieście broń.

W nocy z 23 na 24 stycznia ppor. Kędziński zorganizował ochotniczy oddział

w celu zabezpieczenia miasta przed wycofującymi się żołnierzami niemieckimi. Rankiem 24 stycznia grupa 17 ochotników pod dowództwem Antoniego Galeckiego wyruszyła na patrol rozpoznawczy do Starego Krotoszyna, posuwając się ul. Sowińskiego w kierunku torów kolejowych Krotoszyn-Ostrów Wlkp. Oddział został zaatakowany z broni maszynowej i ręcznej z zabudowań cegielni. Podczas przerwy w ostrzale Polacy próbowali zmienić zajętą pozycję, jednak Niemcy szybko wznowili atak, zabijając Antoniego Galeckiego, Kazimierza Chybę i Antoniego Klimczaka. Wsparciem dla atakującego cegielnię oddziału okazał się przypadkowo radziecki czołg, który nadjechał od strony Koźmina Wlkp. Jego pojawienie się pozwoliło na wyparcie Niemców z umocnionych pozycji obronnych.

Tego samego dnia oddział krotoszyński został zmuszony do obrony przed posuwającą się od strony Ostrowa Wlkp. strażą przednią dywizji Hermann Göring. Ppor. Kędziński zdawał sobie sprawę, że nieliczne i słabo uzbrojone oddziały ochotnicze nie mają szans w walce z hitlerowskimi wojskami pancernymi, zorganizował więc obronę na przedpolach Krotoszyna i rozpoczął działania pozorujące. Utworzył sieć ruchomych stanowisk z bronią maszynową i rozkazał im szybkie prze-

mieszczanie się na samochodach wzdłuż wyznaczonej linii obrony.

Niemcy, przekonani o tym, że Krotoszyn został już opanowany i umocniony przez Sowietów, ominęli miasto od strony południowej i północnej. Hitlerowcy cały czas byli spychani przez podążające za nimi wojska Armii Czerwonej, których część wjechała do Krotoszyna. Omijając miasto, formacje niemieckie starły się 25 stycznia na linii Wróżewy-Benice-Raciborów z radzieckimi oddziałami pancernymi. Było to największe starcie w rejonie Krotoszyna, które zakończyło się niewielkim i krótkotrwałym sukcesem hitlerowców.

Walki na Ziemi Krotoszyńskiej trwały aż do końca stycznia 1945 roku. Zginęło w nich co najmniej 396 osób (żołnierzy i cywilów), w tym 350 Niemców. Tak po ponad pięciu latach zakończyła się hitlerowska okupacja na Ziemi Krotoszyńskiej. Radość mieszkańców nie trwała jednak długo, ponieważ po przybyciu Armii Czerwonej zaczęła ona szybko topnieć z powodu narzucenia nowej władzy ludowej. Poprzez oddziały Urzędu Bezpieczeństwa i wspierające je sowieckie NKWD władza ludowa represjonowała tych, którzy walczyli o wolność i niepodległość Polski, np. w Armii Krajowej czy Narodowych Siłach Zbrojnych.

OPRAC. (LT)

Z POLICJI

Zarekwirowali ponad 100 kg nielegalnego tytoniu

Policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej Policji w Krotoszynie zarekwirowali ponad 100 kilogramów tytoniu bez polskich znaków akcyzy. Straty Skarbu Państwa z tytułu niezapłaconej akcyzy i podatku VAT wstępnie oszacowano na kwotę około 70 tysięcy złotych.

19 stycznia policjanci, na podstawie zgromadzonych informacji operacyjnych, zatrzymali do kontroli drogowej 38-letniego mieszkańca Krotoszyna. W jego

samochodzie ujawnili kilka worków jutowych i foliowych z zawartością 76 kg krajanki tytoniu. W trakcie przeszukania pomieszczeń mieszkalnych, należących do mężczyzny, znaleziono jeszcze dwa worki, w których znajdowało się 30 kg krajanki. Łącznie więc funkcjonariusze zabezpieczyli ok. 106 kg tytoniu bez polskich znaków akcyzy.

– 38-latek usłyszał zarzut posiadania wyrobów tytoniowych bez polskich znaków akcyzy. Taka ilość tytoniu mogła po wprowadzeniu do obrotu spowodować

straty Skarbu Państwa na łączną kwotę około 70 tysięcy złotych. Na poczet groźących kar i grzywien dokonano tymczasowego zajęcia mienia ruchomego w postaci samochodu osobowego. W świetle obowiązujących przepisów mężczyźnie może grozić kara nawet do trzech lat pozbawienia wolności, przepadek rzeczy oraz wysokie kary finansowe – czytamy w komunikacie krotoszyńskiej policji. Mundurowi wyjaśniają, skąd pochodził zabezpieczony tyton.

OPRAC. (ANKA)



Paweł Grobelny - silny lider, oddany mieszkańcom Krotoszyna

W Radzie Miejskiej w Krotoszynie wyróżnia się postać, która z pasją i zaangażowaniem służy swojej lokalnej społeczności. Paweł Grobelny, 43-letni radny, od lat nie tylko zarządza sprawami miasta, ale także angażuje się w różnorodne inicjatywy społeczne, mające na celu poprawę jakości życia mieszkańców.

Paweł Grobelny to prywatnie mąż i ojciec, oddany swej rodzinie, ma żonę Martę i dwie wspaniałe córki, 17-letnią Natalię i 12-letnią Maję. Mieszkają w Krotoszynie.

Droga do sukcesu zawodowego

Paweł Grobelny jest absolwentem Technikum Ceramicznego w Krotoszynie, które ukończył z tytułem technika – chemik o specjalności technologia ceramiki. Następnie kontynuował naukę w technikum informatycznym, po czym przyszedł czas na studia licencjackie, a następnie magisterskie w dziedzinie zarządzania przedsiębiorstwem. Aktualnie jest słuchaczem studiów podyplomowych na Uniwersytecie Kaliskim.

Swoją karierę zawodową rozpoczął we wrześniu 2000 roku, pracując w Zakładach Mięsnych w Krotoszynie. Od 2004 pracował w MAHLE Polska Sp. z o. o., natomiast w maju 2020 roku rozpoczął pracę w Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Sp. z o. o. w Krotoszynie. Jego zdolności organizacyjne i skrupulatność w pracy sprawiły, że szybko awansował, obejmując stanowiska z coraz większą odpowiedzialnością. Obecnie, jako kierownik Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej i Odpadowej, zarządza nie tylko zasobem mieszkaniowym gminy, w którego skład wchodzi 630 lokali mieszkalnych, usytuowanych w 126 budynkach, ale także nadzoruje prace związane z zarządzaniem 97 wspólnotami mieszkaniowymi, znajdującymi się w stu budynkach mieszkalnych, kompleksową obsługą targowiska miejskiego oraz cmentarza komunalnego.

Zakład, któremu przewodzi Paweł Grobelny, jest również odpowiedzialny za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych, pochodzących z gmin Krotoszyn oraz Prusice, a ponadto świadczy usługi w zakresie wywozu odpadów pobudowlanych, gruzu i odpadów zielonych.

Jego intensywny tryb pracy wynika z szerokiego zakresu obowiązków, ale Paweł Grobelny podchodzi do nich zadaniowo, z pełnym zaangażowaniem. Jako członek Komisji Mieszkaniowej angażuje się również w proces przyznawania lokali mieszkalnych, przykładając wagę do rzetelnej analizy złożonych wniosków, które mają ogromne znaczenie przy podejmowaniu decyzji o przyznaniu lub nie lokalu.



FOT. Prywatne archiwum Pawła Grobelnego



Pasja i zaangażowanie społeczne

Poza sferą zawodową Paweł Grobelny od zawsze angażuje się w życie społeczności lokalnej. Jego pasją jest sport, a szczególnie crossfit, sporty siłowe oraz bieganie. Te same zasady dyscypliny, determinacji i samozaparcia, które stosuje w sporcie, przenosi na zawodową i polityczną arenę. Od 2010 roku pełnił funkcję przewodniczącego Rady Osiedla nr 3, gdzie dzięki jako reprezentant mieszkańców na forum gminy. Wraz z członkami rady osiedla z radością organizował imprezy dla dzieci, wycieczki, festyny i rozmaite aktywności fizyczne. Jego społecznikowskie podejście sprawiło, że w 2014 roku postanowił wykorzystać swoje doświadczenie w radzie osiedla na większą skalę, zostając radnym Rady Miejskiej w Krotoszynie. Po reelekcji w 2018 roku objął stanowisko wiceprzewodniczącego rady.

Podczas jego kadencji udało mu się w wielu aspektach poprawić infrastrukturę miejską, zresztą - jak nadmieniamy - ciągle poprawa i modernizacja infrastruktury, ciągów pieszych i jezdnych powinna być priorytetem gminy. Swoimi działaniami doprowadził również do wybudowania nowych placów zabaw i siłowni zewnętrznych.

Jednak Paweł Grobelny skupia się także na kluczowych projektach przyszłościowych, takich jak modernizacja dróg krajowych nr 38 i 15 czy budowa obwodnicy Krotoszyna. - Jednym z tematów priorytetowych, któremu poświęcam sporą część życia zawodowego, jest opracowanie rozwiązań, dzięki którym mieszkańcy gminy Krotoszyn będą mogli dużo łatwiej niż dotychczas otrzymać mieszkanie komunalne z zasobów gminy - podkreśla.

W rozmowie z nami Paweł Grobelny zaznacza, że praca w radzie to dla niego nie tylko obowiązek, ale też spełnienie. Reprezentowanie mieszkańców i aktywne uczestnictwo w życiu społeczności to dla niego nie tylko zaszczyt, ale również misja.

Jego oddanie sprawom miasta i mieszkańców sprawia, że Paweł Grobelny zasługuje cieszyć się opinią silnego lidera i zaufanego radnego.

(LT)



SKLEP FIRMOWY PERŁA
 DOMOWE OBIADY | CIASTA | TORTY | CIASTECZKA
 GOTOWE DANIA | SALATKI | BABKI | DESERKI | DROŻDŻÓWKI
 MIĘSA | KURCZAKI Z ROŻNA | SŁODKIE PRZEKĄSKI



698-024-834 ul. Pleszewska 3
 www.perla-orla.pl 63-720 Koźmin Wlkp

BSP BEZPIECZEŃSTWO PRACY
ŁUKASZ RABENDA



OFERUJEMY:

- ✓ Nadzór nad budowlami.
- ✓ Instrukcje bezpiecznego wykonywania robót.
- ✓ Przygotowanie dokumentów do odbioru.
- ✓ Asysta przy odbiorach instytucji kontrolnych.

✓ Kompleksowa obsługa, szkolenia i doradztwo w zakresie BHP.

Znajdź nas na   **608 677 636**

KONCERT

Chóralne pożegnanie z kołędą



W ostatnią niedzielę stycznia w Kościele pw. Piotra i Pawła w Krotoszynie odbyło się XVII Spotkanie Chórów Południowej Wielkopolski „Pożegnanie z kołędą”. To muzyczne wydarzenie, które podtrzymuje piękną tradycję kołędowania, wprowadziło zgromadzonych w magiczny nastrój.

Dzięki inicjatywie Krotoszyńskiego Ośrodka Kultury i Południowowielkopolskiego Związku Chórów i Orkiestr w Ostrowie Wlkp. w niedzielne popołudnie można było wysłuchać kołęd i utworów o charakterze religijnym.

W tym roku w koncercie wzięło udział dwanaście zespołów – Chór CANTARE z Żegocina, Chór RADOŚĆ z Górzyc Wielkich, Koło Śpiewackie LUTNIA im. J. Szpunta z Pleszewa, Koło Śpiewacze Cecylia z Kobyłina, Chór Mieszany im. Czesława Czapickiego z Koźmina Wlkp., Chór Krotoszyński, Koło Śpiewacze HARMONIA ze Zdun, Chór Mieszany im. K. T. Barwickiego z Jarocina, Kaliski Chór Nauczycielski, Towarzystwo Śpiewu z Raszkowa, Koło Śpiewacze CECYLIA z Sulmierzyc i Chór Nauczycielski im. S. Wiechowicza z Ostrowa Wlkp. Wszyscy zaprezentowali się znakomicie i zostali nagrodzeni gromkimi brawami. (WM)

RELACJE

Klucz do obsługi człowieka

Jak to jest... Kochacie się, życie razem 15 lat, ale Wasze spory słyszą wszyscy sąsiedzi. – Gdybym Cię nie kochał, już dawno bym Cię zostawił. / Totalnie Cię nie rozumiem... / Ale o co Ci chodzi? – brzmi znajomo?

Zastanawiasz się czasem, dlaczego w niektórych sytuacjach nie jesteś odbierany zgodnie ze swoją intencją? Chcesz dobrze, a wychodzi na odwrót i rodzą się nieporozumienia.

Bo jesteśmy różni, każdy z nas ma odrębną osobowość. Wydaje się to takie oczywiste i banalne zarazem. A jednak klóćmy się, zamykamy przed relacjami z niektórymi osobami i nie zawsze potrafimy przekazać drugiej osobie to, o co naprawdę nam chodzi. Nasze zachowanie, sposób komunikacji i reakcji w różnych sytuacjach są wypadkową szeregu składowych naszej osobowości, wartości oraz przekonań nabytych w trakcie naszego życia.

W pierwszej kolejności na pewno różnimy się stylem komunikacji. Na przykład osoba ekstrawertyczna może preferować otwartą i bezpośrednią komunikację, podczas gdy osoba introwertyczna może być bardziej skłonna do refleksji i ostrożniejszego formułowania myśli. Prowadzi to do pewnych wyzwań w zrozumieniu przekazu drugiej strony.

To samo dotyczy się również mechanizmów radzenia sobie ze stresem. Na przykład osoba skłonna do neurotyczności może reagować emocjonalnie na stresujące sytuacje, podczas gdy osoba emocjonalnie bardziej stabilna jest bardziej odporna na tego rodzaju wyzwania.

– Nie widzisz, że się denerwuję? – A czym Ty się stresujesz..?

Różnice w osobowościach mogą prowadzić do różnic w wartościach i celach życiowych. Osoby mogą mieć różne priorytety, co może wpływać na podejmowanie decyzji dotyczących kariery, rodziny czy stylu życia.

To, co nas różni, w naturalny sposób może prowadzić do konfliktów. Natomiast jeśli partnerzy nie są świadomi i nie rozumieją pewnych cech charakteru drugiej osoby, robi się naprawdę gorąco. Na przykład osoba skłonna do unikania konfliktów może unikać trudnych rozmów, co może rodzić frustrację u partnera, który preferuje otwartą dyskusję.

– No, powiedz coś! / Czy to Cię w ogóle interesuje? / Czy ja Cię w ogóle interesuje..? W takich sytuacjach można poczuć odrzucenie, brak zainteresowania, a z drugiej strony totalne osaczenie.

Na szczęście istnieje też pozytywny aspekt tego, że jesteśmy różni mentalnie. Dzięki temu możemy uzupełniać się wzajemnie. Partnerzy o różnych mocnych stronach mogą skutecznie współpracować, tworząc zrównoważony związek.

Ważne jest, aby zrozumieć, że różnice w osobowościach nie muszą prowadzić do problemów w związku. Wręcz przeciwnie, mogą one być źródłem wzajemnego uczenia się, elastyczności i wzrostu osobistego. Nie jest to łatwy proces, ale niezwykle odkrywczy dla nas samych i podnoszący nasze relacje z innymi na wyższy poziom.

Kluczowym elementem jest akceptacja i szacunek dla róż-

nic oraz otwarta komunikacja między partnerami. Dla niektórych par współpraca z terapeutą lub doradcą może być pomocna.

Pomocne mogą okazać się także inne narzędzia – badania psychometryczne, które tworzą swoistą mapę naszej osobowości. Co prawda są to narzędzia wykorzystywane głównie w biznesie, ale można z nich również korzystać indywidualnie. Wiele osób pragnących lepiej poznać siebie i świadomie zarządzać swoją karierą korzysta z tego rodzaju badań. Zmieniają one diametralnie podejście menedżerów do zarządzania pracownikami: od zarządzania zasobami ludzkimi do ZARZĄDZANIA TALENTAMI.

A teraz wyobraź sobie, że jesteś jednym z takich pracowników... Dzięki działaniom opartym na badaniach psychometrycznych czujesz się wreszcie lepiej rozumiany przez firmę, a Twoje talenty są lokowane w odpowiednich obszarach. Czasem możesz być zaskoczony, że realizujesz się świetnie w nowym dla siebie obszarze i jesteś wręcz wdzięczny za szansę, że mogłeś się o tym przekonać. Czujesz się bardziej zauważony i doceniony, co przekłada się na zwiększone zaangażowanie i przyjemność przychodzenia do pracy.

„Instrukcja obsługi” pracownika – brzmi niewiarygodnie? A jednak! Potrzebujesz więcej informacji o badaniach psychometrycznych i warsztatach dla par – napisz na adres: szkolenia@openglobal.pl

(OPEN GLOBAL)



rozkoduj
osobowość



popraw
relacje

tel. 885 331 332

szkolenia@openglobal.pl

WARSZTATY EKO-MUZYCZNE

Bo Ziemia jest tylko jedna, a my nie mamy dokąd pójść!

Już 13 lutego o godz. 17.00 w krotoszyńskim kinie Przedwiośnie odbędą się Warsztaty Eko-Muzyczne. To wydarzenie, w którym muzyka łączy się z ekologią, inspirując do proekologicznych działań. Głównym wykonawcą będzie zespół wokalny - instrumentalny Nasza Grupa. Wstęp na koncert jest darmowy.

To wyjątkowe wydarzenie stanowi część ogólnopolskich Warsztatów Eko-Muzycznych, organizowanych w ramach kampanii Jedna Ziemia. W trakcie koncertu zespół wokalny-instrumentalny Nasza Grupa nie tylko zafascynuje Was swoim talentem muzycznym, lecz także przeniesie w świat ekologii. To niezwykle połączenie muzyki na żywo z przekazem wiedzy ekologicznej pomoże zrozumieć współczesny świat, skupiając się na ochronie środowiska i docierając do serc słuchaczy. Utalentowani artyści wykonają niezapomniane hity muzyczne w międzynarodowym repertuarze. Usłyszymy zarówno ich własne kompozycje, jak i utwory takich artystów jak Zbigniew Wodecki, Anna German, Agnieszka Osiecka czy Seweryn Krajewski. Wstęp jest wolny, a to nie tylko koncert muzyczny – to także historia zobowiązania i pasji wobec ekologii.

Warsztaty Eko-Muzyczne to wydarzenie, w którym muzyka łączy się z ekologią, inspirując do proekologicznych działań. To przestrzeń, w której dźwięki przekazują istotne przesłania. Kampania Jedna Ziemia to jedno z kluczowych przedsięwzięć, wyraz determinacji w walce o lepszą przyszłość. Ekologiczne warsztaty muzyczne to historia ludzi, którzy wierzą, że każdy krok w kierunku zrównoważonej przyszłości ma ogromne znaczenie. Jest to nie tylko poszukiwanie nowych standardów, ale również dynamiczną podróż w świat innowacyjnych rozwiązań.

Inicjatywa ta stanowi harmonię między dźwiękami a ekologią, przypominając, że troska o naszą planetę może brzmieć jak najpiękniejsza symfonia. Organizatorzy koncertu wierzą, że muzyka jest kluczem do serc ludzi, a przesłanie „Bo Ziemia Jest tylko jedna, a my nie mamy dokąd pójść” to nie tylko molto, lecz zaproszenie do wspólnej akcji.

Partnerami tego niezwykłego wydarzenia są Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Krotoszynie, Związek Międzygminny EKO SIÓDEMKA, gmina Krotoszyn, Krotoszyński Ośrodek Kultury i firma Starpack, PGKiM i EKO SIÓDEMKA są głównymi sponsorami warsztatów, których celem jest uczulenie mieszkańców na wspólną odpowiedzialność za gospodarkę odpadami komunalnymi.

Niech więc słowa „Bo Ziemia jest tylko jedna, a my nie mamy dokąd pójść” staną się motywem przewodnim nie tylko koncertu, ale również inspiracją do codziennych działań. Przyjdź na koncert, a wspólnie napiszemy piękną melodię dla przyszłych pokoleń! Razem możemy osiągnąć więcej! Razem tworzymy pozytywną zmianę dla naszego jedynego domu – Ziemi. Do zobaczenia na koncercie „Droga do Duszy”!

(LT)



Koncert w ramach Ogólnopolskich Warsztatów Eko-Muzycznych oraz światowej kampanii ekologicznej #jednaziemia



KONCERT

MIĘDZYNARODOWEGO ZESPOŁU WOKALNO-INSTRUMENTALNEGO



13
LUTEGO
2024

Kino 3D Przedwiośnie
Aleja Powstańców Wielkopolskich 18
KROTOSZYN

17:00



SOSW KONARZEW

Na świąteczną nutę

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Konarzewie ponownie zaprosił do wspólnego śpiewu. 24 stycznia odbył się bowiem XV Międzszkolny Konkurs Kolęd, Pastorałek i Pieśni Zimowych.

W imprezie uczestniczyli przedstawiciele placówek specjalnych z południowej Wielkopolski, m. in. z Krotoszyń, Borzęcinek, Ostrzeszowa, Pleszewa czy Jarocina. W jury konkursu zasiadli wicedyrektor SOSW Konarzew – Iwona Nowacka, prezes

Stowarzyszenia Motylek na rzecz Dzieci Specjalnej Troski w Konarzewie – Alina Selbirak, starszy inspektor Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu w Starostwie Powiatowym w Krotoszynie – Arleta Fabisiak-Płonka, przewodniczący Rady Powiatu Krotoszyńskiego – Juliusz Poczta, sołtys Konarzewa – Barbara Łasińska, proboszcz Parafii pw. Wniebowzięcia NMP w Baszkowie – ks. Rafał Kryś, franciszkanin o. Walenty Piechaczek oraz ks. Łukasz Ciesielski. Rywalizowano w trzech kategoriach wiekowych, solowo lub w zespołach.

Wśród uczniów młodszych klas szkół podstawowych najwyższą oceniono występ Mai Kwiecińskiej z Zespołu Szkół Specjalnych w Brzeziu. Drugie miejsce zajęli Sandra i Paweł Gmerek z ZSS w Jarocinie, a trzecia lokata przypadła uczniom z klas I-III ZSS w Krotoszynie. W gronie uczniów starszych klas szkół podstawowych najlepiej zaprezentował się Kacper Waleński z ZSS w Brzeziu, wyprzedzając Amelie Dombek z ZSS w Słupie pod Kępem oraz Martynę Radolę z ZSS w Brzeziu. W najstarszej kategorii – szkół ponadpodstawowych i dorosłych – pierwszą nagrodę przyznano zespołowi z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Krotoszynie w składzie: Emil Nowaczyk, Marcin Chłodziński, Dawid Kmiecik, Jakub Kmiecik i Dariusz Racz-



kowski. Drugie miejsce zajęli Karolina Wejman i Marcin Roszczak z WZT „Tęcza” w Ostrowie Wlkp., a trzecie – Szymon Ra-

dola oraz Natalia i Joanna Szablewskie z SOSW w Borzęcinkach.

OPRAC. (MS)

Twój dom i ogród



/TwójDomGLKM



Dofinansowania na źródło ciepła
i termomodernizację domów

GÓRZNY GROUP
Krotoszyn

czyste powietrze
zdrowy wybór



- DOFINANSOWANIA
- POMPY CIEPŁA
- PREFINANSOWANIE
- OCIEPLENIA
- MAGAZYNY ENERGII
- INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

facebook.com/gorny

690 686 395

gorznygroup.pl

ul. Ceglarska 1/6 • KROTOSZYN

OKNA

Rolety czy żaluzje?

Doskonałą alternatywą dla tradycyjnych tekstyliów okiennych są zarówno żaluzje, jak i rolety. Pozwalają one skutecznie ograniczyć lub całkowicie odciąć dopływ światła, a także są łatwe w utrzymaniu czystości.

Żaluzje i rolety bardzo często są ze sobą mylone, choć tak naprawdę całkowicie się różnią. Żaluzje składają się z niewielkich listewek, które dzięki specjalnemu mechanizmowi mogą obracać się wokół własnej osi pod kątem 180 stopni, co pozwala na regulację nasłonecznienia wnętrza. Rolety z kolei najczęściej wykonane są z tkaniny, a ich konstrukcja umożliwia zatrzymanie ich na dowolnej wysokości okna.

Jeśli chodzi o żaluzje, do wyboru mamy kilka opcji. Najpopularniejszymi są jednak żaluzje drewniane, które doskonale komponują się z każdym wnętrzem, a ponadto wprowadzają ciepły i naturalny klimat. Można je też montować na każdym rodzaju okien. Ekologiczną i naturalną alternatywą dla żaluzji drewnianych są te wykonane z bambusa, choć są nieco mniej eleganckie. Do nowoczesnych wnętrz świetnie sprawdzają się rolety aluminiowe, które wprowadzają do pomieszczeń swego rodzaju surowość, ale i elegancję. Są też bardzo trwałe.

Wśród rolet również mamy kilka rozwiązań do wyboru. Rolety zewnętrzne skutecznie redukują hałas, chronią przed przegrzaniem pomieszczeń i zabezpieczają mieszkanie przed włamaniem. Ciekawym rozwiązaniem, szczególnie do mieszkań parterowych, są rolety „dzień-noc”, które dzięki swojej funkcji pozwalają na zasłonięcie okna przy jednoczesnym pozostawieniu wnętrza względnie jasnym. Są bardzo eleganckie i dostępne w wielu kolorach. Ciekawym wyglądem charakteryzują się również rolety rzymskie. Cechuje je tworzenie się specyficznej faktury podczas podnoszenia rolety. Kolejną możliwością są rolety pilsowane, które można montować na różne sposoby. Nadają się też do okien o różnych kształtach.

OPRAC. (RED)



PANCOM
TELEINFORMATYKA

SYSTEMY ZABEZPIECZEŃ
monitoring, alarmy,
systemy paoż, kontrola
dostępu, sieć LAN/WiFi

SYSTEMY SPRZEDAŻY
kasy fiskalne, wagi
kalkulacyjne, posy,
czytniki kodów

INTELIGENTNE BUDYNKI
zarządzaj swoim
domem przez
telefon!

(0-62) 721 52 42

biuro@pancom.pl

ul. Sienkiewicza 11, 63-760 Zduny

OSADNICZA 2E, 63-700 KROTOSZYN

2-24.02
wielkie wietrzenie magazynu

marka budowlana pszczołka

BETA B30 15⁹⁹ zł/m²

BETON B30 MTB 25KC

Śnieżka BARWY NATURY 2.5L od 39⁹⁹ zł/m²

Śnieżka Barwy Natury

DRZWI PRESTIGE PP DIN DĄB CATANIA 49⁴⁹ zł/m² od

PLYTKA GRANITO CRES SD BEICE 30X30CM od 42⁹⁹ zł/m²

SALON MEBLOWY EBETA
meble tapicerowane

KUCHNIE
SZAFY
POD WYMIAR

MEBLE BETA - DLA KOBIETY I FACETA

📍 723 922 363
📍 723 922 363

📍 Meblebeta
ul. Koźmińska 80a
63-700 Krotoszyn

📍 Salon Meblowy Bata Zacharzew
ul. Krotoszyńska 18
63-410 Zacharzew

▪ **Wynajem palet**
▪ **Przedaż 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

BUDOWNICTWO

Domy parterowe – wady i zalety

Jedną z pierwszych decyzji, jakie należy podjąć przed rozpoczęciem budowy domu, jest wybór projektu. W tym miejscu musimy zdecydować się między domem parterowym a domem z poddaszem. Warto więc poznać wszelkie „za” i „przeciw” danego rozwiązania.

Przy wyborze projektu naszego domu powinniśmy szczególną uwagę zwrócić na jego funkcjonalność, układ pomieszczeń oraz wielkość bryły, która przekłada się na koszty budowy. Jedną z głównych zalet domów parterowych jest to, że pełny układ funkcjonalny znajduje się na jednej kondygnacji. Jest to świetne rozwiązanie dla osób lubiących otwartą przestrzeń. Brak schodów powoduje, iż domy parterowe są chętnie wybierane przez rodziny z dziećmi, osoby starsze oraz niepełnosprawne. Niewątpliwym atutem budowy domu parterowego są niższe koszty. Znacznie taniej wybudować dom parterowy o powierzchni 100 m² niż piętrowy lub z poddaszem o tej samej powierzchni.

Oczywiście, jak wszystko, domy parterowe mają też swoje wady. Główną z nich są ograniczone możliwości zabudowy na małych działkach. Konsekwencją tego jest konieczność zakupu większej działki. Kiedy dzieci dorastają, większa

prywatność domownikom zapewniłyby jednak pokoje na drugiej kondygnacji. Warto się nad tym zastanowić przy wyborze projektu. Niejednokrotnie będą jednak decydować warunki zabudowy lub zapisy Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego.

OPRAC. (RED)



KROTO-BUD-MAL
Maciej Czubak

• **Kompleksowe usługi budowlane i elektryczne**
• **Roboty wykończeniowe od A do Z**

Krotoszyn, ul. Słoneczna 9
☎ 695 406 229
📍 Kroto-Bud-Mal Maciej Czubak

Wizualizacja i kosztorys gratis • Terminy i ceny ustalane indywidualnie

WYKOŃCZENIE

Wybieramy drzwi do domu

Poszczególne modele drzwi różnią się wymiarami, sposobem otwierania, konstrukcją, materiałem, z którego zostały wykonane, okleiną i wieloma innymi rzeczami. Sprawia to, że oferta na rynku jest ogromna, a wybór nie należy do najłatwiejszych.

Drzwi wewnętrzne powinny być nie tylko idealnie dopasowane do stylu wnętrza, w którym zostaną zamontowane, ale przede wszystkim muszą być solidne i funkcjonalne. Przed zakupem konkretnego modelu musimy się zastanowić, w jaki sposób będzie zaaranżowane wnętrze, w którym dane drzwi mają się znaleźć. Skrzydła drzwiowe mogą się otwierać w różny sposób, a co za tym idzie - zajmować większą lub mniejszą przestrzeń w czasie tego procesu. Przez wzgląd na sposób otwierania drzwi można podzielić na kilka rodzajów. Najpopularniejszym rozwiązaniem są drzwi rozwieralne. Zajmują one jednak sporo miejsca przy otwieraniu. Mogą być jedno- lub dwuskrzydłowe. Dostępne są w wersji przylgowej (z pionowymi uskokami na krawędziach skrzydeł), jak i bezprzylgowej (tworzą z futryną jedną płaszczyznę). Najwięcej miejsca przy otwieraniu zajmują drzwi wahadłowe. To rozwiązanie jest


chętnie wykorzystywane w budynkach publicznych, takich jak szpitale czy sklepy. Wygodnym rozwiązaniem, które zyskuje coraz więcej zwolenników, są drzwi przesuwne. Mechanizm ich działania polega na tym, że skrzydła (jedno lub dwa) przesuwa się po prowadnicy i zachodzą na ścianę albo się w niej chowają.

Najmniej miejsca zajmują drzwi składane, ale po ich złożeniu zmniejsza się szerokość otworu drzwiowego, dlatego najlepiej sprawdzają się w przypadku szerszych otworów. Całość ich skrzydła porusza się po prowadnicy, która montowana jest w górnej części futryny.

Wśród dostępnych na rynku modeli wyróżnić możemy dwa główne rodzaje konstrukcji drzwi. Najpopularniejszą z nich jest konstrukcja płytowa. W jej przypadku środek jest wypełniony płytą wiórową. Jest to bardzo ekonomiczne rozwiązanie. Drugi rodzaj to konstrukcja ramiaka, nazywana również płytynową, która składa się z drewnianej ramy i płyt, które ją wypełniają (z drewna, szkła lub tworzywa). Takie wypełnienie sprawia, że drzwi zyskują dźwiękoszczelność na wysokim poziomie, są cięższe, przez co bardziej stabilne i odporniejsze na odkształcenia.

OPRAC. (RED)



Znajdź nas na 

Twje zdrowie, uroda i relaks

Zadbaj o swój stan zdrowia i wygląd!

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.

KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7

**Nowy salon fryzjerski
na mapie Krotoszyna**




HERONIKA WALCZAK



www.facebook.com/Salon-Fryzjerski-Diamond-Hair

Głowackiego 1a, 63-700 Krotoszyn

 **537 192 463**

SZPITAL

Nowa pracownia bakteriologii

W krotoszyńskim szpitalu uroczycie otwarto nową pracownię bakteriologii. To kolejny krok w kierunku modernizacji i doskonalenia opieki zdrowotnej w naszym powiecie.

Pracownia zmieniła swoją lokalizację z ulicy Młyńskiej na ulicę Mickiewicza. Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy przekazała nowoczesny aparat do identyfikacji drobnoustrojów o wartości 1,2 mln zł. To nie jedyne urządzenie w pracowni od fundacji.

Pacjenci będą mogli liczyć na szybszą i bardziej precyzyjną diagnostykę chorób bakteryjnych. Należy wspomnieć też o spektrometrze masowym, urządzeniu do walki m.in. z sepsą, które pozwala skrócić czas uzyskania końcowego wyniku badania mikrobiologicznego co najmniej o 24-48 godzin. Z kolei Bact Aler 3D to automatyczny system do szybkiego wykrywania zakażeń mikrobiologicznych, wywołanych przez bakterie, drożdże lub pleśnie, w produktach spożywczych oraz w napojach.

Do nowej pracowni swoją cegiełkę dołożył również Urząd Miejski w Krotoszynie, przekazując dofinansowanie w kwocie 50 tys. zł.

OPRAC. (ANKA)



„Kiedy chcesz coś zmienić lub poprawić w swoim życiu jest tylko jedno miejsce, gdzie musisz zajrzeć... w głąb siebie.”



**ŚWIADOMOŚĆ
I ROZWÓJ**

+48 570 200 797

- 🌀 COACHING
- 🌀 PSYCHOTERAPIA
- 🌀 PSYCHOTRONIKA
- 🌀 LITOTERAPIA
- 🌀 VEDIC-ART
- 🌀 PROGRAMY ROZWOJOWE MENTALNE
- 🌀 MENTORING BIZNESU "KOBIETA Z KILKĄ\$Ą"
- 🌀 AKADEMIA ENERGETYCZNA DLA KOBIEC SANTA SATYA

Zapraszam

Będę Ci towarzyszyć w odnawianiu siebie

FACEBOOK.COM/HOLIKOJASEN



Katarzyna Kobiłkowska
GABINET TERAPEUTYCZNY
Ciało • Umysł • Dusza

Rehabilitacja Katarzyna Matyla

Masaż leczniczy
Kinezyterapia
Gimnastyka korekcyjna

📞 600 282 205

DOBRE I ZŁE TŁUSZCZE

Wysoki cholesterol – przyczyny, skutki i sposoby zmniejszenia ryzyka

Cholesterol, pomimo złej sławy, jest substancją niezbędną dla zdrowego funkcjonowania organizmu. Jednak gdy jego poziom staje się zbyt wysoki, może to prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, w tym chorób serca. Warto zrozumieć, co to jest cholesterol, przyczyny podwyższenia, skutki dla zdrowia oraz jak skutecznie obniżyć jego poziom.

Cholesterol to tłuszczopodobna substancja, niezbędna organizmowi do produkcji komórek, hormonów i witaminy D. Istnieją dwa główne rodzaje cholesterolu: LDL (lipoproteina o niskiej gęstości) i HDL (lipoproteina o wysokiej gęstości). LDL jest nazywany złym cholesterol, ponieważ jego nadmiar może prowadzić do odkładania się cholesterolu na ścianach naczyń krwionośnych, tworząc blaszki miażdżycowe. Z kolei HDL, czyli dobry cholesterol, odpowiada za usuwanie nadmiaru cholesterolu z krwi do wątroby, gdzie jest przetwarzany i wydalany.

Przyczyny wysokiego cholesterolu:

- niewłaściwa dieta - spożywanie dużej ilości tłustych, wysokokalorycznych pokarmów, szczególnie tych bogatych w nasycone i trans tłuszcze, może zwiększać poziom cholesterolu
- brak aktywności fizycznej - regularna aktywność fizyczna pomaga utrzymać odpowiednią wagę oraz reguluje poziom cholesterolu
- genetyka - niektóre osoby są genetycznie predysponowane do wysokich poziomów cholesterolu, nawet przy zdrowym stylu życia
- palenie papierosów - substancje chemiczne obecne w papierosach mogą zwiększać poziom LDL cholesterolu i obniżać HDL.

Skutki wysokiego cholesterolu:

- miażdżyca - nagromadzenie LDL cholesterolu na ścianach naczyń krwionośnych prowadzi do powstawania blaszek miażdżycowych, co może skutkować zwężeniem naczyń krwionośnych
- choroby serca - zwiększone ryzyko chorób serca, zawałów serca i udarów mózgu
- problemy z krążeniem - wysoki cholesterol może utrudniać swobodny przepływ krwi, co może prowadzić do zaburzeń krążenia.

Sposoby na obniżenie poziomów cholesterolu:

- zdrowa dieta - ograniczenie spożycia nasyconych i trans tłuszczów, zastępowanie ich tłuszczami nienasyconymi, obfitość warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów i nasion
- aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia, takie jak spacer, jogging czy pływanie, mogą pomóc w obniżeniu poziomów LDL cholesterolu i podniesieniu HDL
- zmiana stylu życia - unikanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu oraz utrzymanie zdrowej masy ciała
- leki - w przypadkach, gdy zmiany stylu życia nie są wystarczająco skuteczne, lekarz może zalecić leki obniżające poziom cholesterolu.

Wysoki cholesterol jest czynnikiem ryzyka chorób serca, ale odpowiednie zmiany w stylu życia mogą skutecznie obniżyć to ryzyko. Regularne badania kontrolne, zdrowa dieta, aktywność fizyczna i unikanie czynników ryzyka to kluczowe elementy utrzymania zdrowych poziomów cholesterolu i ogólnej kondycji serca. Pamiętajmy o tym, dbając o swoje zdrowie już dziś.

Regularne kontrole poziomów cholesterolu są kluczowe, szczególnie dla osób z predyspozycjami genetycznymi lub innymi czynnikami ryzyka. Wczesne wykrycie wysokich poziomów cholesterolu pozwala na szybszą interwencję i wprowadzenie zmian w stylu życia czy leczenia farmakologicznego.

Podsumowując, wysoki cholesterol może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, ale zrozumienie przyczyn i skutków oraz podjęcie odpowiednich działań może skutecznie zmniejszyć ryzyko.

OPRAC. (LT)

SUPLEMENTACJA

Kolagen – esencja młodości

Kolagen to białko strukturalne, pełniące kluczową rolę w utrzymaniu elastyczności, jędrności i nawilżenia skóry. Z biegiem lat produkcja naturalnego kolagenu w organizmie maleje, co prowadzi do utraty sprężystości skóry, powstawania zmarszczek i utraty młodzieńczego wyglądu. Dlatego suplementacja kolagenu stała się popularnym sposobem na poprawę kondycji skóry i opóźnienie procesów starzenia.

Jedną z głównych korzyści stosowania suplementów kolagenu jest poprawa elastyczności skóry. Kolagen wpływa na zwiększenie produkcji fibroblastów, komórek odpowiedzialnych za syntezę włókien kolagenowych. To z kolei przyczynia się do redukcji zmarszczek, poprawy napięcia skóry i zapobiegania utracie jędrności.

Suplementacja kolagenu może także przynieść korzyści w leczeniu trądziku i innych problemów skórnych. Wpływa on też pozytywnie na proces gojenia się skóry, wspierając regenerację komórkową i redukując stan zapalny. Działa na poprawę struktury skóry, co może przynieść ulgę osobom z bliznami po trądziku. Warto zauważyć, że kolagen wspomaga także nawilżenie skóry. Działa jak naturalny humektant, przyciągając i zatrzymując wilgoć w skórze. To szczególnie istotne dla osób borykających się z suchą skórą czy problemami związanymi z utratą nawilżenia. Suplementacja kolagenu może więc przyczynić się do uzyskania bardziej promiennej i zdrowo wyglądającej skóry.

Nie tylko skóra czerpie korzyści ze spożycia kolagenu. Włosy i paznokcie również mogą stać się silniejsze i bardziej odporne na uszkodzenia. Kolagen wspomaga produkcję keratyny, białka, które odpowiada za elastyczność i wytrzymałość włosów i paznokci.

Istnieje kilka form suplementów kolagenu, dostępnych na rynku, takich jak proszek, kapsułki czy płyny. Wybór zależy od preferencji i indywidualnych potrzeb. Warto jednak zwrócić uwagę na skład i jakość produktu, aby zapewnić optymalne rezultaty. Należy pamiętać, że suplementacja kolagenu powinna być jedynie elementem kompleksowej pielęgnacji skóry. Zdrowa dieta, bogata w białko, witaminy i minerały, regularna pielęgnacja skóry oraz unikanie czynników szkodliwych, takich jak palenie papierosów czy nadmierne opalanie, również odgrywają istotną rolę w utrzymaniu pięknej skóry.

Podsumowując, suplementacja kolagenu może przynieść liczne korzyści dla piękna i zdrowia skóry. Poprawa elastyczności, nawilżenie, wspieranie procesów regeneracyjnych – to tylko kilka aspektów, które sprawiają, że kolagen stał się popularnym wyborem w trosce o piękną skórę.

(LT)

ODŻYWIANIE

Białko w diecie



Białko jest niezwykle istotnym składnikiem diety, odgrywającym kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. To nie tylko budulec dla naszych komórek. Uczestniczy ono w wielu procesach metabolicznych, transportując substancje, regulując funkcje immunologiczne i pełniąc wiele innych funkcji, niezbędnych do utrzymania zdrowia.

Pierwszym aspektem wartościowego spożycia białka jest jego rola w budowie i regeneracji tkanek. Białko stanowi fundamentalny składnik budulcowy komórek, mięśni, kości, skóry, włosów i paznokci. Dlatego też, aby utrzymać zdrowe mięśnie, skórę o odpowiednim napięciu oraz silne kości, ważne jest spożywanie go w wystarczającej ilości. Wpływ białka na procesy metaboliczne nie może być pominięty. Spożywanie białka może zwiększyć uczucie sytości, co jest szczególnie istotne dla osób stosujących dietę odchudzającą. Białko wymaga większej ilości energii do strawienia w porównaniu z tłuszczami czy węglowodanami, co zwiększa termogenezę i może wspomagać utratę wagi.

Pełni również kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Aminokwasy, z których składa się białko, są niezbędne do produkcji przeciwciał i innych czynników obronnych, które pomagają w zwalczaniu infekcji i wzmacniają nasz system odpornościowy.

Warto również zwrócić uwagę na wpływ białka na poziom glukozy we krwi. Spożywanie białka wraz z węglowodanami może zmniejszyć gwałtowne wzrosty poziomu cukru po posiłku, co jest korzystne dla osób z cukrzycą lub predyspozycją do tej choroby. Nie tylko ilość, ale także jakość spożywanego białka ma znaczenie. Źródła wysokiej jakości białka to między innymi produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne. Jednak warto również uwzględnić białko roślinne – strączki, orzechy, nasiona czy produkty zbożowe, które dostarczają nie tylko białka, ale także cennych witamin, minerałów i błonnika. Osoby aktywne fizycznie, zwłaszcza prowadzące intensywny trening siłowy, potrzebują większej ilości białka w diecie, które wspomaga proces odbudowy i wzrostu mięśni po treningu oraz pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej i poprawia wydolność fizyczną.

(LT)

KROTOSZYN

Rodzinna firma z pasją

Firma GEPEES Geodezja Nieruchomości to gwarancja profesjonalizmu, innowacyjności i kompleksowej obsługi na każdym etapie geodezyjnego projektu oraz pośrednictwa obrotem nieruchomości. Jest kontynuacją rodzinnej tradycji z nowoczesnym podejściem.

Siedziba firmy znajduje się przy ul. Zdunowskiej 9 w Krotoszynie. Firma GEPEES, założona przez Magdalenę i Patryka Serafiniaków, stanowi dynamiczną kontynuację długoletniej rodzinnej tradycji, która sięga lat 90. Znana na krotoszyńskim rynku firma H.E. Serafiniak Nieruchomości Geodezja, stworzona przez niezjącego już ojca Patryka – śp. Eugeniusza Serafiniaka, znalazła swą kontynuację pod nazwą GEPEES Geodezja Nieruchomości. Firma powstała z pasji do geodezji, chęci pomocy przy sprzedaży, kupnie, najmie nieruchomości. Zespół nastawiony jest na kontakt z klientem, wysłuchanie jego potrzeb, pomoc w podjęciu czasami życiowych decyzji.

GEPEES Geodezja Nieruchomości świadczy kompleksowe usługi geodezyjne i kartograficzne na terenie wielu powiatów. Zgrany zespół geodetów - Patryk i brat Magdaleny, Mateusz - prowadzi szeroki zakres usług, obejmujący geodezję inwestycyjną, katastralną, a także nowoczesne rozwiązania z zakresu fotogrametrii niskiego pułapu.

Magdalena z pełnym profesjonalizmem zajmuje się pośrednictwem w obrocie nieruchomościami, doradztwem inwestycyjnym oraz obsługą umów kupna-sprzedaży i najmu.

Profesjonalne wsparcie na każdym etapie projektu

Firma GEPEES Geodezja Nieruchomości doskonale zdaje sobie sprawę ze złożonego procesu inwestycji budowlanych. Dlatego oferuje kompleksową obsługę geodezyjną, obejmującą doradztwo w zakresie uzyskania decyzji o warunkach zabudowy, mapy do celów projektowych, a także pełnienie nadzoru geodezyjnego na placu budowy. Tyczenie lokalizacyjne budynków, obiektów drogowych czy też pomiary niestandardowe to tylko kilka z wielu świadczonych usług. Firma GEPEES Geodezja Nieruchomości wykorzystuje najnowocześniejsze technologie i sprzęt pomiarowy, zapewniając precyzję i skuteczność w realizacji powierzonych zadań.

Geodezja katastralna - dbałość o prawidłowe rozgraniczenia nieruchomości

W dziedzinie geodezji katastralnej firma GEPEES Geodezja Nieruchomości oferuje szeroki zakres usług, obejmujący analizę stanu prawnego nieruchomości, połączenia działek ewidencyjnych, sporządzanie wykazów synchronizacyjnych czy podziały nieruchomości. Realizuje również prace związane z rozgraniczaniem nieruchomości, sporządzaniem map do celów prawnych oraz aktualizacją ewidencji gruntów i budynków. Firma podejmuje się zadań, które wymagają nie tylko wiedzy teoretycznej, ale także praktycznego doświadczenia w geodezji katastralnej.

Oferuje także usługi związane z prostowaniem ksiąg wieczystych. Jeśli coś nie zgadza się w dokumentacji, a Ty nie wiesz, jak to naprawić, zespół GEPEES Geodezja Nieruchomości jest gotowy do pomocy. Zgłaszając się do nich, zyskasz porządek w papierach, a formalności staną się mniej skomplikowane.

**Innowacyjne rozwiązania z użyciem UAV**

Przedsiębiorstwo wykorzystuje zaawansowane technologie, takie jak fotogrametria niskiego pułapu z wykorzystaniem dronów (UAV). Tworzenie numerycznych modeli pokrycia terenu, chmur punktów czy ortofotomapy z precyzją sięgającą 1-2 cm to tylko niektóre z możliwości, jakie oferuje firma. Dzięki temu innowacyjnemu podejściu GEPEES Geodezja Nieruchomości dostarcza klientom kompleksowe dane wizualne, ułatwiające podejmowanie decyzji i kontrolę postępu prac na placu budowy.

Kompleksowe działania dla komfortu klienta

Firma GEPEES Geodezja Nieruchomości nie ogranicza się tylko do usług geodezyjnych i kartograficznych. Oferuje również szeroki zakres usług pomocniczych, takich jak sporządzanie świadectw charakterystyki energetycznej, ksero wielkoformatowe, wydruki wielkoformatowe czy skanowanie wielkoformatowe. Dbałość o każdy detal i kompleksowość działań sprawiają, że firma GEPEES Geodezja Nieruchomości to nie tylko wykonawca, ale również partner, który pomaga klientom w osiągnięciu zamierzonych celów.

Idealne miejsce pod Twój dom

Jeśli poszukujesz działki pod budowę domu, a jednocześnie pragniesz uniknąć żmudnego przeglądania portali ogłoszeniowych, firma GEPEES Geodezja Nieruchomości jest odpowiedzią na Twoje potrzeby. Z ich pomocą nie tylko znajdziesz idealne miejsce pod swoją inwestycję, ale także przejdziesz przez proces geodezyjny i załatwisz wszelkie potrzebne formalności. Firma GEPEES Geodezja Nieruchomości to partner, na którego możesz liczyć w znalezieniu wymarzonej nieruchomości czy sprzedaży własnego majątku.

Obecnie, w kontekście zmian rynkowych, spowodowanych m.in. pandemią, GEPEES Geodezja Nieruchomości reaguje elastycznie na potrzeby klientów. Zauważając popularność mieszkań o powierzchni do 50 m², dostosowuje się do rynkowych tendencji, minimalizując ryzyko związane z ewentualnym wzrostem cen. Równocześnie, zdejmuje sobie sprawę z wyzwań związanych z kosztami materiałów budowlanych, firma skupia się na efektywnym zarządzaniu projektami.

GEPEES Geodezja Nieruchomości to nie tylko wykonawca usług geodezyjnych, to także partner, który zrozumie Twoje potrzeby i dostosuje się do nich. Dzięki tradycji, profesjonalizmowi, a jednocześnie otwartości na nowoczesne rozwiązania Magdalena i Patryk Serafiniakowie tworzą zespół gotowy na wyzwania dzisiejszego rynku. Bez względu na to, czy szukasz miejsca pod budowę, czy potrzebujesz uregulować swoją dokumentację, GEPEES Geodezja Nieruchomości jest tu, by Cię wesprzeć.

(LT)



2		„Baby boom czyli Kogel Moger” 5. Film	Kino Przedwiesie
4	19:00	„Nic dwa razy się nie zdarza” Recital Przenki Auterskiej	Sala Baccorum
4	17:00	„Sposób na Manderyk” Spektakl teatralny	Kino Przedwiesie
7	19:00	Spektakle z podróży liter: Jacek Jasicki „W dzień Jedwabnego Szalaku...”	Galeria Reflektar
9	19:00	„Co zrobisz z drzewami?” Spektakl Teatru VERUM	Kino Przedwiesie
10	18:00	Wernisaż Wyrazów pod tytułem „Podróże” Malarswo Iwony Trzciskiej	Galeria Reflektar
10	19:00	„W Świątlich Broadway'a” Musical - Koncert	Kino Przedwiesie
11	19:00	Maddy MINNINEN & LeBaru MADDOX Koncert	Sala Baccorum
16		„Sami tacy. Początek” - Nowa Wersja film	Kino Przedwiesie
24	19:00	LateDisco Taniec i Muzyka lat 70 - Disco / Funk / Soul	Lodowisko Wodnik

KROTOSZYŃSKI OŚRODEK KULTURY
ul. 30 Października 100, 62-700 Krotoszyn
tel. 52 742 42 70 | e-mail: 014 914 205 | www.oke.krotoszyn.pl

PRZEDSZKOLE MACIUS**Jagódki dla babć i dziadków**

22 stycznia w Przedszkolu nr 7 „Macius” z Oddziałami Integracyjnymi w Krotoszynie celebrowano Dzień Babci i Dziadka. Grupa Jagódki przygotowała wspaniały występ dla seniorów.

Przedszkolaki zaprezentowały się w tańcach i recytacji wierszyków, dedykowanych dla babć i dziadków. Punktem kulminacyjnym był tzw. taniec bałwanów. Po występie przyszedł czas na poczęstunek oraz podarunki dla seniorów. Było wiele radości i wzruszających chwil.

(ROKSANA)

Centrum Pogrzebowe

Monika Plotrowska, ul. Staszica 15b, Krotoszyn



Duży wybór trumien -
Urny, krzyże, wleńce, włązanki -
Ekshumacje, kremacje zwłok -
Załatwienie wszelkich formalności -

tel. 501 078 075

Wypłacamy zaliczkę od ręki!

NAJTANIEJ W KROTOSZYNIE! Czynne 24h!

LEKKA ATLETYKA

Koźminianka zdobyła w Toruniu dwa złote medale



Lena Maciejewska z Koźmina Wielkopolskiego w styczniu brała udział w trzech imprezach lekkoatletycznych w Toruniu. Pierwsze zawody ukończyła poza podium, ale na kolejnych zdobyła dwa złote krążki.

13 stycznia reprezentantka klubu Energetyk Poznań rywalizowała w biegu kobiet do lat 16 na dystansie 800 m podczas 1. Ogólnopolskich Halowych Zawodów Lekkoatletycznych Toruń 2024. Uzyskała bardzo dobry czas – 2: 13,53. Niestety, rywalizacja w tej kategorii okazała się bardzo zacięta i mimo zaledwie 2,5-sekundowej straty do triumfatorce koźminianka znalazła się na siódmym

miejscu. Tydzień później Lena spisała się fenomenalnie, pozostawiając konkurentki daleko w tyle. Podczas Halowych Mistrzostw Wielkopolski, w biegu na dłuższym dystansie – 1000 m, uzyskała czas 2: 51,35, co stanowi krajowy rekord w kategorii U16.

27 stycznia podczas VI edycji Mityngu Pamięci Ireny Szewińskiej L. Maciejewska ponownie była nie do powstrzymania. Biegła w tej samej kategorii wiekowej na dystansie 1000 m. Czas 2: 53,35 dał jej ponad 15-sekundową przewagę nad kolejną rywalką. Tym samym na najwyższym stopniu podium ponownie stanęła zawodniczka z Koźmina Wlkp.

(MS)

ZAPASY

Liczył na więcej



W styczniu Szymon Wojtkowski startował w Grand Prix de France. Rywalizacji w Nicei zapaśnik LKS Ceramik Krotoszyn nie będzie miło wspominał.

Zawodów we Francji Szymon Wojtkowski nie może zaliczyć do udanych, ale zdobyte doświadczenie z pewnością zaprezentuje w kolejnych turniejach. Reprezen-

tant krotoszyńskiego klubu w pierwszej walce uległ 1: 4 Stefanowi Kaepplerowi z Niemiec, a następnie nie sprostał Bułgarowi Mihailowi Georgiewowi, przegrywając 0: 3.

Ostatecznie Wojtkowski został sklasyfikowany na 13. miejscu, a polska kadra znalazła się na siódmej lokacie.

(ANKA)

TARTARINI • PRINS • EMMEGAS • ELPIGAZ • LOVATO • BRC • LANDI RENZO • KME • ZAVOLI • STAG

AUTO GAZ

Artur Warkocki
tel. 608 79 79 80

JAROCIN
ul. Powstańców Wlkp. (stara Fabryka Mebli)
do 31.12.2020r.

STARY ADRES:

NOWY ADRES: JAROCIN ul. Św.Ducha 120 (obok stacji Galon) od 01.01.2021r.

BEZPOŚREDNI WTRYSK

RATY

AUTA USA

26 lat montażu instalacji LPG

UWAGA!!! INFORMACJA HANDLOWA: PO WILKUNAS-TO LAMACH PRACZY W FIRMIE AUTO GAZ KWAŚNIEWSKI JAKO INNY PRACOWNIK OTWARLIŚMY SWOJĄ FIRMĄ POD NAZWĄ AUTO GAZ ARTUR WARKOCKI

SCZYCIAMY SIĘ NAJWIĘKSZĄ ILOŚCIĄ ZAMONTOWANYCH INSTALACJI GAZOWYCH PONAD 12 TYSIĘCY MONTAŻY.

f /Auto gaz jarocin

SUMO

Z Węgier wrócili z pięcioma medalami

Pięcioro reprezentantów UKS Samson Kobylin uczestniczyło w międzynarodowym turnieju sumo Erd Cup na Węgrzech. Podopieczni Mirosława Flaka pięć razy stawali na podium.

Wyśmienicie spisał się Piotr Swora, który w kategorii +100 kg był bezkonkurencyjny i zdobył złoty medal. W kategorii +75 kg srebro wywalczyła Kamila Konieczna. Z kolei na trzecim stopniu podium stanęli Antoni Czebatuła w kategorii 70 kg oraz – dwukrotnie – Patryk Swora, w kategorii 100 kg i w open. Bliski medalu był także Antoni Grenda w kategorii 70 kg, ale ostatecznie zajął piąte miejsce.

(ANKA)



FOT. UKS Samson Kobylin

KARATE

Adamski był bezkonkurencyjny



FOT. UKS Shodan Zduny

W Mistrzostwach Berlina w Karate startował Jarosław Adamski. Trener i zawodnik UKS Shodan Zduny dwa razy stanął na najwyższym stopniu podium.

Jarosław Adamski triumfował w kategoriach masters od 45 oraz do 55 lat. W każdej kategorii pokonał po czterech rywali. – Co istotne, zawody rozegrano zgodnie z aktualnie wprowadzonymi przepisami WKF dla najważniejszych turniejów. Wymaga to świetnego przygotowania technicznego oraz motorycznego, jeśli chce się myśleć o walce w finale – podsumował J. Adamski.

(ANKA)

TENIS STOŁOWY

Z Milicza przywieźli cztery medale

Reprezentanci UKS Impuls Zduny 28 stycznia gościli w Miliczu, podczas rozgrywek o puchary burmistrza tego miasta oraz wójta Krośnic. Ich występy były udane, bowiem przywieźli z turnieju cztery medale.

Alicja Ogiela-Błażejczyk triumfowała w kategorii skrzatek. Wśród skrzatów Artur Ogiela-Błażejczyk zajął miejsce tuż za podium, a siódma lokata przypadła Janowi Dębskiemu, dla którego był to pierwszy turniej po przerwie spowodowanej złamaniem ręki.



Zmagania zaków ze srebrem ukończył Hubert Murawski, a piąty w tej grupie wiekowej był Piotr Krawczyk. W gronie młodzieczek Anna Błażejczyk zdobyła srebrny

krążek, na najniższym stopniu podium stanęła Marcelina Król, a Oliwia Wosińska zajęła siódme miejsce.

(MS)

Tradycyjne produkty mleczarskie



SOSW BORZĘCICZKI

U honorowani za niezłomne zaangażowanie i sportowe osiągnięcia



26 stycznia sala kina Mieszko w Koźminie Wilkp. zamieniła się w arenę ekscytacji, wzruszeń i radości podczas XII Gali Sportowca Olimpiad Specjalnych. Wydarzenie to było okazją do podsumowania całorocznej działalności sportowej, ale przede wszystkim momentem uhonorowania najaktywniejszych zawodników i zawodniczek.

Uroczystość było owocem zaangażowania Klubu Olimpiad Specjalnych, działającego przy SOSW w Borzęcizkach, dyrekcji i pracowników tej placówki oraz Oddziału Regionalnego Olimpiad Specjalnych Wielkopolskie Konin. Na galę przybyli zawodnicy z 16 klubów. W sumie wzięło w niej udział aż 180 uczestników olimpiad specjalnych wraz z trenerami. Licznie pojawili się także przedstawiciele samorządu wojewódzkiego, powiatowego

i gminnego oraz dyrektorzy szkół i instytucji działających na rzecz osób z niepełnościami.

Gala była okazją do podsumowania całorocznej działalności sportowej, ale przede wszystkim do wyróżnienia najaktywniejszych zawodników i wręczenia im statuetek oraz nagród. Gratulacje i życzenia przekazała Paulina Stochniałek – członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego. W duchu determinacji i wytrwałości XII Gala Sportowca Olimpiad Specjalnych celebrowała niezłomne zaangażowanie i triumfy sportowców ze specjalnymi zdolnościami, udowadniając, że nic nie jest niemożliwe, gdy pasja i wytrwałość się łączą. Każdy sportowiec stał się niezłomnym dowodem na to, że prawdziwa siła nie zna granic. Doceniono nie tylko osiągnięcia sportowe uczestników, ale także zwrócono uwagę na fakt, że sport ma moc jednoczenia, inspiracji

i sprawiania, że każdy czuje się silny i ważny, potrafi zmieniać życie, łamiąc bariery, rozpalając marzenia i zapalając serca ogromną pasją do akceptacji i współuczestnictwa.

Niech XII Gala Sportowca Olimpiad Specjalnych będzie przypomnieniem dla wszystkich, że każdy z nas ma nieograniczone możliwości, a siła wspólnoty potrafi przekształcić marzenia w rzeczywistość. To wydarzenie zainspirowało nie tylko uczestników, ale także wszystkich goszczących, by dążyć do osiągnięć, dbać o innych i rozwijać w sobie empatię, tolerancję oraz zrozumienie dla każdej niezwykłej osobowości.

Po części oficjalnej w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. Janusza Korczaka w Borzęcizkach odbył się bal sportowca z wieloma atrakcjami i niespodziankami.

(LT)

KARATE

Dziewczyny spisały się na medal(e)



Reprezentanci dwóch klubów z naszego powiatu startowali w II Pucharze Polski Dzieci i Młodzików w Karate WKF w Grodzisku Mazowieckim. Sześć razy na podium stawały dziewczęta z ASW Nippon Krotoszyn.

W zawodach rywalizowało ponad 600 zawodników i zawodniczek z 61 klubów z całego kraju. Dorobek ASW Nippon Krotoszyn to sześć medali, co dało temu klubowi siódme miejsce w klasyfikacji generalnej.

Wspaniale zaprezentowała się Alicja Kempa, która z Grodziska przywozila dwa złote krawki. Przedstawicielka krotoszyń-

skiego klubu była najlepsza zarówno w kategoria dziewcząt U'8, jak i w kumite U'8 - 24 kg. Złoto wywalczyła także Maria Krawiec w kumite U'12 -35 kg. Z kolei Agata Szczepaniak była druga w kategoria dziewcząt U'8 i trzecia w kumite U'8 +24 kg. Ponadto krotoszyński team w składzie: Barbara Orlicka, Monika Fajferek, Maria Krawiec zdobył brąz w kategoria drużynowym U'12. W kumite młodzików - 40 kg piąte miejsce zajął Robert Król.

Po raz pierwszy w tym turnieju startowała ekipa UKS Ukemi Kobylin. Najwyżej uplasował się Iwo Szczepaniak, który był siódmy w kumite młodzików -55 kg.

(ANKA)

SIATKÓWKA

WOŚP-owy turniej w Sulmierzycach



Tydzień przed 32. Finałem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Sulmierzycach rozegrano turniej piłki siatkowej. Organizatorem zawodów był Szkolny Sztab WOŚP, na czele z jego szefową – dyrektorką Beatą Koprowską.

Głównym celem imprezy było wsparcie 32. Finału WOŚP, a ponadto promocja aktywnych form spędzania czasu wolnego, popularyzacja piłki siatkowej i sportowa integracja mieszkańców Sulmierzyc.

Do zmagania zgłosiło się dziewięć amatorskich drużyn. W ich szeregach znaleźli się m. in. strażacy z OSP, radni, absolwen-

ci sulmierzyckiej szkoły, rodzice byłych i obecnych uczniów.

Po zaciętych rozgrywkach triumfował Dream Team w składzie: Marcin Ostojki (kapitan), Dariusz Biernacki, Mateusz Płókarz, Bartłomiej Ratayczyk, Kamil Zydurowicz. Drugie miejsce zajął Sufit Sulmierzyce, a trzeci był Bomba Team.

Wszystkie drużyny otrzymały puchary i dyplomy. Trofea wręczył burmistrz Dariusz Dębicki. Zebrane podczas imprezy datki (wpisowe od zawodników i organizatorów, pieniądze ze stoisk gastronomicznych) przekazano na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

OPRAC. (ANKA)