

Śmiech to zdrowie

Czy wiesz, że już 10-15 minut śmiechu dziennie przyniesie korzyści dla Twojego samopoczucia i zdrowia.

Istnieje też praktyka, która może wspierać Twoje zdrowie poprzez śmiech! Joga śmiechu, bo o niej mowa, łamie stereotypy, które łączą jogę wyłącznie ze spokojem i medytacją. Ten rodzaj jogi może być nie lada odkryciem dla tych, którzy postrzegają praktykę jogi jako monotonną czy wręcz nudną formę ćwiczeń.

Na bajkowej uliczce Sambora w Gniewie

Zwiedzając Gniew nie sposób pominąć malowniczych uliczek na starym mieście

Najsłynniejszą ulicą w Gniewie jest ulica Sambora, która ma nieco bajkowy wygląd i charakterystyczne, parterowe domki pochodzące z pierwszej połowy XIX w. W 2010 r. zamieszkała tu maskotka Gniewu – miś Maciuś, któremu od 2013 roku towarzyszy wiewiórka Walentynka. Z sympatycznym niedźwiadkiem związana jest miejscowa legenda. Jaka? Dowiedcie się z audycji, do obejrzenia której serdecznie zapraszamy.

Inny, nie znaczy gorszy. Rzecz o atrakcjonizmie

Już w przedszkolu dzieci potrafią podzielić się na: grube i chude, wysokie i niskie, ładnie i nieładnie ubrane.

Gdy rówieśnik wyróżnia się na tle grupy swoim wyglądem, wagą, strojem może narazić się na nieprzychylny komentarz kolegów – będących w dużej mierze naśladownictwem tego, w jaki sposób mówią o innych ich najbliżsi dorośli. Problemy, które całkiem niedawno dotyczyły głównie nastolatków i młodych kobiet sięgają po coraz młodsze dzieci – zarówno dziewczynki, jak i chłopców. O dyskryminacji wśród młodzieży i o tym czym jest atrakcjonizm z w pedagog Barbarą Gacyk-Pek rozmawiała dziennikarka Radia SoVo Gniwe – Walentyna Czapska.

Źródło finansowania: Komisja Europejska w ramach projektu Building Bridges- Civic Capital in Local Communities ze środków Komisji Europejskiej CERV „Obywatele, równość, prawa i wartości” na lata 2021-2027.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie

odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Finansowane przez
Unię Europejską



DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA
REALIZUJĄ:



Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ przyznający pomoc nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Święty Mikołaj też jest seniorem

15 grudnia w Gniewie odbył się coroczny Jarmark Mikołajkowy.

Magiczny, kolorowy i wyjątkowo świąteczny – tak jarmark opisują jego uczestnicy. W przyozdobionych kramach można było

kupić pierniczki, ozdoby, bożonarodzeniowe rękodzieło oraz ciasta. Uroczyste otwarcie jarmarku nastąpiło o godz. 15-tej, a wraz z nim na Rynek wkroczyli Mikołaje z Gniewskiego Uniwersytetu III Wieku, wprowadzając zgromadzonych w świąteczny nastrój. Gniewska Parada Mikołajów zakończyła się tradycyjnie spotkaniem opłatkowym w Strefie Seniora.

Gdy się jest zajęтым -nie ma czasu na zmartwienia.

„Gniew. Smutki i radości” to tomik poezji Czesławy Krzemińskiej z Gniewu.

W świetlicy Domu Pomocy Społecznej w Gniewie odbył się benefis pani Czesławy Krzemińskiej, autorki tomiku wierszy „Gniew. Smutki i radości”. Pani Czesława jest słuchaczką Gniewskiego Uniwersytetu III Wieku i członkinią grupy DUET (Depeesowsko – Uniwersyteckiej Ekipy Teatralnej). Oprócz tego, że pisze piękne wiersze, to również wspaniale maluje, świetnie gotuje oraz piecze i jest niezrównaną ogrodniczką. A serce ma otwarte dla wszystkich.

Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z Przystankiem Radia SoVo

Światowe Dni Seniora z Radiem SoVo

Na na dziedzińcu Zamku w Gniewie odbył się Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z przystankiem Radia SoVo, organizowany przez Stowarzyszenie Gniewski Uniwersytet III Wieku. Uroczystość doskonale wpisała się w obchody Światowego Dnia Seniora, którego celem jest zwrócenie uwagi na zdrowie osób starszych i podniesienie ich jakości życia. Uczestnikami Festiwalu byli przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku oraz klubów seniora powiatów tczewskiego oraz malborskiego. Uroczystość poprowadzili uniwersyteccy dziennikarze Radia SoVo.

Gniewski Uniwersytet III Wieku świętuje 10-lecie

działalności

Uroczystość 10-lecia działalności Gniewskiego Uniwersytetu doskonale wpisuje się w obchody 50 – lecia Ruchu UTW w Polsce

Inicjatorką Uniwersytetów Trzeciego Wieku była profesor Halina Szwarc, która w Warszawie w 1975 roku założyła pierwszy w kraju i trzeci na świecie tego typu Uniwersytet. Jej motto „...by dodawać życia do lat, a nie tylko lat do życia” jest także myślą przewodnią Gniewskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Jak świętowali seniorzy w Gniewie – tego dowiedzą się Państwo z relacji wideo.

Nordic walking – miłowe kroki dla zdrowia i kondycji

Nordic walking, czyli marsz z kijkami, to forma aktywności fizycznej idealna dla osób starszych

Nordic walking jest bezpiecznym sportem, przynosi liczne korzyści zdrowotne, poprawia samopoczucie, buduje bliskie

relacje z innymi seniorami.

W Gniewie na Integracyjnym Marszu Nordic Walking spotkali się amatorzy spacerów z kijkami z czterech powiatów województw pomorskiego i kujawsko-pomorskiego. Planują już kolejne wspólne sportowo-rekreacyjne przedsięwzięcia.

Ciepłe PKP! Wsiadamy?

Rowerem przez Pomorze, to już nasz radiowy, wakacyjny cykl. Tym razem seniorzy z Gniewu zapraszają do Piastowskiego Klucza do Pomorza.

Ciepłe PKP! Co kryje się za tym skrótowcem? Wcale nie stacja kolejowa, ale miejsce bardzo ważne dla czasów pierwszych Piastów. To Piastowski Klucz do Pomorza. A mennonici? Kim byli, skąd przybyli i jak bardzo ważną rolę odegrali w historii Niziny Walichnowskiej – ziemi wydartej rzece. Zapraszamy do obejrzenia filmowej relacji z kolejnej krajoznawczej wyprawy Rowerowych Włóczykijów z Gniewskiego UTW.

Z Kociewia na Powiśle do Białego Dworu

Seniorzy i Seniorki z Gniewu ruszyli w kolejną trasę rowerową, ty razem po Kociewiu.

Most na Wiśle w okolicach Kwidzyna łączy dwie krainy bardzo różnorodne pod względem geograficznym i historycznym. Kociewie, którego nazwę niektórzy wywodzą od „kociołków”, czyli zagłębień terenu i bagiennych kotlinek, wyróżnia się pagórkowatym, pełnym wzniesień, lasów i jezior krajobrazem. Natomiast Powiśle to szeroka, żyzna równina, gdzie, jak reklamuje strona www.pomorskie.travel, „czas płynie jakby wolniej, harmonizując się z leniwie płynącym nurtem „królowej polskich rzek”. Chłonąc spokój, dźwięki natury i szum wody, odprężenie staje się naszym naturalnym stanem”, czego chcieli doświadczyć także Rowerowi Włóczyki, wybierając się na wycieczkę do Białego Dworu.

Pomorskie szlaki rowerowe

Szlaki rowerowe nad morzem są jednym z ciekawszych sposobów na przemieszczanie się i zwiedzanie Pomorza

Uniwersytecka grupa Rowerowych Włóczykijów konsekwentnie spełnia swoje marzenia. Kilka lat temu pojechała na Hel, była w Szwecji na Rowerowym Potopie, a w tym roku postanowiła zorganizować wyprawę na Mierzeję Wiślaną, która jest bardzo popularnym kierunkiem wśród rowerzystów. Szutrowe leśne drogi, bardzo dobre oznakowanie i bliskość morza są jej olbrzymim atutem. Zapraszamy więc na pomorskie rowerowe szlaki.

Pomorskie szlaki rowerowe

Copy

Szlaki rowerowe nad morzem są jednym z ciekawszych sposobów na przemieszczanie się i zwiedzanie Pomorza

Uniwersytecka grupa Rowerowych Włóczykijów konsekwentnie spełnia swoje marzenia. Kilka lat temu pojechała na Hel, była w Szwecji na Rowerowym Potopie, a w tym roku postanowiła zorganizować wyprawę na Mierzeję Wiślaną, która jest bardzo popularnym kierunkiem wśród rowerzystów. Szutrowe leśne drogi, bardzo dobre oznakowanie i bliskość morza są jej olbrzymim atutem. Zapraszamy więc na pomorskie rowerowe szlaki.

„Pasja” z pasją na Festiwalu Mundus Cantat Sopot

Redaktorzy Radia SoVo na Międzynarodowym Festiwalu Mundus Cantat

Międzynarodowy Festiwal Mundus Cantat odbywa się w Sopocie po raz dwudziesty. W tym jubileuszowym przeglądzie chórów wziął udział także uniwersytecki chór Pasja z Gniewa, jako jeden z 15 grup z kilku europejskich krajów: Litwy, Ukrainy, Czech i oczywiście z Polski. Festiwal to święto muzyki i tak to odczuwali wszyscy jego uczestnicy, śpiewając, idąc w paradzie po Monte Casino, wstając rano na muzyczny stretching na moło i prezentując się w muszli koncertowej dla mieszkańców Sopotu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/yes-yes.mp4>

Panteon Husarii w Opałeniu

Panteon Polskiej Husarii to miejsce które warto odwiedzić podczas wakacyjnej wycieczki rowerowej.

Nieopodal Gniewu powstał niezwykle obiekt, którego

pomysłodawcą i realizatorem jest równie niezwykle człowiek – pan Jarosław Struczyński. W 2010 roku osiadł we wsi Opalenie, na terenie której umieścił Panteon Polskiej Husarii, na który składa się 10 pomników upamiętniających 12 najślawniejszych bitew polskiej husarii. To miejsce przenosi nas w świat polskiej historii i tradycji husarskiej.

W audycji wykorzystano filmik nakręcony przez pana Marcina Lipińskiego.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Panteon.mp4>

Solidarni z Ukrainą

Wojna w Ukrainie trwa już ponad 2 lata. Mimo upływu czasu Polacy wciąż niosą pomoc uchodźców.

Zapraszamy do obejrzenia audycji o sytuacji uchodźców z Ukrainy w Gminie Gniew. Dowiedzie się, na jakie formy pomocy ze strony samorządu mogą liczyć, w jaki sposób zaopiekowano się ukraińskimi dziećmi oraz poznać małżeństwo, które dla przybyszów ze Wschodu stało się bliską rodziną.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/03/Pomagamy.mp4>

W Niedzielę 28 stycznia zagra Wielka Orkiestra!

Tematem 32. Finału WOŚP jest „Płuca po pandemii”, a zebrane środki zostaną przeznaczone na zakup sprzętu medycznego dla oddziałów pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

Wszystkich mieszkańców Gminy Gniew i nie tylko zapraszamy na 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. To już w najbliższą niedzielę! Tak, jak w całym kraju, tak i w Gniewie trwają ostatnie już przygotowania do wydarzenia, które od ponad 30 lat łączy Polaków. W niedzielę spotykamy się w Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji w Gniewie. Sie ma!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/GDogChnDanq9AAEDA0KQgz0gMKhpbmdjAAAF.mp4>

Gniewska Parada Mikołajów

Grudzień to czas Jarmarków i Parad Mikołajów w które włączają się również słuchacze i dziennikarze Radia SoVo.

3 grudnia tego roku na rynku w Gniewie odbył się Jarmark Mikołajkowy. Nie mogło na nim zabraknąć słuchaczy gniewskiego

Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz dziennikarzy i słuchaczy Radia SoVo, którzy już po raz czwarty zorganizowali Paradę Mikołajów pod hasłem "Święty Mikołaj też jest seniorem". Były pierniczki w kształcie sowy, fotoramka z radiem SoVo, kolędy i turniej w kręgle, którego zwycięzcy otrzymali statuetki, oczywiście w kształcie sowy. Przedsięwzięcie zostało dofinansowane ze środków Fundacji Pro Cultura w ramach projektu „Mikołajkowo z radiem SoVo”

Muzeum Kapsła w kamienicy Pod Włóczykijem – odwiedzamy niezwykłego przewodnika

Co łączy ze sobą kurorty turystyczne, ośrodki miejskie, parki krajobrazowe i pasma górskie? Oczywiście – przewodnicy turyści, którzy oprócz ogromnej wiedzy i kompetencji stanowią duszę i serce każdej wycieczki. Zwiedzanie w towarzystwie przewodnika powinno być przyjemnym i relaksującym doświadczeniem. Poznajcie więc młodego człowieka, który spełnia wszystkie te wymagania i przyjedźcie do Gniewu, by wędrować razem z nim po Zamku i uliczkami Starego Miasta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Przewodnik-z-pasja.wav>

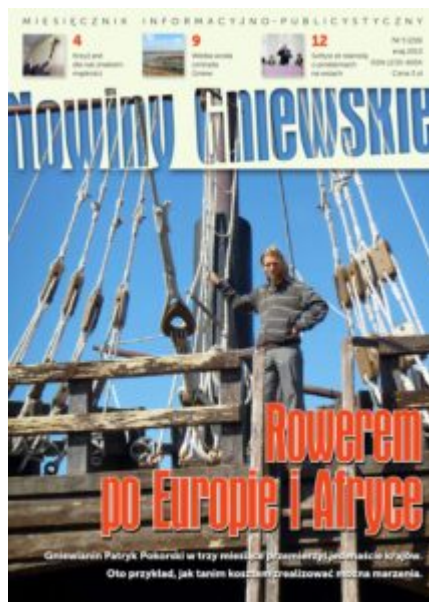
<https://www.youtube.com/watch> – Stan Smith. Opowieści z hetmańskiej krypty

<https://gniew.naszemiasto.pl/gniew-w-muzeum-kolorowe-etykiety-kapsle-i-butelki-zobacz/ar/c13-4744733> – informacje o Muzeum

Kapsla

https://www.rmfm24.pl/ciekawostki/news-dzien-kapsla-odkrywamy-magie-malej-metalowej-zakretki,nId,5494404#crp_state=1 – wywiad dziennikarki RMF z Patrykiem Pokorskim





Obchody Święta Niepodległości w Gniewie

11 listopada w całej Polsce odbywają się obchody Święta Niepodległości.

Jak co roku Gniewski Uniwersytet III Wieku aktywnie włącza się w obchody Święta Niepodległości. Uniwersytecki chór „Pasja” wspólnie z „Harmonia Sphaeararum” przygotował koncert pieśni patriotycznych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/11/Niepodlegla-w-Gniewie.mp4>

Wideo zrealizowane w ramach projektu [„Radio SoVo i UTW na cyfrowo”](#) finansowanego ze środków „Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW**

**Programu wieloletniego na
rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025**

„Radio SoVo i UTW na cyfrowo!”

DOFINANSOWANIE

117 755,75 zł

CAŁKOWITA WARTOŚĆ

130 405,75 zł

DATA PODPISANIA UMOWY

czerwiec 2023

Poznajcie Boże Narodzenie na Kociewiu

Grudniowe święta wiążą się z mnóstwem zwyczajów i tradycji. Są one podobne w większości regionów naszego kraju. Chyba nikt nie wyobraża sobie świąt bez pięknie przystrojonej choinki z mnóstwem światełek, śpiewania kolęd, dzielenia się opłatkiem. Jednak każdy region posiada też swoje niepowtarzalne obyczaje i tradycje. Dziś zabieramy Was w podróż na Bożonarodzeniowe Kociewie. Znaście fefernuski, albo brzadowę?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Boze-Narodzenie.wav>

Linki

<https://sites.google.com/site/bartlomiejpajak211/kociewie-kultura-oraz-tradycja> – informacje o Kociewiu, jego kulturze i tradycjach

https://issuu.com/fundacja_oko-lice_kultury/docs/dziedzictwo_kulturowe_kociewia_a_turystyka_2020_eb/s/11956467 – dawne świąteczne bożonarodzeniowe zwyczaje na Kociewiu

<http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=opis-dialektow&l2=dialekt-wielkopolski&l3=kociewie-kultura-l>

[udowa](#) – informacje o dawnym Kociewiu: kulturze, budownictwie, kuchni

Przez świat razem

Podróże kształcą, poszerzają nasze horyzonty, pozwalają lepiej rozumieć świat. Jak mówią bohaterowie naszej audycji: Podróże to jedyna rzecz, na którą wydajemy pieniądze, a stajemy się bogatsi. Podróżujmy więc, bo każde miejsce jest jedyne w swoim rodzaju i tylko czeka, aby je odkryć. A jeśli ma się przy sobie bliską osobę, to poznawanie świata staje się o wiele ciekawsze i przyjemniejsze.

<https://radioovo.pl/wp-content/uploads/2023/05/razem-przez-swiat.wav>

linki:

<https://cejerski.pl>

https://www.facebook.com/cejerskiSKISUN/?locale=pl_PL

<https://gak.gda.pl/podroze-michal-cejer-i-alicja-grabowska-6781-km-w-12-dni-czyli-para-w-mauretanii/>

UTW – oferta rozwoju dla seniorów

Czy wiecie, że osoby w wieku 60 + stanowią ponad 25% ludności Polski? Ten okres w życiu człowieka nie musi być, jak to bywało wcześniej, czasem stagnacji i izolacji, ale może być czasem realizacji marzeń, osobistego rozwoju, aktywności społecznej na które na wcześniejszych etapach życia nie było czasu. Odpowiedzią na te potrzeby są uniwersytety trzeciego wieku.

Zachęcamy do wysłuchania wypowiedzi słuchaczek UTW, czym jest dla nich uniwersytet trzeciego wieku, jak dzięki nim zmieniło się postrzeganie osób starszych w lokalnej społeczności oraz jak czasy pandemii wpłynęły na samopoczucie i życie osób starszych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/04/Gniewski-UTW.wav>

Wspominamy obchody pierwszomajowe

Święto Pracy, a w zasadzie Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, obchodzone jest na całym świecie już od 1890 r. W Polsce zostało ustanowione świętem państwowym w 1950 r. Kiedyś towarzyszyły mu obowiązkowe pochody, dziś służy głównie wypoczynkowi podczas wydłużonego weekendu. Zachęcamy do

wysłuchania audycji, w której mieszkańcy Gminy Gniew podziela się swoimi wspomnieniami z obchodów majowego święta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/04/Niech-sie-swieci-1-Maja.wav>

linki:

[1 Maja – Święto Pracy](#)

<https://businessinsider.com.pl/lifestyle/swieto-pracy-1-maja-co-warto-o-nim-wiedziec/318ph7l>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Mi%C4%99dzynarodowy_Dzie%C5%84_Solidarno%C5%9Bci_Ludzi_Pracy

Niedziela Palmowa na Kociewiu

Święta Wielkanocne, tak jak w całej Polsce, na Kociewiu obchodzono zawsze bardzo uroczyście. Ich atmosferę czuło się już od Palmowej Niedzieli, kiedy to na pamiątkę triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy święcono palmy w kościele. Na Kociewiu były to po prostu gałązki wierzby z baziarnymi, stąd też Niedzielę tę często nazywano Wierzbną.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Niedziela-Palmowa.wav>

Linki

<http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=opis-dialektow&l2=dialekt-wielkopolski&l3=kociewie-kultura-ludowa> – wszystko o kulturze, tradycjach Kociewia

<http://kociewanika.blogspot.com/2016/03/wielkanocne-tradycje-na-kociewiu.html#> – blog o wielkanocnych tradycjach na Kociewiu

<https://www.wizjalokalna.pl/b-tradycje-i-wielkanocne-zwyczajeb-na-pomorzu-b-art34853> – wielkanocne święta na Kaszubach i Kociewiu

[Niedziela Palmowa](#), [palma wielkanocna](#), [bukszpan](#), [Wielki Tydzień](#), [Wielkanoc](#)

Komentarz

Barwy z Kociewia – 10 lutego – Międzynarodowy Dzień Kociewia

10 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Kociewia. Został ustanowiony w 2007 roku z inicjatywy Lokalnej Organizacji Turystycznej KOCIEWIE oraz Stowarzyszenia Kultury Kociewia ze Starogardu Gdańskiego. Dlaczego 10 lutego i co zaczęło się od filiżanki? Dowiedziecie się, słuchając naszej audycji „Barwy z Kociewia”

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Barwy-z-Kociewia.wav>

<http://www.kociewie.eu/> – informacje o regionie

<https://pomorskie.travel/artykuly/kociewie-lagodna-kraina-ktora-ma-wiele-do-odkrycia/> – atrakcje Kociewia

<https://tkaczykowa.pl/> – sklepik internetowy pani Magdaleny

Zapraszamy na koncert kołęd

6 stycznia b.r. Centrum Kultury w Gniewie zaprosiło wszystkich mieszkańców Miasta i Gminy Gniew do obchodów Święta Trzech Króli. Z tej okazji w kościele pw. św. Mikołaja odbył się wyjątkowy koncert dwóch gniewskich chórów Harmonia Sphaerarum – Women's Choir oraz Pasja – chór żeński Uniwersytetu III Wieku. Po wspaniałych występach mieszkańcy wyruszyli na gniewski Rynek w barwnym Orszaku Trzech Króli. Wręczono także nagrody w konkursie na najlepiej przebraną rodzinę. Zapraszamy na wysłuchanie koncertu uniwersyteckiego chóru „Pasja”.

linki:

<https://www.facebook.com/wczapska/> – strona na Facebooku uniwersyteckiego chóru „Pasja”

<https://www.facebook.com/CKiBP.Gniew/> – strona na Facebooku Centrum Kultury w Gniewie

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/moviemakeronline.com_.b2799d0b-6a22-4053-a60c-d4dd562be1ce.mp4







6 stycznia 2023 roku



ORSZAK TRZECZ KROLI

16.00

Koncert

Chór Harmonia Sphaerarum
Chór "Pasja" Uniwersytetu III Wieku

Kościół pw. Św. Mikołaja w Gniewie

17.00

Orszak Trzech Króli

Trasa : Kościół pw. Św. Mikołaja
w Gniewie - Rynek Gniew

17.30

Msza Święta w kościele
pw. Św. Mikołaja
w Gniewie

ZAPRASZAMY



Parafia pw. Św. Mikołaja
w Gniewie

Magia bożonarodzeniowych jarmarków

Za nami już pierwsza niedziela adwentu. A to oznacza, że święta Bożego Narodzenia są coraz bliżej. Adwent to nie tylko czas wyczekiwania, ale również czas bożonarodzeniowych jarmarków. Zapraszamy do zapoznania się z ich historią. Opowiemy też, jak to odbywa się w Gniewie oraz zachęcimy do udziału w Paradzie Mikołajów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/11/Jarmark-Gniew.wav>

Linki

- [– podróż po najpiękniejszych, najbardziej świątecznych, barwnych i interesujących jarmarkach bożonarodzeniowych Europy](#)
- [– historia bożonarodzeniowych jarmarków](#)
- [– przegląd największych jarmarków bożonarodzeniowych](#)

4.12.2022

RYNEK W GNIEWIE

Gniewski Jarmark Mikołajkowy

11:30 - 17:30

JARMARK BOŻONARODZENIOWY

15:00

ANIMACJE ŚWIĄTECZNE

MIKOŁAJKOWY PRZEMARSZ GNIEWSKIEGO
UNIwersytetu III WIEKU

KONCERT ZESPOŁU "BŁĘKITNA WSTĘGA"

KONCERT ZESPOŁU "KUŹNIA TALENTÓW"

16:00-17:00

ROZŚWIETLENIE ŚWIĄTECZNEJ CHOINKI

ŻYCZENIA OD BURMISTRZA

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU

"KARTKA ŚWIĄTECZNA"

PRZYJAZD ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

KARUZELA WIEDEŃSKA

ZAPRASZAMY



więcej informacji
biuro@ckibp.gniew.pl
tel. 507-125-558



fb.com/ckibp.gniew



Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek

5 listopada obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Postaci z Bajek. Ten dzień jest okazją, aby przypomnieć sobie naszych ulubionych bajkowych bohaterów, którzy są nieodzownym elementem dzieciństwa. Zapraszamy do wspólnej zabawy, nawiązującej do najstarszych polskich dobranocek.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/postaci-z-bajek.wav>

Linki

- [– przegląd polskich bajek](#)
- [– informacja o miejscach, w których spotkamy bohaterów polskich bajek](#)
- [– przypomnienie bohaterów kultowych dobranocek](#)

Rusza IV Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel”

Wrzesień 2022 r. to w województwie pomorskim czas IV edycji Olimpiady Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel”. Uczestników czekają zmagania na szczeblu powiatowym, wojewódzkim i

ogólnopolskim. Nagrodą dla laureatów Olimpiady będzie kilkudniowy wyjazd do Brukseli. Wszystkim uczestnikom życzymy powodzenia, zachęcając jednocześnie do udziału w V edycji Olimpiady w 2023 r.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/Olimpiada-Senior-Obywatel.wav>

Linki:

<https://www.gdansk.pl/wiadomosci/Olimpiada-Senior-Obywatel-IV-edycja,a,223566> – ogłoszenie o Olimpiadzie

<https://srebrniobywatele.wordpress.com/aktualnosci/> – informacje i materiały do Olimpiady

<https://www.facebook.com/people/Olimpiada-Wiedzy-Obywatelskiej/100064149695753/> – profil Olimpiady na Facebooku

Senior w kulturze – wpadajcie na Pernikalia

Doświadczenia ostatnich lat pokazują, że seniorzy są nie tylko biernymi odbiorcami kultury, ale również aktywnie ją współtworzą. Malują, piszą, rozwijają swoje talenty wokalne, kabaretowe i teatralne, występując na scenie, niosąc radość innym i wzbogacając ofertę kulturalną swoich miejscowości. Siłę srebrnej kultury najlepiej widać podczas Senioraliów, które odbywają się w wielu polskich miastach. A do Gniewu zapraszamy 4 października na Piernikalia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/Senior-w-kultu-rze.wav>

Linki:

[W jaki sposób postrzega się osoby starsze i co aktywni seniorzy mówią o sobie i swoim wizerunku](#)

[Raport z badania kulturalnych aktywności seniorów](#)

[Fanpage na Facebooku chóru Pasja](#)

PIERNIKALIA

FESTIWAL ARTYSTYCZNEJ TWÓRCZOŚCI SENIORÓW

**4 październik 2022,
godz. 10,00**

Gniew, Plac Grunwaldzki

- spotkanie z władzami miasta
- polonez na gniewskim rynku
- kolorowa parada ulicami miasta
- Festiwal Twórczości Seniorów

**5 październik 2022
godz. 10,00**

Gniew, Sala Katedralna

- uroczysta inauguracja roku akademickiego 2022/20223
- gra miejska "Śladami polskiego króla"
- spotkanie w Strefie Seniora



Fundacja
Pokolenia

AKADEMIA ROZWOJU
PIŁANTROPJI W POLSCE



Działaj
lokalnie

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

31 sierpnia – blogi, czyli wirtualne pamiętniki

31 sierpnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Bloga. Czy wiecie, że w sieci działa już ponad 600 milionów różnego rodzaju blogów, które stanowią jedną trzecią wszystkich aktywnych stron internetowych i są ważnym i wpływowym źródłem informacji na niemal każdy temat. Blogerem możesz zostać i Ty. Posłuchaj rozmowy z blogerką, pasjonatką kultury i historii.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/Wszytsko-o-blogu.wav>

Kaszuby i Kociewie. Czym się od siebie różnią? 5 sierpnia zapraszamy na Jarmark św. Dominika do Gdańska

Kociewie i Kaszuby to niezwykle regiony Polski północnej, jedyne w swym rodzaju krainy jezior i lasów. Znajdziemy tam różnorodne atrakcje: archeologiczne, historyczne, zabytki architektury i sztuki, etnograficzne i przyrodnicze. Regiony te wiele łączy, ale też pięknie się różnią. Chcesz poznać lepiej Kociewie? Zapraszamy 5 sierpnia na Jarmark św. Dominika do Gdańska o 15:00 startuje szereg atrakcji z okazji Święta Kociewia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Kociewie.wav>

linki:

[Program Jarmarku św. Dominika w Gdańsku](#)

[Więcej o korowodzie kociewskim i atrakcjach związanych z promocją regionu podczas Jarmarku](#)

<http://www.na-kaszuby.pl/Kaszuby.html> – kaszubski serwis turystyczny

<https://www.polskieszlaki.pl/kaszuby.html> – atrakcje turystyczne Kaszub

<https://kociewie24.eu/> – kociewski serwis informacyjny

<https://kociewie.travel/> – kociewski serwis turystyczny

23 lipca – Dzień Włóczykija

23 lipca obchodzimy Dzień Włóczykija! To święto wszystkich, którzy nie lubią zbyt długo przebywać w jednym miejscu, ale za to kochają wędrować, włóczyć się w poszukiwaniu przygód.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Dzien-Wloczykija.wav>

Linki

<https://dolina-muminkow.fandom.com/pl/wiki/W%C5%82%C3%B3czykij>
– wszystko o bohaterze Muminków

https://otoprzygoda.pl/blog/17/dzien_wloczykija – wszędzie można być włóczykijem

24 lipca zapraszamy na Powiślańsko-Kociewski Rajd Rowerowy

Już po raz ósmy Lokalna Organizacja Turystyczna KOCIEWIE przy współpracy z Powiatem Tczewskim, który dofinansował wydarzenie, Gminą Gniew oraz Miastem Kwidzyn organizuje Powiślańsko-Kociewski Rajd Rowerowy, który odbędzie się w niedzielę 24 lipca. Nazwą, rajd nawiązuje do dwóch sąsiadujących ze sobą regionów – Kociewia i Powiśla, które połączył most przez Wisłę Opalenie-Korzeniewo. Podobnie jak w latach ubiegłych latach imprezie będzie przyświecało hasło „!Pomorskie kołem się kręci”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Rajd-rowerowy.wav>

linki:

<https://pl-pl.facebook.com/pg/lot.kociewie/posts/>

<http://www.lot.kociewie.eu/>

Wróćmy nad jeziora

Domek z widokiem i wyjściem dosłownie na Jezioro to świetny pomysł na wakacje w okolicy Gniewu.

Domki na wodzie to kolejna atrakcja turystyczna w Gminie Gniew. Zapraszamy nad jezioro Smarzewskie, nad którym goście urzeczeni widokiem jeziora u swoich stóp, siedząc na tarasie swojego domku na wodzie, o wschodzie, czy zachodzie słońca oddają się leniwym marzeniom i mają cudowny widok na jezioro. Całość położona w cichej i przyjemnej okolicy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/06/tak.mp4>

Seniorze, nie daj się oszukać!

Z roku na rok, mimo wielu kampanii informacyjnych, wzrasta liczba ofiar fałszywych wnuczków, policjantów i innych. Seniorzy, nie dajmy się oszukać. Bądźmy ostrożni i przezorni, bo tylko dzięki temu możemy uniknąć nieprzyjemnych zdarzeń. Grafika: Kampania „Stop manipulacji, nie daj się oszukać!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Oszustwa-wobec-seniorow.wav>

<https://dokumentyzastrzezone.pl/seniorze-nie-daj-sie/> – informacja o metodach oszustw oraz sposobach zabezpieczania kart płatniczych i dokumentów

https://zbp.pl/getmedia/735877a4-989d-46b9-bd26-40ad847bdf9a/ZBP_InfoSenior_18-01_f – raport banków polskich dot. m.in. bezpiecznych finansów seniora

<https://www.policja.pl/pol/tagi/16489,oszustwa-na-seniorach.html> – zestawienie artykułów nt. oszustw wobec seniorów

<https://kirp.pl/seniorze-nie-daj-sie-oszukac/> – materiały Kampanii „Stop manipulacji, nie daj się oszukać!”

28 maja – Festiwal Kultur w Gniewie

Gniew, tak jak i wiele pomorskich miejscowości, przed laty był miastem wielokulturowym i wielowyznaniowym. Obok siebie mieszkali, pracowali i modlili się w swoich świątyniach katolicy, ewangelicy i żydzi. 28 maja b.r. podczas Festiwalu Kultur wspominać będziemy społeczność żydowską.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Festiwal-Kultury.wav>

https://www.polin.pl/sites/default/files/podrecznik_1000_lat_historii_zydow_polskich_podroz_przez_wieki_web.pdf – historia polskich żydów

https://pl.wikipedia.org/wiki/Historia_%C5%BByd%C3%B3w_w_Polsce – historia żydów w Polsce

<https://culture.pl/pl/arttykul/polska-piosenka-pochodzenia-zydowskiego> – historia przedwojennej piosenki polskiej

Chrońmy nasze zabytki – 18

kwietnia Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków

Warszawa ma Łazienki, Kraków – Wawel, Gdańsk – swój Trakt Królewski, a mały Gniew, leżący na szlaku zamków gotyckich może pochwalić się nie tylko zamkiem i kościołem św. Mikołaja, ale też najcenniejszym i największym w województwie pomorskim zespołem zabytkowych kamienic, no i ich kupieckimi tradycjami. Dziś opowiemy o tym w kontekście Międzynarodowego Dnia Ochrony Zabytków, który przypada 18 kwietnia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Opieka-nad-zabytkami.wav>

Linki

<https://www.youtube.com/watch?v=BjDFU1AnMkg> – filmowy spacer po Gniewie

https://www.youtube.com/watch?v=e_3fJWKKDB8 Gniew z lotu ptaka

<https://www.youtube.com/watch?v=P0x0sTARMgs> – Filmowa opowieść o Starym Mieście w Gniewie

Oszustwa na BLIKa – nie daj się okraść!

Mimo tego, że media, policja, instytucje finansowe i inne podmioty od dawna ostrzegają przed cyberprzestępcami, pokazując metody ich działania, wciąż wiele osób traci pieniądze w oszustwach internetowych. Jednym z popularnych sposobów wyłudzenia pieniędzy jest tzw. oszustwo na BLIK. W

naszej audycji spróbujemy wyjaśnić, jak ochronić się przed takim atakiem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/02/Nie-daj-sie-oszukac.wav>

Linki:

[Porady, jak chronić się przed cyberoszustami](#)

[Informacje, jak działają oszuści internetowi](#)

Niedziela Palmowa na Kociewiu

Święta Wielkanocne, tak jak w całej Polsce, na Kociewiu obchodzono zawsze bardzo uroczyście. Ich atmosferę czuło się już od Palmowej Niedzieli, kiedy to na pamiątkę triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy święcono palmy w kościele. Na Kociewiu były to po prostu gałązki wierzby z baziąmi, stąd też Niedzielę tę często nazywano Wierzbą.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Palmowa-Niedziela.wav>

Linki

<http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=opis-dialektow&l2=dialekt-wielkopolski&l3=kociewie-kultura-ludowa> – wszystko o kulturze, tradycjach Kociewia

<http://kociewianka.blogspot.com/2016/03/wielkanocne-tradycje-na-kociewiu.html#> – blog o wielkanocnych tradycjach na Kociewiu

<https://www.wizjalokalna.pl/b-tradycje-i-wielkanocne-zwyczaje-br-na-pomorzu-b-art34853> – wielkanocne święta na Kaszubach i Kociewiu

Śpiewać każdy może!

Mówi się, że nie wolno odkładać osobistych planów na później. Jednak przez wiele lat pozostają one jedynie w sferze marzeń. Ale przychodzi taki czas, że stają się one prawdziwą pasją, tak jak to się stało w przypadku członkiń uniwersyteckiego chóru Pasja w Gniewie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Spiewac-kazdy-moze.wav>

Linki:

<https://pl-pl.facebook.com/HarmoniaSphaerarum/videos/754054572233064/> – wykonanie utworu „Nie umieraj Ukraino”

<https://www.facebook.com/100002230279420/videos/533791824277752> – połączone chóry z angielską kolędą

<https://www.facebook.com/100002230279420/videos/3970531913031112> – próba chóru (pieśń Matulu moja)

Gadki po naszymu, czyli poznaj gwara kociewską

Jeśli mama w Gniewie mówi do dziecka chodźkaj, idźkaj, to właśnie posługuje się wyrazem gwarowym, choć prawdopodobnie nie jest tego świadoma. Chociaż wydaje się, że gwara kociewska zanika, ale może pod wpływem „mody na regionalizm” doczeka się swojego renesansu. W naszej kociewskiej audycji pragniemy

podzielić się pięknym słowem i śpiewem ludowym.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Manewry.wav>

Linki:

https://dziennikbaltycki.pl/quiz/pytanie/1,10819,czy_znasz_gwara_kociewska,n,q,t.html – proponujemy wykonać test na znajomość gwary kociewskiej

<http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=mapa-serwisu&l2=&l3=&l4=opowiadania-w-gwarze-kociewskiej> – propozycje opowiadań w gwarze kociewskiej

<http://kociewianka.blogspot.com/p/sowniczek-kociewski.html> – słowniczek gwary kociewskiej

<https://polalech.pl/stroj-kociewski-zabawa-quiz-gwara.htm> – strona poświęcona strojowi, gwarze kociewskiej z nauką i quizami

Radio SoVo nagrodzone w Gniewskiej Gali Wolontariatu

Gale Wolontariatu to cykliczne imprezy integracyjne organizowane przez samorządy z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. Celem przedsięwzięcia jest podsumowanie działań wolontarystycznych i nagrodzenie najbardziej aktywnych społeczników. W 2021 r. podczas Gminnej Gali Wolontariatu w Gniewie wyróżnienie uzyskała uniwersytecka grupa radia SoVo. Zachęcamy do wysłuchania audycji o sukcesie gniewskich dziennikarzy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Gala-Wolontari>

[atu.wav](#)

Linki

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Wolontariat> – historia wolontariatu na świecie i w Polsce

<https://www.radioglos.pl/wiadomosci/regionalne/9374-gminna-gala-wolontariatu-w-gniewie> – wypowiedzi nagrodzonych podczas Gniewskiej Gali Wolontariatu

https://www.youtube.com/watch?v=_5KbozqyGkg – audycja video z Gniewskiej Gali Wolontariatu

Seniorzy trenują pamięć i stawiają sobie wyzwania + wiersz o nauce języków

Nie tylko młodzi, ale też seniorzy mogą skutecznie uczyć się języków obcych. Podczas, gdy taki fakt jest dla jednych oczywisty, u innych wzbudza zdziwienie. Wciąż silny jest stereotyp, zgodnie z którym dojrzały wiek wiąże się z trudnościami w przyswajaniu nowej wiedzy. Niesłusznie, o czym przekonują zarówno uczeni, jak i sami seniorzy uczęszczający na kursy, tak jak to się dzieje np. w Gniewie. To nie tylko zdobycie nowych umiejętności, ale też doskonała gimnastyka umysłu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Seniorzy-uczasia-jezykow-obcych.wav>

Linki

<http://www.edukacja.senior.pl/130,0,Nauka-jezykow-obcych-a-wiek,12699.html> – potwierdzenie tezy, że seniorzy mogą skutecznie uczyć się języków obcych

<https://teacherscorner.pl/seniorzy-na-angielskim-zajecia-jezykowe-z-najstarszymi-uczniami-w-polsce/> – nauka języka obcego jako antidotum na osamotnienie i monotonię życia w Domu Pomocy Społecznej.

<https://www.senior-akademia.pl/> – zestawy ćwiczeń poprawiających pamięć

Senior na rynku pracy? Dorabiamy do emerytury i szukamy ogłoszeń

Wśród seniorów bardzo szybko rośnie liczba osób aktywnych, burzących stereotypowe myślenie o osobach starszych. Jesteśmy coraz dłużej zdrowi, nasze życie zawodowe często wymaga od nas mobilności, kreatywności, otwarcia na zmiany i ludzi. To powoduje, że w wieku 50 czy 60 lat wcale nie potrzebujemy wyhamowywać swojego życia i ograniczać naszej aktywności do opieki nad wnukami. Zapraszamy do wysłuchania audycji o różnych aspektach pracy na emeryturze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Senior-na-rynk-u-pracy.wav>

Linki

<http://www.zrozumiecstarosc.pl/artikul/perspektywy-dla-srebrnej-gospodarki-w-polsce/> – Artykuł nt. niewykorzystanego potencjału starszych pracowników

<https://www.obserwatorfinansowy.pl/tag/seniorzy-na-ryнку-pracy/> – informacje o możliwościach zatrudniania seniorów w Europie i Polsce

<https://forsal.pl/praca/kariera/artykuly/8337716,rynek-pracy-c-oraż-bardziej-otwiera-sie-na-emerytow.html> – materiał nt. w jakich zawodach najczęściej dorabiają emeryci

Z pokolenia Y, czyli milenialsów do samorządu

W wyborach w 2018 roku zyskał miano najmłodszego wójta w Polsce. W ostatnich wyborach powtórzył swój sukces.

Milenialsi, to pokolenie urodzone w latach 1980 – 1995. Jest świadkiem kluczowych zmian gospodarczych i technologicznych. Milenialsi to osoby doskonale przygotowane do pracy w dobie globalizacji i świetnie rozwiązujące powtarzalne problemy. Co ciekawe – głównym zmartwieniem pokolenia Y są zazwyczaj problemy środowiskowe. Poznajcie jednego z milenialsów – Macieja Urbanka, najmłodszego wójta w Polsce w wyborach samorządowych w 2018 r.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/06/wywiad-Urbank.mp4>

Nie mam czasu na starość, czyli wywiad z DJ Wiką

Wirginia Szmyt, znana jak DJ Wika – najstarsza didżejka w Polsce, która nie ma czasu na starość. Przed laty pedagog w ośrodkach dla trudnej młodzieży. Działaczka społeczna zaangażowana w sprawy seniorów. Inspiruje i łamie stereotypy. Jej dyskoteki, dancingi i imprezy taneczne łączą pokolenia w całej Polsce. 21 listopada gościła na Zamku w Gniewie. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z panią Wirginią.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Seniorka-DJ-Wika.mp3>

Linki

https://pl.wikipedia.org/wiki/Wirginia_Szmyt – notatka biograficzna Wirginii Szmyt

<https://plus.dzienniklodzki.pl/dj-wika-przezywam-jeden-z-najlepszych-okresow/ar/11800528> – niezwykle interesujący wywiad z DJ Wiką o pasji, optymizmie i muzyce

Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

Uśmiech – podaj dalej! Tak brzmi tegoroczne hasło Światowego Dnia Życzliwości i Pozdrowień, który obchodzimy 21 listopada. Badania dowodzą, że nawet niewielki uśmiech może zmienić wiele. Co więcej uśmiech wpływa pozytywnie nie tylko na osobę, do której jest kierowany, ale także na osobę

uśmiechającą się. Uśmiechanie się przynosi wiele korzyści zdrowotnych, a jedną z nich jest zwiększenie odporności, co jest nie do przecenienia w tych trudnych czasach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/zyczliwosc-z-m uzyka.mp3>

Linki:

<https://visitwroclaw.eu/dzien-zyczliwosci> – tak świętuje ten dzień polska stolica życzliwości

<https://www.facebook.com/uniwersytet.gniew> – co wiesz o dniu życzliwości – mały test z niespodzianką

Rowerowo, czyli ekologicznie i zdrowo

24 października obchodzimy Międzynarodowe Święto Roweru. Rower to wspaniały środek transportu. Wystarczy na niego wsiąść i jechać przed siebie – nie musimy martwić się paliwem czy korkami. Warto ten dzień świętować jak najczęściej, bo jazda na rowerze to wspaniały sposób na dobre zdrowie i samopoczucie. A jak się przygotować do wyprawy? Posłuchaj naszej audycji

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Swieto-Roweru.wav>

<https://www.bikeboard.pl/dzial/turystyka> – porady i informacje dot. m.in. turystyki rowerowej

<https://www.centrumrowerowe.pl> – wszystko o rowerowych

akcesoriach

<http://wrower.pl> – strona poświęcona sprzętowi, turystyce i imprezach rowerowych

Srebrne tsunami, czyli senior na rowerze (Międzynarodowe Święto Roweru)

Większość organizacji rowerowych zrzesza osoby młode i bardzo młode. Rowerowi Włóczyki z Gniewa przekonują, że rower jest dla wszystkich i staje się coraz bardziej popularnym środkiem transportu także wśród osób starszych. Przywraca im niezależność, mobilność, możliwość dotarcia tam, gdzie mogą realizować swoje potrzeby społeczne.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Rowerowi.wav>

<http://www.encyklopediarowerowa.pl/cykloza.html> – zbiór wiadomości o rowerze i wydarzeniach związanych z jazdą na tym jednośladzie

<https://www.drmax.pl/blog-porady/jazda-na-rowerze-senior> – informacje o korzyściach płynących z jazdy na rowerze

<https://www.sport.pl/msrowery/7,105126,17460920,srebrne-tsunami-czyli-senior-na-rowerze.html> – omówienie problemów, z jakim spotykają się „srebrni” rowerzyści.

<https://wczapska.blogspot.com/> – blog poświęcony relacjom z wypraw Rowerowych Włóczykijów

10 października – w Światowy Dzień Drzewa zapraszamy na kąpiele... leśne

O tym, że drzewa wpływają dobroczynnie na nasz organizm, wiedzieli już starożytni. Z ich uzdrawiającej mocy korzystała też medycyna ludowa. Jakie znaczenie mają drzewa dla miast oraz co to są kąpiele leśne oparte na japońskiej technice shinrin – yoku dowiedziecie się z naszej audycji, przygotowanej z okazji Światowego Dnia Drzewa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Drzewa-obok-na-s.wav>

Linki

<https://drgaja.pl/7-obszarow-szczescia/obcowanie-z-natura/sylwoterapia-zbawienna-rola-drzew> – wszystko o zbawiennym wpływie drzew na organizm człowieka

<https://bonavita.pl/sylwoterapia-wskazania-i-przeciwwskazania-do-terapii-leczenia-drzewami> – informacje o drzewach, które pozytywnie wpływają na nasz organizm

<https://www.facebook.com/klimatiemocje/> – informacje o działalności Fundacji Klimaty i Emocje

<https://www.e-horyzont.pl/blog/shinrin-yoku-terapeutyczne-kapi-ele-lesne> – informacje o terapeutycznych właściwościach leśnych kąpiele

SONDA: Mojemu Miastu z okazji urodzin

Miasto Gniew po raz 724 obchodzi swoje urodziny. Wiąże się to z rocznicą nadania temu pięknemu grodowi nad Wisłą praw miejskich. Jak każdemu Jubilatowi, także i Gniewowi wypada złożyć życzenia z okazji jego urodzin.

Zapytaliśmy gniewian, czego ich zdaniem warto życzyć miastu w dniu jego święta. Zapraszamy do wysłuchania audycji z życzeniami dla Gniewu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Urodziny-miasta.wav>

<https://www.gniew.pl> – oficjalna strona Gniewa z informacjami o programie urodzin miasta

<https://www.youtube.com/c/GniewskaTV> – filmowe relacje z ważnych wydarzeń w Gminie Gniew

<https://infogdansk.pl/gniew/> – krótka historia miasta Gniewa

Urodziny miasta. Gdzie? W Gniewie!

Miasto Gniew jest dostojnym, ale wciąż młodym duchem Jubilatem. Obchodzi już po raz 724. swoje urodziny. Z tej okazji przygotowano szereg różnych ciekawych wydarzeń i

atrakcji, o których dowiedzie się z naszej audycji. Poznacie także niezwykłą kobietę z tytułem „Zasłużona dla rozwoju Ziemi Gniewskiej”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Urodziny-miasta-1.wav>

Linki

<https://www.facebook.com/events/gniew/urodziny-gniewu-724-rocznica-nadania-praw-miejskich/378463100472334/> – zapowiedź uroczystości Urodziny Gniewu

<https://samorząd.pap.pl/klub-samorządowy/gniew/kategoria/aktualnosci/gniew-urodziny-miasta-2021-juz-niedlugo> – informacja o uroczystości Urodziny Gniewu

<https://infogdansk.pl/gniew/> – garść informacji z historii miasta

Seniorzy także „bankują”? Przełamujemy bariery w bankowości internetowej

Czy polscy seniorzy korzystają z bankowości internetowej? O tym, z jakich to usług korzystają osoby starsze oraz z jakimi barierami przychodzi im się stykać, dowiedzie się z naszej audycji, do wysłuchania której serdecznie zapraszamy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Seniorzy-bankują.wav>

https://www.zbp.pl/getmedia/76a9cdd8-a2da-4195-b5e1-b9d5f2c5adc0/ZBP_InfoSenior_2020_P0PR4 – raport poświęcony sytuacji społeczno-ekonomicznej seniorów w Polsce

<https://finanse.rankomat.pl/poradniki/banki-konto-dla-seniorow/> – przegląd ofert kierowanych przez banki do osób starszych

<https://abcsenior.com/kurs/przewodnik> – krok po kroku jak poruszać się po bankowości internetowej

Pro publico bono... czyli dlaczego warto działać lokalnie?

Często zastanawiamy się, co można zyskać działając społecznie. Wielu osobom nie mieści się w głowie, że można coś zrobić zupełnie za darmo. Głębsze zastanowienie powoduje jednak, że znajdziemy wiele zalet wspólnego działania. Jakich, dowiecie się, słuchając naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/Dzialaj-lokalnie.wav>

<http://dzialajlokalnie.pl> – informacje o Programie Działaj Lokalnie, który jest przedsięwzięciem [Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności](#)

<http://fundacijapokolenia.pl/> – strona internetowa Fundacji Pokolenia w Tczewie, realizującej programy grantowe m.in. Działaj Lokalnie i Akumulator Społeczny

<https://seniorzywakcji.pl/projekty/> – przykłady pomysłów nagradzanych przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych

6-8 sierpnia – Vivat Vasa! Vivat Gniew! Zapraszamy na festiwal historyczny

Zapraszamy na XX-tą, jubileuszową edycję Vivat Vasa! Głównym wydarzeniem przedsięwzięcia będzie widowisko historyczno-batalistyczne „Bitwa pod Gniewem 1626”, które rozegra się 6-8 sierpnia 2021 roku tradycyjnie już na łakach nadwiślańskich, u stóp Zamku w Gniewie. Bitwa Dwóch Wazów, to starcie pomiędzy siłami Rzeczypospolitej i Szwecji, do którego doszło w dniach od 22 września do 1 października 1626 w pobliżu Gniewa. Posłuchajcie, jak też wiele interesujących wydarzeń będzie towarzyszyć Festiwalowi w różnych miejscach Gniewa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/projekt-sovo-VV2021MJ.mp3>

<https://www.zamek-gniew.pl/hotel/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci?NewsID=43775> – informacje o organizacji Festiwalu Vivat Waza

<https://twojahistoria.pl/encyklopedia/leksykon-bitew/bitwa-pod-gniewem-22-wrzesnia-1-pazdziernika-1626-2/> – dawka wiedzy historycznej o bitwie pod Gniewem

<https://histmag.org/Lew-polnocy-kontra-husaria-czyli-bitwa-pod-Gniewem-17467> – ciekawe informacje o bitwie pod Gniewem

<https://vivatvasa.pl/> – wszystko o inscenizacji Vivat Waza!

Na aktywność nigdy nie jest za późno – dodajmy życia do lat – przekonuje dr Marek Piłch

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą utrzymać zdrowie, energię i niezależność do późnej starości. Nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń, ale im szybciej je wprowadzimy, tym lepiej dla nas. O potrzebie wszelkiego rodzaju aktywności będzie przekonywał nas dr Marek Piłch – Ambasador zdrowego stylu życia „Głosu Seniora”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Aktywnym-byc.wav>

Linki:

<https://glosseniora.pl/> – ogólnopolski magazyn promujący Gminy Przyjazne Seniorom, Ogólnopolską Kartę Seniora

<https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/170/plik/ot-672.pdf> – publikacja poświęcona aktywności osób starszych

http://senior.gov.pl/materialy_i_badania/pokaz/7 – informacje o sytuacji osób starszych w Polsce, przykłady dobrych praktyk

<https://www.magazynswiat seniora.pl/poznaj-magazyn-swiat-seniora> – W magazynie znajdują się tematy dotyczące zdrowia, urody, sportu, wypoczynku, prawa i finansów oraz nowych technologii czy psychologii

<https://www.gazetasenior.pl/> – magazyn poświęcony problemom osób starszych (zdrowie, finanse, turystyka, moda i uroda, ekologia)

Z okazji Dnia Psa „Felino, dogo, hipo, czyli wszelkie zooterapie”

W dzisiejszym zabieganym świecie często dopada nas stres, depresja, załamania nerwowe. Czy wiecie, co może być lekiem na tzw. „doła”? Nasi bracia mniejsi, czyli zwierzęta. Jeśli chcecie się dowiedzieć więcej o ich terapeutycznych właściwościach, odsłuchajcie naszą audycję „Felino, dogo, hipo, czyli wszelkie zooterapie”

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/terapeutyczne-zwierzeta-po-poprawkach-1.mp3>

<https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/40405/32060> – artykuł zawiera informacje o zooterapii

<https://pl.point.pet/najlepsze-zwierzeta-terapeutyczne/> – przekaz o najprzyjaźniejszych zwierzętach terapeutycznych

<https://www.treningmozgu.pl/wp-content/uploads/2019/10/Zooterapia.pdf> – rola zwierząt w terapii osób chorych

<https://odkrywcyzdrowia.pl/zwierzeta-naszymi-terapeutami/> – informacje nt. zbawienego wpływu zwierząt na nasze zdrowie

<https://www.zooplus.pl/magazyn/psy/wychowanie-psa/psy-terapeutyczne> – wszystko o terapeutycznych psach

10 piosenek na wakacje

Zagłosuj na ulubioną piosenkę

Tegoroczne lato powitało nas słońcem i błękitnym niebem. Pogoda zachęca do wyjazdów. A najlepiej się podróżuje, oczywiście w dobrym towarzystwie i z piosenką na ustach. Prezentujemy więc listę wakacyjnych przebojów przygotowaną przez uniwersytecki oddział radia SoVo z Gniewa. Pamiętajcie: piosenka jest dobra na wszystko!

10 piosenek na wakacje

- ○ 1. Krzysztof Krawczyk - Parostatek
- ○ 2. Urszula i Budka Suflera - Dmuchawce latawce wiatr
- ○ 3. Lady Pank - Słońcem opętani
- ○ 4. Zbigniew Wodecki - Chałupy welcome to
- ○ 5. Big Day - W dzień gorącego lata
- ○ 6. Rudi Szubert - Monika dziewczyna ratownika
- ○ 7. O.T.T.O. - Wakacje
- ○ 8. Anna Jantar - Tyle słońca w całym mieście
- ○ 9. Bajm - Piechotą do lata
- ○ 10. Wojciech Gąssowski - Zakazane wakacje

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)



Loading ...

21 maja – Światowy Dzień Rozwoju Kulturalnego

Nie istnieje jeden, właściwy sposób odbierania kultury. Odczuwania i rozumienia otaczającego nas świata uczymy się całe życie, od maleńkości. Dziś chcemy Wam powiedzieć, jak można pięknie mówić o rzeczach zwykłych, miejscach nam znanych i ludziach, których mijamy na ulicy. Opowiemy także o Światowym Dniu Rozwoju Kulturalnego.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/kultura_gniew.mp4

wikipedia.org/wiki/%C5%9Awiatowy_Dzie%C5%84_R%C3%B3%C5%BCnorodno%C5%9Bci_Kulturowej – w tej internetowej encyklopedii znajdziecie kompendium wiedzy o Światowym Dniu Rozwoju Kulturalnego

<https://www.nck.pl/wydawnictwo/aktualnosci/21-maja-swiatowy-dzien-rozwoju-kulturalnego> – strona Narodowego Centrum Kultury, promocja książki o promocji w kulturze

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/195300,1,roznorodnosc-kulturowa-dlaczego-warto-otwierac-sie-na-innych-ludzi.read> – strona poświęcona różnorodności kulturowej, która wzbogaca i inspiruje

W Tygodniu Bibliotek wybierz się na literacki spacer i odgadnij hasło – tak promuje się czytelnictwo w Gniewie

Czy wiecie, że coraz więcej nas czyta książki? W 2020 roku 42% Polaków przeczytało przynajmniej jedną książkę, gdy we wcześniejszym okresie – tylko 39%. Są więc powody do delikatnego optymizmu. W jaki sposób można promować czytelnictwo i zainteresować książką szerokie kręgi społeczeństwa, dowiedzie się z audycji poświęconej Tygodniu Bibliotek, który corocznie jest organizowany w okresie 8-15 maja.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Tydzien-bibliotek-w-Gniewie.mp3>

<http://www.sbp.pl/> – strona Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, ogólnopolski portal bibliotekarski

<http://tydzienbibliotek.sbp.pl/> – informacje o programach Tygodnia Bibliotek, organizowanych w całej Polsce

<https://www.granice.pl/news/wyniki-badan-czytelnictwo-w-polsce-2020-biblioteka-narodowa/12453> – strona informuje o stanie czytelnictwa w Polsce

Burmistrz Miasta i Gminy Gniew o lokalnej polityce senioralnej

Zapraszamy na wywiad z Maciejem Czarneckim – Burmistrzem Miasta i Gminy Gniew, w którym dowiemy się więcej o działaniach miasta dotyczących seniorów oraz o współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku. O działaniach Stowarzyszenia Gniewski Uniwersytet Trzeciego Wieku opowie także jego prezeska – Walentyna Czapska.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/burmistrz-gniew-z-napisami.mp4>

Uniwersytety Trzeciego Wieku czyli uczyć, tworzyć i wspierać także w czasach pandemii

Czy wiecie, że osoby w wieku 60 + stanowią ponad 25% ludności Polski? Ten okres w życiu człowieka nie musi, jak to bywało wcześniej, oznaczać stagnacji, wycofania i izolacji, ale może być czasem realizacji marzeń, osobistego rozwoju, aktywności społecznej na które na wcześniejszych etapach życia nie było czasu. Odpowiedzią na te potrzeby są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Zachęcamy do wysłuchania wypowiedzi słuchaczek gniewskiego UTW: czym jest dla nich uniwersytet, jak dzięki

niemu zmieniło się postrzeganie osób starszych w lokalnej społeczności oraz jak czasy pandemii wpłynęły na samopoczucie i życie osób starszych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/Dogrywka-UTW-w-czasie-Pandemi.mp3>

<https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/RA/article/view/RA.2018.09> – Jaka jest przyszłość uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce? Czy w drugiej dekadzie XXI wieku obserwujemy ich zmierzch? A może wręcz przeciwnie – jesteśmy świadkami renesansu tej placówki edukacyjnej?

https://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytet_trzeciego_wieku – wszystko o historii, ofertach programowych, finansowaniu uniwersytetów trzeciego wieku

<https://centrumis.pl/utw.html> – wszystko o Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu

http://senior.gov.pl/katalog_dobrych_praktyk/strona/14 – strona MPiPS poświęcona polityce senioralnej

<http://utw.seniorzywakcji.pl/wp-content/uploads/2017/01/Artyku%C5%82-podsumowuj%C4%85cy-badanie-projektu-UTW-dla-spo%C5%82eczno%C5%9Bci.pdf> – informacja, co wynika z badań „Uniwersytety Trzeciego Wieku dla społeczności”

Leki z Bożej apteki + legenda i piosenka o kurdybanku

Zapraszamy do wysłuchania audycji o leczniczych właściwościach ziół często spotykanych na łąkach, w lasach i ogrodach.

Dowiecie się też z niej, czym jest tajemniczy bluszczuk kurdybanek oraz dlaczego cenił go król Jan III Sobieski. A na koniec – niespodzianka: piosenka o kurdybanku, która powstała we współpracy z Centrum Muzycznie Aktywnych w Gniewie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Audycja-radiowa-UTW-11-Prowadzacy-1.mp3>

Przydatne linki:

<http://zielarstwo-zdrowie-co-i-jak.pl/>

<https://zyciewharmonii.pl/porady/ziola/10-najlepszych-polskich-ziol-i-ich-zastosowanie.php>

<https://www.lekinatury.pl/pl/encyklopedia-ziol/polskie-ziola-lecznicze.html>

<https://www.cudemjestswiat.pl/2019/05/bluszczuk-kurdybanek-porzadki-w.html>

<https://www.odkrywamyzakryte.com/kurdybanek/>

<https://www.zielnik-apteczny.pl/>

<https://ziolawpelni.pl/>

21 marca – Światowy Dzień

Poezji

Światowy Dzień Poezji – święto ustanowione przez UNESCO jesienią 1999 roku. Celem tego dnia jest promocja czytania, pisanie, publikowania i nauczania poezji na całym świecie. W audycji dowiedziecie się jak ten dzień obchodzi się w Gniewie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Dzien-Poezji-z-djecia.mp4>

UTW Gniew

Stowarzyszenie Gniewski Uniwersytet Trzeciego Wieku działa od marca 2014 r. Jest młoda, ale prężnie działającą i stale rozwijającą się organizacją. Oferta uniwersytetu jest bardzo różnorodna. Organizujemy zajęcia z zakresu kultury (warsztaty rękodzieła, malarskie, muzyczne, wyjazdy na koncerty, do teatru i kina), sportu i rekreacji (gimnastyka usprawniająca, wzmacniająca z elementami samoobrony, warsztaty zumby gold, wyjazdy na basen), turystyki (spacerowy nordic walking, wycieczki rowerowe, autokarowe), historii (wykłady, kawiarenki historyczne, gry miejskie), ekologii, zdrowia (m.in. organizacja wyjazdów do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie) oraz zajęcia językowe. Angażujemy się także w wolontariat opiekuńczy w tutejszym Domu Pomocy Społecznej. Współpracujemy z uniwersytetami III wieku w powiecie tczewskim, organizując wspólne przedsięwzięcia – marsze nordic walking słuchaczy UTW, ogniska integracyjne, senioralia, olimpiady sportowe, festiwale kultury zdrowia seniora.