

# Dworskie intrygi i tajemnice

**XIV Ogólnopolskie Forum Przewodnickie „Dworskie intrygi i tajemnice”**

W dniach od 28 lutego do 2 marca 2025 r. zorganizowano na terenie Królewskiego Wolnego Miasta Sanoka i okolic **XIV Ogólnopolskie Forum Przewodnickie „Dworskie intrygi i tajemnice”** które zgromadziło około 100 osób z Polski. Zapraszamy słuchaczy do sprawozdania z realizacji tej imprezy przygotowanej przez dziennikarzy Radia SoVo z Sanoka.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/03/Forum-Przewodnikow.mp3>

---

## Polski artysta malarz, konserwator dzieł sztuki

**Postać Jerzego Wojtowicza pokazuje, że Ziemia Sanocka to rzeczywiście miejscem wielu kultur**

**Jerzy Wojtowicz** to polski artysta malarz, konserwator dzieł sztuki. Jako artysta zajmuje się malarstwem, rysunkiem, grafiką, pisaniem ikon. Treści jego twórczości odnoszą się do Sanoka. Jego prace prezentowano na wystawach indywidualnych i zbiorowych w kraju i za granicą (Włochy, Holandia, Słowacja, m.in. w Pradze, Wiedniu). Uczestnik plenerów malarskich, także zagranicznych. Jego prace trafiły do zbiorów np. we Francji, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Belgii, Słowacji, Austrii i

Watykanie. Pomysłodawca i organizator Międzynarodowych Warsztatów „Ikony Karpackie”.

W audycji rozmowa z dr Anita Wołanin, polonistką z Zespołu Szkół nr 1 w Sanoku o artyście Jerzym Wojtowiczu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/01/Tworczosc-Jerzego-Wojtowicza.mp3>

Link:

<https://www.google.com/search?client=firefox-bd&q=obrazy+jerzego+wojtowicza+w+sanoku#fpstate=ive&vld=cid:61b58834,vid:TcSfWsXxsHk,st:0>

---

# Dzień Pamięci Ofiar Holokaustu

**27 stycznia przypada 80-ta rocznica wyzwolenia Obozu w Auschwitz.**

Jak co roku w styczniu organizowane są Obchody Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu na Podkarpaciu. Do organizacji włączyło się wiele instytucji z terenu całego województwa podkarpackiego: samorządy, uczelnie wyższe, instytucje kultury, biblioteki, muzea, szkoły, organizacje pozarządowe oraz wszelkie instytucje zainteresowane problematyką. Obchody na ziemi sanockiej pt. „Ziemia sanocka miejscem wielu kultur”, odbyły się w dniu 23 stycznia 2025 r. w Sanoku podczas sesji pt. „Ocaleni i

ratujący. Holokaust Żydów na terenie Podkarpacia” w murach Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku,

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/01/Audycja-nagrania-z-Joanna-Potaczek.mp3>

Linki:

---

**Człowiek jest tyle wart, ile może dać drugiemu człowiekowi.**

### **Wspomnienie Czesławy Kurasz**

Jacy byli, na co dzień Słuchacze naszego Uniwersytetu, którzy z różnych powodów nie spotykają się z nami? To oni zawsze będą kojarzyć się z pozytywnymi wartościami i działaniami na rzecz innych. Przykładem takiej osoby jest śp. Czesława Kurasz. Zawsze jeździła samochodem i śpiewała, lub słuchała piosenek religijnych, znała na pamięć prawie wszystkie telefony do sanockich urzędów i instytucji, lubiła wyjazdy do Zboisk z wolontariuszami i swoimi przyjaciółmi z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, gdzie jak mówiła „ładowała” akumulatory, celebrowała małe uroczystości – urodziny swoich przyjaciół, małe jubileusze, zawsze życzliwa i chętna do pomocy. Rodzina była dla niej darem i wielką miłością. Teraz, gdy Czesława już nas opuściła, zostają po niej na zawsze wspomnienia w naszej pamięci. W tym materiale filmowym, który jest sprawozdaniem z

opłatkowego spotkania odnajdziemy osoby, o których nie zapominamy.

---

# Międzynarodowy Dzień Wołontariatu 2024 w Sanoku

**W grudniu, dokładnie 5 grudnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Wołontariusza.**

Wołontariat w Polsce rozwija się od 1990 r. w licznie powstających od tego roku organizacjach pozarządowych. Wołontariat to dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych osób lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. Określenie bezpłatna nie oznacza bezinteresowna, lecz bez wynagrodzenia materialnego. W rzeczywistości wołontariusz uzyskuje liczne korzyści niematerialne: satysfakcję, spełnienie swoich motywacji (poczucie sensu, uznanie ze strony innych, podwyższenie samooceny itd.), zyskuje nowych przyjaciół i znajomych, zdobywa wiedzę, doświadczenie i nowe umiejętności, a w związku z tym i lepszą pozycję na rynku pracy.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Wołontariatu w całej Polsce odbyły się spotkania dla Wołontariuszy, również w Sanoku, gdzie był dziennikarz Radia SoVo, również wołontariusz – Andrzej Pańko.

---

# Jubileusz 95-lecia Sanockiego Oddziału PTTK

**Juz 95 lat przewodnicy oprowadzają nas po Ziemi Sanockiej i w tym Bieszczadach.**

W Sanoku odbyły się uroczystości z okazji 95. rocznicy powstania zorganizowanego ruchu turystycznego na Ziemi Sanockiej, organizowane przez PTTK Oddział Ziemia Sanocka. Podczas uroczystości wręczono odznaczenia i wyróżnienia zasłużonym członkom Towarzystwa oraz osobom wspierającym rozwój turystyki w regionie. Centralnym punktem uroczystości była konferencja, podczas której wygłoszono dwa referaty. Stanisław Sieradzki, prezes PTTK „Ziemia Sanocka” w Sanoku, przedstawił prezentację zatytułowaną „Od PTT do PTTK – historia powstania i rozwoju zorganizowanego ruchu turystycznego na Ziemi Sanockiej”. W swoim wystąpieniu nakreślił bogatą historię oraz ewolucję towarzystwa od jego początków aż do współczesności. Jerzy Kapłon, prezes Zarządu Głównego PTTK, wygłosił referat „150 lat TT – PTT – PTTK”, który ukazał długą tradycję i znaczenie polskiego ruchu turystycznego. Przemówienie to wzbogaciło zgromadzonych o wiedzę na temat ciągłego rozwoju i osiągnięć towarzystwa na przestrzeni lat. Uroczystości 95-lecia PTTK Oddział Ziemia Sanocka w Sanoku były nie tylko okazją do świętowania, ale także do przypomnienia o wartości turystyki i krajoznawstwa w budowaniu tożsamości regionalnej oraz społecznej.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/11/95-lecie-PTTK-Sanok.mp3>

---

# Sanok bez barier

**W Sanoku po raz III samorządowcy, naukowcy, przedstawiciele różnych instytucji i fundacji oraz przede wszystkim osoby z niepełnosprawnościami spotkały się na konferencji „Sanok bez barier”.**

Wykluczenie społeczne jest zjawiskiem wielowymiarowym i w praktyce oznacza niemożność uczestnictwa w życiu gospodarczym, politycznym jak i kulturowym, w wyniku braku dostępu do zasobów, dóbr i instytucji, ograniczenia praw społecznych oraz deprivacji potrzeb. Są to bariery które należy usunąć. Bariery społeczne to wszelkiego rodzaju przeszkody, pewne ograniczenia (np. zakazy, normy postępowania, zwyczaje itp.) zmniejszające dostępność i możliwość włączenia się do danej grupy społecznej osobom niebędącymi jej członkami. Bariery techniczne, to przeszkody wynikające z braku zastosowania lub niedostosowania przedmiotów lub urządzeń odpowiednich do rodzaju niepełnosprawności. Likwidacja istniejących barier to wsparcie polegające na dofinansowaniu likwidacji barier technicznych uniemożliwiających osobom niepełnosprawnym samodzielne funkcjonowanie. Zapraszamy na relację z konferencji „Sanok bez barier”.

Prezentacja Branżowego Centrum Umiejętności w Przemysłu

<https://bcu.medykprzemysl.pl/sites/default/files/2024-09/BCU-v8%204K.mp4>

*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.

# Piknik ekologiczny

**W całej Polsce organizowane są pikniki ekologiczne na których propaguje się proekologiczne postawy.**

W Rozpuciu 13 października 2024 r. odbył się Piknik ekologiczny w czasie, którego przeprowadzono warsztaty ekologiczne: malowanie toreb, zapachowe tabliczki oraz magnesy. Grupa rekonstrukcyjna z Sanoka przedstawiła pokaz napadu zbójnickiego. W czasie pikniku smaczne przekąski serwowały przedstawicielki Koła Gospodyń Wiejskich „Kalina” z Siemuszowej. Na zakończenie wydarzenia można było skosztować kiełbasek pieczonych na wspólnym ognisku.

Projekt pn. „Rozwój rodzi się w BUL-u” sfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Uniwersytetów Ludowych na lata 2020 – 2030.

---

## Ekomarina w Połańczyku

**Szukasz pięknych i ciekawych miejsc w Polsce do wypoczynku? Nasi dziennikarze proponują.**

Jesteśmy Największą Wypożyczalnią Jachtów Elektrycznych w Polsce, Europie Środkowej i Północnej. Aż 56 jachtów elektrycznych czeka na Was na naszej przystani. Ekomarina w Połańczyku to nie tylko miejsce, gdzie można wypożyczyć łódź. To kompleksowa oferta turystyczna, która łączy w sobie

możliwości wypoczynku na wodzie z dbałością o środowisko naturalne. Pomost o wyporności 50 ton może pomieścić nawet 100 osób, co czyni go idealnym miejscem na organizację większych zgromadzeń czy wydarzeń na świeżym powietrzu. Jest to hybryda przystani żeglarskiej z plażą i basenami zanurzonymi w jeziorze.

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



---

## Jak Sanok świętował Dzień Matki?

W całej Polsce odbywały się i odbywają obchody Dnia Matki

Jak się okazuje, Polska to jedyny kraj na świecie, w którym Dzień Matki obchodzony jest 26 maja. Jednak przed wojną to święto było ruchome. Stała data została zapoczątkowana w 1923 r. i tak zostało do dziś. Pierwsze obchody Dnia Matki w naszym kraju odbyły się w 1914 r. w Krakowie. Szanowni

Słuchacze RadiaSovo.pl a tak świętowano ten dzień w Centrum Caritasu Sanok tego roku.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Dzien-Matki-\\_-audycja-z-napisami.mp4](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/Dzien-Matki-_-audycja-z-napisami.mp4)

---

## Moje przesłanie następcom – posłuchaj

**Dialog i rozmowy międzypokoleniowe są bardzo ważne dla funkcjonowania naszego społeczeństwa. Szczególnie doświadczenie seniorów może być cenne dla innych pokoleń.**

Dzieciństwo współczesnych wyglądało zupełnie inaczej niż mojego pokolenia. Mimo to często spotykałem się z twierdzeniem, że „*to pokolenie nie ma się przeciwko czemu buntować*”. Jest w tym trochę prawdy – urodzeni po 1989 roku nie pamiętają braków, dorastali we względnym dobrobycie oraz czasie szybkiego rozwoju. Obserwowali swoich rodziców lub starsze rodzeństwo pracujących do granic możliwości oraz zetknęli się z doświadczeniem takim, jak pandemia, wszechobecna śmierć, strach oraz wojna tuż za granicami kraju. A to przecież wydarzenia zaledwie kilku ostatnich lat! Co zatem należy im przekazać? O tym w rozmowie z Władysławem Bogaczewiczem, który w wieku 98 lat jest najstarszym absolwentem Zespołu Szkół nr 1 w Sanoku, który maturę zdał w 1946 roku.

/-/

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/audycja\\_przeslanie-p.-Wladyslawa-Bogaczewicza.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/audycja_przeslanie-p.-Wladyslawa-Bogaczewicza.mp3)

Mieście nadzieję – podkład muzyczny

[www.youtube.com/watch?v=UWopXkXuiiQ](http://www.youtube.com/watch?v=UWopXkXuiiQ)

---

# 100 lat działalności sanockiego „Ekonomika”

**94 letni Zbigniew Bogaczewicz jest jednym z najstarszych absolwentów sanockiego „Ekonomika”, który obchodzi 100 lecie działalności**

Można oczy zamknąć na rzeczywistość, ale nie na wspomnienia. Coraz częściej powracam do młodości chmurnej, górnej, czasami też i durnej. Staram się wtedy powyciągać z zakamarków pamięci nasz „Ekonomik” i naszą klasę. Przypominam sobie sylwetki i twarze naszych nauczycieli, koleżanek i kolegów, fragmenty rozmów, charakterystyczne dźwięki i nawet zapachy, które jeszcze pamiętam.

/-/ Zbigniew Bogaczewicz

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/poprawiona-audycja-z-p.-Zbigniewem-Bogaczewiczem.mp3>

---

# Czym jest Gospodarka o Obiegu Zamkniętym – GOZ?

**Wiele odpadów można wielokrotnie ponownie wykorzystać.**

Gospodarka o obiegu zamkniętym – zwana również gospodarką cyrkularną – to model produkcji i konsumpcji, który polega na dzieleniu się, pożyczaniu, ponownym użyciu, naprawie, odnawianiu i recyklingu istniejących materiałów i produktów tak długo, jak to możliwe. W ten sposób wydłuża się cykl życia produktów. W praktyce oznacza to ograniczenie odpadów do minimum. Kiedy cykl życia produktu dobiega końca, surowce i odpady, które z niego pochodzą, powinny zostać w gospodarce, dzięki recyklingowi. Można je z powodzeniem wykorzystać ponownie, tworząc w ten sposób dodatkową wartość. Więcej o audycji na stronie internetowej – [ideaerasmus.eu](http://ideaerasmus.eu)

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/audycja-Antoiny-Kobialki\\_do-wyslania.wav](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/05/audycja-Antoiny-Kobialki_do-wyslania.wav)

---

## Co wiemy o tolerancji?

**Tolerancja to szacunek, akceptacja i uznanie bogactwa różnorodności kultur na świecie, naszych form wyrazu i sposobów na bycie człowiekiem.**

Nie narzucaj innym swoich poglądów. Akceptuj stanowiska innych, nawet, jeśli początkowo ich nie podzielasz. Bądź

cierpliwy wobec innych i wobec siebie. Pracuj nad empatią i rozumieniem innych ludzi. Człowiek tolerancyjny – jest wyrozumiały dla cudzych poglądów, upodobań, wierzeń, rozumie je i szanuje, zachowując swoją indywidualność: w swoich decyzjach i działaniach uwzględnia i szanuje prawa drugiej. Jednak nie zawsze udaje się nam być tolerancyjnymi. Jeden z naszych dziennikarzy spytał o tolerancję osób przybywających do Sanoka z Ukrainy.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/audycja-o-dyskryminacji\\_gotowa-ok.wav](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/audycja-o-dyskryminacji_gotowa-ok.wav)

Link:

*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.*



## DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:

PRO  **Cultura**

  
FUNDACJA KULTURY DIALOGU

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.

# Planeta Ziemia To Arcydzieło – dbajmy o nią każdego dnia

22 kwietnia to Dzień Ziemi. Nasza redaktorka i jednocześnie nauczycielka geografii w sposób szczególny namawia do czczenia Ziemi każdego dnia.

Planeta Ziemia To Arcydzieło Stworzenia. Każdy z nas korzysta z wody i powietrza, roślin zwierząt, gleby i surowców oraz klimatu. Naszą powinnością jest Dbać o Te Zasoby, aby służyły nam jak najdłużej. Wejdźmy w te obchody z pytaniem i odpowiedzią: „ Co ja, na co dzień robię dla Mojej Planety? ”Wybór jest duży. Podejmij, proszę, własne zobowiązania, spis

je na kartce powieś w widocznym miejscu, aby je realizować. Dziękując z Wdzięcznością Naszej Matce Ziemi prowadzę życie w Eko-stylu, bo Eko-styl jest bardzo pożyteczny i niezwykle modny. Zachęcamy do ruchu na świeżym powietrzu, wyboru zdrowego jedzenia, uśmiechu z miłością do siebie i ludzi oraz śpiewu i tańca każdego dnia. Miłych wiosennych zdarzeń oraz spełnienia wszystkich marzeń życzy Państwu z całego serca Grażyna Chytła .

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/audycja-o-ziemi-glosniej-2024-ok.mp3>

linki:

Ziemia, wyspa zielona

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_SKel1ntnGc](https://www.youtube.com/watch?v=_SKel1ntnGc)

Dziwny jest ten świat - Czesław Niemen (cover by Sabina Pałac)

<https://www.youtube.com/watch?v=9R1Aamduq2w>

Ziemia, wyspa zielona Instrumental cover Roland FA06

[https://www.youtube.com/watch?v=5Paw\\_iHq3b8](https://www.youtube.com/watch?v=5Paw_iHq3b8)

**Dziwny jest ten świat –  
Czesław Niemen (cover by  
Sabina Pałac)**

---

# Nauki (o dyskryminacji) nigdy za wiele!

Po lutowym spotkaniu wszystkich oddziałów Radia SoVo w Warszawie i warsztatach antydyskryminacyjnych projekt „Dojrzałość nie wyklucz – świadomy senior zna swoje prawa” ruszył w Polskę.

Lena Rogowska-Lewandowska z Fundacji Kultury Diaogu poprowadziła wykłady antydyskryminacyjne na wielu Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Między innymi w Sanoku. Podczas spotkania prelegentka przedstawiła zebrany, czym jest dyskryminacja jej rodzaje oraz w jaki sposób się ona przejawia. Przedstawione zostały mechanizmy psychospołeczne w tym postrzeganie międzygrupowe, stereotypy, uprzedzenia oraz samospełniająca się przepowiednia. W czasie wykładu nie zapomniano o języku a mianowicie jak przedstawia się dyskryminacja w języku, czym jest język szacunku wobec seniora oraz co rozumiemy przez pojęcie „język inkluzywny”.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/nagranie-wykładu-Leny-Rpgowskiej-Lewandowskiej\\_1.mp4](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/nagranie-wykładu-Leny-Rpgowskiej-Lewandowskiej_1.mp4)

*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.*



# DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:

**PRO**  **ultura**

  
**FUNDACJA KULTURY DIALOGU**

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.

## Uczniowie Zespołu Szkół nr 1 „Ekonomik” w Sanoku recytują i malują

Uczniowie sanockiego „Ekonomika” wzięli udział w projekcie edukacyjnym o rodzimych artystach.

Kalman Segal, Marian Pankowski i Leon Getza – to artyści z Sanoka, których twórczość ponownie ożyła dzięki sanockiej młodzieży. Zapraszamy do obejrzenia krótkiej relacji z imprezy kulturalnej przygotowanej przez uczniów Sanockiego Ekonomika:

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/03/Video-\\_-Sanok-w-literaturze-i-malarstwie.mp4](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/03/Video-_-Sanok-w-literaturze-i-malarstwie.mp4)

---

# Europejski Dzień Mózgu

**Jest źródłem pamięci, świadomości, umożliwia myślenie twórcze. Europejski Dzień Mózgu jest świetną okazją, żeby zwrócić uwagę zarówno na potrzeby, jak i największe czynniki ryzyka tego wyjątkowego organu**

Przyszłe badania nad umysłem będą prowadzone prawdopodobnie na trzech płaszczyznach. Pierwszą z nich jest podejście poznawcze, czyli szukanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób się uczymy. Drugą jest badanie ogólnych zasad ludzkiego zachowania, zagadnienie mające wiele wspólnego z socjologią. Trzecią jest badanie układu nerwowego koncentrujące się na mikroskopijnych strukturach i procesach zachodzących w mózgu. Większość z nas pragnie wiedzieć, w jaki sposób współczesny postęp w psychologii oraz poznanie fizjologii mózgu może nam i naszym bliskim pomóc cieszyć się życiem. Nasza audycja stara się odpowiedzieć na niektóre pytania.

0 sobie samym – Robert Gawliński (cover by Adrian Karczewski)

<https://www.youtube.com/watch?v=a9B6M08IjoU>

1. Jak działa mózg

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_waW5Tan0xs](https://www.youtube.com/watch?v=_waW5Tan0xs)

## 1. Mózg, czyli o tym co nami steruje

A co jeśli wykorzystywalibyśmy 100% możliwości naszego mózgu?

[https://www.youtube.com/watch?v=dYDmRZSD\\_Bo](https://www.youtube.com/watch?v=dYDmRZSD_Bo)

Jak funkcjonuje nasz mózg - film dokumentalny

<https://www.youtube.com/watch?v=AlBgsPzRrZY>

---

# Sanok w literaturze i malarstwie

**W Sanockim Domu Kultury młodzież zaprezentowała malarstwo, poezję i muzykę zainspirowaną twórczością sanockich artystów.**

Połączenie poezji, prozy, malarstwa, muzyki i śpiewu na scenie SDK przygotowane i poprowadzone przez dr Anitę Wołanin, polonistkę i Zespołu Szkół nr 1 okazało się Wspaniałym Artystycznym mixem. Cztery klasy pierwsze (ok. 120 uczniów) pod okiem nauczycielki przygotowało ok. 160 prac malarskich, bazując na wiedzy o sanockim artyście (malarzu, grafiku) Leonie Getzu, który urodził się we Lwowie, pracował w Sanoku, a zmarł w Krakowie. Pozostali młodzi Artyści recytowali teksty Kalmana Segala (polsko – izraelskiego pisarza, poety) oraz Mariana Pankowskiego (polskiego prozaika, poety mocno związanego z Belgią). Piękną oprawę muzyczną stworzyli uczniowie Ekonomika i ich koledzy z L0 – kolejni profesjonaliści!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/03/audycja-o-Sanoku-w-literaturze-i-malarstwie.mp3>

Link:

Ballada o dziwnym malarzu (Dżem cover) Krzysiek Buratyński

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=ballada+o+dziwnym+malarzu+%28D%C5%BCem+cover%29#fpstate=ive&vld=cid:3fe6a697,vid:vzB1e4DlMvI,st:0>

---

# Organizacje Pozarządowe pomagają na co dzień

**27 lutego przypada Międzynarodowy Dzień Organizacji Pozarządowych.**

Czym są organizacje trzeciego sektora oraz czym zajmują się ludzie? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w naszej audycji, w której dowiecie się również jak pracują dla wspólnego dobra członkowie organizacji pozarządowej na terenie przepięknych Bieszczadów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/AUDYCJA-0-DNIU-NGO-do-Warszawy.mp3>

Link:

[Pieśń o cegle – Izabela Trojanowska cover Mietek](#)

---

# Jubileusz 175-lecia Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego

**Instytut Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego obchodził jubileusz 175-lecia istnienia.**

Z okazji jubileuszu w dniach 21-23.11.2024 r. organizowano Złot Absolwentów. Zaproszono wszystkich absolwentów geografii UJ do odwiedzenia instytutu, do wspólnego spotkania w Auditorium Maximum i do udziału w Travenaliach. W czasie spotkania w Auditorium Maximum i w czasie Travenalii była możliwość osobistych wypowiedzi dotyczących wspomnień z przeszłości, możliwości współpracy w przyszłości i znaczenia geografii w naszym życiu. Sanocki Oddział Radia SoVo przedstawia Słuchaczom wywiad jaki został nagrany podczas Złotu Absolwentów Instytutu Geografii i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Jagiellońskiego podczas Jubileuszu 175-lecia instytutu.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/12/Audycja\\_z\\_Jubileuszu\\_175-lecia\\_instytutu\\_1.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/12/Audycja_z_Jubileuszu_175-lecia_instytutu_1.mp3)

---

## Wieczór wigilijno-noworoczny

# w Birczy

**Dni grudniowe pomiędzy Bożym Narodzeniem, a Nowym Rokiem to czas radości, ciepła i nadziei, szczególnie, gdy można je spędzić w większym gronie.**

Okres około świąteczny to szansa by podarować samotnym seniorom miłe chwile przy wspólnym stole nakrytym białym obrusem, zastawionym świątecznymi przysmakami. To gwar przyjemnych rozmów i dźwięk kolęd. Ten wyjątkowy dzień prezentujemy w tym materiale filmowym ze spotkania w hali sportowo-widowiskowej w Birczy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/01/WIECZOR-WIGILI-JNO-NOWOROCZNY-W-BIRCZY.mp4>

---

## **Tradycja Jarmarków Bożonarodzeniowych**

**Obecnie jarmarki bożonarodzeniowe organizuje się w tysiącach większych i mniejszych miast.**

Z roku na rok rośnie popularność Bożonarodzeniowych Jarmarków. Również w Sanoku od lat władze miasta i Sanockiego Skansenu udostępniają najbardziej reprezentatywne miejsce – Rynek Galicyjski – by handlarze mogli rozstawić stragany. Dodatkowo przygotowywane są świąteczne dekoracje i występy kolędnicze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/12/jarmark-w-Skanenie.mp4>

---

## Potańcówka dla Seniorów

**Potańcówki to jeden z ulubionych sposobów aktywności seniorów.**

W niedzielę, 19 listopada w Klubie Górnika odbyła się Potańcówka dla seniorów. Do wspólnej zabawy zaprosili: Burmistrz Miasta Sanoka, Sanocka Rada Seniorów oraz Stowarzyszenie Łączy nas Sanok. Na taką inicjatywę licznie odpowiedzieli seniorzy. Imprezę rozpoczął gospodarz miasta. Burmistrz **Tomasz Matuszewski** powitał seniorów, życząc wszystkim udanej zabawy. Chwilę później parkietem zawładnęła **Formacja Tańca Towarzyskiego „Flamenco”**, która zaprezentowała kilka aranżacji tanecznych. Potańcówkę z seniorami rozpoczęto, jak na prawdziwy bal przystało – tradycyjnym Polonezem, do którego uczestników zaprosiła **Wiesława Skorek**. Seniorzy mieli okazję do spędzenia miłego wieczoru przy zabawie prowadzonej przez DJ-a. Potańcówki organizowane są w wielu miastach i cieszą się dużym zainteresowaniem. Potwierdziło się to także podczas sobotniego wydarzenia zorganizowanego w Sanoku.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/12/Zabawa-Seniorow-w-Klubie-Gornika-ok-1.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**

---

# Gała Wolontariatu – Razem możemy więcej!

**5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza**

Obchody Międzynarodowego Dnia Wolontariusza zorganizowane 8 grudnia w auli Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku poświęcone były śp. Czesławie Kurasz, byłej prezes Powiatowego Centrum Wolontariatu w Sanoku. Uroczystościom towarzyszyły piękne i wzruszające występy artystyczne. Był też czas na wspomnienia, życzenia oraz przedstawienie sprawozdania z działalności Wolontariatu.

*„Powiatowe Centrum Wolontariatu bardzo dziękuje Wszystkim,*

*którzy włączyli się w przygotowanie przepięknej Gali. Podczas tego szczególnego dla naszej wspólnoty wydarzenia uczciliśmy pamięć Ukochanej przez wszystkich pierwszej prezes PCW pani Czesławy Kurasz. Jednocześnie z wielką radością poinformowaliśmy, że działamy dalej, kontynuując Jej wielkie dzieło, jakim jest sanocki wolontariat” /-/ Irena Gil-Staroszczuk*

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/12/GALA-POWIATOWE-GO-CENRUM-WOLONTARIATU.mp4>

---

## **Jak kupić prezent i nikogo nie urazić? Dostałeś kiedyś nietrafiony podarek?**

Z badań wynika, że około 20% prezentów świątecznych jest co roku nietrafionych. Jak postępować w przypadku otrzymania prezentu nie spełniającego naszych oczekiwań? Powiedzieć prawdę, czy też wyrazić wdzięczność? Jak dobrać prezent, aby ucieszył obdarowanego? Poradzimy jak uniknąć błędów

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Audycja-o-nietrafionych-prezentach.mp3>

---

# Szczodre Gody – czym były? Wspomnienia z obchodów świąt na podkarpackiej wsi

Wszystkie znane nam tradycje bożonarodzeniowe mają swój słowiański, przedchrześcijański rodowód. Słyszeliście o Szczodrych Godach? Wiecie czym są szczodraki? Posłuchajcie jak świętowano ten czas w domu rodzinnym przewodniczki po sanockim skansenie Marii Grabowskiej. W audycji wykorzystano fragmenty utworów: „Szczodre Gody Vedamir” Cezarego Stefana Stawskiego kolędy zespołu Santa Joe oraz nagrania obrzędów w Drohiczynie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/gotowa-po-zmianach-audycja-o-Szczodrych-Godach.mp3>

Materiały źródłowe

[Encyklopedia Staropolska Glogera](#)

Utwory i filmy:

[SZCZODRE GODY Vedamir – Cezary Stefan Stawski](#)

[Jakaś światłość nad Betlejem – Polskie Kolędy – Zespół Santa Joe](#)

[Jezusa Narodzonego – Polskie Kolędy – Zespół Santa Joe](#)

[Północ już była – Polskie Kolędy – Zespół Santa Joe](#)

Szczodre Gody – Obrzęd w Drohiczynie / Słowiańskie " Boże Narodzenie „

SZCZODRE GODY – Przedchrześcijańskie Boże Narodzenie

---

## **Katarzynka – to nie tylko zdrobnienie imienia żeńskiego**

Katarzyna, Kasia, Katarzynka imię pochodzenie greckiego (*gr. katharos* – czysty, bez skazy). Imieniny obchodzi 25 listopada. Wiedzieliście, że w wigilię tego święta odbywały się tzw. katarzynki, czyli męski odpowiednik andrzejek? Słyszeliście o skrzydlatych katarzynkach? A może kiedyś jedliście słodkie katarzynki?

Wysokie płoty –Zbóje

MILANO „KASIU KATARZYNO” cover by noman999100.

<https://www.youtube.com/watch?v=u8pa2MzaH0A>

Pod papugami cover

Katarzynka – mało znany domowy pupil – wiszący niczym nietoperz

„Na piernikarskim szlaku.” O tradycjach wypieku pierników w Europie

---

## Wielkanocne pisanki – jak je zrobić?

Jak najprościej jest wykonać pisanekę za pomocą szpilki wbitej w patyczek? Po prostu łebek szpilki zanurzasz w roztopionym wosku i rysujesz na jajku dowolne wzory. Następnie trzeba ugotować jajko na twardo na dowolny kolor i zetrzeć wosk – tam, gdzie się znajdował, jajko nie zmieni koloru i dzięki temu powstanie jasny wzór. Posłuchaj audycji by dowiedzieć się o innych sposobach i jak je robiono w dawnych czasach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/03/AUDYCJA-0-PISANKACH.mp3>

Linki:

Jak robić pisanki drapane

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=jak+robimy+pisanki#fpstate=ive&vld=cid:39ee5c69,vid:YsWyCC8int8>

Jak robić pisanki pomysły dla dzieci i mamy

<https://www.youtube.com/watch?v=mwWgC626krE>

Jak szybko zrobić pisanek? Kolorowa pisanka | Pomysł na pisanki | Malowanie jajek | Praca plastyczna

<https://www.youtube.com/watch?v=pABPpsdXmyY>

Malowanie pisanek 2021 – malowanie woskiem

<https://www.youtube.com/watch?v=sFjUnPsZd0M>

Warsztaty malowania pisanek – Zespół Górali Czadeckich „Stanowianie”

<https://www.youtube.com/watch?v=R0Xu2mGuyYA>

Melodia:

2m Acoustic Trio – LIVE „Pastorałka Radosna” (Ania Rusowicz cover)

[https://www.youtube.com/watch?v=MpwWj9c85\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=MpwWj9c85_0)

---

## My obcokrajowcy uczymy się polskiego

Nauka języka polskiego może być wyzwaniem, dlatego Sanocki Uniwersytet Trzeciego Wieku w ramach pomocy osobom, które zmuszone były opuścić swój kraj rodzinny – Ukrainę – prowadzi nauczanie języka polskiego. Dla zainteresowanych tą tematyką Krzysztof Żygadło przygotował audycję przeprowadzając wywiad z jednym z lektorów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/Audycja-jezyk-polski-do-wyslania.mp3>

link:

Uczmy się polskiego

<https://www.youtube.com/watch?v=RIGc0h1-Teg>

---

# Poetyka ikony – Sacrum i Sztuka

Audycja opowiada o zainteresowaniu młodzieży ikonopisarską techniką. Ikona nie jest zwykłym obrazem. Jest to modlitwa przedstawiona za pomocą z góry ustalonych symboli, gestów, kolorów i znaków. Każdy z nich ma swoje znaczenie. Można powiedzieć, że ikona jest jak książka napisana specjalnym językiem. Jedną z różnic pomiędzy obrazem a ikoną jest to, że ikony zawsze przedstawiają postaci, obrazy nie zawsze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/06/gotowa-audycja-o-ikonie.mp3>

Linki:

[Historia ikony i jak ją pisać – Historia ikony i jak ją pisać – YouTube](#)

[Skąd pochodzą ikony. Tajemnice Podkarpackich ikon – Skąd pochodzą ikony. Tajemnice Podkarpackich Ikon odc. 1 – YouTube](#)

[Malowanie czy pisanie ikon? Tajemnice Podkarpackich ikon – Malowanie czy pisanie ikon? Tajemnice Podkarpackich Ikon odc. 2 – YouTube](#)

---

# Święto Polskiej Niezapominajki

15 maja obchodzimy Święto Polskiej Niezapominajki. Ideą święta jest promowanie walorów polskiej przyrody i stałe przypominanie o jej ochronie. Patrząc w tym dniu na kwiat niezapominajki nazywany też niezabudką mamy pamiętać nie tylko o naszej miłości i tęsknocie, ale również mamy pamiętać o ochronie środowiska i kochać naszą przyrodę.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/audycja-o-niezapominajce-do-wyslania.mp3>

Piosenki o niezapominajkach:

---

# Dzień i bibliotek bibliotekarzy – 8 maja

Szanowni słuchacze, jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej o przypadającym na dzień 8 maja święcie Bibliotekarza i Bibliotek wysłuchajcie audycji przygotowanej przez Krzysztofa Żygadło i Andrzeja Pańko z oddziału sanockiego Radia SoVo.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Audycja-o-Bibliotece-do-wyslania.mp3>

linki:

Świąteczna piosenka 2021

<https://www.youtube.com/watch?v=vleZQSVNYsc>

„BI-BLI0-TEKA”, czyli sylwestrowa niespodzianka Biblioteki Publicznej w Piasecznie 2020/2021

<https://www.youtube.com/watch?v=rE8DqbpKQtU>

Piosenka o czytaniu książki

<https://www.youtube.com/watch?v=GTPWU1L8LVw>

Pociąg do książki

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_M6MgaptE50](https://www.youtube.com/watch?v=_M6MgaptE50)

sł. A. Szymański, i Maria Tomaszewska, muz. Maria Tomaszewska  
JESTEM KSIĄŻKĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=2k13EM6NtCg>

---

## **16 kwietnia – Dzień Płyty Winyłowej. Czym ona jest?**

W naszej dzisiejszej audycji proponujemy młodym słuchaczom wysłuchanie kilku ciekawych informacji na temat wracającej do łask czarnej płyty zwanej płytą winylową. Ten prawie nieznaną młodzieży nośnik utworów muzycznych był dla Waszych rodziców jedyną możliwością wielokrotnego odtwarzania największych przebojów minionych lat. To właśnie o tych płytach śpiewa Wojciech Gąssowski w piosence „Gdzie się podziały tamte prywatki”.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/AUDYCJA-NA-DZIEN-PLYTY\\_finisz.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/AUDYCJA-NA-DZIEN-PLYTY_finisz.mp3)

linki:

## Ze starej płyty cover

Gdzie się podziały tamte prywatki cover akordeon

---

## Co wiemy o przewodnikach górskich?

Wielu z nas uczestniczyło w zbiorowych wyjazdach turystycznych korzystając przy tym z usług przewodników. A co o nich wiemy? Kim są jak zdobyli niezbędną wiedzę i w jaki sposób ją aktualizują. Aby tego się dowiedzieć proponujemy wysłuchać tej audycji Radia SoVo.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/AUDYCJA-0-PRZEWODNIKU--KUTIAK.mp3>

link:

[Poła Rise w wyjątkowym coverze „River” Joni Mitchell \(muzotakt.pl\)](https://muzotakt.pl)

---

# Na pasterskim szlaku – jesienny redyk

Każdy Redyk jest okazją do poznania bogactwa kulturowego ludów zamieszkujących Karpaty. Ich, w tym również naszymi praojcami byli Wołosi. Wołosi byli niepiśmienni. Informacje o nich pochodzą z innych poza wołoskich źródeł pisanych oraz zabytków materialnych, obyczaju i bogatej spuścizny w zakresie ubioru, muzyki, śpiewu i tańca. To właśnie tą tradycję kontynuuje się na dorocznych jesiennych redykach w Osławicy „Na pasterskim szlaku”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/AUDYCJA-NA-PASTERKIM-SZLAKU.mp3>

---

## Międzynarodowy Krajobrazu

## Dzień

W 2022 roku Międzynarodowy Dzień Krajobrazu przypada na 20 października. W ten październikowy dzień warto rozejrzeć się wokół siebie i docenić przestrzeń wokół nas. To właśnie krajobraz obchodzi swoje święto tego dnia. Święto otrzymało rangę międzynarodową w 2017 roku.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/AUDYCJA-0-KRAJOBRAZIE.mp3>

link:

ArtiStik – Nie Spoczniemy, Nim Dojdziemy | Czerwone Gitary  
cover

---

# Choroba Alzheimera – co to jest?

Dzień 21 września to święto bardzo groźnej nieuleczalnej choroby mózgu – Choroby Alzheimera. W naszej audycji umieściliśmy najważniejsze informacje dotyczące tego schorzenia oraz sposobów jego diagnozy i leczenia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/AUDYCJA-0-CHOROBIEMOZGU-skrocona.mp3>

[Test przesiewowy w kierunku choroby](#)

---

# 19 września – Dzień Dzikiej Flory i Fauny

Dzień Dzikiej Flory, Fauny i Naturalnych Siedlisk to święto, które ma na celu chronienie przyrody. W związku z rosnącymi cywilizacyjnymi potrzebami człowieka, znikają kolejne gatunki dzikiej fauny i flory. Data 19 września odnosi się do Konwencji o ochronie gatunków dzikiej flory i fauny europejskiej oraz ich siedlisk, podpisanej w 1979 roku w Bernie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/Dzika-Przyroda.mp3>

---

# Ratownicy Górscy oraz Przewodnicy – 10 sierpnia

Dzień Przewodników i Ratowników Górskich przypada na **10 sierpnia**. Nie ma tygodnia, żeby media nie donosiły o kolejnej tragedii w górach, kolejnym nierozsądnym turyście, który poszedł na szlak w klapkach, albo profesjonalistcie, któremu po prostu nie dopisało szczęście. Polskie ratownictwo górskie jest obecnie jedną z najlepiej wyszkolonych i wyposażonych służb specjalistycznych na świecie. Górscy ratownicy ochotnicy, stanowiący 90 procent składu kadrowego GOPR i TOPR, pracują bez wynagrodzenia, traktując ratownictwo, jako pasję. Więcej o tych ludziach gór w naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/audycja-o-ratownikach-zakonczona.mp3>

Linki:

[Śpiewające Brzdące – GOPR Na ratunek – Piosenki dla dzieci](#)

[Zespół Weselny Rzeszów Kraków TOXIC – Bo jo Cie kocho Cover 2018](#)

[Leśny przewodnik po Bieszczadach](#)

[A jakby tak zostać RATOWNIKIEM GÓRSKIM w Gruzji.....](#)

[„Niesienie pomocy to wielka przyjemność!”. Tak wyglądają dyżury ratowników GOPR](#)

[Jak zostać ratownikiem górskim? Co łączy ze sobą ratowników GOPR-u?](#)

---

# Opiekunowie Osób Starszych 7 sierpnia obchodzą swoje święto

Według wskaźników określających wzrost liczby osób starszych twierdzi się, że popyt na usługi opiekuńcze będzie z roku na rok wzrastał. W związku z tym zawody takie jak opiekun medyczny, czy opiekun osób starszych w tym niesamodzielnych są bardzo pożądane. Jeżeli interesuje Cię ten temat wysłuchaj audycji przygotowanej przez naszą redakcję.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/Audycja-o-pracownikach-pomagajacych-osobom-starszym.mp3>

linki:

Piosenka o pomaganiu ludziom – Mała Orkiestra Dni Naszych

<https://www.youtube.com/watch?v=mJw0mnuzxyk>

DPS Falmierowo- TELEDYSK 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=MLovADPk-o>

Film prezentujący zawód opiekun osoby starszej

[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_uizefci\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=R_uizefci_0)

CZY NADAJESZ SIĘ NA OPIEKUNA OSOBY STARSZEJ – TEST

<https://www.youtube.com/watch?v=QBz4-fnSyZA>

---

# Międzynarodowy Dzień Psa – 26 sierpnia

Moim najprawdziwszym szczerym przyjacielem jest piesek mogę mu ufać bezgranicznie a Ty masz takiego przyjaciela? Osoby zainteresowane relacją między człowiekiem a psem zapraszam do wysłuchania naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/audycja-o-psie.mp3>

linki:

[Faustyna Musiał- „A ja mam psa” \(cover\)- Studio Piosenki Ton](#)

[Alicja Tracz – Dobrze jest być psem \(cover\)](#)

[Cytaty z literatury o psach. Głośne Czytanie 2019](#)

[Etapy życia psa](#)

---

## Bandura narodowy instrument Ukrainy

Kalendarz Świat Nietypowych dzień 10 kwietnia oznaczył Dniem Bandurki. Bandurka lub bandura to rodzaj lutni z krótką szyją (gryfem) i wieloma strunami. Sławę ten instrument zdobył wśród Kozaków w czasach wojem z Turcją, więci do niewoli bandurzyści kozaccy byli oślepiani by nie mogli kontynuować walki mimo to oślepieni dalej grali na bandurach sławiąc przy jej wtórze walecznych Kozaków. Warto wysłuchać tej audycji by dowiedzieć się więcej o tym instrumencie. W audycji

wykorzystano wypowiedzi Ukraińców z filmu pt. „Bandura  
Ukraińska Dusza”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/AUDYCJA-0-BANDURZE-GOTOWA.mp3>

Linki: warto posłuchać!!!

## **Despacito – niesamowita wersja folkowa !!!**

Young ukrainian girls playing the bandura

Ukrainian Bandurist Chorus 2018 Ukraine- Lviv-Hray Banduro!

[Ukrainian Bandurist Chorus 2018 Ukraine- Lviv-Hray Banduro! – YouTube](#)

New fantastic bandura. Demo sound.

[New fantastic bandura. Demo sound. – YouTube](#)

Bella Ciao – Guitar Cover Song / Elena Yerevan & B&B Project

[Bella Ciao – Guitar Cover Song / Elena Yerevan & B&B Project – YouTube](#)

Взяв би я бандуру (співає кобзар Василь Литвин)

[Взяв би я бандуру \(співає кобзар Василь Литвин\) – YouTube](#)

Инна Ищенко „Плине кача” – выбор вслепую – Голос страны 6 сезон

[Инна Ищенко „Плине кача” – выбор вслепую – Голос страны 6 сезон – YouTube](#)

„Гей, степами, темними ярами” – Національна капела бандуристів

України

[„Гей, степами, темними ярами” – Національна капела бандуристів України – YouTube](#)

---

# Światowy Dzień Lasu – 21 marca

W tym roku **Światowy Dzień Lasu** przypada na pierwszy dzień kalendarzowej wiosny. Lasy są niezbędne do przetrwania naszego gatunku na Ziemi i wielu milionów gatunków roślin i zwierząt, dla których las to jedyne naturalne miejsce bytowania. Dzień Lasu obchodzony jest na świecie od ponad 30 lat, w celu uświadomienia społeczeństwu znaczenia lasów oraz potrzeby ich pielęgnacji i ochrony. Pierwszy dzień wiosny to świetna okazja, by spędzić trochę czasu wśród budzącej się do życia natury i pomyśleć o tym, co można zrobić, żeby nasza wiedza o środowisku nie poszła w las.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Audycja-na-Swiatowy-dzien-lasu.mp3>

Linki:

Las i jego mieszkańcy – 123 Edukacja

<https://www.youtube.com/watch?v=7Rbnf1bm4Fw>

Las – wirtualna lekcja #1

Stokrotka rosła polna (rock/metal cover) Na metalowo

---

# Dzień Bez Mięsa – 20 marca

Czy jedzenie mięsa jest zdrowe dla naszego organizmu, a może jednak przejść na wegetarianizm? Na te pytania każdy Słuchacz Radia SoVo musi sam sobie odpowiedzieć. Zdaniem naszej sanockiej redakcji najlepszy jest jak zwykle złoty środek w tym przypadku będzie to zbilansowana dieta obejmująca wszystkie niezbędne dla naszego organizmu składniki. A co Wy o tym sądzicie?

Audycje przygotowali: Bożena Gwara i Andrzej Pańko.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Gotowa-audycja-na-dzien-bez-miesa.mp3>

linki:

[http://Czym się różni WEGANIZM od WEGETARIANIZMU \(weganie od vegetarian\) – YouTube](http://Czym się różni WEGANIZM od WEGETARIANIZMU (weganie od vegetarian) – YouTube)

[Mięsożerni Eskimosi. Czy na pewno tacy zdrowi?](#)

---

## Co wiemy o języku ojczystym ?

„A niechaj narodowie wzdzy postronni znają i Polacy nie gęsi, iż swój język mają” słowami Mikołaja Reja zapraszamy

miłośników „RadioSovo” do wysłuchania informacji o roli języka ojczystego w życiu każdego człowieka.

Nasza noblistka Olga Tokarczuk na UMCS w Lublinie powiedziała: „Naród żyje, dopóki język jego żyje”.

W audycji wykorzystano nagranie zrealizowane w Zespole Szkół nr 1 czyli w „Sanockim Ekonomiku”. Udział wzięli polonistka mgr Agnieszka Kutiak oraz jej uczniowie kl. 4a – Patrycja Biesiada i Seweryn Sybiło, a także mały Polak – Kacperek.

Audycję przygotowali Grażyna Chytła i Andrzej Pańko.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Audycja-o-jezyku-polskim-Grazyny-DO-WYSLANIA.mp3>

link:

Ty mówisz ( You say Lauren Daigle cover PL ); wyk. Aleksandra Nawrot, ks. Teodor

---

## **Co wiemy o aniołach? 6 grudnia obchodzą swoje święto**

Anioły. Skąd wiemy, że istnieją i do czego Panu Bogu się przydają? Jakie znaczenie mają dla ludzi. Jakie są relacje aniołów z ludźmi. Anioły możemy zobaczyć na posągach i obrazach. Obraz anioła zobaczyć można na herbach miast – szczególnie na wschodzie Europy. Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/11/AUDYCJA-0-ANIO\\_LACH\\_0.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/11/AUDYCJA-0-ANIO_LACH_0.mp3)

link:

SDM – Bieszczadzkie anioły (cover by Ewelina Gałęcka – gitara)

<https://www.youtube.com/watch?v=5CWwBfRYhio>

---

## Zespół SOUL – muzyka duszy, a w teledysku nasz dziennikarz

Potrafiają zaśpiewać niemal wszystko – od gospel, przez pop, folklor, po standardy jazzowe. Nagrywają płyty, kręcą teledyski, zdobywają nagrody na konkursach i festiwalach. Zapraszamy na muzyczne spotkanie z zespołem SOUL z Sanoka. A w teledysku do utworu zespołu wystąpił nasz dziennikarz Andrzej Pańko.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Audycja-o-sanockim-zespole-SOUL.mp3>

Póki Polska żyje w nas – Soul Sanok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9cEhZSaPhA8>

Uwierz Polsko – Soul Sanok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=DzZiRyW7f-E>

Biały Krzyż – Soul Sanok:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zsn6zxn8EHw>

Nad ciemną równiną – Soul Sanok:

<https://www.youtube.com/watch?v=qVNsG2b0Vnc>

Las milcząco trwał nad Wami – Soul Sanok:

<https://www.youtube.com/watch?v=AtSgrcxN7pQ>

---

## **5 grudnia – Międzynarodowy Dzień Wołontariusza. Warto pomagać**

Zapraszamy Słuchaczy Radia SoVo do wsłuchania audycji o radości wynikającej z pomagania innym i poczuciu, że warto to czynić. Audycji o ludziach, którzy sprawiają, że ten świat jest lepszy i chwala im za to.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/audycja-o-wołontariacie2.mp3>

Filmy:

[Jubileusz 20-lecia Powiatowego Centrum Wołontariatu w Sanoku](#)

[Korpus Solidarności](#)

[Edukujemy o wołontariacie](#)

---

# Najlepsze życzenia z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora

Ogólnopolski Dzień Seniora (14 listopada) ma uświadomić społeczeństwu problemy osób starszych oraz pokazać bariery, jakie napotykają oni na swojej drodze. Dotyczy przede wszystkim barier związanych z wiekiem tj. sprawnościowych i zdrowotnych. Osoby starsze bardzo często wykluczone są również cyfrowo i ekonomicznie z wielu dziedzin naszego życia. Nasza audycja pokaże słuchaczom przedstawicieli instytucji oraz organizacji pozarządowych, którzy swoim działaniem starają się poprawić sytuację osób w „jesieni życia”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Ogolnopolski-Dzien-Seniora.mp3>

---

## Hubertus – plenerowa impreza myśliwska poświęcona tradycjom myśliwskim

Kiedy swego czasu goły las nastaje, święty Hubert z lasu cały obiad daje – tak w przysłowiu ludowym zapowiadany jest sezon łowiecki i jednocześnie święto myśliwych zwane w długoletniej tradycji myśliwskiej Hubertusem. Ten dzień przypada dorocznie w imieniny Huberta tj. trzeciego listopada. **Słuchając tej audycji wspartej dorobkiem naukowym polskiego historyka,**

**archeologa, etnografa, folklorysty i krajoznawcy Zygmunta Glogera poznacie trzy okresy w historii łowiectwa, usłyszycie śpiew ptaków a nade wszystko zapoznacie się z etycznymi i przyrodniczymi aspektami łowiectwa.**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Hubertus-plenerowa-impieza-mysliwska-poswiecona-tradycjom-mysliwskim..mp3>

Darz Bór #1 – Jak zostać myśliwym?

<https://www.youtube.com/watch?v=ol0ojddZs5E>

Gwara łowiecka: Zwierzyna. [www.Moje-łowy.pl](http://www.Moje-łowy.pl)

<https://www.youtube.com/watch?v=f0D0zqu09N0>

Możliwości łowiectwa w ochronie różnorodności biologicznej – prof. Andrzej Tomek

[https://www.youtube.com/watch?v=P-0j\\_kVBP6c](https://www.youtube.com/watch?v=P-0j_kVBP6c)

Zadania i obowiązki stażysty w kole łowieckim

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0CG0bsmb0g>

---

# 13 października – Dzień Ratownictwa Medycznego

Gdy dochodzi do zdarzenia, w wyniku którego zagrożone jest ludzkie zdrowie i życie, oni pierwsi spieszą na ratunek. Ratownicy medyczni – bohaterowie, którzy nadal są zbyt nisko wynagradzani za swoją pracę. A wiecie kiedy i w którym polskim mieście powstała pierwsza karetka? Jesteście ciekawi jakie plany co do kształcenia ratowników medycznych ma Minister Zdrowia? Zapraszamy do wysłuchania audycji

Ilustracja graficzna: [ratownik-med.pl](http://ratownik-med.pl)

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/AUDYCJA-0-RATOWNIKACH.mp3>

## LINKI

Jeden dzień [odc.2] z Ratownikiem Medycznym:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zonYMe4mZzk>

[Ratownictwo Medyczne w czasach pandemii 2021](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=dwUyT0LHI-o&t=16s>

PRACA RATOWNIKA [prawdziwe wypadki] | DO ROBOTY

<https://www.youtube.com/watch?v=lguEZ32w2ag>

Z Pamiętnika Ratownika Medycznego | Janek Świtała / Yanek43 | ZRUPcast #56

<https://www.youtube.com/watch?v=LpZmb5C6lok>

---

# 7 października zapraszamy na otwarcie synagogi z Połańca w Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku

Koneserów kultury materialnej i niematerialnej Żydów, ale nie tylko ich zapraszamy do Sanoka w dniu 7 (czwartek) października 2021 r. bowiem na sanockim Skansenie ul. Rybickiego 3 nastąpi długo oczekiwane oficjalne otwarcie synagogi z Połańca oraz w dniu 8 (piątek) października 2021 r. na kampus obchodzącej jubileusz 20-lecia Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku ul. Mickiewicz 21 do wzięcia udziału w Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej pt. „W kręgu synagogi. Judaika w muzeach na wolnym powietrzu”

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/audycja-o-skan-senie-i-konferencji-wlasciwa.mp3>

Sanockie muzea siłą miasta i regionu

[Sanockie muzea siłą miasta i regionu | Portal Esanok.pl | Telewizja Sanok – Aktualności – Ogłoszenia – Firmy](#)

Państwo wielu narodów

<https://www.polska1918-89.pl/spoleczenstwo-ii-rzeczypospolitej,22.html>

Ogólnopolska konferencja naukowa  
*W kręgu synagogi. Judaika w muzeach na wolnym powietrzu*

<http://skansen.mblsanok.pl/konferencja21.html>

Judaika w MBL Sanok

[Judaika – nowa pozycja literacka wydana przez MBL – Tygodnik Sanocki](#)

---

## **11-12 września zapraszamy do Sanoka na Bojkowskie Płaje**

Wydarzenie kulturalne w Sanockim Skansenie, które ma na celu przybliżenie współczesnemu społeczeństwu dawnej kultury bojkowskiej naszej części Karpat Wschodnich – Bieszczadów. Wśród wydarzeń godne polecenia są warsztaty skierowane również do seniorów. Zapraszamy do zapoznania się z programem. Wstęp bezpłatny.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Bojkowskie-Pla-je-po-zmianach.mp3>

Rozmowa z doktorem Andrzejem Karczmarzewskim, etnografem, autorem książek „Świat Łemków” i „Świat Bojków”:  
<https://naszahistoria.pl/doktor-andrzej-karczmarzewski-gorale-potrafilo-rozweselic-nieboszczyka/ar/9175968>

Bojkowie – zaginiona ludność Podkarpacia:  
<https://histmag.org/Bojkowie-zaginiona-ludnosc-Podkarpacia-21656>

Bojkowie lud zapomniany – film:  
<https://www.youtube.com/watch?v=63zzPggXP00>

**WYDARZENIE KULTURALNE,**

które ma na celu przybliżenie współczesnemu społeczeństwu, dawnej kultury bojkowskiej, naszej części Karpat Wschodnich – Bieszczadów.



# BOJKOWSKIE

# PŁAJE 11-12 WRZEŚNIA

Muzeum 2  
Budownictwa 0  
Ludowego 2  
w Sanoku 1



**Program:**

**11.09.21 (Sobota) Warsztaty 10.00 – 15.00**

„Pracownia Miodosytnia” Ewelina Matusiak-Wyderka – Warsztat tworzenia biżuterii i ozdób bojkowskich.

Marianna Jara – Warsztat tworzenia tradycyjnych elementów stroju bojkowskiego.

Marcin Krowiak – Architektura na Bojkowszczyźnie gospodarstwo, pasterstwo, cerkiew – zajęcia w obiektach MBL.

**Występy: 14.00 – 18.00**

Zespół „Widymo” / „Kapela z nad Ostawy” / Zespół „Wernyhora”

**12.09.21 (Niedziela) Warsztaty 10.00 – 15.00**

Józef Sowa - O wytwarzaniu tradycyjnych instrumentów bojkowskich: drumla, trombita, sopiłka pasterska, okaryna bojkowska, róg bawoli itp.

Olga Solarz - Warsztat opowieści o symbolice i mitologii Bojkowszczyzny.

Piotr Kutiak - Przyroda Bojkowszczyzny. Zajęcia w plenerze.

Hubert Ossadnik - Bojkowszczyzna w fotografii Romana Rainfussa.

Impreza partnerska: „Bartnik Ziemi Sanockiej”

12.09.21

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**



Zadanie realizowane w ramach projektu pn. „Bojkowskie płaje w Bieszczadach” dofinansowanego z budżetu Województwa Podkarpackiego.

Organizatorzy:



Honorowy patronat:



Burmistrz Miasta Sanoka



Starosta Sanocki

---

## **8 września – Dzień dobrych wiadomości – czym jest dobra nowina?**

Dobra wiadomość – dobra nowina przynosi każdemu z nas uśmiech i szczęście, zmienia ponuraka pozbawionego poczucia humoru na optymistę który wierzy, że wszystkie złe rzeczy, które go doświadczą w życiu są stanem przejściowym. „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło” to powiedzenie oznacza, że wszystko co nam się złego przytrafi przyniesie coś dobrego i obróci się na dobre. Potwierdza to Phil Bosmans twierdząc że „Żadna noc nie może być aż tak czarna, żeby nigdzie nie można było odszukać choć jednej gwiazdy. Pustynia też nie może być aż tak beznadziejna, żeby nie można było odkryć oazy (...). Zawsze gdzieś czeka jakaś mała radość. Istnieją kwiaty, które kwitną nawet w zimie”. Dlatego tak ważną dla każdego z nas jest dobra wiadomość – dobra nowina.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/03/Forum-Przewodnikow.mp3>

---

# Elegancja z odzysku – 17 sierpnia ma swoje święto

Zapraszamy Was dziś na spotkanie w szczególnym miejscu, które 17 sierpnia obchodzi swoje święto. Związane jest z modą, biznesem i ekologią. Częściej bywa odwiedzane przez kobiety, choć zdarza się, że i panowie tu zagląдают... Wiecie już, o jaki przybytek chodzi?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/Szmateksy-audycja-vol-2.mp3>

---

## UTW Sanok

Jesteśmy dziennikarzami Oddziału Radia SoVo przy Sanockim Uniwersytecie Trzeciego Wieku im. Jana Grodka w Sanoku o którym kilka słów poniżej.

Doceniając znaczenie pięknej idei, by ludzie starsi mogli aktualizować swoją wiedzę, by mogli orientować się w zmieniającej się rzeczywistości, mogli być aktywni, by mogli także pomagać innym osobom w starszym wieku i sobie nawzajem, grupa sanoczan postanowiła w Sanoku w dniu 29 marca 2007 roku zawiązać Stowarzyszenie pod nazwą: „Sanocki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jana Grodka w Sanoku”.

Urodzony w Sanoku ok. roku 1484 – Jan Grodek – nasz patron to „mąż wielkiego serca i śmiały w stawianiu czoła bezprawiom

Rzeczypospolitej. Jako człowiek świątły i uczony, stopniowo doszedł do wysokich godności akademickich – wielokroć dzierżył chwalebnie urząd rektorski.

Naszym mottem jest sentencja „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu”

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**

# 10 piosenek o Bieszczadach


Zagłosuj na ulubioną piosenkę

## 10 piosenek o Bieszczadach

- ○ 1. Bieszczadzkie ścieżki – Andrzej Mróz
- ○ 2. Po prostu wyjedź w Bieszczady – Wojciech Młynarski
- ○ 3. Bieszczady – Jacek Kaczmarski
- ○ 4. Zielone wzgórza nad Soliną – Wojciech Gąsowski
- ○ 5. Hej Bieszczady – Baciary
- ○ 6. Bieszczadzkie anioły – Stare Dobre Małżeństwo
- ○ 7. Bieszczadzkie sny – Beata Jastrzębska „Beathris”
- ○ 8. Jeśli chcecie gdzieś przenosić, to w Bieszczady ... – Artur Andrus
- ○ 9. Zabieszczaduj dzisiaj z nami – Stare Dobre Małżeństwo
- ○ 10. Za mgłą – KSU

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...