

GTOS

NAJWIĘKSZA SIEĆ BEZPŁATNYCH GAZET W PÓŁNOCNEJ WIELKOPOLSCE

**PILSKI
WĄGROWIECKI
CHODZIESKI**

Nr 16/24/24
29 sierpnia 2024 r.
ISSN 2545-3764

Fot. UM Piła

PIKNIK WOJSKOWY NA 102!



PILAONLINE.PL

ZOBACZ NAS TAKŻE ONLINE!



PILAONLINE.PL

**AUTO
KASACJA**

tel. 500 606 771

**PŁACIMY
za AUTA
GOTÓWKĄ**

**Odbieramy
od klienta**

64-710 Połajewo
Przybychowo 26a

SKUP ZŁOMU

PAW-MET
RECYKLING

NAJWYŻSZE CENY W PILE!
Piła, ul. Zakopiańska 6
tel. 505 505 563

SKUPUJEMY:
złom stalowy
metale kolorowe
puszki aluminiowe - **5,50 zł**
makulaturę
akumulatory

**odbiór od klienta
podstawianie kontenerów**



www.grupamago.pl



OPEL



PEUGEOT



CITROËN

Piła, ul. Siemiradzkiego 27
tel. +48 67 353 38 38

**GRUPA
MAGO**

Jeep FIAT FIAT
PROFESSIONAL HYUNDAI

Piła, ul. Krzywa 11
tel. +48 67 351 55 88

ZAPRASZAMY DO NOWYCH SALONÓW I SERWISÓW!

Jak Wojtek został strażakiem

AKCJA Kolejny z voucherów wylicytowanych podczas finału WOŚP został zrealizowany w Komendzie Powiatowej PSP w Chodzieży.

W wtorek, 13 sierpnia, Komendę Powiatową PSP w Chodzieży odwiedził Wojtek z Katowic, który wylicytował voucher podczas chodzieskiego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wojtek przez cały dzień wziął udział w jednodziennym szkoleniu na strażaka w Jednostce Ratowniczo-Gaśniczej w Chodzieży i ukończył je z wynikiem pozytywnym. W trakcie zajęć Wojtek m.in. obył instruktaż z podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny służby, zaliczył test wysokościowy, sprawiał sprzęt ratowniczo-gaśniczy, zapoznał się ze specyfiką służby i sprzętem będącym na wyposażeniu JRG w Chodzieży oraz poznał w praktyce co oznacza czyszczenie i konserwacja sprzętu strażackiego.

- Bardzo dziękujemy Wojtkowi za wylicytowanie vouchera i wsparcie zbiórki na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – dziękują chodziescy strażacy.

RED



Fot. KP PSP Chodzież

Tajemnica nagrobnej płyty

HISTORIA O ciekawym znalezisku poinformował ostatnio Krzysztof Kotlarz ze Stowarzyszenia Kartograficzno-Eksploracyjnego "Dąbrowa". Chodzi o znaną poza obrębem znanych cmentarzy płytę nagrobną Heinza Kauffmanna urodzonego w 1878 r.



Fot. Krzysztof Kotlarz

W książce „Historia Żydów w Pile” jest wzmianka o piłskiej rodzinie Kauffmann, jest też kilkoro Kaufmannów w piłskich książkach adresowych. Płyta pochodzi więc z przeprowadzonej jeszcze w czasie wojny likwidacji cmentarza żydowskiego albo z likwidacji cmentarza w latach 70. Zdaniem Krzysztofa Kotlarza, aby rozwiązać tę zagadkę wystarczy tylko podnieść płytę i sprawdzić czy znajdują się na niej również napisy w języku hebrajskim. To jednak zostawia już specjalistom. Znalezisko zostało zgłoszone archeologowi i piłskim historykom. RED

Pobił rekord Guinnessa dla hospicjum

AKCJA W Pile padł nowy rekord Guinnessa w kategorii „Najdłuższy czas spędzony w zanurzeniu w lodowatej wodzie”. Ustanowił go Łukasz Szpunar, a przyświecał mu charytatywny cel.

Jak wyglądało bicie rekordu? Łukasz Szpunar ze swoim teamem wzbił się najpierw w powietrze na pokładzie Antka. Następnie w specjalnie na ten cel przygotowanej „skrzyni” zanurzył się w wodzie o temperaturze bliskiej zera stopni i spędził tam 54 minuty. Oddychał w tym czasie przy pomocy aparatu tlenowego.

- Były to moje najgorsze 54 minuty. Najbardziej bałem się oddechu, był nierówny, musiałem go uważnie kontrolować – powiedział Łukasz Szpunar tuż po lądowaniu.

W tym wszystkim przyświecał mu charytatywny cel. Bijąc rekord Guinnessa chciał nagłośnić zbiórkę pieniędzy na budowę „Hospicyjnego Domu Aniołków”.



Fot. Pilaonline.pl

- Kiedy byłem pod wodą i czułem zimno, ból, myślałem o dzieciach, które będą mieszkały w tym hospicjum, że ono musi być wybudowane jak najszybciej, że ten rekord musi być pobity – powiedział Łukasz Szpunar.

Wcześniej ubrany tylko w szorty przebiegł 504 km pokonując trasę od Złotego Stoku do Mielna. W planach ma bicie kolejnych rekordów, a ten ustanowiony w Pile nie był pierwszym, który ma na koncie. Należy do niego również rekord w najdłuższym przebywaniu w lodzie. W specjalnie zbudowanej skrzyni z lodem mors stał przez 4 godziny i 2 minuty.

Zbiórkę pieniędzy na budowę „Hospicyjnego Domu Aniołków” można wesprzeć w serwisie zrzutka.pl.

TR

Koniec papierowych legitymacji szkolnych. Nowe tylko plastikowe

EDUKACJA W nowym roku szkolnym wszystkie nowe legitymacje szkolne, przed- szkolne i nauczycielskie będą wydawane wyłącznie w formie plastikowych kart.

Legitymacje w formie plastikowej karty są w szkolnym obiegu od 2018 roku. Do tej pory funkcjonowały obok papierowych, a organ prowadzący miał możliwość wyboru wydania uczniowi tradycyjnej lub plastikowej legitymacji. Od 13 lipca zgodnie z rozporządzeniem ministra edukacji wszystkie nowo wydawane legitymacje szkolne muszą mieć formę plastikowej karty. To oznacza, że wszyscy uczniowie, którzy 1 września rozpoczną naukę w pierwszych klasach szkół podstawowych i ponadpodstawowych otrzymają już plastikowe legitymacje.

Nowe szkolne legitymacje mają różowy kolor. Na awersie karty znajduje się miejsce na zdjęcie ucznia, jego imię, nazwisko, datę urodzenia, numer PESEL, nazwę i adres szkoły, nazwisko dyrektora szkoły oraz datę wydania dokumentu. W lewym dolnym rogu umieszczony jest numer dokumentu, a po prawej stronie znajduje się symbol mikroskopu. W tle widoczny jest rysunek przedstawiający globus, mikroskop i kolbę stożkową. Taki sam awers mają legitymacje dla uczniów szkół podstawowych, ponadpodstawowych, policealnych i szkół dla dorosłych.

Na rewersie legitymacji znajduje się informacja o uprawnieniu jej posiadacza do korzystania z ulg w przejazdach środkami komunikacji publicznej. Pod nią osiem miejsc na naklejki holograficzne (odpowiednik pieczęci na papierowych legitymacjach). W tle widoczny jest rysunek przedstawiający mikroskop. Ważność legitymacji dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych będzie poświadczana co roku do 30 września, dla uczniów szkół policealnych i dla słuchaczy szkół dla dorosłych dwa razy do roku: do 1 marca i do 30 września.

Taka legitymacja szkolna może być również kartą dostępu do szkoły, biletem komunikacji miejskiej, karnetem obiadowym czy kartą biblioteczną. Legitymacja będzie bowiem zawierać tzw. interfejs bezstykowy, który umożliwi kodowanie dodatkowych usług.

Wprowadzenie nowych legitymacji nie oznacza jeszcze końca starych. Papierowe legitymacje zachowują ważność do momentu zakończenia nauki przez ucznia w danej szkole.

TR



W Pile powstanie stacja tankowania wodoru

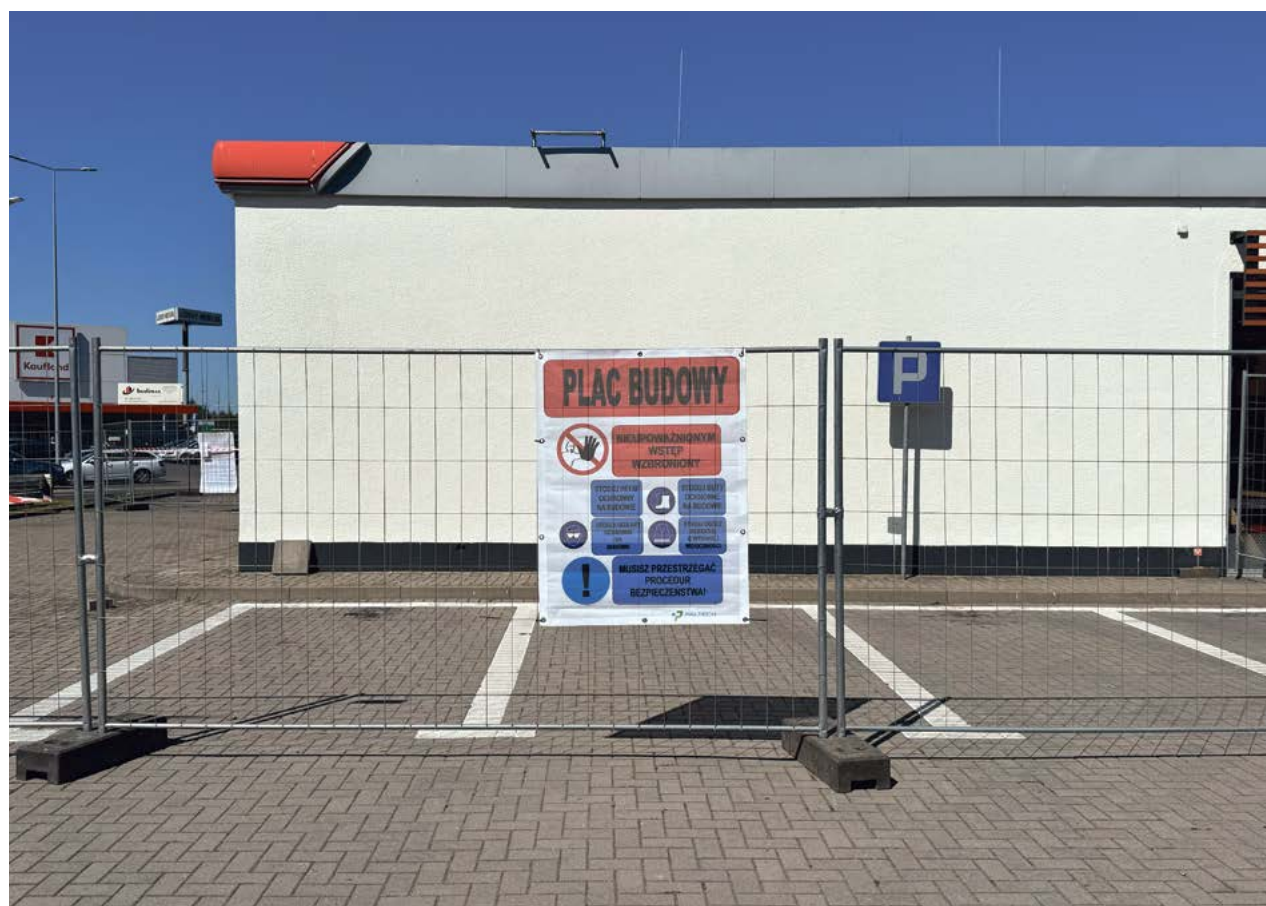
INWESTYCJE W Pile rozpoczyna się budowa stacji tankowania wodoru. Porozumienie w tej sprawie już kilka lat temu Orlen zawarł z pilskim Urzędem Miasta i Miejskim Zakładem Komunikacji.

Stacja tankowania wodoru powstanie przy stacji Orlen przy al. Powstańców Wielkopolskich, przy markecie Kaufland. Ta inwestycja jest częścią strategii wodorowej Grupy Orlen do 2030 roku.

W 2021 roku Orlen podpisał list intencyjny „o współpracy na rzecz rozwoju zeroemisyjnego transportu publicznego opartego o napędzanie wodorowe” z pilskim Urzędem Miasta i Miejskim Zakładem Komunikacji w Pile. - Efektem działań prowadzonych w ramach tych porozumień ma być m.in. stworzenie infrastruktury tankowania wodoru, przeznaczonej dla pojazdów komunikacji miejskiej - informowała wówczas spółka Orlen.

Podobne porozumienia Orlen zawarł też z innymi polskimi samorządami. Stacje tankowania wodoru mają być wykorzystywane m.in. przez samorządowe zakłady komunikacji, które planują zakup autobusów napędzanych wodorem, ale mają być też dostępne dla wszystkich zainteresowanych.

Fot. PilaOnline.pl



- Te stacje to będą ogólnodostępne, całodobowe obiekty, przystosowane do użytkowania przez wszystkie pojazdy zasilane wodorem - zarówno w standardzie ciśnienia 700 barów dla samochodów osobowych, jak i 350 barów dla autobusów i ciężkiego transportu - informuje Orlen.

Kilka dni temu ogrodzono teren pod budowę stacji tankowania wodoru przy stacji Orlenu przy al. Powstańców Wielkopolskich w Pile. Stacja ma zostać uruchomiona w 2025 roku.

W 2024 roku pilski Urząd Miasta ogłosił przetarg na dostawę pierwszych trzech autobusów wodorowych dla MZK, ale postępowania nie rozstrzygnięto. Na przetarg nie wpłynęła żadna oferta.

Jeszcze w tym roku Miejski Zakład Komunikacji w Pile planuje ogłosić nowy przetarg na zakup autobusów napędzanych wodorem. Jest szansa, że pierwsze autobusy wodorowe trafią do Pili w przyszłym roku, to zależy jednak od przebiegu i rozstrzygnięcia tego postępowania przetargowego.

RED

Wsiadł po pijanemu, straci mercedesa

POLICJA Około 1,6 promila alkoholu miał we krwi 44-letni kierowca mercedesa, mieszkaniec Mieściska, który na wyjeździe z miasta spowodował kolizję. W świetle nowych przepisów grozi mu konfiskata samochodu.

Mieszkaniec Mieściska wsiadł za kierownicę swojego mercedesa po paru zdecydowanie głębszych. Daleko nie ujechał. Na zakręcie drogi na wyjeździe z miasta nie opanował kierownicy i zderzył się z jadącym z naprzeciwka fiatem tipo, który uderzył w drzewo. Na szczęście, kierującej nim kobiecie nie poważnego się nie stało. Sama zadzwoniła pod 112. Sprawca kolizji został zatrzymany na miejscu zdarzenia. Miał we krwi 1,6 promila alkoholu.

Grozi mu do 3 lat więzienia i grzywna od 5 tys. złotych. Stracił już uprawnienia, a w świetle nowych przepisów grozi mu również konfiskata samochodu.

Przepadek samochodu jest orzekany przez sąd obowiązkowo, jeśli sprawca:

- spowodował katastrofę, jej bezpośrednie niebezpieczeństwo lub wypadek, a stężenie alkoholu we krwi przekraczało 1 promil;

- prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości, a stężenie alkoholu we krwi przekraczało 1,5 promila;

- prowadził pojazd w stanie nietrzeźwości (stężenie alkoholu we krwi przekraczało 0,5 promila) w okresie obowiązywania zakazu prowadzenia pojazdów, albo gdy sprawca był wcześniej prawomocnie skazany za prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości lub

pod wpływem środka odurzającego albo za przestępstwo komunikacyjne popełnione w stanie nietrzeźwości.

Ponadto sąd może fakultatywnie orzec przepadek pojazdu, jeśli sprawca spowodował katastrofę, jej bezpośrednie niebezpieczeństwo lub wypadek, a stężenie alkoholu we krwi przekraczało 0,5 promila, ale nie było wyższe niż 1 promil.

TR



Fot. pexels

Zarzuty za nielegalne uprawy

POLICJA Piłscy policjanci zlikwidowali leśną uprawę konopi indyjskich. Zarzuty w tej sprawie usłyszało dwóch mężczyzn w wieku 24 i 25 lat. Grozi im do 8 lat pozbawienia wolności. Podobną akcję w ostatnim czasie przeprowadzili też chodziescy policjanci.

Kiedy jedni hodują konopie w specjalnie urządzonych do tego skrytkach w mieszkaniach, inni uprawiają je w lesie. Taką właśnie leśną plantację w okolicy Miasteczka Krajeńskiego zlikwidowali policjanci

zajmujący się zwalczaniem przestępczości gospodarczej. Zabezpieczyli łącznie 30 sztuk sadzonek o wadze blisko 6 kilogramów.

Jak się okazało, za leśną plantacją stał 25-letni mieszkaniec powiatu piłskiego. Miał też 24-letniego współnika. Obaj usłyszeli zarzuty nielegalnej uprawy, za co grozi im do 8 lat pozbawienia wolności. Prokurator zastosował wobec nich dozór policyjny.

Kolejną nielegalną uprawę zlikwidowali kryminalni z Komendy Powiatowej Policji w Chodzieży. Znajdowała się w polu, w zaroślach, z dala od zabudowań. Policjanci zabezpieczyli łącznie 8 krzewów. Zatrzymali także ich właściciela, którym okazał się 28-letni mieszkaniec Szamocina. Oprócz zarzutu nielegalnej uprawy usłyszał również zarzut posiadania narkotyków, które znaleziono w jego mieszkaniu. Grozi mu do 3 lat więzienia.

TR



Fot. KPP Piła

Złodzieje polują na rowery

POLICJA W ostatnim czasie w Pile wzrosła liczba kradzieży rowerów - alarmują policjanci.



Fot. pilaonline.pl

Słoneczna pogoda sprzyja rowerowym przejażdżkom, ale sprawia też, że naszymi jednośladami interesują się złodzieje. Niestety - jak mówią policjanci - często ułatwiamy im zadanie.

- W ostatnim czasie na terenie miasta Piły wzrosła liczba kradzieży rowerów. Większość tych zdarzeń ma wspól-

ny mianownik - nieskuteczne zabezpieczenie jednoślada. Aby powstrzymać falę niepokojącego zjawiska apelujemy o ostrożność - mówią policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Pile.

Do kradzieży rowerów w Pile dochodzi najczęściej nocą i w większości przypadków giną one z otwartych klatek

schodowych oraz parkingów przy blokach mieszkalnych.

- Złodzieje wykorzystują nieskuteczne zabezpieczenia jednoślada, bądź jego całkowity brak. Sprawcy takich kradzieży mogą być wszędzie i tylko czekają na chwilę naszej nieuwagi - dodają policjanci, apelując o zabezpieczanie rowerów przed kradzieżą. **RED**

Przemoc z sieci

BEZPIECZEŃSTWO Państwowy Instytut Badawczy NASK obliczył, że stale wzrasta. Internet jest narzędziem za pośrednictwem którego popełniane są przestępstwa nie tylko natury materialnej - oszustwa, kradzieże, ale też przeciwko osobie, jej dobrego imienia. Technologie wprowadzają w uzależnienie.

Z badań NASK wynika, że rodzice nie zdają sobie sprawy ile ich dzieci spędzają czasu w internecie, a tym bardziej w jaki sposób go użytkują.

Niestety, w sieci agresja i hejt są na porządku dziennym i prawie połowa nastolatków twierdzi, że doświadczyła przemocy w sieci. Jeśli chodzi o rodziców to 75% deklaruje, że ich dzieci NIE padły ofiarą hejtu w internecie.

Rzeczywistość wygląda jednak inaczej, a jedną z takich spraw zajmowała się w ostatnim czasie wągrowiecka policja. Policjanci ustalili, że nastolatek z Wągrowca stał się ofiarą ataków dwóch nastoletnich prześladowców z województwa kujawsko pomorskiego i dolnośląskiego. W trakcie postępowania na jaw wyszło, że pokrzywdzony w jednej sprawie chłopiec sam stał się sprawcą cyberbullyingu. Podszuwając się pod znajomą nastolatkę sam wysyłał do siebie



Fot. pixabay

wiadomości. Co więcej, skutecznie wywarł na otoczeniu, w tym na swoich najbliższych przeświadczenie, że stał się jej ofiarą.

- Dostęp dzieci do cyberświata bez odpowiedniego

świadomego nadzoru, może spowodować realne niebezpieczeństwo. Bardzo ważna jest wiedza o niebezpieczeństwach czyhających w sieci - przestrzega wągrowiecka policja. **Opr. TR**

Niebezpiecznie na przejeździe Budzyń - Nowe Budy

WYPADEK Po kolejnym już wypadku na niestrzeżonym przejeździe Budzyń - Nowe Budy PKP rozważa wprowadzenie w tym miejscu dodatkowych zabezpieczeń.

Kierowcę busa, który w niedzielę, 11 sierpnia na przejeździe kolejowym zderzył się z pociągiem osobowym, tylko sekundy dzieliły od śmierci. Pociąg uderzył w lewy bok i tył samochodu. Kierowca wyszedł z tego zdarzenia bez szwanku. Pociąg zatrzymał się 300 metrów dalej.

- Dalsze działania straży pożarnej polegały na pomocy w opuszczeniu pociągu przez osoby, które wyraziły taką chęć. Pociąg z niewielkim uszkodzeniem z przodu odjechał na dworzec w Budzynie, gdzie oczekiwał na dalsze czynności prowadzone przez policję i PKP - relacjonuje

brzyg. Leszek Naranowicz z KP PSP w Chodzieży.

Było to już kolejne w tym roku niebezpieczne zdarzenie w tym miejscu. Na początku roku doszło do katastrofy kolejowej, która kosztowała życie dwóch osób. Sprawcą był kierowca ciężarówki, który nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu nadjeżdżającemu pociągowi.

Na feralnym przejeździe stoi znak STOP oraz krzyże św. Andrzeja, ale nie ma tam rogatek, ani sygnalizacji. Po ostatnim zdarzeniu PKP nie wyklucza wprowadzenie dodatkowych zabezpieczeń, których domaga się tam mieszkańcy.

TR



Fot. KP PSP Chodzież

Pożar domu na Rolnej Promile na hulajnodze

POŻAR Najprawdopodobniej zaproszenie ognia było przyczyną pożaru domu przy ulicy Rolnej w Szamocinie, który wybuchł pod koniec lipca.

Pożar wybuchł 30 lipca przed godziną 21. Na miejsce skierowano zastępy z JRG z Chodzieży oraz OSP Szamocin. Kiedy jednostki dotarły na miejsce budynek stał już w ogniu. W środku nikogo nie było. Ranny właściciel znajdował się na zewnątrz; na szczęście, rana nie była groźna.

- Działania straży pożarnej polegały w pierwszej kolejności na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz podaniu prądów wody w natarciu na palący się dom - relacjonuje brzyg. Leszek

Naranowicz z KP PSP w Chodzieży. - Dalsze działania polegały na dogaszaniu tłących się materiałów oraz usunięciu ich na zewnątrz budynku.

Ogień zniszczył wyposażenie salonu oraz kuchni, zniszczył fragment elewacji budynku wraz z częścią konstrukcji dachu oraz panelami fotowoltaicznymi. Przyczynę pożaru ustala policja. Najprawdopodobniej było nią zaproszenie ognia.

W akcji gaśniczej brało udział 7 zastępów straży pożarnej w sile 21 strażaków.

TR

POLICJA 55-letni mieszkaniec Wągrowca odpowie za jazdę po pijanemu na ...hulajnodze. Mając we krwi blisko 1,7 promila alkoholu wjechał prosto pod samochód cudem tylko unikając zderzenia.

Zdarzenie miało miejsce w połowie sierpnia na ul. Kcyńskiej w Wągrowcu. Pod numer 112 zadzwonił zdenerwowany kierowca, który omal nie potrafił mężczyzny na hulajnodze, który zjechał z chodnika wprost pod maskę jego samochodu. Był pijany. I jak się okazało, w drodze po kolejną butelkę alkoholu. To udaremnił mu jednak kierowca,

który przytrzymał go do przyjazdu patrolu policji. Policjanci sprawdzili trzeźwość 55-letniego wągrowczanina. Jak się okazało, mężczyzna miał we krwi blisko 1,7 promila alkoholu.

Za jazdę po pijanemu i spowodowanie tym samym zagrożenia na drodze 55-latek został ukarany mandatem w wysokości 2500 złotych.

TR

Pobili i okradli

POLICJA Chodziescy kryminalni zatrzymali sprawców rozboju na stacji w Szamocinie. Ofiarą padł 18-latek.

Wszystko rozegrało się pod koniec lipca na stacji paliw w Szamocinie. Dwóch młodych mężczyzn pobilo i okradło 18-latka. Zabrali mu telefon komórkowy o wartości 2500 złotych. Pokrzywdzony znalazł oprawców, a tłem całego zdarzenia były porachunki finansowe.

Jeszcze tego samego dnia kryminalni zatrzymali sprawców. Byli to mieszkańcy Chodzieży. Jeden z nich 18-latek oprócz zarzutu rozboju od-

powie również za posiadanie kilku gramów marihuany, którą znaleziono w jego mieszkaniu. Jego o kilka lat starszy wspólnik także usłyszał także zarzut związany z rozbojem. Skradziony telefon udało się odzyskać.

Sprawcy rozboju zostali objęci dozorem policyjnym. Mają także zakaz kontaktowania się z pokrzywdzonym i zbliżania do niego, a także zakaz opuszczania kraju. Za rozbój grozi im do 12 lat więzienia.

TR

Skok po pijanemu na mszalne wino

POLICJA Miał we krwi ponad 3 promile alkoholu i wciąż było mu mało. 33-letni mieszkaniec gminy Wyrzysk odpowie za włamanie do kościoła i kradzież mszalnego wina.

W ubiegłą niedzielę pilscy policjanci otrzymali zgłoszenie od proboszcza jednej z parafii na terenie gminy Łobżenica o włamaniu do kościoła.

- Przybyli na miejsce policjanci zastali wyłamane drzwi do kościoła i zakrystii. Ślady pozostawione na miejscu zdarzenia wskazywały, że sprawca szukał pieniędzy i drogotycznych rzeczy, ponieważ pomieszczenia były widocznie spenetrowane - relacjonuje st. sierż. Magdalena Mróz z KPP w Pile. Nie znalazł niczego poza winem mszalnym, które stało

za ołtarzem. Dzięki nagraniu z kamery został szybko namierzony. Policjanci z Wyrzyska zatrzymali go jeszcze tego samego dnia, kiedy wracał z dożynek. 33-latek przyznał się od razu do włamania. Jak się okazało, miał we krwi ponad 3 promile alkoholu. Butelki skradzionego wina nie udało się odzyskać. Niewykluczone, że wypił je zaraz po kradzieży.

Straty, jakie spowodował przekroczył 2 tys. złotych. Za kradzież z włamaniem grozi mu do 10 lat pozbawienia wolności.

TR

Groźny pożar w Luchowie

POŻAR Ponad trzy godziny trwała akcja gaśnicza w Luchowie w gminie Łobżenica. W ogniu stanął tam budynek gospodarczy.



Fot. KP PSP Pila

Z PIERWSZEJ RĘKI

aktualności Miasta Piły



Twój głos ma znaczenie!

62 projekty o łącznej wartości 11,6 mln zł, 5 głosów do oddania i 3 miliony do zagospodarowania — tak w skrócie można opisać ostatni etap budżetu obywatelskiego w Pile. Głosowanie trwa do 8 września, więc zachęcamy do oddania głosów na projekty bliskie Państwa sercom.

Na liście zadań biorących udział w konsultacjach są place zabaw, chodniki, drogi, parkingi, infrastruktura sportowa i rekreacyjna, wybiegi dla psów, defibrylatory czy mural. Głosować może każdy pilanin. Do wyboru są dwie formy. Pierwsza to elektroniczna, do której bardzo zachęcamy – wystarczy wejść na portal www.konsultacjespoleczne.pila.pl, wpisać swoje imiona i nazwisko oraz sumę cyfr z numeru PESEL. Po właściwym uzupełnieniu danych należy wybrać zadania. Drugą formą jest głosowanie tradycyjne, które polega

na wypełnieniu karty do głosowania i dostarczeniu jej do Urzędu Miasta Piły, Biura Obsługi MZK przy al. Piastów lub jednej z filii Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej. O tym, które zadania będą cieszyły się największą popularnością wśród mieszkańców, dowiemy się w październiku.

Głosować będzie można także 31 sierpnia w godzinach od 14.00 do 18.00 w punkcie konsultacyjnym Urzędu Miasta podczas wydarzenia „Las na Wyspie”, które odbędzie się właśnie w Parku na Wyspie. Serdecznie zapraszamy!

Pani Marianna w gronie 100 latków!

Jedni 15 sierpnia obchodzą Święto Wojska Polskiego, inni Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny, a Pani Marianna Skrzypczak świętowała w tym dniu, tego roku swoje setne urodziny!

To wyjątkowy jubileusz, który jest świadectwem siły i wytrwałości. Pani Marianna Skrzypczak jest dla nas wszystkich inspiracją i dowodem na to, jak wiele można osiągnąć dzięki optymizmowi i życzliwości wobec innych. Prezydent Beata Dudzińska złożyła Jubilatce serdeczne gratulacje, wręczyła kwiaty i pamiątkowy list od premiera Donalda Tuska. W rozmowie wyraziła także uznanie dla jej długowieczności oraz podziękowała za wkład w życie naszego miasta.

Pani Marianna wspólnie z mężem pojawiła się w Pile w 1979 roku. Wcześniej mieszkała w Rawiczu i Wronkach,



fol. UM Piły

gdzie między innymi współtworzyła teatr amatorski. Jubilatka dochowała się dwóch córek, dwóch wnucząt, dwóch prawnucząt i trojga praprawnucząt. 200 lat Pani Marianno!

Kulturalno-sportowe pożegnanie lata

Wakacje powoli dobiegają końca, więc zapraszamy serdecznie na kulturalno-sportowe pożegnanie lata! Głównym punktem programu będzie koncert, który odbędzie się 14 września o godzinie 20.00 na placu Staszica. W tym roku zagrają dla nas Boney M. i Carlos Ferreira!

W tym dniu od godziny 16.00 zapraszamy na plac Staszica do strefy juniora, gdzie pojawią się zamki dmuchane i atrakcje dla najmłodszych pilan, a później uczta muzyczna dla każdego – wstęp wolny!

To jednak nie koniec, przygotowaliśmy dla Państwa wiele wydarzeń towarzyszących, m.in. wspólne czytanie lektury „Kordian” podczas

Narodowego Czytania w Muzeum Stanisława Staszica, X Metafizyczna Noc Artystyczną w Parku Miejskim, ostatnie Kino Plenerowe na bulwarach Chatellerault i seans filmu „Kos”, ponadto spektakle teatralne, kabarety, koncerty i wystawy oraz Bieg Jesieni połączony z piknikiem Aktywna Rodzina na terenie OTW Płotki. Więcej informacji na stronie www.pila.pl.

Prezydent Miasta Piły
Beata Dudzińska zaprasza na

Pożegnanie lata

Koncert zespołu

Boney M

oraz Carlos
ex BAD BOYS BLUE

od godz. 16.00 strefa juniora
(dmuchane i inne atrakcje dla dzieci)

14.09.2024
SOBOTA
godz. 20.00



Piła, plac Staszica



Piła świętowała razem z wojskiem

Fot. UM Piła



Powiatowe dożynki czas zacząć

DOŻYNKI Jako pierwsi będą świętować rolnicy z powiatu wągrowieckiego, którzy w niedzielę, 1 września, spotkają się w Łeknie na Dożynkach Powiatowo-Gminnych. W kolejny weekend będą świętować rolnicy z powiatu chodzieskiego i pilskiego.

Święto plonów w Łeknie rozpocznie o godz. 13.00 msza dziękczynna w kościele pw. Św. Apostołów Piotra i Pawła. Po mszy korowód dożynkowy przejdzie na Targowisku "Mój Rynek", gdzie odbędzie się obrzęd dożynkowy, który poprowadzi zespół "Pałuckie Smyki". Dzieci będą mogły skorzystać ze wspólnej zabawy z Grupą Animacyjną BiT, będą też występy lokalnych zespołów: Iluzji i Łekneńskiej Kapeli Biesiadnej, ponadto na scenie pojawi się Swingband z Dobris oraz Emilia Lehmann i Duet Justyna&Dario. O godz. 21.30 na scenie pojawi się gwiazda wieczoru - Gromee.

Rolnicy z powiatu pilskiego będą świętować w sobotę, 7 września w Starej Łubiance. Tradycyjnie już dożynki rozpocznie uroczysta msza święta dziękczynna za zbiory, która rozpocznie się o godz. 13.00 w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Pańskiego. Po mszy dożynkowy korowód przejdzie na boisko sportowe, gdzie o godz. 14.30. rozpocznie się obrzęd dożynkowy w wykonaniu Zespołu Rożanie. Na dożynkowej scenie wystąpią również: Chór „Di Ortica” - Działający przy CUK w Szydłowie, Orkiestra

Fot. Agnieszka Świdarska



Dęta z Kaczor, Zespół Ludowy Sołectwo Leżenica - Kolonia, Zespół "Kotunianki", Błażej Drab, Krawczyk Band, Zespół Łobuzy, a zabawę taneczną poprowadzi Krzysztof Belak. Zaplanowano także liczne atrakcje: degustację potraw i specjalów, okaz kulinarny oraz Piknik Zbożowy WIR oraz stoiska z rękodziełem. Będą także dożynkowe konkursy.

7 września będą świętować również rolnicy z powiatu chodzieskiego, którzy spotkają się na Dożynkach Powiatowo-Gminnych w Lipińcu. W programie moc atrakcji utrzymanych w duchu lokalnej kultury, tradycji i dziedzictwa rolniczego. Wspólne świętowanie rozpocznie o godz. 14.00. dziękczynna msza św. w kościele pw. św. Wojciecha w Margoninie. Po nabożeństwie korowód dożynkowy przejdzie do Lipińca, gdzie o godz. 15.30 rozpocznie się obrzęd dożynkowy w wykonaniu Zespołu Folklorystycznego „Wielkopole”. Zostanie także rozstrzygnięty konkurs na najpiękniejszy wieniec dożynkowy oraz Rolnika Roku 2024 Powiatu Chodzieskiego. Zaplanowano także szereg atrakcji dla najmłodszych, a dla dorosłych zabawę taneczną z DJ-em.

TR



Dożynki 2024 po raz pierwszy w Krzewinie

Tegoroczne tradycyjne Święto Plonów Gminy Kaczory miało miejsce w Krzewinie. Choć jest to jedna z najmniejszych miejscowości w gminie, gości podjęto serdecznie i w duchu najlepszych gospodarskich tradycji. Zaangażowanie Pani Sottys, Rady Sołectkiej i mieszkańców widoczne było na każdym kroku i uczyniło dożynkowe świętowanie wyjątkowym.

Warto podkreślić, że Krzewina organizowała dożynki gminne po raz pierwszy. Obecnie również były Koła Gospodyń z innych miejscowości, które zadbały o stosowne do okazji wiktuały.

Świętowanie rozpoczęło w Morzewie, gdzie w parafialnym kościele pw. Przemienienia Pańskiego proboszcz parafii ks. Franciszek Śliwiński odprawił Mszę Świętą koncelebrowaną w intencji dziękczynnej.



Po Eucharystii, mieszkańcy i goście udali się na plac dożynkowy, gdzie kontynuowano świętowanie.

Na krótko przed rozpoczęciem obrzędu dożynkowego, przed salą wiejską, dokonano symbolicznego otwarcia nowej drogi – ulicy Łącznej, ważnej dla codziennego życia mieszkańców Krzewiny. Otwarcia dokonali: Brunon Wolski - Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory, Karolina Wajer - Sołtys Wsi Krzewina oraz Marta Woźniak-Hoffmann - Przewodnicząca Rady Miasta i Gminy Kaczory.

W trakcie dożynkowego obrzędu wieńce zaprezentowało 12 sołectw gminy Kaczory.

Starostami tegorocznych Dożynek byli Kinga i Szczepan Borutowie - małżeństwo wspólnie prowadzące gospodarstwo rolne w Krzewinie.

Pani Kinga Boruta – urodziła się w Szamocinie, szkołę średnią ukończyła zdobywając tytuł technika agrobiznesu a następnie kontynuowała edukację na studiach licencjackich z zakresu administracji pu-

czas na gotowanie, jazdę na rowerze, rekreację z rodziną oraz wyjazdy motocyklowe z mężem. Owocem tej ostatniej pasji, jest zdobyte przed miesiącem prawo jazdy na motor.

Wież Krzewina jest dla Pani Kingi oazą, dobrą do prowadzenia zarówno życia rodzinnego jak i działalności rolniczej.

Pan Szczepan Boruta urodził się w 1983r. w Szamocinie.

Część ziemi swojego gospodarstwa przejął po ojcu, prowadząc gospodarstwo wspólnie z żoną i bratem, systematycznie powiększał jego areał. Część gospodarstwa Państwa Borutów obejmują łąki.

Inwestycje, które zrealizowano po przejęciu gospodarstwa, to budowa nowoczesnej obory, modernizacja parku maszynowego oraz wprowadzenie wspomnianych robotów udojowych. Wprowadzenie tej technologii zauważalnie zwiększyła wydajność produkcji. W najbliższych latach Państwo Borutowie chcieliby utrzymać wydajność produkcji oraz pozyskać lepsze warunki zbytu mleka.

W życiu rodzinnym Pana Szczepana ważną rolę odgrywają wspólne rodzinne pasje, którymi są rowery i wypadki na motorze. Dla celów rekreacyjnych Państwo Borutowie hodują konie, które często zaprzęgają do bryczki.

We wsi Krzewina Pan Szczepan ceni sobie spokój, piękny krajobraz i możliwość rekreacji oraz dobre warunki do prowadzenia gospodarstwa.

Po dożynkowym obrzędzie, był czas na koncert zespołu Dikanda oraz zabawę taneczną do rana z zespołem Aspekt z Wągrowca.



Lasy sypnęły na remont drogi

DROGI Powiat Pilski otrzymał 910 tys. złotych z Funduszu Leśnego na modernizację kolejnego odcinka drogi powiatowej Stara Łubianka-Dobrzyca.

Umowę o przekazaniu środków z Funduszu Leśnego do kasy powiatu podpisali: Rafał Zdzierela, starosta pilski, Stefan Kowal, wicestarosta pilski oraz Adam Standio, Nadleśniczy Nadleśnictwa Zdrojowa Góra.

W ramach tego zadania zostanie wyremontowany odcinek drogi powiatowej Stara

Łubianka-Dobrzyca o długości 700 m. Termin zakończenia prac to połowa grudnia. Szacowana wartość inwestycji to 1,3 mln złotych, a dofinansowanie pokryje 70 procent kosztów przedsięwzięcia.

Będzie to już drugi etap leśnej inwestycji. W ramach pierwszego wyremontowano odcinek drogi o podobnej długości.

Fundusz Leśny tworzą odpisy od przychodów nadleśnictw ze sprzedaży drewna. Pierwotne przeznaczenie Funduszu to wsparcie nierentownych nadleśnictw, ale pieniądze trafiają również do samorządów na remonty dróg, które są również niezbędne leśnikom.

TR



Fot. Starostwo Powiatowe w Pile

Są pieniądze na dodatkowe zajęcia sportowe

EDUKACJA Koniec sierpnia i początek września to dobry moment na dołączenie do programu Aktywna Szkoła. Dzięki finansowemu wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki szkoły mogą zdobyć fundusze na organizację dodatkowych zajęć sportowych i sprzęt. W nowym roku szkolnym 300 tys. uczniów może skorzystać z dodatkowych zajęć sportowych.

Dodatkowe zajęcia cieszą się coraz większym zainteresowaniem zarówno wśród uczniów, jak i nauczycieli. Do projektu Aktywny do Kwadratu dołączyło już prawie 7 000 szkół, tworząc ponad 18 000 grup, które wypełnią boiska sportowymi aktywnościami. Założenia programu przewidują uczestnictwo 10 tys. szkół, w których może powstać 20 tys. grup, co oznacza 300 tys. dzieci w programie dodatkowych zajęć.

W ramach programu Aktywny do Kwadratu, który jest trzecim filarem Aktywnej Szkoły mają szansę na pozyskanie środków na wynagrodzenia dla prowadzących zajęcia. To okazja, by rozszerzyć ofertę zajęć wychowania fizycznego o dodatkowe treningi, które mogą odbywać się 1-3 razy w tygodniu dla klas IV i starszych oraz 1-2 razy w tygodniu dla

młodszych uczniów. Zajęcia te są doskonałą formą rozwijania pasji sportowych, poprawy kondycji fizycznej oraz integracji uczniów.

Nadal dostępne są miejsca w projekcie Aktywny Weekend - umożliwia on dofinansowanie zajęć sportowych prowadzonych na obiektach szkolnych w soboty i niedziele z możliwością uzyskania 25 tys. złotych dofinansowania na sprzęt sportowy.

Udział w programie Aktywna Szkoła to również szansa dla nauczycieli na rozwój zawodowy. Dzięki Akademii Sportu Powszechnego osoby prowadzące zajęcia mogą poszerzać swoje kompetencje, zdobywać nowe umiejętności oraz inspirować się nowoczesnymi metodami pracy z dziećmi i młodzieżą. W planie rozwoju kompetencji przygotowano szereg szkoleń przy współpracy

z Polskimi Związkami Sportowymi, tak aby każdy trener był wyposażony w wiedzę pozwalającą na pracę z różnorodnymi dyscyplinami. Szkolenia odbywają się na szczeblu ogólnopolskim oraz regionalnie a część materiałów dostępna jest online. Przygotowane zostały też konkursy oraz system motywacyjny z nagrodami dla najbardziej zaangażowanych animatorów i trenerów.

Warto podkreślić, że program Aktywna Szkoła nie tylko wspiera zdrowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, ale także pomaga w budowaniu kompetencji społecznych, takich jak praca zespołowa, organizacja czasu czy zarządzanie emocjami. Jest to także skuteczna forma przeciwdziałania problemom, takim jak stres czy agresja, które mogą występować w środowisku szkolnym.

Fundacja Orły Sportu

Nagrody i emocje w Banku Spółdzielczym w Czarnkowie. Czas na Loterię Lokat SGB!

Czerwiec był miesiącem pełnym radości i niespodzianek dla Klientów Banku Spółdzielczego w Czarnkowie! W słoneczne południe, podczas uroczystego wręczenia nagród w loterii lokat SGB, mieliśmy przyjemność poznać naszych szczęśliwych zwycięzców.



Główna nagroda w wysokości 100 000 złotych trafiła do Pani Małgorzaty z Młynkowa, która z radością odebrała swój wygrany czek, a Państwo Krystyna i Eugeniusz, mieszkańcy Kamionki, zyskali dodatkowe 2 tysiące złotych! Gratulujemy zwycięzcom i dziękujemy wszystkim naszym Klientom za udział w loterii!

To jednak nie koniec atrakcji! 1 sierpnia ruszyła nowa edycja loterii, w której do wygrania będą fantastyczne nagrody.

W związku z nadchodzącym 150-leciem naszego Banku w 2025 roku, przygotowaliśmy wyjątkową nagrodę główną, która trafi w ręce jednego z naszych Klientów - hybrydową Toyotę Yaris, która łączy w sobie nowoczesny design i ekologiczną technologię oraz 5 nagród po 2 000 złotych każda! Oprócz tego nasi Klienci będą mieli szansę na wygranie 200 000 złotych.

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek w Czarnkowie, Lubasz, Połajewie, Ro-

goźnie, Pile oraz Trzciance. To doskonała okazja, by poznać bliżej naszą ofertę, a przede wszystkim - założyć lokatę z nagrodami. Nie przegap swojej szansy na wygraną! Dołącz do grona naszych szczęśliwych Klientów i skorzystaj z wyjątkowej oferty! W Banku Spółdzielczym stawiamy na zaufanie, bezpieczeństwo i atrakcyjne formy oszczędzania, które mogą przynieść wymarzone wygrane!

Więcej informacji na temat lokaty na www.bsczarnkow.pl

150 lat
Banku Spółdzielczego
w Czarnkowie w 2025 r.

Załącz lokatę i wygraj

hybrydową Toyotę Yaris lub 200 000 zł lub 2 000 zł!

Zdjęcie auta jest poglądowe. Wyposażenie, kolor i wersja mogą różnić się od prezentowanych.

Po kulturalną kasę

KULTURA Wszystkie biblioteki, a także ośrodki kultury, mogą skorzystać ze wsparcia w ramach „KPO dla kultury”.



Fot. pixabay

Biblioteki z całego kraju, działające jako samorządowe instytucje kultury, mogą składać wnioski w ramach KPO „Wzmocnienie efektywności energetycznej

obiektów lokalnej aktywności społecznej”. Wcześniej regulamin przewidywał wsparcie tylko dla bibliotek w miastach o liczbie mieszkańców od 100 do 200 tys.

O wsparcie mogą ubiegać się także wszystkie domy kultury. Nabór trwa do wyczerpania środków.

Opr. TR

Kolejne chodniki przy powiatowych drogach

DROGI W ramach modernizacji dróg powiatowych powstały kolejne chodniki w gminach, które poprawiają bezpieczeństwo pieszych.

W ramach przebudowy drogi powiatowej nr 1167P w Róży Wielkiej w gminie Szydłowo wykonano korektę łuku drogi jezdni oraz chodnik i zjazd z kostki betonowej. Postawiono także nowe barierki, poprawiające bezpieczeństwo pieszych. Długość przebudowanego chodnika to ok. 280 m.

W Grabównie w gminie Miasteczko Krajeńskie przy drodze powiatowej nr 1182P wybudowano chodnik i utwardzono teren przy ul. Parkowej.

W Brzostowie, także przy drodze powiatowej nr 1182P, zakończono budowę chodnika po obu stronach drogi. Ze względu na różnice w wysokości terenu pomiędzy jezdnią a istniejącym ciągiem pieszo-rowerowym wykonano schody oraz podjazd dla wózków i rowerów. Dodatkowo doświetlono przejście dla pieszych lampami oszczędnym systemem solarnym.



Fot. Starostwo Powiatowe w Piłce

Wykonawcą był zakład BU-DRO-MEL z Pobórki Małej. Łączna wartość wykonanych prac to ponad 460 tys. złotych. Nowe chodniki powstały w ramach większej inwestycji - „Modernizacji dróg powiatowych nr 1166P, 1167P, 1189P, 1182P, 1198P,

1191P, 1160P i 1195P na terenie Powiatu Piłskiego”. Całe zadanie podzielono na cztery etapy. Powiat otrzymał na nie dofinansowanie z Programu Rządowego Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych.

Opr. TR

Aktywny rodzic. Trzy świadczenia do wyboru

WSPARCIE „Aktywny rodzic” to nowy program, który pomoże rodzicom godzić pracę zawodową z opieką nad dziećmi. Ruszy 1 października, a już dzisiaj można skorzystać z porad ZUS.

Wielkopolskie oddziały ZUS, w związku z wprowadzeniem nowych świadczeń, zaplanowały szereg dyżurów, spotkań i szkoleń poświęconych tematyce „Aktywny rodzic”. Więcej informacji na stronie www.zus.pl w zakładce „szkolenia i wydarzenia”.

- Przyznawaniem i wypłatą wsparcia zajmie się Zakład Ubezpieczeń Społecznych – wyjaśnia Marlena Nowicka, rzeczniczka prasowa ZUS w Wielkopolsce. - Wnioski o nowe świadczenia można będzie składać tylko elektronicznie, od 1 października 2024 r. ZUS planuje pierwsze wypłaty

na przełomie listopada i grudnia. Jednak już teraz można zasięgnąć informacji, jakie warunki należy spełnić, aby otrzymać jedno z trzech świadczeń.

Dla pracujących opiekunów przeznaczone jest świadczenie „aktywni rodzice w pracy”. Jeśli dziecko uczęszcza do żłobka, to będzie na nie przysługiwać świadczenie „aktywnie w żłobku”, które zastąpi dotychczasowe żłobkowe z ZUS. Trzeci rodzaj wsparcia to świadczenie „aktywnie w domu”, które zastąpi rodzinny kapitał opiekuńczy i obejmie także pierwsze dziecko

Aktywni rodzice w pracy

O świadczenie „aktywni rodzice w pracy” będą mogli wystąpić rodzice i opiekunowie, którzy są aktywni zawodowo. Obejme dzieci od 12 do 35 miesiąca życia, które nie chodzą do żłobka, przedszkola, klubu dziecięcego i nie są pod opieką dziennego opiekuna. Świadczenie wyniesie 1500 zł miesięcznie na dziecko lub 1900 zł, jeżeli maluch ma odpowiednie orzeczenie o niepełnosprawności.

Aktywnie w żłobku

Na dzieci, które uczęszczają do żłobka, klubu dziecięcego lub są pod opieką dziennego opiekuna, będzie przysługiwać świadczenie „aktywnie w żłobku”. To wsparcie zastąpi dotychczasowe dofinansowanie żłobkowe z ZUS. To korzystna zmiana, bo obecne „żłobkowe” wynosi do 400 zł miesięcznie. Nowe świadczenie będzie pokrywało koszty do 1500 zł miesięcznie. A w przypadku dziecka z odpowiednim orze-

czeniem o niepełnosprawności kwota dofinansowania wyniesie nawet 1900 zł. Świadczenie będzie pokrywało czesne, bez kosztów żywienia.

Aktywnie w domu

Trzeci rodzaj świadczenia to „aktywnie w domu”. Będzie przysługiwać na każde dziecko w rodzinie, w wieku od 12 do 35 miesiąca życia. Zastąpi dotychczasowy rodzinny kapitał opiekuńczy, ale w odróżnieniu od RKO obejmie także pierwsze dziecko. Świadczenie

wyniesie po 500 zł miesięcznie. Łączna kwota do wykorzystania na jedno dziecko, w okresie od 12 do 35 miesiąca życia dziecka, wyniesie 12 tys. zł.

W danym miesiącu na dziecko będzie można pobierać tylko jeden rodzaj świadczenia z programu „Aktywny rodzic”. Będzie można jednak zastąpić jeden rodzaj wsparcia drugim, na przykład, gdy zmieni się sytuacja zawodowa rodzica.

ZUS



Fot. Pexels

Niemieckie zasiłki rodzinne, ZWROT PODATKU
Holandia (dodatki), Niemcy, Norwegia, Anglia, Austria, Irlandia, Dania
KDF - Centrum Podatkowe
Mieczysława Zajac
77-400 Złotów, ul. Norwida 6
tel. 67 265 12 70

MATERIAŁY WOD-KAN, GAZ I C.O.
ABN ARMATURA
Tel. 502 342 252
Pietronki 20a, 64-800 Chodzież
abnarmatura@gmail.com

- ▲ RURY PE, PP, PCV, STAL
- ▲ STUDNIE PCV, PP BETON
- ▲ ARMATURA I KSZTAŁTKI
- ▲ ŻELIWO DROGOWE

PILAONLINE.PL

Poznaj swojego dzielnicowego!

BEZPIECZEŃSTWO Dzielnicowy nieprzypadkowo nazywany jest policjantem pierwszego kontaktu. To on ma najczęstszy kontakt z mieszkańcami i najlepsze rozeznanie gdy chodzi o kwestie dotyczące bezpieczeństwa na jego terenie. Rozpoczynamy na naszych łamach cykl „Poznaj swojego dzielnicowego” w ramach którego będziemy przedstawiać dzielnicowych z terenu Pili i powiatu pilskiego.



Fot. KPP Pila

REJON NR 5

ml. asp. Karolina Karpowicz

tel. 47 77 415 86 lub 786 936 427

mail: dzielnicowy.pila5@po.policja.gov.pl

Ulice: Al. Poznańska nr 1-191, Bohaterów Westerplatte nr 1-17, Brzechwy nr 2-31, Brzozowa nr 4-27, Cicha (brak zabudowań), Cynowa nr 8-10, Czarnieckiego nr 1A-53, Czarnkowska nr 2-53, Dembowskiego nr 3-15, Dojazdowa nr 1-20, Dolna nr 2-36, Głowackiego nr 1-21, Gnieźnieńska nr 1-30, Grodzka nr 5-17, Irydowa nr 25-45A, Kolejowa nr 1-18, Kościuszki nr 1-65, Libelta nr 3-42, Limanowskiego nr 1-13, Ludwisarska nr 1-47, Łódzka nr 2-10, Mały Borek nr 3-7, Margonińska nr 2-48, Marii Curie Skłodowskiej nr 1-9, Masztowa nr 2-10, Miedziana nr 1-61, Obornicka nr 2-34, Osiedlowa nr 1-29, Piękna nr 1-24, Platynowa nr 1-21, Półwiejska nr 1-45, Pułaskiego nr 1-9, Radosna nr 1-30, Rogozińska nr 1-43, Rydygiera nr 1-23 (Szpital Specjalistyczny), Słoneczna nr 3-26, Siemiradzkiego nr 1-27, Sienkiewicza nr 12-57, Sowińskiego nr 1-4, Spiżowa nr 2-22, Srebrna nr 1-17, Stalowa nr 2-4, Stobno (miejsce adresowe), Strzelecka nr 1-29, Trzcińska nr 1-36, Ujska nr 2-15, Wiejska nr 2-7, Wiosny Ludów nr 1-106, Wysoka nr 2-69, Zamenhofa nr 1-47, Zatorska nr 2-30, Żabia nr 1-18, Jezioro Piaszczyście.

Zaplanowane działania priorytetowe: Piła – ul. Rogozińska 31-33: przypadki zakłócania ładu i porządku, dewastacji elewacji budynków mieszkalnych, a przede wszystkim akty wandalizmu.



REJON NR 6

st. sierż. Maciej Kop

tel. 47 77 415 77 lub 786 936 436

mail: dzielnicowy.pila6@po.policja.gov.pl

Ulice: Bulwary Chatterault, Browarna, Bydgoska nr 1-63, Kapucyńska, Komuny Paryskiej, Ludowa (Targowisko Miejskie nr II), Okólna, Skwer Kardynała Ignacego Jeża, Pl. Powstańców Warszawy, Roosevelta od nr 25 i od nr 38, Młodych nr 1-3 i nr 2-24 (Walki Młodych), Wawelska nr 1-13, Witosa, Wyrzyska, Skwer Senatora Zdzisława Nowickiego.

Zaplanowane działania priorytetowe: Piła ul. Ludowa 11 A-B (Błaszak) w tym przejście pomiędzy Targowiskiem nr 2 a Poczta Polska ul. Roosevelta 53 oraz ławeczki przy postoju taxi ul. Ludowa 11 – grupowanie się osób, spożywanie alkoholu, zaśmiecanie, zanieczyszczanie. Podstawą diagnozy miejsca zagrożenia są liczne interwencje oraz zgłoszenia mieszkańców, właścicieli lokali użytkowych jak i przedstawicieli Piłskiej Spółdzielni Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowej ul. Ludowa 1E, w tym również zgłoszeń w Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa.



REJON NR 7

asp. Włodzimierz Starynowicz

tel. 47 77 415 84 lub 786 936 431

mail: dzielnicowy.pila7@po.policja.gov.pl

Ulice: Bydgoskie Przedmieście, Chałubińskiego, Chojnicka, Dworzec Celný, Fabryczna, Grabowa, Kaczorska, Magazynowa, Malczewskiego, Na Leszkowie, Okólna nr 19-23, Podmiejska, Poligonowa, Rybacka, Skrajna, Śmiłowska, Tczewska, Torowa, Tucholska, Młodych od nr 15-91 i od nr 26-110 (Walki Młodych), Wawelska od nr 21-117, Wągrowiecka, Węglowa, Rodzinne Ogrody Działkowe (przy ul. Rybackiej, Wawelskiej).

Zaplanowane działania priorytetowe: Piła ul. Grabowa teren boiska szkolnego Szkoły Podstawowej nr 4 oraz teren w bezpośrednim obrębie Szkoły Podstawowej nr 4, żłobka oraz Przedszkola nr 15. Zgłoszenia przedstawicieli oświaty dot. przebywania na terenie boiska i przyległych terenów osób nie zainteresowanych korzystaniem we właściwy sposób z obiektu, spożywanie alkoholu, zaśmiecanie i niszczenie mienia w ciągu całego tygodnia w godz. 16.00/02.00.



REJON NR 8

st. sierż. Anna Rajewicz

tel. 47 77 415 81 lub 786 936 435

mail: dzielnicowy.pila8@po.policja.gov.pl

Ulice: Agrestowa, Akacyjowa, Bluszczowa, Boczna, Brzozkowińska, Bukowa, Bydgoska nr 133-201 (CH Tesco) i nr 140-190, Chełmońskiego, Dębowa, Gierzyńskiego, Giełdowa, Handlowa, Jagodowa, Jaśminowa, Jałowcowa, Jaworowa, Kalinowa, Karłowicza, Kasprzaka, Kasztanowa, Klonowa, Korczaka, Kossaka nr 155-191, Kresowiaków, Ledycka, Lelewele, Leśnictwo Podlasie, Lipowa, Lutycka, Malinowa, Michałowskiego, Miodowa, Modrzewiowa, Morełowa, Ogrodowa, E. Plater, Pracownicza, Robotnicza, Rodakowskiego, Serbska, Składowa, Słowiańska, Sobieskiego, Sosnowa, Stańczyka, Szermentowskiego, Świerkowa, Topolowa, Wawelska nr 66-120, Wieniawskiego, Wierzbowa, Wrzosowa, Zaułek, Rodzinne Ogrody Działkowe przy (ul. Wieniawskiego), Jezioro Bagienne, Jezioro Jeleniowe.

Zaplanowane działania priorytetowe: Piła ul. Wieniawskiego 59 teren Placu Zabaw oraz Siłowni Zewnętrznej. Teren te zostaną objęte Planem Priorytetowym z uwagi na zgłoszenia mieszkańców oraz przedstawicieli Spółdzielni Mieszkaniowej „Medyk” dot. zakłócania spokoju, spożywania alkoholu oraz zaśmiecania terenu zielonego.

Dożynki Miasta i Gminy Gołańcz

25 sierpnia 2024 r. w Czerlinie odbyły się Dożynki Miejsko-Gminne. Starościna tegorocznych Dożynek została Krystyna Szczepaniak - rolniczka z Oleszna, natomiast Starostą Krzysztof Szkudlarz - rolnik z Czerlina.

Po uroczystym korowodzie wieńców dożynkowych prowadzonych przez liczne sztaendy oraz delegację odprawiono połowę mszę świętą, której przewodniczył proboszcz parafii Czeszewo ks. Jan Dzierła.

Część oficjalną rozpoczęło powitanie i okolicznościowe przemówienie Burmistrza Miasta i Gminy Gołańcz Roberta Torza. Wśród zaproszonych gości w dożynkach uczestniczyli m.in. Poseł na Sejm RP Henryk Szopiński, I Wicewojewoda Wielkopolska Karolina Fabiś-Szulc, Starosta Wągrowiecki Tomasz Kranc, Wójt Gminy Wągrowiec Małgorzata Chmielarz, Wójt Gminy Damasławek Cyprian Wiecezorek oraz Zastępczyni Burmistrza Wągrowca Justyna Michalska.

Część obrzędową poprowadził Zespół Folklorystyczny „Szamotuły” założony w 1945 roku. Zespół zaprezentował obrzęd dożynkowy oraz pieśni, przyspiewki i tańce ludowe.

W trakcie dożynek uhonorowano pięciu rolników

odznaczeniami „Zasłużony dla rolnictwa”. Byli to: Krzysztof Szkudlarz z Czerlina, Ryszard Szczepaniak z Oleszna, Alina Kowalska z Chojny, Tomasz Chojnacki z Rybowa

oraz Jarosław Janicki z Czerlina. Zarząd Powiatu Wągrowieckiego przyznał dwie Nagrody Herbu Powiatu Wągrowieckiego - uhonorowano nimi: Jana Hanyżewskiego z Panigroda

oraz Roberta Rakoczego z Laszkownicy Wielkiej.

Druhowie OSP z terenu miasta i gminy Gołańcz uczcili pamięć dwóch strażaków, którzy zginęli podczas ratowania życia i mienia ludzkiego w sobotnim pożarze kamienicy w Poznaniu.

Podczas naszego Święta Płonów odbył się finał dwóch konkursów – na witacz i wieńiec dożynkowy.

W nowej konkurencji na najciekawszy witacz dożynkowy:

- I miejsce i nagroda 1.000 zł trafiła do wsi Czeszewo,
- II miejsce i nagroda 700 zł dla wsi Morakowo,
- III miejsce i nagrodę 500 zł otrzymała wieś Grabowo.

Burmistrz przyznał przy tym pięć wyróżnień w kwotach po 200 zł dla wsi: Kujawki, Buszewo, Tomczyce, Krzyżanki oraz Chawłodno.

Komisja konkursowa przyznała także nagrodę specjalną w kwocie 200 zł dla wsi Czerlin - za wkład w przygotowanie całego sołectwa na gości dożynkowych. Pozostałe uczestniczą-



ce w konkursie wsie otrzymały nagrodę w wysokości 200 zł.

W kategorii wieńiec dożynkowy:

- I miejsce i nagrodę 700 zł otrzymała wieś Morakowo,
- II miejsce i nagrodę 500 zł Koło Gospodyń Wiejskich z Gołańcz,
- natomiast III miejsce i nagrodę 300 zł - wieś Rybowo.

Pozostałe wsie, które zaprezentowały wieńce otrzymały wyróżnienia w kwocie po 200 zł,

natomiast wsie które przyniosły chleby dożynkowe - wyróżnienie w kwocie 100 zł. Podobne wyróżnienie otrzymał także piękny kwiatowy bukiet przygotowany przez Rodzinne Ogródki Działkowe w Gołańczy.

Przed liczną publicznością wystąpiły zespoły Evening Echoes, The Medley oraz Cliver, które porwały uczestników do zabawy tanecznej.

Anna Skotowska
Sławomir Maciaszek

Dzieje się na drogach

DROGI Trwa remont drogi powiatowej nr 1600P Pawłowo Żońskie – Rybowo. Remontowany jest odcinek o długości 990 metrów.

Zakres prac obejmuje wykonanie nowych warstw bitumicznych nawierzchni drogi, a także remont poboczy na łącznym odcinku 990 metrów. Zadanie dofinansowane jest ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w kwocie ponad 1,3 mln złotych. To wystarczyło na pokrycie 70 procent kosztów inwestycji. Resztę – 570 tys. złotych dołożył powiat. Odcinek ma być gotowy już we wrześniu.

W remoncie są również inne odcinki dróg powiatowych. Trwa przebudowa drogi powiatowej 1609P na odcinku Rąbczyn – Mirkowice wraz z rozbudową dróg powiatowych nr 1609P i 1692P w obrębie skrzyżowania w Żabiczynie. W trakcie jest również budowa chodnika przy drodze powiatowej nr 1603P w Mokronosach, a także przebudowa drogi powiatowej nr 1691P na odcinku Mirkowice – Gruntowice. Remontowana jest również droga powiatowa nr 1595P na odcinku Międzyziesie – Dąbrowa. **Opr. TR**



Fot. Starostwo Powiatowe w Wągrowcu

Trwa głosowanie w budżecie obywatelskim

SAMORZĄD Trwa głosowanie w Wągrowieckim Budżecie Obywatelskim. Mieszkańcy mogą sami zdecydować na co wydać 250 tys. złotych.

Zajęcia sportowe o charakterze integracyjnym dla mieszkańców Wągrowca z okazji obchodów 100-lecia Klubu MKS Nielba Wągrowiec. Innowacyjny i inspirujący plac zabaw przy przedszkolu, który będzie nie tylko bawił, ale i uczył. Rekreacyjny i sensoryczny ogród zmysłów na Osiedlu Straszewo. Czy może kolejny etap modernizacji promenady od ul. Bartodziejskiej do ul. Kościuski? To cztery propozycje, które mają do wyboru mieszkańcy Wągrowca, którzy chcą oddać głos w Wągrowieckim Budżecie Obywatelskim

- Każdy oddany głos zwiększa szansę na realizację pomysłów, których autorami są mieszkańcy Wągrowca – zachęca wągrowiecki magistrat.

Ze wszystkimi zgłoszonymi projektami można zapoznać się na platformie konsultacyjnej. Tam również można oddać swój głos. Można to zrobić



elektronicznie, można również w specjalnych punktach do głosowania: Miejska Biblioteka Publiczna i Urząd Miejski w Wągrowcu, pokój 102.

Zwycięski projekt zgarnie całą pulę czyli 250 tys. złotych. Głosować można do 11 września. Dwa dni później zostaną ogłoszone wyniki. **TR**

Seniorzy z Wągrowca odwiedzili urząd wojewódzki

POZNAŃ Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu odwiedziła grupa seniorów z Dniowego Domu Seniora w Wągrowcu.



Wojewoda Agata Sobczyk przyjęła gości, którzy zwiedzili nie tylko gmach urzędu i aktualnie ekspozycje w nim wystawy, ale także kościół pw. św. Wojciecha oraz Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Poznaniu.

Wizyta w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu rozpoczęła się od zwiedzania budynku oraz spotkania z Dyrektorem Gabinetu Wojewody Piotrem Pałczyńskim. Następnie seniorów oficjalnie przyjęła Wojewoda Wielkopolska Agata Sobczyk, która po-

witała wszystkich przybyłych oraz opowiedziała o pracy swojej i urzędu.

Dyrektor Instytutu Pamięci Narodowej Oddział w Poznaniu dr Rafał Reczek oprowadził gości po dwóch wystawach, które aktualnie ekspozycje są w holu urzędu – „Złamanie szyfru Enigmy” oraz „Wielkopolscy Harcerze w Powstaniu Warszawskim”. Po tej części wizyty, seniorzy pojechali na poznańskie wzgórze św. Wojciecha.

W wyjątkowym dla Wielkopolanek i Wielkopolan miejscu goście zapoznali się z opowieścią o polskim hymnie i wybitnych, zasłużonych postaciach, których szczątki znajdują się w krypcie kościoła pw. św. Wojciecha w Poznaniu. W miejscu pamięci złożono wiązanek.

Na koniec wizyty seniorzy odwiedzili Centrum Powiadomienia Ratunkowego, gdzie wzięli udział w spotkaniu pt. „Jak działa numer 112?”.

Opr. TR

Można budować bliżej sąsiada

PRAWO 15 sierpnia weszły w życie przepisy, które pozwalają budować bliżej siebie budynki zwrócone ścianą z oknami lub drzwiami w stronę granicy działki. Łatwiej też będzie z zabudową nieruchomości o nietypowym kształcie - informuje Prawo.pl.

Jak podaje portal, chodzą o nowelizację z 9 maja 2024 r. rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Wprowadza ona zmiany do par. 12, określającego odległości pomiędzy budynkami. Przewiduje, że każda płaszczyznę powstałą w wyniku załamania lub uskoku ściany będzie trzeba traktować jako oddzielną ścianę. Wskazano, że celem zmiany jest wyprostowanie błędnej interpretacji przepisów. Niektóre starostwa (prezydenci miast na prawach powiatu) utożsamiają pojęcie elewacji z pojęciem ściany.

Według cytowanych przez Prawo.pl prawników, „zmiana niby mała, ale w praktyce niezwykle istotna”. Wskazują, że w par. 12 rozporządzenia pojawił się też nowy ustęp - 1a. Wynika z niego, że można zbliżyć budynki ze ścianą usytuowaną inaczej niż równolegle w stronę granicy działki, na której sytuowany jest budynek w taki sposób, by to lo-

kalizacja zewnętrznej krawędzi okna lub drzwi determinowała konieczność zachowania odległości 4 m. W pomiarach ma być przyjmowany najdalej wysunięty element ramy lub innych elementów okna lub drzwi.

W rozmowie z portalem Piotr Jarzyński, prawnik z Kancelarii Prawnej Jarzyński & Wspólnicy zauważył, że projektanci mieli problemy w ustalaniu tych odległości, przede wszystkim w zakresie ich mierzenia na działkach o nietypowym kształcie i przy sytuowaniu budynku w sposób inny niż równoległy do granicy działki.

Jak z kolei tłumaczy dr Agnieszka Grabowska-Toś, Kancelaria Radców Prawnych Kania Stachura Toś, cytowana przez Prawo.pl, dotychczas, jeśli część ściany, w której znajdowały się okna, była cofnięta w stosunku do pozostałej części tej ściany w taki sposób, że jej odległość od granicy działki wynosiła 4 m, a pozostała część tej ściany była zbliżona do granicy działki na odległość 3 m, organy uznawały, że inwestor naruszył wymóg minimal-

nej odległości ściany z oknami od granicy działki.

- Teraz już tak nie będzie, co oznacza, że właściwie inwestor będzie mógł zlokalizować budynek w taki sposób, że jego część będzie znajdowała się bliżej granicy działki sąsiedniej - wskazała ekspertka.

Prawo.pl przypomina, że dwa tygodnie temu weszły w życie przepisy o tzw. patodeweloperce, które wprowadziły uregulowanie całkowicie odwrotne w stosunku do budynków mieszkalnych wielorodzinnych o wysokości powyżej czterech kondygnacji nadziemnych. Takie bloki można sytuować w odległości minimum 5 m od granicy działki, zamiast w odległości 3 m (ściana z otworami) i 4 m (ślepa ściana).

Prawo.pl wskazuje, że jest to dalszy ciąg zmian w warunkach technicznych dla mieszkańców, bo resort rozwoju pracuje nad kolejnymi zmianami.

Źródło informacji: PAP MediaRoom

Nowy zastępca w Wągrowcu

STRAŻ Wielkopolski Komendant Wojewódzki PSP st. bryg. Jacek Strużyński powołał st. kpt. Piotra Łuczaka na stanowisko Zastępcy Komendanta Powiatowego PSP w Wągrowcu.

W ręczeniu aktu powołania na stanowisko dokonał zastępca komendanta wojewódzkiego st. bryg. Tomasz Wiśniewski.

Starszy kapitan Piotr Łuczak rozpoczął służbę w 2003 r., jako kadet Szkoły Aspirantów PSP w Poznaniu. Po ukończeniu Szkoły Aspirantów PSP w Poznaniu kontynuował służbę w Jednostce Ratowni-

czo-Gaśniczej nr 1 w Gdańsku na stanowisku starszy ratownik. W styczniu 2007 roku został przeniesiony do Jednostki Ratowniczo -Gaśniczej nr 7 w Poznaniu, w której zajmował kolejno stanowiska: starszy ratownik, dowódca zastępu oraz zastępca dowódcy zmiany.

1 lipca 2015 roku został przeniesiony do pełnienia służby w wydziale operacyj-

no – szkoleniowym Komendy Miejskiej PSP w Poznaniu na stanowisko starszego specjalisty. Od 1 stycznia 2017 roku kontynuował służbę w SKKM w Poznaniu na stanowisku oficera operacyjnego. 11 lipca został oficjalnie powołany na stanowisko Zastępcy Komendanta Powiatowego PSP w Wągrowcu.

Opr. TR



R E K L A M A

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Pile

www.word.pila.pl

WORD w Pile realizuje

egzamin na prawo jazdy
wszystkich kategorii
zwiększ swoje uprawnienia

+48 67 212 07 77 sekretariat@word.pila.pl

badania psychologiczne kierowców
pełen zakres, dogodne terminy

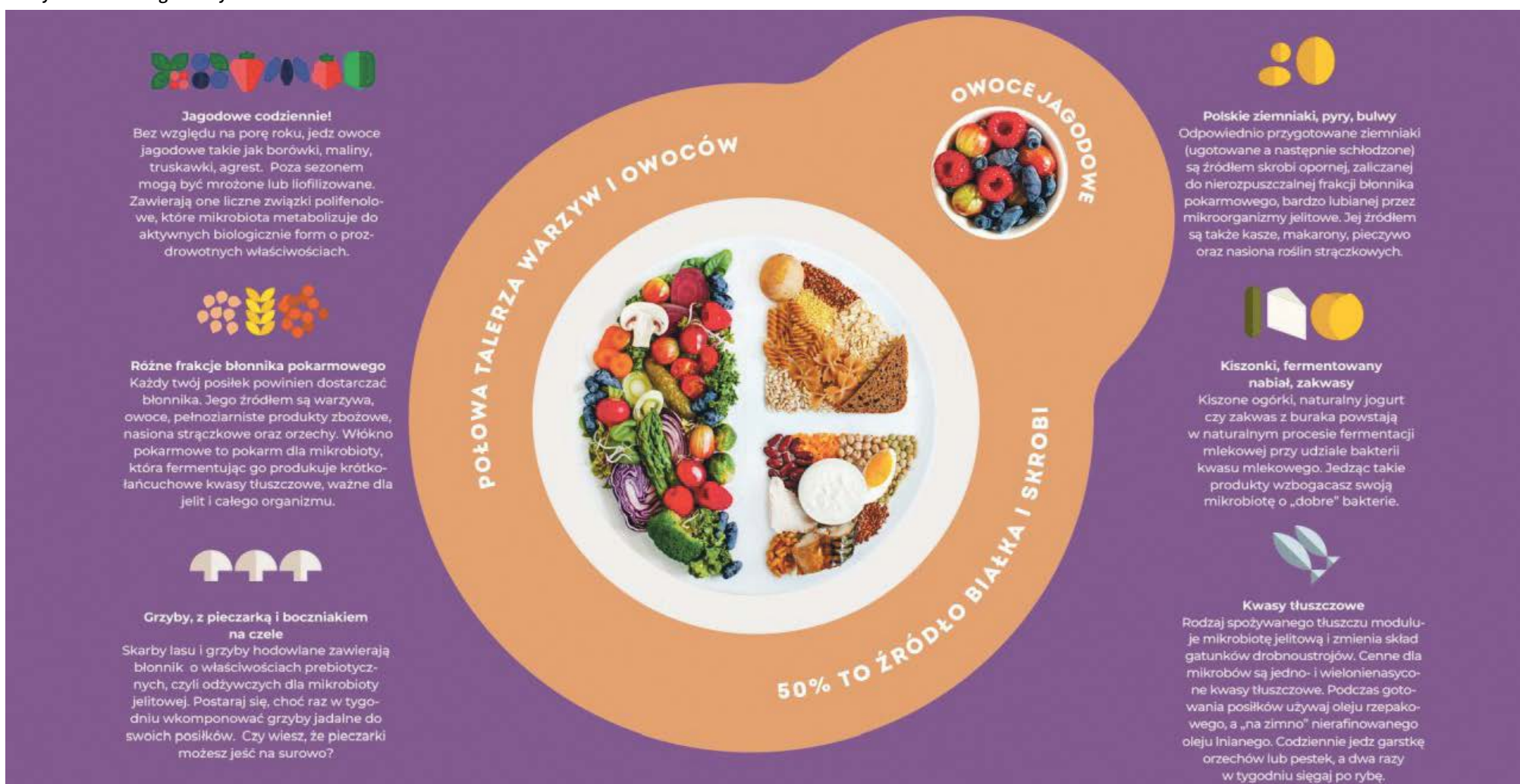
+48 67 212 07 71 badania@word.pila.pl

szkolenia zawodowe kierowców
świadectwo kwalifikacji zawodowej oraz ADR

+48 67 212 07 84 szkolenia@word.pila.pl

Nakarm swoje „dobre” bakterie

ZDROWIE Mikrobiota jelitowa to wszystkie mikroorganizmy - bakterie, wirusy, grzyby - zasiedlające przewód pokarmowy człowieka. Dzisiejszy stan wiedzy pozwala stwierdzić, że stan mikrobioty jest podstawą naszego zdrowia. Rozregulowanie jej na skutek śmieciowego jedzenia czy stresu zwiastuje problemy. Jest na to sposób. Sprawdź, co jeść, aby dobrze karmić korzystne mikroorganizmy i zachować zdrowie.



To, co zaczyna się w jelitach, nigdy w jelitach się nie kończy” - słowa naukowca dr Alessio Fasano w jednym zdaniu określają, jak ważne dla zdrowia jest dbanie o niewidocznych gołym okiem mieszkańców naszych trzewi.

Warto wiedzieć, że cały nasz przewód pokarmowy zasiedlony jest przez ogrom mikroorganizmów, których najwięcej bytuje w jelicie grubym. Mikrobiota jelitowa stanowi jeden z ważnych elementów tzw. bariery jelitowej, która oddziela światło jelita (jego wnętrze) od środowiska wewnętrznego ustroju. Rozregulowanie bariery jelitowej zwiastuje problemy, a jednym z nich jest przewlekła i destrukcyjnie działająca na cały organizm stan zapalny. Dlaczego? Ponieważ na skutek rozszczelnionej bariery jelitowej do krwi przenikają substancje, które znaleźć się tam nie powinny. Mowa tu o antygenach bakteryjnych i toksynach uwalnianych ze ścian bakterii (tzw. lipopolisacharyd LPS). I to właśnie one stymulują stan zapalny, będący znaczącym elementem w patogenezie otyłości,

insulinooporności, cukrzycy typu 2, niealkoholowej choroby tłuszczowej wątroby czy chorób układu krążenia. Poza tym jelita wraz z rzeszą mikroorganizmów to centrum układu immunologicznego i w największym stopniu odpowiadają za „status” odporności, zarówno dzieci, jaki i dorosłych. Mając tę wiedzę, profilaktyka chorób współczesnego człowieka oraz wsparcie leczenia bezdyskusyjnie powinny obejmować dbałość o mikrobiotę jelitową, między innymi poprzez odpowiednie odżywianie.

Otyłość - od niej wszystko się zaczyna

Szacuje się, że nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko ponad 200 innych chorób, od powikłań sercowo-naczyniowych, cukrzycy, przez choroby zwyrodnieniowe stawów, depresję, zaburzenia hormonalne, po nawet choroby nowotworowe. Choroba otyłościowa określana jest epidemią XXI wieku, a w ostatnich latach jest obserwowany gwałtowny wzrost liczby osób otyłych.

W Polsce na otyłość cierpi już 9 mln chorych. Z ostatnich da-

nych UNICEF wynika, że polskie dzieci i nastolatki tyją najszybciej w Europie. Każdego roku nadmierną masę ciała osiąga kolejne 400 tys. dzieci i młodzieży. Ekspertki alarmują.

W otyłość zaangażowana jest także mikrobiota, która na skutek nieprawidłowego sposobu odżywiania się gospodarza zmienia się, niestety na jego niekorzyść. Dochodzi do dysbiozy jelitowej, czyli rozregulowania, jakości i liczności korzystnych mikroorganizmów jelitowych. A to może promować zwiększony pobór energii ze spożywanych pokarmów czy wpływać na produkcję hormonów, które regulują uczucie głodu i sytości (grelin i leptyna). Trzeba przerwać tę złą passę i dobrze nakarmić mikroby, których liczebność spada na skutek spożywania żywności wysoko przetworzonej, pełnej cukru, tłuszczu i licznych dodatków jak słodziki, konserwanty czy wzmacniacze smaku.

Co jest paliwem dla mikrobioty?

Skoro tak wiele zależy od mikrobioty jelitowej, to najlepszym rozwiązaniem byłoby

żyć z nią w zgodzie, działać na jej korzyść. Codzienny sposób odżywiania i styl życia znacząco wpływają na jej skład i aktywność. Wbrew pozorom mieszkańcy naszych trzewi nie są wymagający, jeśli chodzi o paliwo, którego potrzebują do tego, by mieć się dobrze.

Najlepszym sposobem żywienia dla człowieka oraz jego bakterii jelitowych jest dieta typu śródziemnomorskiego. Jednak dla mieszkańców Polski, koniecznie w wersji spolszczonej, gdyż przywołany model żywienia w dużej mierze powinien opierać się na żywności roślinnej dostępnej sezonowo i lokalnie. Kluczowe jest oparcie jadłospisu na warzywach i owocach (powinny stanowić połowę tego, co jemy), nasion roślin strączkowych, orzechów, ryb oraz wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Kontrolowanemu spożyciu podlegają mięso, szczególnie mięso przetworzone, nabiał oraz jaja.

Poniżej kluczowe składniki, które szczególnie upodobała sobie nasza mikrobiota.

Błonnik pokarmowy

Zarówno włókno pokarmowe rozpuszczalne i nierozpuszczalne pozytywnie wpływają na pracę całego przewodu pokarmowego, w tym na regulację mikrobioty jelitowej. Błonnik pokarmowy jest niezbędny do syntezy przez mikroorganizmy jelitowe krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), między innymi kwasu masłowego. Te z kolei wykorzystywane są miejscowo przez komórki jelita jako źródło energii. Poza tym biorą udział w regulacji uczucia głodu i sytości, gdyż wpływają na wydzielanie ważnych hormonów jelitowych, takich jak GLP-1 i peptyd YY. Niewielki procent SCFA trafia również do krwiobiegu, gdzie pełni wiele różnych funkcji.

Zalecana dzienna podaż błonnika według WHO wynosić od 25 g do nawet 40 g na dobę. Z łatwością można zrealizować te zalecenia, jeżeli zastosuje się „zasadę talerza” podczas komponowania codziennych posiłków. Warto przypomnieć, że połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce, a drugą jego połowę, w równych

proporcjach: pełnoziarniste produkty zbożowe oraz surowce będące źródłem białka.

Spośród warzyw najbardziej zasobne w błonnik - w przeliczeniu na 100 g - są brukselka, jarmuż, kapusta biała i czerwona, brokuły, marchew, pieczarki, rzepa i rzodkiewka. Niedocenianym składnikiem diety są grzyby. W grzybach jadalnych, zarówno tych leśnych, jaki i hodowlanych (np. pieczarki, boczniaki) występuje błonnik pokarmowy, który wykazuje działanie prebiotyczne, czyli odżywcze dla mikroorganizmów jelitowych. Zostało to potwierdzone w licznych badaniach klinicznych. Głównymi związkami odpowiedzialnymi za działanie prebiotyczne grzybów są polisacharydy i ich połączenia z peptydami czy steroidami.

Wśród owoców wyróżniających się znaczną ilością błonnika (w przeliczeniu na 100 g) są maliny, porzeczki i agrest, a jesienią nasze minikiwi oraz jabłka. O ile to możliwe, zarówno warzywa, jak i owoce należy zjadać ze skórką, gdyż znaczny udział błonnika w całym surowcu przypada właśnie na nią.

Na uwagę zasługują także nasze polskie ziemniaki. Głównym ich składnikiem są węglowodany w postaci skrobi. Zmienia ona jednak swoją strukturę po ugotowaniu, a następnie schłodzeniu ziemniaków. Wówczas dochodzi do powstania tzw. skrobi odpornej, która nie podlega trawieniu przez nasze enzymy i w formie niezmienionej przechodzi do jelita grubego. Taka skrobia jest zaliczana do nierozpuszczalnej frakcji błonnika pokarmowego, bardzo lubianej przez mikroorganizmy jelitowe. Skrobię oporną można znaleźć też w innych ugotowanych i wychłodzonych produktach skrobiowych tj. kaszach, makaronach i ryżu albo w czerstwym pieczywie. Ten rodzaj błonnika jest dostępny również w gotowanych nasionach roślin strączkowych jak soczewica, ciecierzycy czy fasola.

Dbając o odpowiednią ilość błonnika dla nas i naszych bakterii jelitowych, nie można zapominać o pełnoziarnistych produktach zbożowych, które powinny stanowić 25% naszego posiłku. Zalicza się do nich grube kasze - gryczana, jaglana, jęczmienny pęczak - oraz pełnoziarnisty makaron, ryż i pieczywo.

Fitozwiązki

Poza błonnikami pokarmowym, który metabolizują nasze bakterie jelitowe, co zapewnia im dostatnie życie, cenią sobie również bioaktywne fitozwiązki roślinne.

Przykładowo, kwercetyna obecna w znacznej ilości w jabłkach i cebuli pozytywnie wpływa na równowagę bakteryjną, hamując wzrost bakterii powiązanych z otyłością. Podobnie działają antocyjany, w które zasobne są jagoda kamczacka, borówka wysoka czy jeżyna oraz resweratrol, którego można

dostarczyć wraz z czarną porzeczką, truskawką i zjadając pomidory ze skórką.

Obserwacje naukowców jasno wskazują, że spożywanie naturalnie występujących w produktach roślinnych związków polifenolowych korzystnie wpływa na mikrobiotę, między innymi poprzez redukcję mikroorganizmów patogennych.

Dobre tłuszcze

Rodzaj spożywanego tłuszczu moduluje mikrobiotę jelitową i zmienia skład gatunków drobnoustrojów zamieszkujących trzewia gospodarza. Szczególnie cenne dla mikrobioty jelitowej są jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których spożycie przekłada się na wzrost „dobrych” bakterii w jelitach. Jednym z jednonienasyconych kwasów tłuszczowych jest kwas oleinowy zawarty w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek będącej symbolem diety śródziemno-

morskiej. Natomiast pochodzące z tłustych ryb morskich kwasy tłuszczowe EPA i DHA mogą przywracać prawidłowy skład mikrobioty jelitowej i nasilać syntezę cennego kwasu masłowego (jeden z SCFA).

Żywność fermentowana

Kiszonki i fermentowany nabiał zawierają bakterie kwasu mlekowego, które pozytywnie wpływają na niszę bakteryjną przewodu pokarmowego. W trakcie kiszenia warzyw, takich jak ogórki, kapusta czy kalafior, dodatkowo ulega zmniejszeniu ilość cukru. Jest on częściowo przekształcany do kwasu mlekowego. Dzięki temu procesowi w pewnym stopniu obniża się wartość energetyczną kiszzonek w porównaniu z ich odpowiednikami nieprzetworzonymi w procesie kiszenia. Żywność kiszona i fermentowana są bardzo pożądane przez mikrobiotę jelitową.

Woda

Odpowiednie nawodnienie stwarza optymalne środowisko do fermentacji błonnika, którego dostarczamy, oraz zapewnia napływ składników odżywczych wykorzystywanych przez mikroorganizmy. Zapotrzebowanie na płyny wynosi około 30 ml/kg masy ciała, ale w czasie wysiłku fizycznego czy upałów może się zwiększyć. Wody dostarczają także warzywa, owoce, płynny nabiał oraz zupy.

Niedostateczne nawodnienie może przełożyć się na zmiany w mikrobiocie i mniejszą syntezę SCFA, natomiast optymalne nawodnienie i wraz z nim większy napływ składników odżywczych dla mikrobioty nasila fermentację i zwiększa produkcję kwasu masłowego.

Podsumowując, to, co zjadamy na co dzień, mocno ingeruje w skład i liczebność mikrobioty jelitowej, która

wyduje się być graczem rozgrywającym w grze o nasze zdrowie. Naukowcy jasno wskazują, jaki pokarm karmi „dobre” bakterie, a jaki promuje wzrost patogennych mikroorganizmów osłabiających nasze zdrowie i odporność. Warto wykorzystać tę wiedzę. Należy zadbać o różnorodny, kolorowy i zmienny sezonowo talerz żywieniowy.

Monika Stromkie-Złomaniec - dietetyk kliniczny, ekspert programów i projektów poprawiających nawyki żywieniowe Polaków. Autorka wielu artykułów z zakresu zdrowego odżywiania, współautorka książek. Prowadzi poradnię dietetyczną „Z kaloriami na pieńku”. Uczy, jak jeść zdrowo, sezonowo, smacznie i jak docenić rolę warzyw i owoców.

Źródło informacji: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Można już wnioskować o przedłużenie ważności orzeczenia o niepełnosprawności

PRAWO 30 września stracą ważność orzeczenia o niepełnosprawności lub jej stopniu. Dotyczy to blisko 400 tys. osób - podaje Prawo.pl. Jednak, jak wskazuje serwis, na mocy nowych przepisów, w ekspresowym tempie procedowanych przez resort rodziny, orzeczenie zostanie przedłużone o pół roku, jeśli zainteresowany złoży wniosek o nowe orzeczenie jeszcze w czasie ważności obecnego orzeczenia.

Jak informuje Prawo.pl, nowelizacja ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych zakłada zmiany w terminach ważności orzeczeń o niepełnosprawności. Osoby, których orzeczenie kończy się

30 września, na mocy wcześniejszych przepisów, które je przedłużały, dalej będą miały ważne orzeczenia przez pół roku - do 30 marca 2025 r. Pod warunkiem, że złożą wniosek o nowe orzeczenie w powiatowym lub miejskim zespole ds. orzekania o niepełnosprawno-

ści w czasie ważności obecnego orzeczenia. - W praktyce muszą złożyć taki wniosek do 30 września bieżącego roku - podkreśla na łamach Prawo.pl Marzena Perkowska, przewodnicząca poznańskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (PZON).

Nowelizacja zakłada też, że wniosek o nowe orzeczenie będzie można złożyć dwa miesiące wcześniej, a w przypadku dzieci - trzy miesiące wcześniej (obecnie 30 dni).

- Termin 30 dni jest nieadekwatny do obecnej sytuacji, więc dobrze, że wniosek będzie można złożyć wcześniej. Obecnie wnioski o orzeczenie są składane przez dużą liczbę osób z doświadczeniem uchodźczym, przez seniorów, generalnie wzrasta liczba osób z niepełnosprawnościami - komentuje w serwisie Prawo.pl dr Michał Urban, radca prawny z Kancelarii Urban Legal.

Bernadeta Skóbel, radca prawny, kierownik Działu Monitoringu Prawnego i Ekspertyz Związku Powiatów Polskich, uważa, że sama propozycja resortu rodziny, jeśli chodzi o przedłużenie ważności orzeczeń, jest dobra. Krytykuje jednak sposób procedowania obecnej nowelizacji.

- To kolejny raz, kiedy ministerstwo rodziny proceduje przepisy dotyczące zadań samorządów bez ustaleń z Komisją Wspólną Rządu i Samorządu Terytorialnego - podkreśla radca prawny na łamach Prawo.pl.

PAP MediaRoom

Milion dla wielkopolskich kół gospodyń wiejskich

KONKURS Wielkopolskie Koła Gospodyń Wiejskich mogą pozyskać środki w ramach pierwszej edycji konkursu „Wielkopolska wspiera gospodynie wiejskie”. Można uzyskać do 6 tys. zł dofinansowania na zakup sprzętu i strojów ludowych. Nabór wniosków trwa do 30 sierpnia.



Pierwsza edycja konkursu „Wielkopolska wspiera gospodynie wiejskie” to pomysł skierowany do KGW i organizacji pozarządowych z udziałem kobiet wiejskich z Wielkopolski na wsparcie ich aktywności i realizację inicjatyw umożliwiających im funkcjonowanie, promocję lokalnego dziedzictwa kulturowego i kulinarnego. Pula środków

na ten konkurs to milion złotych. W ramach konkursu można pozyskać środki na doposażenie kół w sprzęt kuchenny, ale również na zakup na przykład strojów ludowych. Zgłoszenia konkursowe przyjmowane są do 30 sierpnia.

Konkurs organizowany jest w ramach programu „Wielkopolska Odnowa Wsi 2020+”.

Opr. TR



Fot. pexels

Poliz Folk 2024.

Wyjdź na przeciw tradycji i nowoczesnym brzmieniom

FESTIWAL Już w najbliższy weekend, od 30 sierpnia do 1 września Pokrzywno i Kępa niedaleko Piły staną się centrum folkowej kultury. Poliz Folk to festiwal, który po raz drugi zgromadzi miłośników tradycyjnej muzyki ludowej, nowoczesnych interpretacji oraz łączenia innych gatunków muzycznych z folkiem.

Dzięki dofinansowaniu z Narodowego Centrum Kultury wstęp na festiwal jest wolny, co czyni go dostępnym dla każdego entuzjasty muzyki i kultury.

Festiwal oferuje bogaty program, który zadowoli zarówno tradycyjistów, jak i fanów eksperymentalnych brzmień. W tym roku na scenie Poliz Folk będzie można usłyszeć m.in. Goorala – mistrza łączenia góralszczyzny z elektroniką, Antoninę Krzysztos – wokalistkę, której głos przenosi słuchaczy w magiczny świat folkowych ballad oraz Orkiestrę Świętego Mikołaja – legendę polskiego folk-rocka. Pojawi się na niej także Electrokebab – instru-

mentalista i wokalista, który w mistrzowski sposób łączy etniczne rytmy oraz Marcepan Dzierzowski – artysta, który w folkowym duchu przemycza elementy poezji śpiewanej zabierając słuchaczy w podróż po Łemkowszczyźnie. Zagra także Gułaje Folk System – duet, którego twórczość to fascynująca podróż przez różne kultury muzyczne oraz gospodarze festiwalu – zespół Żywi Jo! – twórcy gatunku określonego przez koneserów muzyki folkowej jako - wiejski rap. Ich koncerty to prawdziwe muzyczne show. Wystąpi również Warsztat Terapii Dźwiękiem – projekt, który pokazuje terapeutyczną moc muzyki folkowej.

Zaplanowano także potańcówki prowadzone przez energetycznych Noizbrother, które będą doskonałą okazją do zabawy i nauki tradycyjnych tańców. Nie zabraknie także warsztatów, na których każdy będzie mógł spróbować swoich sił w grze na tradycyjnych instrumentach, śpiewie, rękodziele, sztukach artystycznych czy wykładach związanych z kulturą ludową. W progra-

na których będzie można zakupić rękodzieło, regionalne przysmaki oraz skorzystać ze specjalnie przygotowanej na festiwal oferty gastronomicznej. Folk Session i wieczorne ogniska pozwolą na wspólne muzykowanie i integrację uczestników w przyjaznej atmosferze.

Dla osób planujących zostać na festiwalu przez cały czas jego trwania, organizatorzy przygo-



for. Michał Skrzypek

na i Kępy, aby doświadczyć magii, jaką niesie ze sobą muzyka ludowa. Poznaj zespoły, które łączą tradycję z nowoczesnością. Spotkaj ciekawych ludzi i spędź niezapomniane chwile w otoczeniu przepięknych wielkopolskich krajoobra-

zów – zapraszają organizatorzy. Organizatorem jest Stowarzyszenie Ludzi Kreatywnych Pokrzywa. Festiwal dofinansowano z Narodowego Centrum Kultury z Programu EtnoPolska edycja 2024.

RED



R E K L A M A



mie można znaleźć również wiele aktywności na świeżym powietrzu. Dzieci z pewnością odnajdą się na wiejskim placu zabaw, lub korzystając z oferty zamków dmuchanych.

Festiwal Poliz Folk to również różnorodne stoiska,

towali darmowe pole namiotowe, które zapewni komfortowy nocleg w bliskości natury.

- Poliz Folk 2024 to niepowtarzalna okazja, aby zanurzyć się w świecie folkowej muzyki i kultury oraz poznać ich nowe oblicza. Przyjeźdź do Pokrzyw-

for. Mat. Prasowe x3



NOVABUS Magdalena Woźniak
64-920 Piła ul. Zygmunta Starego 20

tel. 604 349 633 - właściciel
tel. 570620556 - biuro, informacja
e-mail: novabus@o2.pl
www.novabus.pl

Licencja krajowa i zagraniczna
Przewóz od 7 do 62 osób



Jafia zagra urodzinowy koncert w Pile

KONCERT Jafia Dawid Porta, jeden z najważniejszych zespołów wywodzących się z piłskiej sceny, świętuje w tym roku swoje 30-lecie. Swoją urodzinową koncert zagra 21 września w Yogi Klubie.



Fot. Mat. prasowe

Z okazji swojego 30-lecia na scenie zespół Jafia, występujący przez lata pod nazwą Jafia Namuel – przygotował dla słuchaczy wiele niespodzianek. Urodzinowy koncert będzie szczególną okazją dla fanów, aby przypomnieć sobie – nie tylko, jak to wszystko się zaczęło, ale także posłuchać niewydanych jeszcze dźwięków.

Debiutancki album „Roots and Culture”, inspirowany twórczością Boba Marley’a uczynił z Jafii w latach 90-tych ubiegłego stulecia najbardziej jamajski zespół w Polsce i stał się przepustką do grania ponad stu koncertów rocznie. W tym roku to wyjątkowe wydawnictwo pojawi się na winylu.

Zespół zyskał także niesamowitą rozpoznawalność za sprawą nagrania wraz z Voo Voo hymnu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – piosenki „Karnawał – Pozytywne Myślenie”.

Dawid Porta, lider zespołu, wokalista oraz autor tekstów nie daje się jednak zasufladkować w żadnej muzycznej etykiecie. Za album „Ka Ra Va Na” – będący muzyczną, wielogatunkową podróżą – Jafia otrzymała nominację do Fryderyków 2016 w kategorii „Album Roku Muzyka Korzeni”.

Jafia w trakcie jubileuszowych koncertów zaprezentuje słuchaczom przekrojowy materiał z dotychczas wydanych albumów, jak również zagra

nowości z niewydanego jeszcze, zrealizowanego częściowo w jamajskim Tuff Gongu – albumu „New Power Soul”.

Na nowym wydawnictwie usłyszymy śpiewającego wraz z Dawidem Juliana Marleya i szereg znakomitych gości. Za mikсами płyty stoją natomiast Errol Brown, inżynier dźwięku, który zmiksował większość płyt Boba Marleya, a także Roland McDermott, z którym Dawid Porta miał okazję współpracować już wcześniej.

W Pile Dawida Portę i Jafię będzie można usłyszeć w sobotę, 21 września. Bilety w przedsprzedaży: 80 zł, 95 zł w dniu koncertu.

RED

Rapsa, Lech i inni w BWA

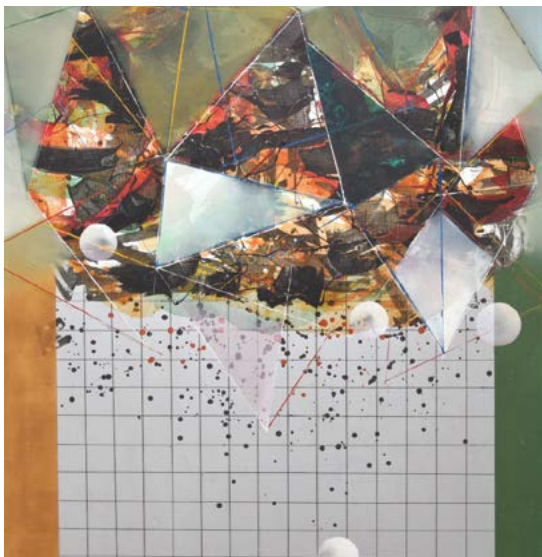
WYSTAWA Galeria BWA PP zaprasza na wystawę „Wyimaginowany świat kolorów ze zbiorów Zbigniewa Janasika”, koszalińskiego pasjonata i mecenasa sztuki

Zbigniew Janasik to kolekcjoner i mecenas sztuki od lat związany z Koszalinem i tamtejszym środowiskiem artystycznym. Jego pierwszym odkryciem była twórczość Krzysztofa Rećko Rapsy. - Zakochałem się w jego obrazach. Zacząłem kupować jego prace. Stało się to jakąś koniecznością i wkrótce zaważyło na moim dalszym życiu – mówi Zbigniew Janasik, który zamknął wielki biznes budowlany i całkowicie poświęcił się sztuce. Został marszandem.

To dzięki staraniom Janasika, Rapsa stał się jednym z najbardziej uznanych europejskich abstrakcjonistów w Azji. Drugim artystą, o którego pozycję na rynku sztuki od lat szczególnie zabiega Zbigniew Janasik, jest Ryszard Lech. To również nieżyjący już koszaliński artysta malarz i grafik uważany za prekursora malarstwa pikselowego.

Na liście artystów, których prace będzie można obejrzeć

Fot. Krzysztof Rapsa



w Pile są również: Mirko Dematté, Danuta Nawrocka, Wiesław Stefan Fischbach, Władysław Lam, Leszek Rózga, Juri Jakovenko, Mirosław Jerzy Kin, Witold Nowicki, Wiktoria Ilina, Jan Siekiera, Zbigniew Murzyn, Park-Hyun-Ok., Aleksey Bogustov, Waldemar J. Mar-

szalek, Arkadiusz Wesołowski, Marek Łęgowski, Anna Orska, Danuta Tworke, Władysław Andrusiewicz, Tomasz Pławczyk, Kazimierz Rajkowski i Władysław Dembowski.

Wernisaż wystawy w piątek, 6 września, o godz. 19.00. Wstęp wolny. **BWA**

Wystawa Katarzyny Navarry w galerii na Browarnej

WYSTAWA Galeria Muzeum Stanisława Staszica w Pile zaprasza w czwartek, 13 września, na wystawę fotografii i obiektów Katarzyny Navarry „Jutro. Obrazy Młodej Dorosłości”.



Fot. Katarzyna Navarra

Autorka na wystawie prezentuje dwa cykle prac: „Jutro. Obrazy Młodej Dorosłości” oraz „Zanurzeni”. Tak pisze o swoich pracach:

Jaka mnie czeka przyszłość? Czy da się ją naprawić?

Na te i inne pytania odpowiadają bohaterowie mojego projektu, młodzi dorośli z pokolenia Z. Przedstawiciele tej generacji od najmłodszych lat otoczeni byli Internetem i cyfrową technologią, co nie pozostało bez wpływu na ich myśli, marzenia, obawy i cele.

Oddając im głos, podjęłam się zbadania kształtowania się w młodym człowieku wizji świata oraz społecznych relacji, powstających w warunkach przeobrażeń norm i wartości rzeczywistości postpandemicznej.

W trakcie indywidualnych spotkań staram się zrozumieć, jak postęp technologiczny oraz rosnąca integracja wirtualnego i rzeczywistego świata wpły-

wają na życie i perspektywy pokolenia zmagającego się z wyzwaniami dorosłości.

„Zanurzeni” z kolei to projekt, który jest refleksją na temat dorastania w czasach przyspieszonego rozwoju technologii i mediów społecznościowych. To metaforyczne spojrzenie na zjawisko głębokiego zanurzania się w wirtualność - przestrzeń oferującą znacznie silniejsze bodźce niż realny świat.

Problem dotyka zwłaszcza osoby młode, niezwykle podatne na różne formy przebudzowania lub internetowej manipulacji.

Ciągle bombardowanie masą informacji, prawdziwych czy nie, krytycznie przekłada się na zaburzoną wizję rzeczywistości w umyśle dorastającego internauty.

Katarzyna Navarra - artystka wizualna, fotografa. Absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz Studium Fotografii ZPAF

w Warszawie, które ukończyła dwoma dyplomami z wyróżnieniem. Członkini Zarządu Okręgu Warszawskiego Związku Polskich Artystów Fotografików. Studentka Instytutu Twórczej Fotografii Uniwersytetu Śląskiego w Opawie. Otrzymała między innymi honorowe wyróżnienie w konkursie Vintage Grand Prix za projekt „Praktyki niewiedzy” podczas 8. edycji Vintage Photo Festival w Bydgoszczy. Jedną z polskich fotografek zaprezentowanych w ramach 10. edycji FotoArtFestivalu w Bielsku-Białej.

Jej prace wystawiane były w kraju i za granicą oraz znajdują się w zbiorach prywatnych. Obecnie kieruje działalnością Studium Fotografii ZPAF oraz współtworzy Pracownię Fotografii w Terminalu Kultury Gocław w Warszawie.

Wernisaż wystawy w piątek, 13 września, o godz. 18.00. Wstęp wolny.

RED

Na srebrnym ekranie

KRUK



Zakochani Shelley i Eric próbują zacząć nowe życie z dala od przestępczego świata, który ich ukształtował. Jednak przeszłość nie pozwala przed sobą uciec. Gdy oboje padają ofiarami brutalnego morderstwa, Eric u progu zaświatów dostaje propozycję nie od odrzucenia. Aby ocalić duszę ukochanej przed piekłem, musi powrócić na ziemię, by wymierzyć karę odpowiedzialnym za jej śmierć. Tak zaczyna się jego krwawa odyseja przez świat żywych i umarłych.

KINO HELIOS

MRUGNIJ DWA RAZY

Kiedy miliarder z branży technologicznej Slater King (Tatum) na swoim przyjęciu charytatywnym poznaje kelnerkę Fridę (Ackie), od razu między nimi iskrzy. Slater zaprasza ją, żeby pojechała z nim i jego

przyjaciółmi na wymarzone wakacje na jego prywatną wyspę. Pobyt jest rajem. Szalone noce przeplatają się ze słonecznymi dniami. Wszyscy świetnie się bawią. Nikt nie chce, żeby wyprawa się skończyła.

Dochodzi jednak do dziwnych wydarzeń, a Frida zaczyna mieć wątpliwości. Z wyspą jest coś nie tak. Będzie musiała poznać prawdę, jeśli chce wyjść cało z tej imprezy.

KINO HELIOS

WRÓBEL

Remek Wróbel to listonosz i zapalony piłkarz amatorskiej drużyny. Dobiega czterdziestki, wie wie życie kawalera. Z pasją studiuję encyklopedię, ćwicząc swoją nadzwyczajną pamięć. Poza obrotym, prowadzącym szmerane interesy, przyjacielem Pedrem nie ma na świecie nikogo bliskiego. I dobrze mu z tym. Pewnego dnia wszystko się zmienia – jego pokładane życie wywraca się do góry nogami, do tego niespodziewanie pojawiają się w nim nowa, wygadana sąsiadka Marzenka i dziadek, którego do tej pory nie znał. Remek będzie musiał się nauczyć, jak zrobić lemoniadę, gdy życie daje ci cytryny.

KINO HELIOS



ŁOWCY PRZYGÓD

Alfonso Kichot, 11-letni spadkobierca legendarnego Don Kichota, podobnie jak jego przodek, posiada niezwykłą wyobraźnię. W świecie, w którym inni dostrzegają jedynie wiatraki, Alfonso staje do walki z olbrzymami, by ocalić swoje ukochane miasteczko przed niebezpiecznym zagrożeniem. Gdy złowiesz burza nad-

ciąga nad La Manchę, a podejrzany biznesmen Carrasco kusi mieszkańców propozycjami nie do odrzucenia, Alfonso jako jedyny zauważa ukryte niebezpieczeństwo. Razem z niezłomnym Pancho i odważną Victorią, Alfonso wyrusza na misję, by pokonać potwora odpowiedzialnego za nadciągającą burzę i ocalić ich rodziną La Man-

chę. Troje przyjaciół uczy się wzajemnej akceptacji i pokonuje własne ograniczenia. Ta pełna wyzwań podróż wystawia ich przyjaźń na próbę, podczas gdy Carrasco depece im po piętach. Czy Alfonso, Pancho i Victoria zdołają zdemaskować nieczne zamiary Carrasco, nim będzie za późno?

KINO HELIOS



W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI 2

"W głowie się nie mieści 2" powracamy do umysłu Riley, obecnie świeżo upieczonej nastolatki, w momencie gdy Centrala zostaje wyrwana do góry

nogami, by zrobić miejsce dla zupełnie nieoczekiwanych nowych Emocji! Radość, Smutek, Gniew, Strach i Odraza, które jak dotąd wzorowo kierowały

całą operacją, czują zagubienie, gdy pojawia się Obawa. W dodatku nie jest sama. Przyprawia też Wstyd, Zazdrość i Nuda.

KINO HELIOS

GRU I MINIONKI: POD PRZYKRYWKĄ

W pierwszym od siedmiu lat filmie o Gru, Dru i Minionki, ulubiony na świecie super-

łoczyńca, który stał się agentem Ligi Przeciwko Złoczyńcom, powraca, by rozpocząć

ekscytującą, odważną nową erę chaosu Minionków.

Gru, Lucy, Margo, Edith i Agnes witają nowego członka rodziny, Gru Jr., który zamierza dręczyć swojego tatę. Gru stawia czoła nowemu nemezis w postaci Maxima Le Mala i jego dziewczyny Valentiny, a rodzina zmuszona jest uciekać.

KINO HELIOS



DEADPOOL & WOLVERINE

Po zawodowych rozczarowaniach i trwającym kryzysie wieku średniego, Wade Wilson teraz sprzedaje używane samochody. Odwiesił swój kostium

superbohatera do chwili, gdy jego rodzina, przyjaciele i cały świat są zagrożeni. Stawką jest życie wszystkich, których kocha. Deadpool musi więc

współpracować z niechętnym do tego Wolverine'em, aby walczyć o ich przetrwanie i ostatecznie o ich dziedzictwo.

KINO HELIOS, KINO MDK

IT ENDS WITH US

Film na podstawie powieści Colleen Hoover. Opowiada fascynującą historię Lily Bloom (Blake Lively), kobiety, która przeżywa wspomnienia z traumatycznego dzieciństwa. Lily rozpoczyna nowe życie w Bostonie i spełnia marzenie o własnym biznesie. Przypadkowe spotkanie z uroczym neurochirurgiem Rylem kończy się niezwykłym uczuciem. Lily zaczyna jednak dostrzegać inną stronę Ryle'a, pojawiają się sytuacje, które przypominają związek

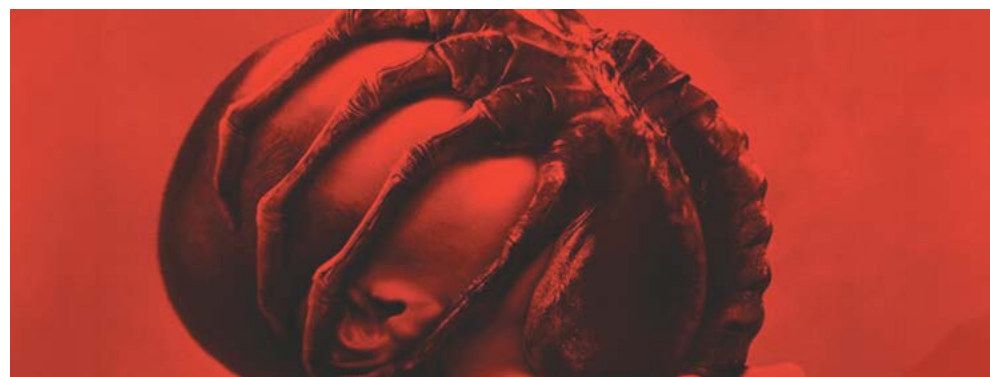
jej rodziców. Kiedy pierwsza miłość nagle ponownie pojawia się w jej życiu Lily zdaje sobie sprawę, że musi na-

uczyć się polegać na własnej sile, aby dokonać niemożliwego wyboru.

KINO HELIOS



OBCY: ROMULUS



W 1979 roku na ekrany kin trafiła opowieść o pasażerach statku kosmicznego Nostromo, która zdecydowanie odmieniła kino. Przez kolejną latą filmy z serii Obcy zachwycały kolejne pokolenia fanów kina science-fiction. W tym roku nad-

szedł czas na kolejny rozdział kosmicznej opowieści o Ksenomorfach – Obcy: Romulus w reżyserii Fede Álvarez. Podczas przeszukiwania głębin opuszczonej stacji kosmicznej grupa młodych kolonizatorów kosmosu staje twarzą w twarz

z najbardziej przerażającą formą życia we wszechświecie. W kolejnym epizodzie serii o Obcym w główną bohaterkę – młodą Rain Carradine wcieliła się Cailee Spaeny (Priscilla, Civil War).

KINO HELIOS, KINO MDK

PANDA I AFRYKAŃSKA BANDA



Zabawna i żądna przygód panda Pang wyrusza z Chin do Afryki, aby uratować swoją najlepszą przyjaciółkę, smoczyce

Jielong, z rąk podstępnych porywaczy. W trakcie obfitującej w niespodzianki podróży po nieznanym lądzie, Pang od-

kryje zupełnie zdumiewający świat równikowej przyrody oraz stawia czoła wrednym hipopotamom, knującym spisek hienom i podstępny gorylom. Polegając na swoim sprycie i ekipie nowopoznanych kumpli, sympatyczna panda robi wszystko, aby odnaleźć smoka, a przy okazji – uratować leśne domy afrykańskich przyjaciół przed zbliżającym się niebezpieczeństwem.

KINO HELIOS, KINO MDK

KATAK

Katak bardzo chce dorosnąć, ale nadal wygląda młodziej od rówieśników. Do tego mało kto wierzy, że jest samodzielny. Niezwykła oceaniczna podróż obróci jednak jego życie o 180 stopni. Nadszedł czas, aby podbić wielką Północ! Katak należy do białuchów, których nazwa wywodzi się

od białego koloru ciała. Nie są takie od urodzenia, jaśnieją z wiekiem. Skóra zwierzątka uparcie pozostaje szara, dlatego musi ono inaczej udowodnić całej gromadzie, że nie jest już dzieckiem. Gdy jego babcia opowiada z tęsknotą o dziadku żyjącym na drugim końcu oceanu, Katak postanawia

wziąć sprawy w swoje pęty. Podczas poszukiwania krewnego połączy siły z natrętnym, ale przeźabawnym jesiorem i przekona się, że warto było ćwiczyć nurkowanie. Młody ssak morski pozna siłę rodziny i wreszcie poczuje się wśród bliskich jak ryba w wodzie!

KINO MDK

LOVE LIES BLEEDING



Romans na sterydach, który zamiast leż wyciska siódme poty. To również kino zemsty, w zaskakujący sposób łączące brutalność z uwodzicielską vintage'ową estetyką.

W prowincjonalnym amerykańskim miasteczku lat 80. managerka siłowni Lou traci głowę dla tajemniczej Jackie - hiperambitnej kulturystki, marzącej o wygraniu zawodów w Las Vegas. Landrynkowe kolory i szelest ortalionowych dresów nie maskują wszechobecnej przemocy, której sprawcami są lokalni gangsterzy, na czele z ojcem Lou. Kiedy rodzinne szambo wybija, dziewczyny wezmą się za sprzątanie. Ale plamy z krwi wywabia się równie trudno, jak kłamstwa i złe wspomnienia.

KINO KORAL, WDK, 5 WRZEŚNIA, GODZ. 18.00

Fot. Mat. Prasowe x 10

BRACIA ZE STALI

Oparta na faktach historia wielkich ambicji, triumfów i rodzinnej kłatwy. Surowy teksański ojciec – głowa rodu Von Erich – robi wszystko, by jego synowie osiągnęli w sporcie to, czego on sam nie zdo-

łał. Za kulisami wrestlerskich widowisk, na punkcie których w latach 80. oszałała Ameryka, kryją się jednak brutalne treningi, złamane charaktery, przekreślone marzenia i poturbowane braterskie relacje. Ro-

dzicielskie ambicje okazują się przekleństwem synów – na Von Erichów spada cios za ciosem. Czy niezwykli do dziś bracia unikną wiszącego nad nimi fatum?

KINO MDK

O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ

Życie Zuzi (Liliana Zajbert), której tata Piotr (Mateusz Damięcki) pracuje na kolei, zmienia się nie do poznania, kiedy wkracza w nie Lampo – niezwykle pies-podróżnik. Wyjątkowy owczarek, którego wyprawy pociągami są sensacją i hitem

internetu, z miejsca zostaje najlepszym przyjacielem mającej problemy z sercem dziewczynki. Niestety, zazdrosny o sławę Lampo Dyrektor (Adam Woronowicz) robi wszystko, żeby pozbyć się psa ze swojej stacji. Kiedy mu się to udaje, rozdzielona

z ukochanym pupilem Zuzia zaczyna chorować. Chociaż wszyscy starają się jej pomóc, szybko staje się jasne, że tylko bliskość i przyjaźń czworonoga mogą być lekarstwem, którego dziewczynka tak bardzo potrzebuje.

KINO MDK

HRABIA MONTE CHRISTO

Marsylia, rok 1815. Awansowany do rangi kapitana statku Edmond Dantès może w końcu poślubić miłość swojego życia, piękną Mercedes. Niestety sukces młodego marynarza budzi zazdrość wielu osób. Zdradzony przez rywali i potępiony jako członek spisku popierającego Napoleona, Dantès zostaje uwięziony i bez procesu osadzony w ponurym zamczysku If. Po czterech latach, dzięki pomocy i tajnym instrukcjom współwięźnia – księdza Farii, udaje mu się zbiec i zdobyć legendarny skarb ukryty na wyspie Monte Christo. Wchodząc w posiadanie ogromnej fortuny, Dantès wciela w życie przebiegły plan eliminacji swych wrogów – dziś wysoko postawionych dygnitarzy. Jednak cena wyrafinowanej zemsty stanie się piętnem dla jego duszy...

KINO NOTEĆ



NELLY RAPP I SEKRET MROCNIEGO LASU

Początkująca ekspertka od potworów Nelly Rapp spędza święta z tatą i swoją nową przyszywaną rodziną. Pomimo wesołej, świątecznej atmosfery Nelly jest w złym humorze – tę-

skni za swoją mamą. Wszystko się zmienia, gdy odkrywa sekret Mrocznego Lasu – skrywa on tajemniczy artefakt, który pozwala skontaktować się z osobami, których już nie ma.

Wraz z przyrodnim bratem Valle i wiernym psiakiem Londynem spróbuje rozwikłać nierozwiązaną jeszcze zagadkę i zobaczyć się ze swoją zaginioną mamą.

KINO NOTEĆ

NIEROZŁĄCZNI

Don jest szmacianą lalką, która w starym teatrze w Central Parku pełni rolę błażna. Marzy o tym, by chociaż raz zagrać prawdziwego bohatera oraz odkryć świat. Pewnego

postanawia zmienić swoje dotychczasowe życie i opuszcza teatr. Podczas podróży spotyka DJ Doggie-Doga – porzuconego pluszaka, który za wszelką cenę chce zostać gwiazdą rapu.

Don i Doggie-Dog od tej pory stają się nierozłączni, a wspólne odkrywanie świata to dopiero początek niezwyklej przyjaźni.

KINO NOTEĆ

BULION I INNE NAMIĘTNOŚCI



Bohaterami osadzonego w drugiej połowie XIX wieku filmu są znakomita kucharka Eugénie (Juliette Binoche) i znany smakosz, gastronom Dodin (Benoît Magimel). Od 20 lat razem gotują, tworzą przepisy i wydają wielkie przyjęcia. Rozmawiają ze sobą głównie za pośrednictwem potraw, przygotowując wspaniałe buliony, sosy, przepiórki, turboty, warzywa z własnego ogrodu czy spektakularne desery. Świat, który wspólnie tworzą, pomaga im przetrwać najtrudniejsze życiowe momenty, a ich relacja przez lata ewoluje.

KINO NOTEĆ

MARYJA MATKA LUDZKOŚCI

„Jestem Matką prawdziwego Boga, przez którego wszystko żyje” – te słowa czczonoj od ponad 500 lat Matki Bożej z Guadalupe będą towarzyszyć widzowi filmu Maryja. Matka ludzkości przez cały seans.

Fabula filmu została zbudowana na najstarszym opisie objawień w Guadalupe. Barwnie opowiedziana historia została uzupełniona przez twórców o przepiękne nagrania z tętniącego życiem największego na świecie

sanktuarium maryjnego, a także o śledztwo w sprawie najbardziej niezwykłego wizerunku Maryi, który pozostaje fascynującym wyzwaniem dla naukowców i znakiem dla wiernych.

KINO NOTEĆ, OPR. TR

KRZYŻÓWKA

AWOMÓZAZZRI

nie przód i nie tył		awan- gardowy ruch art.	zające nogi		owad, rzeka lub skuter	morska nawadni- ca	imię syna Bruce'a Lee		Tymań- ski		miesz- kanka Katman- du	ważne osobi- stości		lina mo- cująca statek	
			miasto w woj. lubu- skim									dawny miesz- kaniec Krymu		gorąca woda	
szyfr							Fallaci, włoska pisarka		3/4 w utworze muzycz- nym						
tajna policja NRD	gumiak		rzymski polityk, wróg Cezara						tamuje krwa- wienie						
					lekarz na czele oddziału										w super- marke- cie
gatunek muzyki	masa bitu- miczna		zabez- piecze- nie długu	trójka muzy- ków					praoj- ciec bogów greckich	model Daewoo					
				... van Nistelro- oy, piłkarz	rękopis										
coś na oś					atrybut Euterpe	pora po brzasku		nagus		Lauda, dawny mistrz F1		syrop z cukru	wśród miesięcy	tnący krewny muchy	
Paweł, judoka		biskup tytularny									odlicza- ne od podat- ków				
							sztuka Witkace- go				Figo, piłkarz				
też kolano		port w Jemenie					przydo- mek króla Polski								
				bryt. partia konser- watywna							ziemni- czana kluska				

 zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

Tajemnica Bursztynowej Komnaty

KSIAŻKI Już 16 września w księgarniach pojawi się powieść kryminalno-przygodowa „Gustloff. Tajemnica Bursztynowej Komnaty” autorstwa Krzysztofa Piersy, która zachwyci wielbicieli twórczości Dana Browna.

MS Wilhelm Gustloff. Niemiecki statek szpitalny. W styczniu czterdziestego piątego poszedł na dno wraz z dziesięcioma tysiącami pasażerów. Historycy wierzą, że to właśnie w jego ładowni spoczęła słynna Bursztynowa Komnata.

Policja w Gdańsku staje przed serią niewyjaśnionych zabójstw starszych ludzi, których mieszkania są doszczętnie płądrowane. Gdy ofiarą staje się Ryszard Ginlet, weteran drugiej wojny światowej, rozwój śledztwa odsłania zaskakującą prawdę: Ryszard sam wpuścił do domu napastnika i przegryził ampulkę z cyjankiem, pozostawiając wnukowi drogocenny zegarek i zaszyfrowane Enigmą wiadomości, które prowadzą do tajemniczej intrygi z czasów wojny. Tomasz Ginlet razem z Brainem, zwolennikiem teorii spiskowych oraz aspirant Kornelią Jędrzejczyk wyrusza-



ją na niebezpieczną wyprawę przez Bałtyk aż do Królewca, by zmierzyć się z historią zaginionego skarbu.

Kto zaplanował zatopienie Gustloff’a? Gdzie została ukryta Bursztynowa Komnata? Jaki ma z tym związek nazistowska elita i Judenrat – rada żydowskich kolaborantów?

Wydawnictwo Initium

Marek Piekarczyk akustycznie w Chodzież



Fot. Wolne Studio

Popłynęli po Puchar Grodu Staszica

ŻEGLARSTWO W weekend, 17 i 18 sierpnia, na Zalewie Koszyckim rozegrano XXV Regaty o Puchar Grodu Staszica. Jubileuszowe zawody odbyły się pod honorowym patronatem Prezydenta Piły Beaty Dudzińskiej, a organizatorem był UKŻ Wodniak Piła.

Mimo nienajlepszych warunków wiatrowych wszystkie wyścigi udało się przeprowadzić. W klasie Europa jako pierwsza na mecie zameldowała się Agnieszka Koprowska z Neptun Wągrowiec przed Jakubem Pudłowskim z Wodniak Piła i swoją klubową koleżanką Elізą Różak. Czwarta była Liliana Zarańska z pilskiego Wodniaka.

W klasie OKD najszybszy okazał się Wiesław Jańczak z Ognia Wągrowiec. Drugie miejsce zdobył zawodnik gospodarzy Filip Wiatr. Trzeci był Wiktor Krawczyk z Neptuna Wągrowiec, a czwarta Aleksandra Kula z pilskiego Wodniaka.

Rywalizację w klasie Laser

Pico zdominowali reprezentanci wałeckiego AKŻ 90 Wałcz, którzy zajęli trzy pierwsze miejsca. Jako pierwsi przypłynęli Hubert Kruczyński i Henryk Biernacki, a kolejne miejsca zajęli Sebastian Biernacki i Ludwik Żebrowski oraz Zuzanna Kruczyńska i Stanisław Żebrowski.

W klasie Cadet zwyciężyli Nikita Kisielewski i Blanka Janicka z Akademii Żeglarstwa Środa Wlkp., jako drugie przypłynęły Barbara Trościanko i Iga Badowska z AKŻ 90 Wałcz, a trzecie miejsce zajęli Patryk Sieńko i Michał Smółka z Wodniak Piła.

Najmłodszym zawodnikiem regat był Bruno Smółka.

TR

Fot. UM Piła



Po raz 33 pobiegnie Międzynarodowy Półmaraton Signify Piła

BIEGI W niedzielę, 8 września, po raz 33 w historii biegacze pokonają trasę Międzynarodowego Półmaratonu Signify Piła. Piłski bieg jest jednym z najszybszych na tym dystansie. To również jeden z najstarszych biegów w Polsce.

Najszybszym biegaczom pokonanie 21 kilometrów i 975 metrów zajmie niewiele ponad godzinę. Od 10 lat rekord trasy należy do Kenijczyka Daniela Muteti – 1:02:11. Pobił rekord innego Kenijczyka z 2011 roku – 1:02:25. O tamtym zwycięstwie i tamtym zwycięstwie zadecydowały wtedy ułamki sekund, a pasjonujący finisz Kenijczyka Martina Mukule i Polaka Marcina Chabowskiego był jednym z najpiękniejszych w historii polskich biegów. Wśród triumfatorek piłskiego maratonu jest również Aleksandra Lisowska, mistrzyni Europy w maratonie z 2022 roku. Rekord trasy wśród kobiet należy jednak do Kenijki Stelah Barsoio, która jako jedyna w historii złamała barierę 1 godziny i 12 minut. Jej wynik to 1:11:09.

Takie wyniki to prestiż biegu, który w przypadku Międzynarodowego Półmaratonu Signify tworzy również jego historia. Są biegacze, którzy zjeżdżają tu z różnych zakątków świata, żeby stać się jej częścią. Jeszcze inni przyjeżdżają tu dla korony. Piłski bieg to jedna z najważniejszych imprez biegowych w kraju wpisana na listę Korony Polskich Półmaratonów.

Szybka i płaska trasa piłskiego półmaratonu jest stworzona do bicia rekordów. Wielu biegaczy przyjeżdża do Piły po swoje życiówki. Kiedy jedni pobiegą po wynik, dla innych wyzwaniem będzie pokonanie samej trasy. Na każdego na mecie przy Spacerowej będzie czekał wyjątkowy medal.

W ramach biegu zostaną również rozegrane Otwarte Mistrzo-

stwa Żołnierzy i służb mundurowych w Półmaratonie, Puchar Komendanta Policji, Otwarte Mistrzostwa Studentów i Nauczycieli Akademickich Uczelni oraz Mistrzostwa Powiatu Piłskiego w Półmaratonie. Nagrody czekają również na najszybszych zawodników i zawodniczki z Piły, a także najszybszych biegaczy spośród pracowników Signify. Zostanie również rozegrany bieg dla dzieci na dystansie 1200 m.

Organizatorami 33. Międzynarodowego Maratonu Signify Piła są Stowarzyszenie Wolf Team oraz MOSiR Piła. Zapisy na półmaraton są przyjmowane w serwisie data.pl. do 7 września. Oplata startowa: 145 zł. Wczoraj na liście startowej było 1531 zawodników.

TR



Fot. Stowarzyszenie Wolf Team

Poloniści już po sezonie

ŻUŻELI Porażką w Tarnowie z miejscową Unią 48:42 poloniści zakończyli tegoroczny sezon w Krajowej Lidze Żużlowej.

Polonia przystąpiła do tego meczu osłabiona: bez kontuzowanego Adama Elisy i Jonasa Jeppesena, który zapomniał książeczki zdrowia. Mimo to poloniści nie sprzedali łatwo skóry. Spotkanie było dość wyrównane, a przed trzema ostatnimi wyścigami gospodarze prowadzili tylko dwoma punktami. Końcówka meczu należała jednak do miejscowych, którzy ostatecznie zwyciężyli 48:42.

Polonia kończy ten sezon na trzecim miejscu w tabeli z dorobkiem 11 punktów.

TR



Fot. PiłaOnline.pl

Siatkarski weekend



Fot. Zbigniew Komarowski

SIATKÓWKA KS Piła, beniaminek Tauron Ligi - Sokół & Hagric Mogilno oraz dwa beniaminki 1 Ligi Kobiet - Gedania Gdańsk i KSG Warszawa, spotkają się w ten weekend na Turnieju Piłki Siatkowej o Puchar Posła Grzegorza Piechowiaka. Turniej zostanie rozegrany w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej im. Powstańców Wielkopolskich w Budzynie. W pierwszym turniejowym meczu w piątek, 30 sierpnia, KS Piła spotka się z Gedańską Politechniką Gdańsk. TR

GO-STAL
Garaze blaszane i bramy garażowe

Skontaktuj się z nami! Prowadzimy sprzedaż na terenie całego kraju.
tel.: 660-385-917
tel.: 609-935-976
tel.: (59) 833-45-36

ul. Szkolna 20, 77-320 Przecławo
fax: (59) 833-45-36, e-mail: gostalgaraze@interia.pl

Sprzedajemy standardowych modeli garaży blaszanych oraz garaży na indywidualne zamówienie. Oferujemy również pełną ofertę bram garażowych, koźców.

Do każdego zamówienia w ofercie dostępna jest szeroka gama dodatków takich jak okna plastikowe, rynny, zamki, rygle, dodatkowe drzwi aluminiowe, świetlik dachowy, dodatkowe opcje ocynkowania konstrukcji czy ocieplenia garażu.

www.go-stal.pl Zapraszamy

TONY TRANSPORT

Licencjonowany przewóz osób
Wyjazd codziennie!

POLSKA NIEMCY HOLANDIA

+48 664 204 204

www.tonytransport.pl
rezerwacje on-line!

Bezpiecznie, wygodnie, na czas!

ZAUFANY PRZEWÓZNIK

Polonia przywiozła remis z Mieszkciem

PIŁKA NOŻNA Poloniści przywieźli cenny punkt z wyjazdu do Gniezna. Podopieczni trenera Dawida Jasińskiego zremisowali 1:1. Bramkę dla polonistów zdobył Enriko Witczak.

Jestem zadowolony z gry zespołu. Plan, który opracowaliśmy na ten mecz, zawodnicy wykonali bardzo dobrze. Z przekroju spotkania na pewno szanujemy ten punkt, chociaż pozostaje mały niedosyt.

W mojej opinii stworzyliśmy sobie więcej sytuacji bramkowych, na przykład tę z ostatniej minuty, kiedy mieliśmy sytuację sam na sam. Dzisiaj w pierwszym składzie, w bloku obrony, zagralo trzech juniorów i rozegrali

bardzo solidne spotkanie. Dziękujemy kibicom za wsparcie. Zrobili świetne show na trybunach – powiedział po ostatnim gwizdku Dawid Jasiński, trener ChKS Polonia Chodzież.

ChKS Polonia Chodzież

Fot. Ag. Nieszka Ag.



PIŁKARSKI WEEKEND. KTO, GDZIE, Z KIM?

IV liga - 6. Kolejka - 31 sierpnia/1 września

Centra Ostrów Wielkopolski - Korona Piaski	31 sierpnia, 12:00
Polonia Golina - Jarota Jarocin	31 sierpnia, 16:00
Wiara Lecha Poznań - Obra Kościan	31 sierpnia, 17:30
Polonia Chodzież - Ostrovia 1909 Ostrów Wielkopolski	31 sierpnia, 16:00
Huragan Pobiedziska - Mieszk Gniezno	30 sierpnia, 19:00
Lipno Stęszew - Warta Śrem	31 sierpnia, 16:00
LKS Ślesin - Piast Kobylnica	31 sierpnia, 12:00
Polonia 1912 Leszno - LKS Gołuchów	31 sierpnia, 16:00
Victoria Września - Nielba Wągrowiec	31 sierpnia, 16:00

RED BOX V LIGA - 4. Kolejka - 31 sierpnia/1 września

Pogoń Łobżenica - KP Piła	31 sierpnia, 17:00
Iskra Szydłowo - Płomień Przyprostynia	31 sierpnia, 11:00
Lubuszanin Trzcianka - Zamek Gołańcz	31 sierpnia, 11:00
Kłos Gałowo - Sokół Szamocin	31 sierpnia, 16:00
Warta Międzychód - Nasza Dyskobolia Grodzisk Wielkopolski	31 sierpnia, 14:00
Sokół Pniewy - Kłos Budzyń	31 sierpnia, 16:00
Korona Stróżewo - Sparta Szamotuły	31 sierpnia, 13:00
Orkan Chorzemin - Sparta Oborniki	31 sierpnia, 16:00

RED BOX KLASA OKRĘGOWA - 4. Kolejka - 31 sierpnia/1 września

Polonia Jastrowie - Leśnik Margonin	31 sierpnia, 15:30
Sokół Mieścisko - GLKS Wysoka	31 sierpnia, 16:00
Orzeł Gulcz - Iskra Krajenka	31 sierpnia, 14:30
Sokół Damastawek - Płomień Połajewo	31 sierpnia
Sparta Złotów - MKP Powiat Pilski Piła	31 sierpnia, 17:00
Unia Wapno - Noteć Dziembowo	1 września, 15:00
Sokół Kościerzyn Wielki - Noteć Rosko	1 września, 16:00
Fortuna Wieleń - Noteć Miasteczko Krajeńskie	31 sierpnia, 17:00

PROTON A KLASA Grupa I - 3. Kolejka - 31 sierpnia/1 września

Piast Skic - Łobzonka Wyrzysk	31 sierpnia, 16:00
Tarnovia Tarnówka - Iskra Czernice	31 sierpnia, 11:00
Zryw Sypniewo - Błyskawica Nieżychowo	31 sierpnia, 16:00
Zjednoczeni Kaczory - Orkan Śmiłowo	31 sierpnia, 16:10
KS Leżenica - Unia Ujście	1 września, 12:00
Orzeł Osiek nad Notecią - Jedność Zakrzewo	31 sierpnia, 17:00
Włókniarz Okonek - Iskra Bądecz	1 września, 16:00

PROTON A KLASA Grupa II - 3 Kolejka - 31 sierpnia/1 września

Kłos II Budzyń - Drawa Krzyż Wielkopolski	1 września, 12:00
Iskra Wyszyny - Błyskawica Bronisławki	31 sierpnia, 16:00
Warta Wartosław - Górka Wronki	31 sierpnia, 16:00
Błękitni Kuźnica Czarnkowska - Gołnica Ryczywół	1 września, 14:00
Wenus Jędrzejewo - Zieloni Gaj Mały	1 września, 14:00
Warta Obrzycko - Radwan Lubasz	31 sierpnia, 14:00
Byki Obrowo - Nielba II Wągrowiec	1 września, 18:00

PROTON B KLASA Grupa I - 2. Kolejka 31 sierpnia/1 września

GTS Lipka - Tarnovia II Tarnówka	1 września, 16:00
Legion Krępsko - Leśni Zawada	1 września, 16:00
Krajna Sławianowo - Sparta II Złotów	1 września, 11:00
Korona Dębno - Iskra II Krajenka	31 sierpnia, 15:00
Naprzód Stara Wiśniewka - ZKS Żelgiewo	1 września, 11:30
Iskra Bądecz - Huragan Jastrowie	31 sierpnia
KP II Piła - Stella Białosławie	1 września, 16:00

PROTON B KLASA Grupa II - 2. Kolejka 31 sierpnia/1 września

Noteć II Czarnków - Sokół Gębice	31 sierpnia, 16:00
Huragan Młynkowo - Polonia II Chodzież	31 sierpnia, 16:00
KS Rogoźno - Orzeł Pęcokowo	31 sierpnia, 16:00
Leśnik II Margonin - Gryf Zofiowo	1 września, 13:30
Victoria Między - Tarzani Wrzeszczyna	1 września, 16:00
Noteć II Rosko - Sokół Drawsko	31 sierpnia, 16:00

Fot. pixabay





JUŻ 12 WRZEŚNIA