

POTRAWY ŚWIĄTECZNE – przygotuj z nami szczupaka po zbójnicku

Zygmunt Malewicz – dziennikarz z Senioralnego Oddziału Radia SoVo w Legionowie poleca na święta SZCZUPAKA PO ZBÓJNICKU.

Ta unikalna potrawa to jedna ze świątecznych tradycji w rodzinie pana Zygmunta, bo przepis pochodzi od jego dziadka. Jak go przyrządzić i dlaczego powinni go przygotować szczególnie panowie? Tego dowiedzie się z naszego materiału

SZCZUPAK PO ZBÓJNICKU

usmażony filet szczupaka

bulion rybny

0,5 kg pieczarek

3 szt. cebuli

2 szt. ogórka

2 szt. papryki

cukinia

śmietana lub jogurt grecki

sól, pieprz, liść laurowy

przyprawa do ryby

SMACZNEGO!!!

Dzień Ojca – wszystkiego najlepszego!

**Kto wymyślił Dzień Ojca? Jak świętujemy Dzień Ojca w Polsce?
Czy mężczyzna ma szansę na opiekę nad dzieckiem?**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/Dzien-Ojca-MJ.mp3>

Źródła

<https://wiadomosci.onet.pl/dzienojca>

<https://wiadomosci.wp.pl/tag/dzie%C5%84%20ojca>

<https://adwokatrodacki.pl/blog/opieka-nad-dzieckiem-a-plec-rodzica/>

SONDA: Wiosna: Topienie Marzanny, a może Dzień Wagarowicza?

Co wspólnego mają wiosna, topienie Marzanny i Dzień Wagarowicza?

O czym nie ma pojęcia młodzież, a co wiedzą seniorzy?

Tego dowiemy się z tej audycji

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/topienie-marzanny-1.mp3>

Co rozumiemy przez słowo „przyjaźń”?

Co to jest przyjaźń?

Czy może być przyjaźń w małżeństwie?

Czy przyjaźń to partnerstwo?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/radio-przyjazn.mp3>

Dzień Kobiet w PRL

Od PRL-u wszystko trwa

Ojczyzna o nas zawsze dba!

Choć każda kierat dziś swój pcha

prawo do szczęścia zawsze ma!

autor: Ewa Bartnik

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Dzien-Kobiet-popr-zmuza.mp3>

źródła:

[Skąd się wziął Dzień Kobiet?](#)

[Dzień Kobiet w PRL 1](#)

[Dzień Kobiet w PRL 2](#)

[Dzień Kobiet historia i ciekawostki](#)

[Dzień Kobiet w Polsce i na świecie historia oraz ciekawostki](#)

Edukacja w czasie pandemii – w oczach uczniów i psychologa

Z tej audycji dowiedziecie się jak uczniowie i psychologzy oceniają wpływ nauki on-line na psychikę młodych ludzi. Jak uczniowie radzą sobie w dzisiejszych trudnych warunkach?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/zdalne.mp3>

Ferie zimowe 2022 w

Legionowie. Prezentujemy darmowe atrakcje dla dzieci

Czy mamy możliwości bezpłatnie zorganizować dzieciom czas, gdy nie chodzą do szkoły? W tej audycji dowiemy się jak to zrobić w podwarszawskim Legionowie. Może nasze propozycje Was zainspirują i poszukacie podobnych w Waszym mieście?

linki do atrakcji, które wymieniamy

<https://legionowo.pl/a/akcja-zima-w-miescie-2022>

25 stycznia – Dzień Sekretarki i Asystentki

Czym się różni sekretarka od asystentki? Jakie są stereotypy dotyczące pracy sekretarki? Posłuchajcie co opowiedzą nam nasi goście. A sekretarkom i asystentkom oraz sekretarzom i asystentom życzymy wszystkiego najlepszego w ich święto.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/sekretarka2.mp3>

Bezpieczny Sylwester – czy fajerwerki wpisują się jeszcze w sylwestrową tradycję?

Coroczne wystrzały towarzyszące końcówce roku wzbudzają coraz więcej emocji. Czy sztuczne ognie wpisują się jeszcze w sylwestrową tradycję? Jak na hałas fajerwerków reagują dzieci i zwierzęta? Czy są bezpieczne? O tym dowiedzie się z materiału Ewy Bartnik. A Wy jakie macie zdanie o fajerwerkach? Napiszcie w komentarzu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/fajerwerki-z-dzinglem.mp3>

Wiersz z okazji pierwszych urodzin portalu www.radiosovo.pl

Zygmunt Malewicz, dziennikarz z Senioralnego Oddziału Radia SoVo w Legionowie napisał wiersz z okazji urodzin portalu.

Zapraszamy!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/wiersz-Zygmunt-Malewicz.mp4>

Czym jest Rada Seniorów? Do czego jest potrzebna?

Słyszeliście o radach seniorów? W całej Polsce istnieje ich już ponad 300. Oddział senioralny Radia SoVo w Legionowie zaprasza do wysłuchania audycji, z której dowiedziecie się czym są Rady Seniorów. Dziennikarze zapytali o to mieszkańców swojego miasta. Temat przybliży także Roman Biskupski, Członek Zarządu i rzecznik prasowy Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/sovo-rada-seniorow-MJ.mp3>

Więcej dowiesz się tutaj:

Rady Seniorów na Mazowszu:
<https://mcps.com.pl/polityka-senioralna/rady-seniorow-na-mazowszu/>

Podstawa prawna działania rad seniorów: <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/samorzad-gminny-16793509/art-5-c>

Rady seniorów: <https://polityka.zaczyn.org/polityka-senioralna/tematy/rady-seniorow/>

Budżet Obywatelski – czym jest? W Legionowie termin na głosowanie mija 15 sierpnia

Budżet obywatelski to inicjatywa niektórych gmin, dająca dofinansowanie mieszkańcom na ich projekty. W Legionowie, gdzie mieści się oddział Radia SoVo – głosowanie odbywa się w tym roku po raz pierwszy. Mieszkańcy mają czas na wsparcie inicjatyw do 15 sierpnia.

Dziennikarze z Legionowa przygotowali dwa materiały na ten temat:

- **Kamil Stępkowski – rzecznik Miasta Legionowa o lokalnym budżecie obywatelskim, zasadach przyznawania środków i tym jak zagłosować**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/budzet-soVo-1.mp3>

- **dr Roman Biskupski, Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym Nadzieja oraz redaktor Radia SoVo, o projekcie „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”, który zgłosił w ramach budżetu obywatelskiego**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/roman-budzet.mp3>

Projekt „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”:
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekt/7995> tu

można zagłosować

Pamiętajcie że nie każda gmina dysponuje budżetem obywatelskim. Informacje o tym czy w Twojej miejscowości i na jakich zasadach realizowany jest budżet obywatelski, o terminach zgłaszania projektów i głosowania znajdziesz na stronie internetowej swojego samorządu.

Więcej dowiesz się z:
<http://regranting.filantropia.org.pl/mechanizmy/budzet-obywatelski/>

Strona budżetu obywatelskiego gminy Legionowo:
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/>

Strona budżetu obywatelskiego miasta Warszawa:
<https://twojbudzet.um.warszawa.pl/> (w stolicy głosowanie zakończyło się w lipcu)

Ilustracja: fragment plakatu promującego projekty –
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekty>

10 jesiennych przebojów


Zagłosuj na ulubioną piosenkę

Jesienna lista przebojów

- ○ Pamiętasz Była Jesień - Sława Przybylska
- ○ Mimosami Jesień Się Zaczyna - Czesław Niemen
- ○ Jesienne róże - Mieczysław Fogg
- ○ Barwy jesieni - Czerwone Gitary
- ○ Idzie Jesień Przez Park - Krzysztof Klenczon
- ○ Bez Ciebie Jesień - Zdzisława Sośnicka
- ○ Koncert Jesienny - Magda Umer
- ○ Cygańska Jesień - Anna Jantar
- ○ Żółte Kalendarze - Piotr Szczepanik
- ○ W Żółtych Płomieniach Liści - Skaldowie

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

18 lipca – Światowy Dzień Słuchania

Wszyscy codziennie słuchamy, ale czy wiemy jak to robić. Wydaje nam się to prostą czynnością, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego jak ważnym jest bycie wysłuchanym. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z psychologiem, przygotowanego przez oddział w Legionowie.

Dowiecie się z niego jak dobrze słuchoać i co daje rozmowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/lila-i-psycholog-po-kompresji.mp3>

Czy powrót do szkoły to dobry pomysł? Problemy uczniów w dobie Pandemii

Witajcie,

Zapraszamy do wysłuchania naszego krótkiej wypowiedzi z perspektywy ucznia o pandemii. Jakie problemy wynikają ze zdalnej nauki? Z jakimi trudnościami spotykają się uczniowie? Dlaczego nie powinniśmy wracać do szkoły? Odpowiedzi do zadanych pytań znajdziecie w naszym materiale.

Do usłyszenia i miłego oglądania

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/janus.mp4>

Relacje międzyludzkie i nie tylko – o przyjaźni...także ze zwierzętami

Zapraszamy do odsłuchania naszej audycji, w której Zygmunt – redaktor oddziału Radia SoVo w Legionowie przygotował dla Państwa krótki wiersz i zaśpiewa piosenkę o przyjaźni. Następnie nasza redaktorka Lilia opowie trochę o naszych

relacjach ze zwierzętami. Zapraszamy do oglądania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/relacje-miedzy-ludzkie.mp4>

Filmowe życzenia z okazji Dnia Kobiet – recytuje i śpiewa Zygmunt Małowicz

Prezenter Radia SoVo w Legionowie w imieniu całego naszego radia składa życzenia wszystkim Kobietom, Paniom i Dziewczynom.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Legionowo-dzien-kobiet-zmontowany.mp4>

UTW Legionowo

Oddział znajduje się przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym Nadzieja w Centrum aktywności i zdrowia przy ul. Piłsudskiego 3 w Legionowie (wejście od Kopernika)

Prowadzone są audycje dotyczące:

- słuchaczy Uniwersytety Trzeciego Wieku
- centrum aktywizacji seniorów w Klubie Senior +
- życia mieszkańców Legionowa,
- pracy w wolontariacie i z tym związanych przedsięwzięć