

Wiosennie i zdrowo – warsztaty kulinarne z Heleną Niemeczek

Wiosna już jest! W końcu, trochę na nią czekaliśmy. Zazwyczaj wiosną często myślimy o swoim zdrowiu, zdrowych nawykach, stosujemy dietę, czy zaczynamy zdrowo się odżywiać. Tak jest i w naszym wypadku, tyle, że my rozpoczęliśmy już wcześniej.

Warsztaty kulinarne z panią dietetyk Heleną Niemeczek odbywają się już od kilku tygodni. Poznajemy zdrowe nawyki i uczymy się przygotowywać proste, smaczne i przede wszystkim bardzo zdrowe dania.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/05/Kulinarne_OK.mp4

Mamy dla Was dwa świetne przepisy:

1. Hummus pomidorowy

- ciecierzyca ugotowane lub ze słoika
- suszone pomidory (5 lub 6 sztuk lub więcej)
- olej z pomidorków
- prażony sezam (3-4 łyżki)
- czosnek świeży (1-2 ząbki)
- koncentrat pomidorowy (0,5 słoiczka)

Wszystkie składniki należy zmiksować i podawać ze świeżym chlebem lub grzankami

2. Twarożek na słodko z miodem i cynamonem

- Biały ser w kostce

-jogurt naturalny

-miód

-cynamon

-opcjonalnie prażone orzechy, nasiona słonecznik

Rozgnieć widelcem ser, dodaj miód, jogurt, cynamon i posiekane orzechy, podawaj z pieczywem

Poranny rozruch z Połą Łuczkiwicz

Od pewnego czasu, regularnie odwiedzamy Studio Fitness „Aurum”, które od ponad 11 lat działa w Kędzierzynie-Koźlu.

Bardzo lubimy się ruszać, choć nie zawsze ćwiczenia są dla nas łatwe, zdarzało nam się również mieć zakwasy, ale trenujemy i z każdą godziną aktywności czujemy się coraz lepiej.

Zobaczcie naszą minirelację.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/05/Rozruch-z-Poła-Luczkiwicz.mp4>

A czy Wy lubicie ruch? Trenujecie coś? Koniecznie dajcie znać w komentarzach.

Warsztatowcy i przedszkolaki – zobaczcie relację ze wspólnych warsztatów

**Dziennikarze Radia SOVO z Kędzierzyna Koźle przeprowadzili
wspólne warsztaty ceramiczne z przedszkolakami**

O naszych fantastycznych warsztatach, podczas których spotkali się nasi uczestnicy i przedszkolaki z Publicznego Przedszkola nr 15 „Pod Topolą” w Kędzierzynie-Koźlu jeszcze nie słyszeliście, dlatego mamy Wam do pokazania materiał video, który przygotowali nasi dziennikarze z Otwartego Radia Internetowego.

Przypominamy, że wspólnie z naszymi małymi partnerami realizowaliśmy warsztaty ceramiczne i z podstaw tapicerstwa – a dokładnie robienie guzików.

Przeżyjmy to jeszcze raz...

Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Samodzielność to nasz główny

ceł

Każdy z nas o niej marzy i każdy z nas się trochę jej obawia. Bo przecież samodzielność nie jest łatwa.

Trzeba nauczyć się płacić rachunki, robić zakupy, gotować i przede wszystkim nie dać się oszukać. Nasza samodzielność to nie skok na „Głęboką wodę”. To długie miesiące, a czasem lata przygotowań, byśmy mogli spróbować. Pomagają nam w tym rodzice, asystenci i terapeuci, uczą nas, że samodzielności można się nauczyć, tylko musimy być bardzo cierpliwi, rozważni i konsekwentni. Pamiętajmy też o tym, że każdy z nas czasem popełnia błędy, a droga do upragnionego celu może być kręta i wyboista. Ale najważniejsze to się nie poddawać i uczyć się nawet na własnych błędach.

Posłuchajcie naszych rozmów o samodzielności

Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Samodzielność to nasz główny

ceł – cz. II

Zapraszamy na kolejne spotkanie z naszymi uczestnikami i ich dążeniem do samodzielności. Warto próbować i każdego dnia pokonywać kolejne przeszkody...

Zadanie publiczne jest współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

Kim są Selfadwokaci?

Selfadwokaci, to osoby, które reprezentują same siebie. We wrześniu tego roku w Jarosławcu odbył się Ogólnopolski Kongres Selfadwokatów.

Zapraszamy do obejrzenia drugiej części materiału na temat Selfadwokatów. Warto mówić o swoich potrzebach i jasno określać, co chcemy osiągnąć? Jak myślicie, czy w Kędzierzynie-Koźlu powinni zacząć działać selfadwokaci?

Pierwsza część relacji z Ogólnopolskiego Kongresu Selfadwokatów:

https://radiosovo.pl/gotowe-selfadwolaci-to-my-cz-i/?preview_id=26700&preview_nonce=43fd705554&preview=true&aiEnableCheckShortcode=true&_thumbnail_id=26706

Selfadwokaci to my

Selfadwokaci, to osoby, które reprezentują same siebie. We wrześniu tego roku w Jarosławcu odbył się Ogólnopolski Kongres Selfadwokatów.

7 i 8 września 2023 r. gościliśmy w Jarosławiu na Ogólnopolskim Kongresie Selfadwokatów, przyjechało tu aż 120 osób z placówek prowadzonych przez PSONI. To była świetna okazja do poznania się i wymiany doświadczeń. Byliśmy bardzo zainteresowani i sporo się nauczyliśmy. Też chcemy być selfadwokatami i reprezentować samych siebie. Chcemy mówić politykom i samorządowcom o naszych potrzebach i tym, co jest dla nas ważne. Chcemy, by spojrzeli na świat naszymi oczami, wtedy będzie im lepiej zrozumieć nasze potrzeby.

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy dziennikarzy Radia Sowo z Kędzierzyna Koźła z uczestnikami kongresu. To pierwsza część, będzie kolejna...

Szukamy swoich korzeni w Internecie – przegląd programów do budowy drzewa

genealogicznego

Zbierając informacje genealogiczne o swojej rodzinie zazwyczaj dość późno reflektujemy się, by je zapisać i uporządkować w ramach programu genealogicznego – bazy informacji. A to właśnie zorganizowanie tych danych na najwcześniejszych etapach odkrywania rodzinnej historii może okazać się niezbędne, by w przyszłości móc swobodnie poruszać się wśród setek czy tysięcy wpisów dotyczących naszych przodków. Programy i portale genealogiczne dają też możliwość wygenerowania graficznej wersji drzewa genealogicznego, dzięki czemu łatwiej będzie nam zaprezentować historię rodziny czy wyjaśnić zawiłe relacje.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/calosc-materialu.mp3>

Wybrane bazy i portale on-line, czyli budowanie drzewa genealogiczne w Internecie:

Ancestry.com – <https://www.ancestry.com/corporate/>

Myheritage.com – <https://www.myheritage.pl/>

GENI.com – <https://www.geni.com/projects/Geni-Polska/14318>

off-line, czyli programy do tworzenia drzewa genealogicznego na komputerze:

Drzewo genealogiczne 2.0

Ahnenblatt

Ciekawa grupa na FB – Piszemy Do Siebie Listy Tradycyjne

Lubicie pisać listy? A może już kompletnie nie pamiętacie, jak to się robi? Okazuje się, że technologia i portale społecznościowe przychodzą z pomocą ludziom, którzy kochają pisać listy.

Na Facebooku znaleźliśmy grupę, której uczestnicy wymieniają się adresami po to, by pisać do siebie listy, takie tradycyjne, wysyłane pocztą. Prawda, że to całkiem niezły pomysł?

Koniecznienie zerknijcie na:

[Piszemy do siebie Listy tradycyjne](#)

W grupie są osoby w różnym wieku, o różnym statusie zawodowym. Są również ludzie przykuci do łóżka, chorzy i niepełnosprawni, dla których tradycyjne listy są szansą na kontakt ze światem i drugim człowiekiem. Obecnie grupa liczy 5 tysięcy 400 członków i stale się rozrasta.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/Listy_calosc_o_k.mp3

Zapraszam Was do dołączenia do niej, być może zyskacie przyjaciół, dowiedziecie się więcej o innych ludziach i świecie, w którym żyją. Nie wszyscy członkowie są z naszego kraju, jest to również szansa na podszkolenie języka.

Dzień z warsztatowego życia

Poznaj nasze warsztatowe życie. W pewien czwartek wyciągnęliśmy kamerę i zaczęliśmy kręcić. Spontanicznie! Było trochę ceramiki, ćwiczenia i frytki? A jak u Was wyglądają takie zwykłe dni?

Podzielcie się Waszymi historiami z codziennego, warsztatowego życia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/02/Dzien-z-warsztatowego-zycia.mp4>

Morsowanie – zdrowa moda czy internetowy „fejm”

Czy morsowanie jest lekarstwem na wszystko? Dziennikarze Radia SoVo z Kędzierzyna-Koźła: Aleksandra Gwiżdż, Aneta Witt, Anna Osowska, Radek Cybulski i Tomasz Jachimowski rozmawiali z naszymi gośćmi: Joanną Czajkowską i Tomaszem Kotowiczem – miłośnikami morsowania.

Okazało się, że nawet memy na temat morsowania im niestraszne!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/morsowanie.mp4>

Smaczny Internet – szukamy ciekawych przepisów kulinarnych

Jeść lubi każdy, gotować – niestety wybrani. Każdy z nas ma swoje ulubione dania i potrawy. Czasem kochamy mięso, czasem – zdecydowanie wolimy warzywa. Są również miłośnicy słodkości i Ci, którzy kochają jeść – wszystko!

Polecamy, by czerpać inspiracje kulinarne z Internetu, to ogromne źródło wiedzy, z którego skorzystają zarówno specjaliści kulinarni, jak również Ci, którzy z gotowaniem są na bakier. W naszym materiale znajdziecie kilka przydatnych linków do przepisów, o których była mowa. Zachęcamy do gotowania.

Audycję przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Ossowska i Ewa Kowalczyk-Lecibil

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/smakowity-internet_calosc_ok.mp3

1. Pierniczki (ciastokzercy.pl) – <https://tiny.pl/r57n3>
2. Kwaśnica (Tomasz Strzelczyk ODDASZ FARTUCHA) <https://tiny.pl/r57kg>
3. Muszle z makaronem i pieczarkami (Opolanka Kasia w kuchni) – <https://tiny.pl/r57k9>
4. Kurczak w warzywach/potrąwka z kurczaka (SmakowiteDania) <https://tiny.pl/r57kn>
5. Sałatka meksykańska (SamakowiteDania) – <https://tiny.pl/r57kc>

Zatańcz breakdance z uczestnikami WTZ PSONI Kędzierzyn-Koźle

Serdecznie zapraszamy na krótką relację z tego, co działo się u nas w miniony czwartek. Wraz z Pawłem Szustakiewiczem – instruktorem tańca poznawaliśmy tajniki tańca breakdance. Koniecznie dajcie znać, jak nam wyszło.

Jeśli chodzi o Pawła – już o nim mówiliśmy

[„Nie umiem żyć bez tańca” – mówi Paweł Szustakiewicz, B-Boy Guma](#)

Teraz macie szansę poznać go nieco bliżej i zobaczyć, w jaki sposób pracuje.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/01/Warsztaty_breakdance_calosc.mp4

Czy Facebook jest bezpieczny? Na to musisz uważać na portalu społecznościowym

Serwisy społecznościowe stają się coraz bardziej popularne, jeśli chodzi o wymianę informacji i komunikację międzyludzką. Najpopularniejszym serwisem tego typu, który ma międzynarodowy

zasięg jest Facebook.

Badania ankietowe pokazują że Facebooka regularnie używa ok. 61% Polaków.

Na całym świecie ten portal społecznościowy ma aż 726 milionów użytkowników – w Polsce jest ich 6 milionów 514 tys.!

Jest bardzo popularny, ale czy bezpieczny? Zapytaliśmy o to terapeutki Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu, panie: Anitę, Maję i Agnieszkę.

Audycję przygotowała grupa Radia SoVo z Kędzierzyna-Koźla:

Radosław Cybulski, Tomasz Jachimowski, Aleksandra Gwiżdż i Ewa Kowalczyk

http://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2020/12/FACEBOOK_POPRAWKA_caly.mp3

Barwy naszych myśli... Zobaczcie nasze prace

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu można oglądać wystawę prac uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej PSONI.

Znajdziecie tam małą część tego, czym zajmujemy się na co dzień. Przygotowaliśmy dla Was mini reportaż z wystawy, zajrzyjcie na nasze prace i posłuchajcie, co na temat naszej ekspozycji powiedziała p. Marzena Nikel – Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/12/Calosc-film-i-p.Marzenka.mp4>

Wspomnienie o Agnieszce

Jakiś czas temu odeszła od nas koleżanka z Warsztatów Terapii Zajęciowej – Agnieszka Popłucz. Bardzo ją wszyscy lubiliśmy i trudno nam zrozumieć jej odejście. Materiał ten miał powstać już dawno, w listopadzie, jednak trudno nam było się otrząsnąć, by porozmawiać o tym, co się stało.

To odejście skłoniło nas do rozmyślań nad odchodzeniem i śmiercią, podzielcie się proszę Waszymi historiami w komentarzach.

Za kim Wy najbardziej tęsknicie?

Posłuchajcie naszego wspomnienia o Agnieszce, które zrobiliśmy zupełnie sami.

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Radosław Cybulski, Tomasz Jachimowski, Ewa Kowalska i Bartek Zaic

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/12/wspomnienie_calosc.mp4

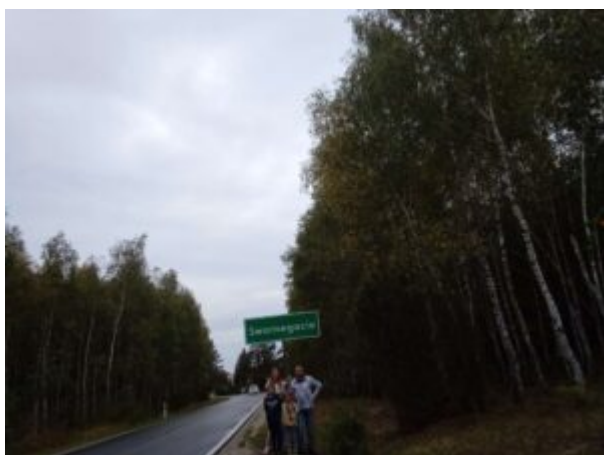
Dziwne nazwy miejscowości – poznajcie Swornegacie

Podczas wakacji zwiedzamy Polskę i bardzo często zwracamy uwagę na nazwy miejscowości. My wybraliśmy Swornegacie, bo

ta nazwa bardzo nas zaciekawiła i zastanawialiśmy się skąd się wzięła. Rozmawiał z nami – Dominik Dykier – sołtys Swornegaci, który opowiedział nam wiele ciekawostek na temat tego wspaniałego miejsca na mapie Polski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/SWORNE_CALOSC_OKOK.mp3

Okazuję się, że nazwa miejscowości tak naprawdę nie jest ważna, ponieważ najistotniejsze jest to, jacy ludzie tam mieszkają. Można uważać że dziwne nazwy miejscowości mają sympatycznych mieszkańców.



Pomoc zwierzętom z Ukrainy – rozmowa z Aleksandrą Adamiak- Pawleta

Wojna na Ukrainie trwa już ponad 145 dni i nic nie wskazuje na to, by miała się zakończyć. Cierpią, giną ludzie. Niszczona jest infrastruktura, domy, wieżowce. Jednak w dzisiejszym materiale chcielibyśmy zwrócić Waszą uwagę również na dramat zwierząt, które zostały porzucone w wyniku działań wojennych, ucieczki lub śmierci ich właścicieli.

Aleksandra Adamiak – Pawleta – wolontariuszka, która działa samotnie, by pomagać zwierzętom w Ukrainie. Współpracuje z kilkoma fundacjami, sprowadza zwierzęta i znajduje im domy w Polsce. Dzięki niej ok. 150 psów i kotów znalazło bezpieczne schronienie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/calosc4.mp3>

Zapraszamy do fundacji, z którą współpracuje Aleksandra Adamiak-Pawleta:

<https://www.facebook.com/FundacjaPrzytulKota>

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski.

Poznajcie niektóre ze zwierząt uratowanych przez p. Aleksandrę.

Małysz

Rysik

Szarek



Wywiad z Misjonarzem – na nasze pytania odpowiedział Ojciec Maciej Braun

Kim jest misjonarz? misjonarz jest ojcem który pełni służbę na misjach; np: Afryce , Ameryce Południowej czy w Azji. Wielu misjonarzy wyjeżdża z Polski by pomagać ludziom, poprzez

budowę dróg , studni , szkół ,szpitali czy kościołów. Pamiętać należy, że warunki do życia w krajach Trzeciego Świata są bardzo trudne. Wielu ludzi umiera, ponieważ nie mają dostępu do lekarzy i leków. Służba takiego duchownego trwa niekiedy 24 h na dobę. Jest to zarówno służba duchowa, taka jak udzielanie sakramentów świętych, ale to również pomoc cierpiącym i biednym ludziom, jak również zapewnienie edukacji.

Czy rzeczywiście tak wygląda praca misjonarza? Na nasze pytania odpowiedział ojciec Maciej Braun ze Zgromadzenia Zmartwychwstańców.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/MISJONARZ-CALOSC-OK-OK.mp3>

Mamy nadzieję, że nasz krótki wywiad Was zaciekał, jeżeli chcecie bardziej poznać Ojca Macieja to koniecznie zerknijcie na jego kanały:

[Moja Mała Wielka Misja – Facebook](#)

[Maciej Braun CR – Piękne Życie -Youtube](#)

Noc Świętojańska – relacja z imprezy

21.06 na Przystani „Szkwał” w Kędzierzynie-Koźlu odbyła się wspólna imprezy trzech kozielskich rad osiedli: Zachód, Południe i Stare Miasto.

Było wspaniale. Zapraszamy do obejrzenia naszej relacji video.

Materiał przygotowali:

Redaktorzy Radia SoVo: Anna Osowska, Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Tomasz Jachimowski i Radosław Cybulski

Liderka grupy radiowej: Ewa Kowalczyk-Lecibil

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/Noc-swietojanya_reportaz_gotowe.mp4

NOC ŚWIĘTOJAŃSKA NAD ODRA – Zapraszamy do Kędzierzyna- Koźła

Już 21 czerwca na Przystani „Szkwał” w Kędzierzynie-Koźlu odbędzie się interesująca impreza, na którą wszystkich serdecznie zapraszamy!

Więcej na temat wydarzenia: <https://tiny.pl/9zcp8>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/ZApowiedz-Noc-Swietojanya.mp4>

Vinted – przyjazna platforma sprzedaży internetowej

Vinted to platforma sprzedażowa, na której możemy głównie sprzedawać odzież, ale nie tylko. Również zabawki, dodatki, książki. To świetny sposób na pozbycie się niepotrzebnych rzeczy, odgracenie domu i zarobienie kilku groszy. Jak zatem

działa Vinted? Po pierwsze, należy pobrać bezpłatną aplikację na telefon i założyć tam konto.

Nie oznacza to oczywiście, że możemy tylko sprzedawać. Możemy również kupować rzeczy w atrakcyjnych cenach.

1. Zakładamy konto – piszemy kilka słów o sobie, uzupełniamy informacje na temat danych osobowych i miejsca zamieszkania, możemy dodać płatność internetową przy użyciu karty lub numeru konta, by kupować rzeczy i otrzymywać pieniądze za sprzedane produkty.
2. Jeżeli spodoba nam się jakaś rzecz – dodajemy serduszko, tym samym tworzymy listę ulubionych przedmiotów, do której możemy wrócić w późniejszym czasie, możemy również nawiązać rozmowę ze sprzedającym – dopytać o stan rzeczy, czy negocjować cenę.
3. Jeżeli decydujemy się kupić jakiś przedmiot – przelewamy pieniądze poprzez płatność internetową, jednak kupujący otrzyma naszą płatność dopiero, kiedy odbierzemy towar i zaznaczymy w aplikacji, że wszystko jest ok. Przez cały ten czas płatność jest „Zamrożona” w serwisie, dopiero po naszym potwierdzeniu, że towar jest zgodny z opisem – kupujący otrzymuje płatność, którą może gromadzić na koncie Vinted, czy przelać na swoje konto osobiste. Jeżeli coś jest nie tak (nie otrzymamy kupionego towaru, towar nie jest zgodny z opisem) – zgłaszamy problem i pieniądze są nam zwracane.

Jeżeli chodzi o sprzedaż na Vinted – to to bardzo dobra okazja, by dać przedmiotom drugie życie. Pamiętajmy, by wykonać realne zdjęcia i dokładnie opisać sprzedawany przedmiot. W opisie dodajemy również (# hasztagi), które zawężają wyszukiwanie pozwalają kupującym szybciej trafić na naszą rzecz. Platforma Vinted błyskawicznie się rozrasta – co ważne, już 16.05 – stała się międzynarodowa. Będzie więc jeszcze większa szansa na sprzedaż i zdobycie prawdziwych perełek. Po tym terminie wszyscy użytkownicy Vinted dostaną możliwość przeniesienia konta na nową platformę.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/VINTED_OK.mp3

Zerknij na platformę sprzedażową:

<https://www.vinted.pl/>

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski.

Bądź eko! Nie kupuj nowych rzeczy – poznajcie @olgazprojektu!

Dziennikarze Radia SoVo w ostatnim, czasie przygotowali materiał na temat platformy sprzedaży internetowej – VINTED, dziś poznacie jedną z zagorzałych użytkowniczek tej platformy

Olga żyje zgodnie z duchem zero waste, kupuje używane rzeczy i jest fanką natury i wszystkiego, co naturalne – posłuchajcie interesującego wywiadu i koniecznie zerknijcie na profil

[@olgazprojektu](#) na Instagramie, gdzie znajdziecie mnóstwo inspiracji, podpowiedzi i pomysłów. My dzięki jej profilowi dowiedzieliśmy się, że by pomóc naszej planecie – wystarczy zacząć od siebie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/CALY-OLGA-Z-PROJEKTU.mp3>

Warto pomyśleć w taki właśnie sposób o modzie. Wybierajmy odzież, wykonaną z naturalnych produktów. Jeśli już kupujemy coś nowego, kupmy jedną rzecz, nie cztery. Cały czas rekomendujemy sklepy z używaną odzieżą, jak również platformy

sprzedażowe, dzięki którym nasze rzeczy zyskują nowe życie, a my mamy szansę kupić naprawdę niepowtarzalne perełki.

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski.

Rodzina Calineczki – poznajcie Państwa Gałęckich

Podczas audycji na żywo gościliśmy państwa Gałęckich – to sympatyczna rodzinka, którą tworzą cztery osoby: Angelika – jest jedyną wysoką w rodzinie

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/GALECCY-CALOSC.mp3>

Jej mąż Olaf – choruje na achondroplazję, czyli niskorosłość, podobnie jak ich dwie córki: Viki i Livia. Opowiedzieli nam o swoim życiu, radościach i smutkach.

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski.

Fot. Archiwum domowe Państwa Gałęckich

„Nie jesteśmy celebrytkami” – piękniejsza twarz ZAKSY Kędzierzyn-Koźle

WAGS – to określenie dziewczyn lub żon sportowców, które są gwiazdami i celebrytkami.

Czy dziewczyny i żony polskich siatkarzy są gwiazdami?

Rozmawialiśmy z Izabelą Piechotą – dziewczyną Korneliusza Banacha, zawodnika ZAKSY Kędzierzyn-Koźle i Jadwigą Ptaszyńską, dziewczyną Krzysztofa Rejno, zawodnika tej samej drużyny.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Dziewczyny-ZAKSY-calosc.mp3>

Przeczytaj więcej o drużynie [ZAKSA Kędzierzyn-Koźle](#)

Wiosenne życzenia dla Słuchaczy Radia SoVo od Mai Popielarskiej

Wiosna, wiosna, wiosna! Trzeba w końcu wyjść do ogrodu, zadbać o balkon czy nawet urządzić sobie doniczkowy ogród.

Tak radzi Maja Popielarska, która prowadzi program „Maja w ogrodzie”. Posłuchajcie życzeń, które przekazała dla Słuchaczy Radia SoVo.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Popielarska_ok

[.mp4](#)

Fot. www.kk24.pl, Alina Nowicz

Influencerzy – kreatorzy nowej rzeczywistości

Influencerzy to nie zawód – to obecnie kreowanie nowej rzeczywistości. Najpopularniejsze profile znanych osób w Internecie śledzą tysiące osób. Influencerzy poprzez publikację na swoich profilach różnego rodzaju treści – mogą być opiniotwórcy, mogą również zarabiać na reklamach różnych produktów. Popularność zdobywają te profile, które regularnie publikują posty i zamieszczają treści istotne do obecnej sytuacji społecznej, politycznej, medialnej.

Dziennikarze Radia SoVo z Kędzierzyna-Koźła prześledzili kilkanaście profili na Instagramie i wybrali dwa, które są ciekawe i inspirujące.

[Zawodkobieta](#)

[Gumowa_kaczuszka](#)

Udało nam się z ich twórcami skontaktować i zadać kilka pytań.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/INFLUENCERZY-popraviony.mp3>

Czy influencer i social media menadżer to zawody przyszłości? Czas pokaże, jednak istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że tak jest.

Materiał przygotowali: Agnieszka Faron, Aleksandra Gwiżdż,

Bilety on-line – ułatwienie w dostępie do kultury

Jeszcze kilka lat temu, by zdobyć bilet na interesujące nas kulturalne wydarzenie, film w kinie lub wydarzenie sportowe – musieliśmy sprawdzać, gdzie dostępne są wejściówki, stać w długich kolejkach i co najważniejsze, nie przegapić rozpoczęcia sprzedaży. Obecnie – wystarczy, że wejdziemy na stronę internetową, na której znajduje się interesujące nas wydarzenie i skorzystamy z systemu sprzedaży biletów on-line. W zasadzie wszystkie działają w podobny sposób.

Zapytaliśmy Małgorzatę Nowińską – kasjerkę, pracującą w Kinie „Chemik” w Kędzierzynie-Koźlu czy mieszkańcy miasta korzystają z takiej formy sprzedaży biletów.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/MATERIAL-z-poprawkami_bilety_2.mp3

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron i Tomasz Jachimowski, Radosław Cybulski

Przegląd internetowych serwisów do szukania pracy

Praca, gdzie jej szukać? Jak znaleźć tę wymarzoną? Dziś krótki poradnik dla tych, którzy aktualnie szukają zatrudnienia. Po pierwsze, bardzo ważne jest, by zadać sobie pytanie, co chcemy robić, jakie mamy umiejętności i predyspozycje do wykonywania pracy. Jeżeli już uda nam się na te pytania odpowiedzieć – powinniśmy rozejrzeć się w serwisach internetowych.

Wybraliśmy naszym zdaniem te najlepsze!

- pracuj.pl
- GazetaPraca.pl
- Aplikuj.pl
- Jobrapido
- infoPraca.pl
- olx.pl
- www.indeedjobs.pl

Są również portale społecznościowe z ofertami pracy praktycznie dla każdego:

- linkedin.com
- goldenline.pl

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/PRACA-MATERIAL-z-poprawkami_ostateczna_wersja.mp3

Sprawdzoną metodą jest ustawienie powiadomień na interesujące cię opcje tzn. jeżeli szukasz pracy jako przedstawiciel handlowy możesz zaznaczyć tylko ten wybór, łącznie z określeniem regionu i pozostawić swój e-mail – odpowiednie oferty będą przychodzić na twoją skrzynkę odbiorczą. Serwisy z wyszukiwarkami to nie tylko oferty pracy, a także kopalnia wiedzy dotycząca rynku zawodowego.

Osoby niepełnosprawne są potrzebne na rynku pracy – wywiad z Ireneuszem Wiśniewskim

Dziś zapraszamy Państwa na interesującą rozmowę. Ireneusz Wiśniewski jest przewodniczącym Rady Miasta Kędzierzyna-Koźła, Dyrektorem Centrum Kształcenia Zawodowego, jak również doradcą w Ministerstwie Edukacji i Nauki. Odpowiedział na wszystkie nasze pytania, zarówno te dotyczące funkcji Przewodniczącego Rady Miasta i obowiązków z tym związanych, jak również te dotyczące roli pracodawcy i zmieniających się obecnie warunków na rynku pracy.

Nasz wywiad podzieliliśmy na dwie części:

1. 0 pracy osób z niepełnosprawnościami

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Irebeusz-Wisniewski-2.mp4>

2. 0 Radzie Miasta

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Ireneusz-Wisniewski_cz1.mp4

Materiał przygotowali:

Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Tomasz Jachimowski

Praca to szansa na samodzielność – rozmowa z Sebastianem Żelozko

Uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej codziennie uczą się samodzielności, wykonywania różnych zajęć i odpowiedzialności. Każdy nas bardzo chciałby być samodzielnym i podjąć zatrudnienie, bo to by być samodzielnym finansowo i odpowiadać za swoje decyzje. Naszym gościem był Sebastian Żelozko, który kilka lat temu był uczestnikiem naszych warsztatów, jednak wyprowadził się, prowadzi samodzielne życie i pracuje. Beata Kolasa – Dalibóg – doradca zawodowy podkreśla, że aktywność zawodowa to szansa dla uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/ZELOZKO_OK.mp3

Życzymy Sebastianowi powodzenia i trzymamy kciuki za jego dalsze życie. Jego przykład daje nam dużo szans i nadziei, że nam również uda się.

Materiał przygotowali: Anna Osowska, Aleksandra Gwiżdż, Tomasz Jachimowski i Radosław Cybulski.

Małarstwo – idealny sposób na spędzanie czasu i „otwierania” swojej kreatywności

Interesujemy się tym, co dzieje się w naszym mieście, jesteśmy na bieżąco z ofertą Miejskiego Ośrodka Kultury, jak i

Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kędzierzynie-Koźlu.

Udało nam się spotkać z Michaliną Józefiak-Zdrenką, która w naszym mieście prowadzi zajęcia malarskie i ma również własną galerię sztuki: Art Idea. Artystka prowadziła warsztaty plastyczne, w których wzięli udział nasi uczestnicy.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/MICHALINA-CALO_SC_poprawiony.mp3

Zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej naszego gościa:

<https://www.facebook.com/artideabyMichalina/>

Mamy nadzieję, że Was zainteresuje i zainspiruje do spędzania wolnego czasu właśnie z pędzlem i farbami.

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Agnieszka Faron, Tomasz Jachimwski i Radosław Cybulski.





Michał Misiaszek: „O Koziołkach i nie tylko...”

W Pacanowie podobno kują kozy, natomiast w Kędzierzynie-Koźlu od kilku lat mieszkają sympatyczne Koziołki. W tej chwili jest ich 13, jednak mają się pojawić na każdym miejskim osiedlu. Wszystkie wykonane są z brązu, to odlewy. Nawiązują do historii każdego z osiedli i wzbudzają wiele pozytywnych emocji. Michał Misiaszek – jest autorem każdego z nich. Udało nam się z nim porozmawiać o Koziołkach i jego pasji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/ok.mp4>

Poznajcie lokalną historię:

<https://www.poznajhistorie.pl/monument/kk-koziolki>

Nasze Koziołki:

1. Osiedle Azoty – Siatkarz
2. Osiedle Śródmieście -Kolejarz
3. Osiedle Pogorzelec – Powstaniec
4. Osiedle Piastów – Koziołek Jadzia (Królowa Jadwiga)
5. Osiedle Kłodnica – Drwał
6. Osiedle Blachownia – Chemik
7. Koźle Rynek – 3 Koziołki
8. Osiedle Sławięcice – Książę
9. Osiedle Miejsce Kłodnickie – Strażak
10. Galeria Handlowa „Odrzańskie Ogrody” – Koziołek z zakupami
11. Osiedle Kuźniczka – Kowal
12. Plac przed Urzędem Miasta

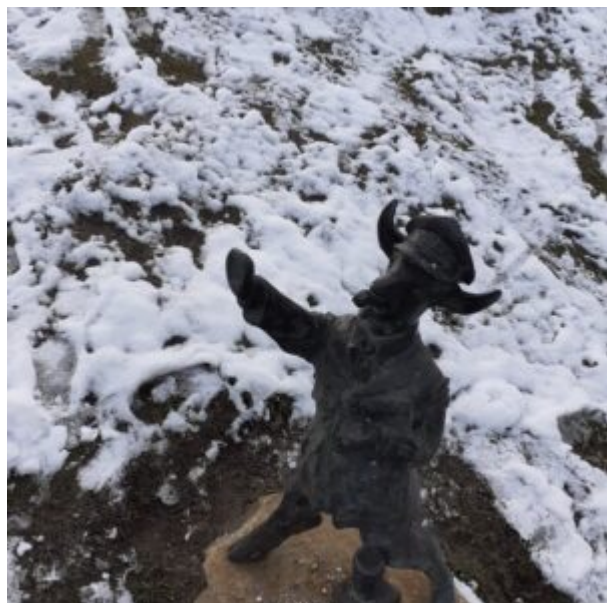
Jeśli jesteście ciekawi innych prac Michała – zapraszamy na jego stronę i profil na FB:

<http://danaida.pl/>

<https://www.facebook.com/Kamieniarstwo-Artystyczne-Danaida-172398236823133>



1.



2.

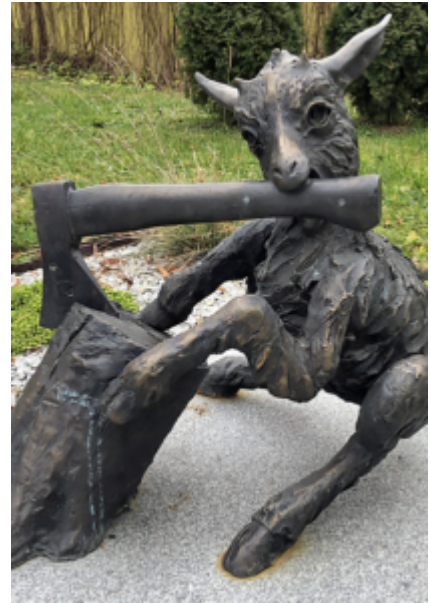
3.



4 .



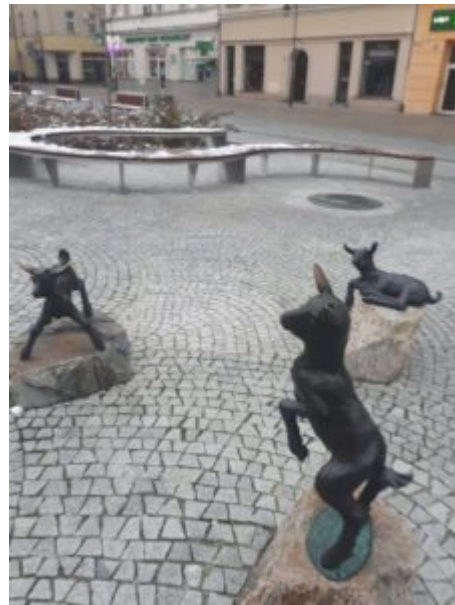
5 .



6 .



7 .



8 .



9.



10.



11.

12.



Źródło fotografii: www.kedzierzynkozle.pl

Wspominamy wycieczkę...

Co jest niezwykłego w wycieczkach? Najważniejsze jest to, że są, bo wiele nas uczą, ale również pozwalają na chwilę relaksu. Jakiś czas temu na naszym profilu na FB: <https://www.facebook.com/wtzkk>

możliście zobaczyć już fotorelację z trzydniowej wycieczki do Srebrnej Góry, Kamieńca Ząbkowickiego i Nowej Rudy.

Dziś kilka słów od naszych uczestników. Patryk i Tomasz opowiedzieli, co im się najbardziej podobało, natomiast Ola rozmawiała z panią przewodnik w przepięknym pałacu Marianny Orańskiej w Kamieńcu Ząbkowickim.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/11/wycieczka_film.mp4

Filmy kinowe 2021 roku, które trzeba zobaczyć!

Zapraszamy na przegląd naszym zdaniem najlepszych filmów mijającego roku. Dla prawdziwych kinomaniaków życzymy, by okres poświąteczny był idealnym czasem do nadrobienia wszystkich kinowych zaległości. Koniecznie dajcie znać w komentarzach, jakie filmy zobaczyliście w tym roku. A może

polecicie coś spoza naszej listy?

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/KINO_Cale.mp3

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski i Tomasz Jachimowski.

1. „Nie czas Umierać” czyli najnowszy film o Jamesie Bondzie, który na swoją premierę musiał czekać bardzo długo, ze względu na epidemię. Znajdziemy tam wartką akcję, mrożące krew w żyłach sceny walki i ucieczek i Daniela Craiga, który wcielił się w agenta Jej Królewskiej Mości po raz ostatni. Premiera miała miejsce 1.10.

2. „Diuna” – Nowa ekranizacja kultowej powieści science fiction Franka Herberta o walce dwóch rodów o panowanie nad tytułową planetą. Odpowiedzialny za „[Diunę](#)” reżyser Denis Villeneuve udowodnił, że potrafi przenieść widza z sali kinowej prosto do wykreowanego przez siebie świata. Na ten film fani czekali od lat, ale oczekiwanie dobiegło końca.

3. Matrix – Zmartwychwstania, premiera 17.12

„Matrix” z 1999 r. jest jednym z najważniejszych filmów z gatunku science fiction w historii, który już ponad dwie dekady temu zadawał ważne i trudne pytania dotyczące rozwoju technologii. Po latach Lana Wachowski, która wraz z siostrą nakręciła pierwsze trzy części serii będącej kroniką wojny ludzi z maszynami, postanowiła powrócić do macierzy, a Keanu Reeves i Carrie-Ann Moss powrócą do ról odpowiednio Thomasa „Neo” Andersona oraz Trinity.

4. Dom Gucci, historia Patrizii Reggiani, byłej żony Maurizio Gucciego, która planowała zabić swojego męża, wnuka znanego projektanta mody Guccio Gucci.

5. Bajkę Nasze magiczne Elcanto

6. Cruella. Historia o buntowniczych początkach jednej z najbardziej znanych i genialnych postaci, legendarnej Cruelli de Mon.

7. Spencer – biograficzny film o księżnej Dianie, a raczej o końcu jej małżeństwa.

Polskie kino w tym roku również miało się bardzo dobrze.

8. Żeby nie było śladów – historia morderstwa Grzegorza Przemyka, który umiera na skutek ciężkiego pobicia przez funkcjonariuszy milicji. Komunistyczny reżim usiłuje obarczyć winą pracowników pogotowia.

9. Furioza – dzięki temu filmowi poznamy środowisko pseudokibiców, historia policjantki, która spróbuje rozbić układ, w którym się wychowała. Na wyróżnienie zasługuje tu z pewnością rola Mateusza Damięckiego.

10. Wesele w reż. Wojciecha Smarzowskiego – mocny, intrygujący, poruszający ważne tematy. Historia miłości tak mocnej, że przekracza granice, nie mieści się w ramach i jest

silniejsza od wszelkich barier. Szczere spojrzenie na współczesny świat, a także dramatyczna podróż w przeszłość, która nikomu nie pozostanie obojętna.

Jak zadbać o urodę na wiosnę

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia, nic dziwnego, że każdy z nas chce poczuć się lepiej i ładniej wyglądać.

Reporterzy radia SoVo z Kędzierzyna-Koźła postanowili sprawdzić, co zrobić, by po zimie zadbać o siebie i prawidłowo wykonać modny makijaż.

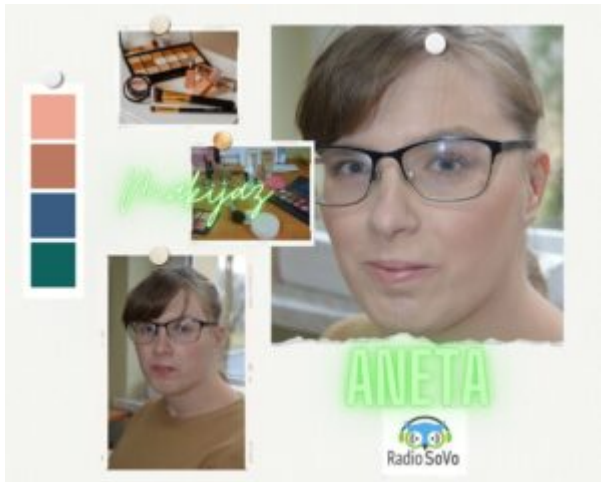
Porozmawiali z Marceliną Kowalik – makijażystką, która prowadzi w mediach społecznościowych swoje kanały:

<https://www.facebook.com/eMKamakeup>

[Youtube: MarcelART](#)

<https://www.instagram.com/marcelxart/>

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Uroda_calosc.m
[p3](#)



Tradycje związane ze śmiercią i odchodzeniem u Romów

Dzień Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny. Zwykle te dni są dla nas pełne wspomnień i przemyśleń. Zastanawiamy się nad tym, co będzie dalej, czy istnieje „życie po życiu”, przypominamy sobie naszych ukochanych, którzy są już po tamtej stronie. Dziennikarzom Radia SoVo z Kędzierzyna-Koźła udało się porozmawiać z Ingą Mirgą, która pracuje w Szkole Podstawowej nr 1 jako asystent społeczności romskiej. Opowiedziała nam o romskich tradycjach związanych z odchodzeniem i śmiercią.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/romowie_calosc_OK.mp3

Z naszej rozmowy wynika jedno – szacunek dla osób starszych i pielęgnowanie zwyczajów i tradycji – buduje społeczeństwo. Uważamy, że to bardzo ważne zdanie i należy je podkreślić i postępować zgodnie z tą zasadą. Szanujmy tych, którzy są obok nas, a po śmierci pamiętajmy o nich.

Materiał przygotowali:

Anna Osowska, Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Tomasz Jachimowski, Radosław Cybulski

fot. Aleksandra Gwiżdż





„Małe Miasto” – projekt, który uczy przedsiębiorczości – relacja z wydarzenia

„Małe miasto” to projekt, który realizowany był w Kędzierzynie-Koźlu we wrześniu – jego głównym celem była nauka Przedsiębiorczości. Projekt skierowany był do szkół podstawowych.

Kluczowym działaniem „Małego miasta” była symulacja dorosłego życia przez uczestników, którzy uczyli się pracować, zarabiać, oszczędzać i wydawać pieniądze. W tygodniowym projekcie wzięło udział 110 dzieci. Uczestnicy mieli możliwość czynnego udziału w warsztatach edukacyjnych u przedsiębiorców reprezentujących różne branże, nas oczywiście najbardziej interesowała praca dziennikarza – swój wóz transmisyjny pokazali nam dziennikarze Radia Opole.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/MALE-MIASTO-CA>

[LOSC.mp3](#)

Jeżeli zainteresował Was nasz reportaż i ten właśnie projekt – możecie poczytać o nim więcej na stronie internetowej: <https://tiny.pl/9r2mj>

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Tomasz Jachimowski.

Śmieciarka Kędzierzyn-Koźle i inne grupy „śmieciowe” – pasja i recykling

Śmieciarka Kędzierzyn-Koźle to grupa na facebooku, którą prowadzą pasjonatki śmieci i wielkich gabarytów.

Można tam znaleźć prawdziwe perełki: meble, porcelanę, lampy, obrazy i wiele innych przedmiotów, które mogą znaleźć nowych właścicieli

Grupa liczy niemal 3 800 członków i i stale się rozrasta, okazuje się, że buszowanie w śmietnikach staje się modne,

można na niej zamieszczać ogłoszenia o przedmiotach ze śmietnika, podając ich lokalizację – tak, aby każdy zainteresowany mógł je znaleźć.

Pojawiają również ogłoszenia o rzeczach, które są niepotrzebne w naszych domach i chętnie je komuś oddamy.

Grupa działa bezpłatnie, również ogłoszenia dotyczą bezpłatnego oddawania rzeczy.

Zapytaliśmy mieszkańców Kędzierzyna-Koźla, czy znają grupę

Śmieciarka Kędzierzyn-Koźle i co sądzą o recyklingu.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/SONDA-SMIECIARKA_popr_AK.mp3

W naszym kraju działa bardzo wiele grup i portali internetowych, dotyczących recyklingu, np. grupy: Uwaga Śmieciarka Jedzie. Wszystkie mają jeden cel – ponowne wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku i mebli.

<https://www.facebook.com/groups/947911092243720>

<https://www.facebook.com/groups/UwagaSmieciarkaJedzieOpole>

<https://www.facebook.com/UwagaSmieciarkaJedzieWroclaw>

<https://www.facebook.com/groups/2806999772699274>

Przez to śmieci jest mniej i dbamy bardziej o naszą planetę, a rzeczy i meble zyskują nowe życie.

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Agnieszka Faron, Radosław Cybulski i Tomasz Jachimowski

Zespół Nie Teges – fragment próby

Muzyczna pasja to jedno, pamiętać trzeba jednak, że jeśli chcemy dobrze wypaść podczas koncertu – trzeba dużo ćwiczyć.

Próby czasem są wyczerpujące, ale liczy się efekt końcowy, dlatego nie wolno odpuszczać!

Poniżej przedstawiamy fragment próby – zobaczcie i posłuchajcie, jak „szlifujemy” jeden z naszych utworów!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Film-z-proby.mp4>

Zespół Nie Teges- uczestnicy WTZ PSONI w Kędzierzynie- Koźlu i ich muzyczna pasja

W Warsztatach Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu od 2012 roku działa zespół muzyczny o nazwie: Nie Teges. W jego skład wchodzi: Jakub Michaliszyn – terapeuta, lider i założyciel grupy, Radosław Cybulski – wokalista, Tomasz Jachimowski – gra na klawiszach, Adam Kucharski – perkusista, Paweł Kucz – gitara, Marek Pieruszka – gitara. Grupa spotyka się regularnie na próbach, by doskonalić swój muzyczny warsztat i koncertuje w najbliższej okolicy.

Jednak plany ciągle mamy bardzo ambitne – zaznaczają członkowie zespołu. Wszystkie teksty i muzykę piszemy sami.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/calosc-z-zakonzeniem.mp3>

Niewątpliwie największym osiągnięciem zespołu jest występ na Stadionie Narodowym w Warszawie, podczas Forum Osób Niepełnosprawnych. Zapraszamy do obejrzenia filmu z naszego koncertu

<https://www.facebook.com/wtzkk/videos/1095943863752102>

<https://www.facebook.com/wtzkk/videos/1095955587084263>

Zobaczcie też fragment próby zespołu:

[https://radiosovo.pl/zespol-nie-teges-fragment-proby/\(otworzy](https://radiosovo.pl/zespol-nie-teges-fragment-proby/(otworzy)

[się w nowej zakładce](#)) Zachęcamy Was również to tworzenia muzyki i realizowania własnych muzycznych inspiracji, to ogromna radość i satysfakcja.

Łowcy burz – naukowe oswajanie niebezpiecznych zjawisk

Ostatnio pogoda nas nie rozpieszcza, zmiana klimatu wpływa na pojawianie się różnych anomalii pogodowych. Słyszeliście o łowcach burz? Jeśli nie – to koniecznie posłuchajcie naszej audycji. Zapraszamy także na stronę internetową i FB łowców – znajdziecie tam wiele cennych informacji, map pogodowych, filmów i relacji z wyładowań w całym kraju.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/BURZE-CALOSC-0K.mp3>

www.lowcyburz.pl

<https://www.facebook.com/lowcyburz>

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Tomasz Jachimowski i Anna Osowska.

fot. Obraz [sethink](#) z [Pixabay](#)

Burza, która miała miejsce 27.07.2021 r. w Kędzierzynie-Koźlu wyrządziła wiele szkód. Połamane drzewa, zalane ulice, lokalne podtopienia. Kędzierzyn-Koźle jest miastem niezwykle

rozległym, powierzchnia miasta – 123,4 km² jest nawet większa niż powierzchnia Paryża – 105,4 km² , zdarza się, że w różnych dzielnicach miasta jest różna pogoda. Burza i oberwanie chmury, które przeszły przez centrum Kędzierzyna – były zupełnie nieodczuwalne np. w Koźlu, Kłodnicy, Koźlu-Rogach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Popołudniowa-nawalnica.mp4>



WIDEO: Bezpieczeństwo nad

wodą i Internetowy Serwis Kąpieliskowy

Lato to czas, kiedy chcemy się wyluzować. Bardzo często, korzystając z pięknej pogody – wybieramy się nad wodę, jednak pamiętajmy, że w naszym plażowaniu najważniejsze jest bezpieczeństwo. Zanim wybierzemy się nad jezioro czy inny akwen – sprawdźmy, czy możemy się tam kąpać. Możemy skorzystać z Internetowego Serwisu Kąpieliskowego, gdzie pojawiają się informacje czy dana plaża jest strzeżona i czy woda została przebadana i można się w niej kąpać. Nasza dziennikarka – Aleksandra Gwiżdż sprawdziła kąpieliska najbliższej Kędzierzyna-Koźła: Kąpielisko Dębowa, Zalew w Pławniowicach i Jezioro Srebrne w Januszkowicach.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/calosc_ok.mp3

Internetowy Serwis Kąpieliskowy znajdziecie tutaj:

<https://sk.gis.gov.pl/>

A kiedy już dotrzemy nad wodę – warto dowiedzieć się czegoś na temat zasad bezpieczeństwa nad wodą.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Wywiad-z-ratownikiem-Tomasz-gotowy.mp4>

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Tomasz Jachimowski.

XXII „Spływ Pływadeł” – relacja z imprezy

21 czerwca zapraszaliśmy Was na to niezwykle wydarzenie, które odbywa się cyklicznie nad Odrą. Jeśli nie wiesz czym są pływadła to koniecznie posłuchaj naszej audycji i kliknij w ten link:

<https://radiosovo.pl/xxii-splyw-plywadel-odra-z-raciborza-do-kedzierzyna-kozla/>.

A jak przebiegła tegoroczna impreza, która rozpoczęła się 26 czerwca? Wszystkiego dowiesz się z filmowej relacji naszych dziennikarzy,

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Plywadla-2021_relacja_video.mp4

Yerba mate – niezwykły napój z Ameryki Południowej, który podbija Europę

Dziś zapraszamy Was na spotkanie z panią Agnieszką Zientarską – podróżniczką z Opola, która opowie nam o cudownym napoju, z którym spotkała się w Ameryce Południowej. To yerba mate, która jest coraz popularniejsza w krajach europejskich. Chętnie pije się ją również w Polsce.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/calosc_yerba.m

[p3](#)

Więcej o yerba mate przeczytacie na stronie:

<https://dobrzeiele.pl/poczytaj-o-yerba-mate/wlasciwosci-yerba-mate>

Zapraszamy też na pokaz parzenia yerba mate przygotowany przez dziennikarzy Radia SoVo:

<https://radiosovo.pl/gotowy-yerba-mate-magiczny-napoj-lekcja-parzenia/>

Materiał przygotowali: Tomasz Jachimowski i Radosław Cybulski.

Zapraszamy 26. czerwca na XXII Spływ Pływadeł Odrą z Raciborza do Kędzierzyna-Koźła

Pływadła to samodzielnie skonstruowane jednostki pływające zwykle bardzo barwne i pomysłowe. Można podziwiać je już 26. czerwca. Spłyną Odrą z Raciborza do Kędzierzyna-Koźła. Więcej o tym niebanalnym wydarzeniu w naszej audycji.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/0la_zapowiedz-Plywadlo.mp3

Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Tomasz Jachimowski i Radosław Cybulski.

„Pływadła” odbywają się pod honorowym patronatem marszałka opolskiego Andrzeja Buły oraz przy wsparciu finansowym

Opolskiego i Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego

fot. archiwalne z 2018 r., źródło: www.lokalna24.pl



YERBA MATE – magiczny napój,

Lekcja parzenia

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Yerba_lekcja-parzenia_gotowy.mp4

10 polskich przebojów z imionami kobiet

Zagłosuj na ulubioną piosenkę


Piosenki z imionami kobiet

- ○ 1. Rudi Shubert/ Wały Jagiellońskie - Monika, dziewczyna ratownika
- ○ 2. Dżem, Sen o Wiktorii
- ○ 3. Maryla Rodowicz - Małgośka
- ○ 4. Chłopcy z Placu Broni - O! Ela
- ○ 5. Stan Borys/Blackout - Anna
- ○ 6. Edyta Górniak - To nie ja byłam Ewą

- ○ 7. Wilki - Baśka
- ○ 8. Perfect - Nie płacz Ewka
- ○ 9. Łzy - Agnieszka
- ○ 10. Andre - Ale ale Aleksandra

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

Świat ciekawych książek w Radiu SoVo – spotkanie z Sandrą Langer

Sandra Langer i Julia Judyńska-Pawlik kochają książki. Z tej miłości narodziło się prowadzenie bloga na Facebooku „Zdrowo Booknięte”, jedna z pań – Sandra Langer odwiedziła redakcję Radia SoVo w Kędzierzynie-Koźlu.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/calosc_ok.mp3

Zapraszamy na stronę, gdzie znajdziecie między innymi recenzje różnych, ciekawych książek

<https://www.facebook.com/ZdrowoBookKniete>

Książki wymieniona w materiale:

1. Jenny Han, Do wszystkich chłopców, których kochałam, Wydawnictwo Illuminatio 2018 r.
2. Jenny Han, P.S. Wciąż Cię Kocham, Wydawnictwo KobiECE 2020 r.

3. Jenny Han, Zawsze i na zawsze, Wydawnictwo KobiECE 2021 r.
4. Magdalena Kordel, Pejzaż z Aniołem, Wydawnictwo Znak 2018 r.
5. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Korona Śniegu i Krwi t. I, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2017 r.
6. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Niewidzialna korona, t. II, Wydawnictwo Zysk i S-Ka, 2017 r.
7. Elżbieta Cherezińska, Odrodzone Królestwo, Płomienna Korona, t. III, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2017 r.



Radny miejski – osoba, do której można się zwrócić się z problemem dotyczącym miasta

Reporterzy Radia SoVo z Kędzierzyna – Koźła zmierzyli się z tematem związanym z polityką lokalną. Radny miejski – Michał Nowak – spotkał się z nimi on-line. Opowiedział m. in. o swojej pracy, o tym, co się zmieniło w jego życiu, gdy został

radnym, pomysłach na rozwój miasta i problemach, jakie rozwiązuje.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/calosc.mp3>

Sesje Rady Miasta Kędzierzyna-Koźła można oglądać na żywo –
<https://www.youtube.com/channel/UCVLIINTY9i0vrnsbJTebW9MA>

Każdy z lokalnych polityków powinien mieć swoją stronę internetową lub oficjalny profil na FB, tak jak nasz gość –
<https://www.facebook.com/michalnowak1981>,

Każdy urząd udostępnia również kontakt do radnych za pośrednictwem Biura Rady Miasta.

Zachęcamy Was również do poznania lokalnych polityków i sprawdzenia czy na stronach Waszych urzędów dostępne są sesje on-line. Dzięki uczestnictwie w takich sesjach dowiedziecie się więcej o ważnych sprawach w Waszych miastach, poznacie polityków, będziecie również mogli zadać istotne dla Was pytania i śledzić przebieg spraw, na których Wam zależy.

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Aneta Witt i Tomasz Jachimowski.

Jak wykonać profesjonalny makijaż? Instrukcja krok po kroku

Studio Radio SoVo w Kędzierzynie-Koźliu odwiedziła Marcelina Kowalik – wizażystka i kosmetyk, która zajmuje się profesjonalnymi szkoleniami dla wizażystek i kosmetyczek,

przygotowuje również makijaż okolicznościowy, do wielkiego dnia przygotowuje również panny młode.

W modelki wcieliły się nasze dziennikarki:

1. Aleksandra Gwiżdż – ciepły, delikatny typ urody

a) Najważniejsza jest pielęgnacja – krok 1

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/makeup-kompletny_1_ok.mp4

b) Podkład, brwi i konturowanie twarzy, podkreślamy kształt i ukrywamy to, co zbędne – krok 2

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/makeup2_kompletny.mp4

c) Oczy i usta – ostatni szlif, by odkryć piękno każdej z nas – krok 3

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/makeup-kompletny-3.mp4>

2. Anna Osowska – brunetka z ciemnymi oczami i włosami

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/ania_caly_ok_kompletny.mp4

Kosmetyki użyte przez makijażystkę:

- <https://tiny.pl/r88sh> – serum Revox
- <https://tiny.pl/r88sg> – tusz Eveline
- <https://tiny.pl/r88s2> – tonik Ziaja
- <https://tiny.pl/r88s8> – paleta korektorów Flormar
- <https://tiny.pl/r88sb> – cienie NYX
- <https://tiny.pl/r8839> – paleta cieni Makeup Revolution
- <https://tiny.pl/r88zv> – róż do policzków w sztyfcie Loreal
- <https://tiny.pl/r88s3> – paleta do cieni Douglas
- <https://tiny.pl/r886h> – WIB0 pomada do brwi
- <https://tiny.pl/r886x> – mleczko do demakijażu

- <https://tiny.pl/r886m> – krem nawilżający/hydrobaza Phaese
- <https://tiny.pl/r886t> – baza pod makijaż Goldenrose
- <https://tiny.pl/r8867>- podkład Goldenrose
- <https://tiny.pl/r886r> – Hean, rozjaśniacz, przyciemniacz do podkładu
- <https://tiny.pl/r886w> – żel do brwi – Eveline
- <https://tiny.pl/r886c> – korektor Artdeco

Naszą wizażystkę, Marcelinę Kowalik znajdziecie również w mediach społecznościowych:

<https://www.facebook.com/eMKamakeup>

[Youtube: MarcelART](#)

<https://www.instagram.com/marcelxart/>

SONDA: Co założylibyście na pierwszą randkę?

Pandemia wszystkim daje się we znaki. Bardzo tęsknimy już za normalnymi spotkaniami bez maseczek. Spotkania towarzyskie przeniosły się do sieci, a za oknem już wiosna i nie da się ukryć, że najbardziej to chcielibyśmy już chodzić na randki.

Dlatego dziennikarze Radia SoVo w Kędzierzynie-Koźlu postanowili sprawdzić, co włożylibyśmy na pierwszą randkę zaraz po poluzowaniu obostrzeń. Mieszkańcy Kędzierzyna-Koźła popuścili wodze fantazji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/randki-po-konwersji-i-normalizacji-1.mp3>

Okazuje się, że koncepcji stroju jest wiele. Pamiętajmy jednak, że na randce nie powinniśmy się czuć skrępowani, strój powinien podkreślać nasze atuty i ukrywać mankamenty. Mamy czuć się pięknie i swobodnie!

Słuchacze Radia SoVo życzą wielu udanych spotkań tej wiosny!

Materiał przygotowali: Anna Osowska, Aleksandra Gwiżdż, Aneta Witt, Radek Cybulski i Tomasz Jachimowski.

Zabawa z modą – spotkanie z Agnieszką Łaszek, projektantką i stylistką

Agnieszka Łaszek mieszka w Kędzierzynie-Koźlu, od 3 lat prowadzi swoją markę odzieżową – Myslclth (<https://mystclth.com/>).

Projektantka spotkała się z reporterami Radia Sovo. Był czas na rozmowę, przebieranki i sesję zdjęciową!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Agnieszka-laszek_poprawiona.mp4

Zapotrzebowanie kaloryczne i

wybrane diety – jak zdrowo żyć dzięki internetowym poradom?

Internet – to źródło wiedzy o zdrowym, zbilansowanym odżywianiu, a także dietach, dzięki którym możemy przyczynić się do redukcji naszej wagi. Dzięki niektórym stronom internetowym możemy się dowiedzieć, w jaki sposób odżywiać się, by zachować prawidłowy bilans kaloryczny, ponadto kalkulator BMI pozwala nam obliczyć, czy nasza waga jest prawidłowa, czy powinniśmy rozpocząć etap redukcji wagi. Uczestnicy Warsztatów terapii zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu: Radek, Tomasz, Ola i Aneta próbowali rozwikłać zagadkę zdrowego odżywiania. Co powinno się jeść?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/calosc-1.mp3>

Jeśli chodzi o diety, to szukaliśmy informacji na temat diety ketogenicznej, kapuścianej i diety śródziemnomorskiej. Pamiętajcie, że najważniejsze, by dostarczać naszemu organizmowi dokładnie tego, co potrzebuje – bilans kaloryczny zależy od naszego trybu życia, aktywności i stanu zdrowia.

By sprawdzić, czy nasza waga jest prawidłowa obliczamy BMI, czyli indeks masy ciała. Wskaźnik BMI w odpowiedni sposób przelicza proporcje, dzięki czemu pomaga ustalić, czy waga znajduje się na prawidłowym poziomie.

Obliczanie BMI wymaga uwzględnienia czterech elementów: wagi, wzrostu, wieku i płci. Możesz to zrobić samodzielnie, stosując odpowiedni wzór, albo wprowadzić dane do kalkulatora BMI, który wykona matematykę za Ciebie.

Wskaźnik BMI poznasz dzieląc wagę (w kilogramach) przez wzrost (w centymetrach) do kwadratu. BMI wzór: $(\text{Masa ciała w kilogramach}) / (\text{wzrost ciała w metrach kwadratowych})$.

Kalkulator BMI – <https://bmi-online.pl/>

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego – <https://kalkulatorkalorii.net/kalkulator-odchudzania>

Zdrowie zaczyna się od prawidłowej diety – dowiedz się więcej

Każdy z nas chce być zdrowym i czuć się wyśmienicie. Marzymy również o smukłej sylwetce, zdrowej skórze, włosach i paznokciach. Bardzo często jednak na tym się kończy – nie myślimy o tym, by zdrowo się odżywiać. W naszym studiu gościliśmy Panią Roksanę Wojciechowską – dietetyka i psychodietetyka, która prowadzi porady w Internecie nie tylko. Odpowiedziała na nasze pytania i rozwiązała wiele wątpliwości dotyczących zdrowego odżywiania. Okazało się, że nie trzeba ze wszystkiego rezygnować, warto po prostu obserwować nasz organizm, który wysyła nam odpowiednie sygnały. Niedobory można uzupełniać poprzez suplementację witamin czy mikroelementów. Jednak najlepiej, by znalazły się one w codziennej diecie.

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Aneta Witt i Tomasz Jachimowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Roksana-calosc_ok.mp3

www.roksanapsychodietetyk.pl

<https://www.facebook.com/psychodietetykroksanawojciechowska/>

<https://www.instagram.com/roxie.psychodietetyk/>

Zapraszamy też do naszej Biblioteki, a tam w dziale „Wiedza” dowiemy się m. in. o tym jak liczyć kalorie naszego posiłku:

[Jak policzyć kaloryczność swojej diety?](#)

Internet uczy kreatywnego gotowania – rozmowa z Katarzyną Nieckarz

Katarzyna Nieckarz z Kędzierzyna-Koźła kilka lat temu zmieniła swoje życie i postanowiła ze swojej pasji zrobić zawód – stworzyła pracownię tortów pn. „Moje Słodkie Fanaberie”.

Nie ukrywa, że pomógł jej w tym Internet i szczerze opinie najbliższych.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Internet-uczy-kreatywnego-gotowania_ok_ok.mp4

Tradycja i wspomnienia – nasze ulubione potrawy wigilijne

Potrawy wigilijne to nieodłączny element towarzyszący Świętom Bożego Narodzenia. Bogato zastawiony stół, przy którym gromadzi się cała rodzina to świąteczna tradycja w wielu domach. W zależności od regionu i tradycji rodzinnych, wigilijne menu może być bardzo zróżnicowane. Niektóre potrawy są tradycyjne, gdzie przepisy przekazywane są w rodzinie od pokoleń – inne bardzo nowoczesne, ale zwyczajem jest, że potraw powinno być dwanaście. Więcej w materiale przygotowanym przez Grupę Radiową z Kędzierzyna – Koźła.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2020/12/swieta-calosc.mp3>







Hejt – mowa nienawiści w Internecie. Jak nie zostać hejterem?

Hejt jest zjawiskiem obecnym nie tylko w Internecie, ale i w życiu osobistym. Polega on na negatywnych i agresywnych komentarzach i wrogim odnoszeniu się do jakiś tematów lub osób. Hejt w Internecie występuje niemal codziennie i niestety niemal każdy z nas go doświadczył.

Naszym gościem jest dziś Adam Lecibil – rzecznik prasowy Starostwa Powiatowego w Kędzierzynie-Koźlu, który z hejtem ma

do czynienia bardzo często. Opowie nam na czym polega to zjawisko i jak sobie z nim radzić?

http://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2020/12/HEJT_caly.mp3

Nie umiem żyć bez tańca – mówi Paweł Szustakiewicz B-Boy Guma

Dzisiaj rozmawiamy o pasjach – gościem w studiu Radia SoVo w Kędzierzynie-Koźlu jest Paweł Szustakiewicz – tancerz, który nie umie żyć bez tańca. Tańczy breakdance i dodatkowo zaraża swoją pasją młode pokolenie.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/SZUSTAKIEWICZ_CALY_stereo.mp3

Mamy nadzieję, że Wy również kochacie taniec? Podzielcie się w komentarzach opiniami na ten temat, do jakiej muzyki lubicie tańczyć?

Jeżeli chcecie zobaczyć wyczyny naszego rozmówcy? – Zapraszamy na jego social media

https://www.instagram.com/bboy_guma/

<https://www.facebook.com/bboy.guma>

<https://www.facebook.com/Guma777>

WTZ PSONI Kędzierzyn-Koźle



Jesteśmy grupą radiową przy WTZ w Kędzierzynie-Koźlu. Mamy ambitny plan, by nauczyć się czegoś nowego i stać się prawdziwymi gwiazdami radia.

Niczego się nie boimy, nawet trudnych tematów.

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu są ważne. Jesteśmy już tu 15 lat. Przez ten czas ludzie się zmieniają. Niektórzy idą do pracy.

Mamy 8 pracowni: krawiecka, plastyczna, ogrodnicza, umiejętności społecznej, teatralna, gospodarstwa domowego, stolarska i komputerowa. Mamy jeszcze salę rehabilitacyjną. Teraz będzie też radio – fajnie! W grupie radiowej będzie nas 5:

Anna, Aleksandra, Aneta, Tomek i Radek ☐

Chcecie poznać nas lepiej?

Mam na imię Tomasz Joachimowski, mam lat 31, jestem uczestnikiem WTZ w Kędzierzynie-Koźlu. Bardzo lubię chodzić na spacer, grać na komputerze w różne gry internetowe, nie powiem jakie. Jestem ministrantem, od ośmiu lat w swoim kościele pw. NMP Królowej Całego Świata. Mam kochanych rodziców i siostrę starszą od siebie o sześć lat, a także mam wspaniałych siostrzeńców i jestem ich wujkiem.

Aleksandra Gwiżdż. Mam 29 lat, jestem tu, w pracowni plastycznej. Robię kartki i stroiki, korzystam z komputera, czytam, piszę i pomagam rodzicom. Opiekuję się dziećmi mojej siostry i brata.

Anna Osowska, mam 31 jestem w pracowni komputerowej. Moje zainteresowania to pisanie na komputerze, szukanie informacji na temat danej sytuacji. Lubie bardzo chodzić na warsztaty, lubie panią Agnieszkę. Mam 2 braci i małą Maję – jestem jej ciocią.

Mam na imię Aneta, lubię wyszywać, słuchać muzyki i wiadomości. Najbardziej lubię chodzić na zakupy z mamą i na spacer. Spędzam czas w Internecie, na tablecie i laptopie, lubię się kontaktować z koleżanką Andreą

Nazywam się Radek Cybulski, mam 40 lat i mam swój zespół. Nazywamy się „Nie Teges”, gramy różną muzykę, ale najbardziej rockową. Bardzo lubię ostrą rockową i heavy metalową muzykę.