

# Jak powinna wyglądać nasza zimowa dieta?

Za oknem śnieg i mróz. Taka pogoda może źle wpływać na nasze samopoczucie i osłabiać naszą odporność. Jednym ze sposobów by ten stan poprawić jest utrzymywanie prawidłowej diety.

Dziennikarze z Otwocka przeglądali Internet szukając odpowiedzi na pytanie jak należy prawidłowo się odżywiać zimą i czy nasza dieta zimą powinna się różnić od tej w innych porach roku.

Skorzystaliśmy z porad, które udzieliły czytelnikom dwie dietetyczki: Ewa Ceborska – Scheiterbauer na stronie Strefa Zdrowia

(<http://www.fitandeasy.pl/pl/feuilleton/zimowe-jedzenie-czy-na-prawe-w-zimie-potrzebujemy-wiecej>) i Joanna Jaczewska – Schuetz na stronie Narodowego Centrum Edukacji (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywianie-sezonowe—zima>).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/audycja-o-diecie-calosci1.mp3>

---

# O tym jak powstają ręcznie malowane bombki – opowiada Marta Górska

Zapraszamy Was do obejrzenia wywiadu z panią Martą Górską, która przez wiele lat pracowała w firmie, która ozdabiała bombki.

Pani Marta jest wspaniałą artystką – sama opracowywała wzory ozdabiania, które następnie były powielane przez inne osoby pracujące w tej firmie. Pani Marta jest jednocześnie osobą bardzo ciepłą i kontaktową, która potrafi z niczego wyczarować cudeńka.

Posłuchajcie jak opowiada o swojej pracy, która jest jednocześnie jej pasją.

---

## Jak wybrać dobrą restaurację

Wyobraźcie sobie, że jesteście w obcym mieście a może w obcym kraju jest wieczór i dopadł Was wilczy głód. Szukacie jakiejś restauracji czy knajpki by odpocząć i zjeść wreszcie obiad.

Co wtedy robicie? Oczywiście przeglądacie Internet. W naszej dzisiejszej audycji chcemy Wam poradzić jak znaleźć w Internecie miejsce gdzie można dobrze zjeść.

<https://www.restauracja.pl>

[10 restauracji, w których warto zamówić stół](#)

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/09/GOTOWE-Jak-wybrac-dobra-restauracje.mp3>

---

# Święto Zmarłych – jak jest obchodzone w Polsce a jak w innych państwach

W Polsce Święto Zmarłych czyli Zaduszki obchodzimy na jesieni, gdy dni stają się coraz krótsze i chłodniejsze. Pogoda nastraja do zadumy nad przemijającym czasem.

Pierwszego listopada w Polsce spędzamy w gronie rodzinnym, wspominamy tych, którzy już odeszli, odwiedzamy ich groby, zapalamy znicze, przynosimy kwiaty, pamiętamy o nich w modlitwach. Nie zapominamy też o zaniedbanych, bezimiennych mogiłach.

Byliśmy ciekawi jak Dzień Zmarłych obchodzony jest w innych krajach? W jaki sposób tam są pielęgnowane wspomnienia o zmarłych?

Okazuje się, że istnieje wiele miejsc na świecie, gdzie zwyczaje są inne niż w Polsce. Zapraszam do słuchania naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/GOTOWE-popr.-Jak-obchodzimy-Swieto-Zmarlych-w-Polsce-i-w-innych-krajach.mp3>

Więcej możecie przeczytać na stronach:

<http://www.wgmedia.eu/aktualnosci/wydarzenia/2794-jak-obchodzone-jest-swieto-zmarlych-w-innych-krajach>

<https://puccini.pl/blog/jak-obchodzi-sie-swieto-zmarlych-w-roznych-krajach-swiata>

<https://www.itaka.pl/blog/poradniki/jak-wygladaja-tradycje-na-swiecie-w-dzien-wszystkich-swietych/>

<https://www.tvp.info/17477461/1-listopada-na-swiecie-jak-wspomina-sie-zmarlych-w-innych-krajach>

---

## **Piękna złota polska jesień... taka kolorowa**

Polska złota jesień jest niezwykle urocza. Różnobarwne liście świecące przez promyki słońca sprawiają, że jest to jedna z najpiękniejszych pór roku. Kolorowe bukiety z jesiennych liści są chętnie zbierane przez dzieci. Jednak, czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego liście zmieniają swoje barwy?

Jeżeli jesteście tego ciekawi to posłuchajcie naszej audycji?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/11/GOTOWE-kolorowe-jesienne.mp3>

Przy przygotowaniu audycji korzystaliśmy ze stron internetowych:

<https://www.ekologia.pl/ciekawostki/dlaczego-drzewa-gubia-liscie,19884.html>

<https://www.krysiak.pl/blog/dlaczego-w-okresie-jesiennym-lisci-e-zmieniaja-kolor/>

[Skąd się biorą kolory jesiennych liści?](#)

[Rośliny zimozielone](#)

---

## Jak to jest z tym postem?

W Kościele Katolickim zbliża się 40 dniowy okres Wielkiego Postu, który w tym roku rozpoczyna się dnia 2 marca.

Co to jest post? Po co go stosujemy? Jak wygląda post w innych religiach?

Zachęcam Was do posłuchania naszej audycji. Postaramy się odpowiedzieć w niej na te pytania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/GOTOWE-Jak-to-jest-z-tym-postem.mp3>

Fragment muzyczny pochodzi z piosenki zespołu Dżem pt. Sen o Victorii

W audycji wykorzystano informacje zawarte na stronach:

<https://religie.wiara.pl/doc/6736355.Post-w-religiach-swiata>

[Posty w różnych kulturach](#)

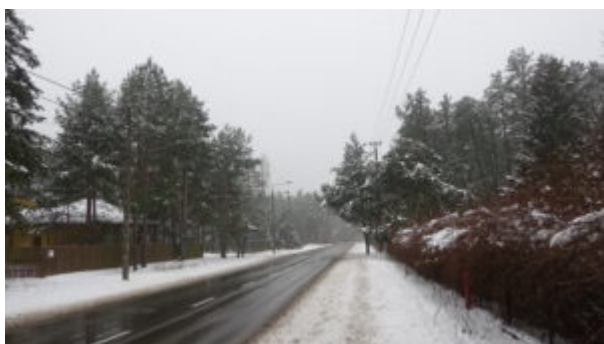
<https://pl.aleteia.org/2021/02/18/post-w-religiach-swiata/>

---

# **SONDA: Czy Pani/Pan wierzy w prognozę pogody?**

Jak widzicie pogoda za oknem nie przypomina zimowej aury. Ciekawe, czy mamy jeszcze szansę na zimę? Czy słuchacie prognozy pogody? Czy możemy jej wierzyć? Zachęcamy do wysłuchania sondy przeprowadzonej wśród mieszkańców Otwocka.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Sonda-o-pogodzie-calosc.mp3>



---

**30 października Świątowy**

# Dzień Spódnicy

Światowy Dzień Spódnicy obchodzimy w dniu 30 października od 2000 roku. Dzień ten bywa też nazywany jest Dniem Kobiecości. Choć święto spódnicy trwa tylko jeden dzień, jej urok jest aktualny przez cały rok. Spódnica to, pomijając wyjątki od reguły, ubiór typowo kobiecy i świetny dowód na to, jakim potężnym środkiem wyrazu jest strój, który mamy na sobie. Zachęcamy Was do posłuchania i komentowania naszej audycji, której głównym tematem jest spódnica.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/GOTOWE-Swieto-spodnicy.mp3>

Przy przygotowaniu audycji korzystaliśmy z następujących stron internetowych:

[\*Krótką historią spódnicy i... nasza najnowsza niespodzianka!\*](#)

<https://www.kalbi.pl/dzien-spodnicy>

<https://kobieta.gazeta.pl/kobieta/7,107881,26369550,dzien-spodnicy-jak-swietowac-ten-osobliwy-dzien.html>

---

## Sonda: Czy lepiej jest trzymać pieniądze w banku czy w domu

Teraz, gdy coraz bardziej widoczne są objawy zbliżającego się kryzysu, inflacja idzie ostro w górę i czujemy postępujący brak stabilizacji, pewnie wielu z Was zadaje sobie pytanie:

Czy dobrze jest trzymać pieniądze w banku czy może lepiej schować je w domu w tak zwanej skarpecie?

Zapytaliśmy wobec tego kilku mieszkańców Otwocka co oni uważają na ten temat. Posłuchajcie co mieli nam do powiedzenia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Gotowe-Czy-lepiej-jest-trzymac-pieniadze-w-banku-czy-w-domu.mp3>

---

## **Czy spędzając urlop w domu można dobrze wypocząć? Jak to zrobić**

Czy urlop w domu znaczy, że wypoczynek jest niemożliwy?

Często już dużo wcześniej planujemy wyjazdy, wycieczki, aby poczuć wspaniały klimat wolności i zupełnie oderwać się od codziennej rutyny.

Jednak równie często zdarza się, że musimy spędzać urlop w domu – na wyjazd nie pozwalają finanse, musimy zrobić remont, mamy wiele spraw do załatwienia.

Co robić zatem, kiedy spędzamy urlop w domu? Jak można naprawdę wypocząć w domu? Odpowiemy na te pytania w dzisiejszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/GOTOWE-Czy-mozna-dobrze-wypoczac-podczas-urlopu-w-domu.mp3>

Więcej można poczytać na stronie:  
<https://poradnikpracownika.pl/-urlop-w-domu-czy-to-zmarnowany->

# Światowy Dzień Słuchania

Czy wiecie, że w dniu 18 lipca 2022 roku w poniedziałek przypada Światowy Dzień Słuchania? Ten dzień należy do jednych wielu świąt nietypowych, które powstały w ostatnim czasie.

Pewnie się zastanawiacie po co ustanowiono taki dzień?

Jeżeli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o Światowym dniu Słuchania to posłuchajcie naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/GOTOWE-Swiatowy-Dzien-Sluchania.mp3>

---

## Co wybrać? Zakupy przez Internet czy w zwykłym sklepie

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/GOTOWE-Zalety-i-wady-zakupow-w-sklepie-stacjonarnym-i-sklepie-internetowym.mp3>

Zakupy to przyjemność dla większości osób w różnym wieku. Lubimy chodzić do sklepu, a także przeglądać oferty zakupowe online. Kupowanie różnych produktów sprawia nam radość. Przyjemne jest także użytkowanie zakupionych przedmiotów a

nikt nie lubi kupować niepotrzebnych rzeczy, które będą leżeć w szafie i zagracać niezbędną przestrzeń.

Chcemy Wam pomóc zdecydować jaką metodę zakupów wybrać? Pójść do sklepu czy zamówić je wygodnie przez komputer? Posłuchajcie naszej audycji o wadach i zaletach zakupów w sklepie stacjonarnym i w sklepie internetowym.

[Wady i zalety sklepu stacjonarnego oraz zakupów online](#)

---

## **Jak           dobrze           wybierać przedmioty na Allegro**

Allegro to chyba jedno z najpopularniejszych miejsc zakupów internetowych. Wszyscy słyszeliśmy o Allegro i prawie wszyscy robiliśmy tam jakieś zakupy.

Ale czy zastanowiliście się jak wykorzystać wszystkie możliwości tego portalu? Jak kupić najlepiej, najtaniej i u sprawdzonego sprzedawcy?

W dzisiejszej naszej audycji usłyszycie więcej o zakupach na Allegro. Zachęcam Was do słuchania.

W audycji wykorzystaliśmy informacje zawarte w zakładce „Pomoc” portalu Allegro.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/GOTOWE-Allegro-najpopularniejszy-portal-zakupow-internetowych.mp3>

---

# OSKARY 2022 rozdane

Oscar to nagroda filmowa przyznawana corocznie przez Amerykańską Akademię Sztuki i Wiedzy Filmowej. W tym roku Oskary były rozdane już po raz 94. Jeżeli chcecie dowiedzieć czegoś więcej o tej prestiżowej nagrodzie filmowej posłuchajcie naszej audycji.

Przy realizacji audycji korzystaliśmy z następujących stron internetowych.

Wikipedia

<https://film.wp.pl/oskary-2022>

<https://kultura.onet.pl/film/recenzje>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/GOTOWE-Oskary-2022-rozdane.mp3>

---

## Sonda czy mieszkańcy Otwocka czytają książki elektroniczne?

Byliśmy zainteresowani tym, jak wygląda czytelnictwo w Otwocku. Czy mieszkańcy Otwocka lubią i czytają książki? Czy czytają książki elektroniczne? Czy czytają ebooki lub słuchają audiobooków? Zachęcamy Was do posłuchania naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Sonda-Czy-mieszkańcy-Otwocka-czytają-książki-elektroniczne.mp3>

Informacja na temat czytelnictwa w Polsce w roku 2020 pochodzi z badań przeprowadzonych przez Bibliotekę Narodową opublikowanych na stronie: <https://swiatczytnikow.pl>

---

## Czy książka musi być z papieru?

Dzisiaj chcielibyśmy przybliżyć Wam temat książek elektronicznych. Możemy zauważyć, że coraz więcej ludzi decyduje się na czytanie ebooków. Coraz częściej widzimy ludzi w pociągach zapatrzonych w czytniki. Ale czy książki elektroniczne mogą wyprzeć ich stare, papierowe wersje? Jakie są wady i zalety takich książek? Zapraszamy Was do wysłuchania naszej audycji, w której postaramy się odpowiedzieć na te pytania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/GOTOWE-Czy-książka-musi-być-papierowa.mp3>

Przy opracowaniu audycji korzystaliśmy ze strony:

[\*Ebook – co to jest? Czym są elektroniczne książki?\*](#)

Strony na których można szukać ebooków:

Publio, Woblink, Empik, Legimi, Virtualo, Tania Książka,

NEXT0,

Upolujebooka.pl, Swiatczytnikow.pl, Gandalf, Swiatksiazki.pl

Bezpłatnych ebooków można szukać na stronach:

Wolne Lektury, Chmura Czytania, Ebooks 43, Polona.pl

Audiobooków można szukać na stronach: Publio, Audioteka, Virtualo, Amazon, NEXT0.

Ciekawą opcją są także księgarnie, w których możemy kupić książkę w formie ebooka i audiobooka, a dzięki temu synchronizować postępy w czytaniu, np.:

Legimi, Empik Go, Storytel

---

## **Dla chcącego nie ma nic trudnego. Wywiad z Pawłem Zawadą i Michałem Brzezkiem**

Zapraszamy Was do wysłuchania kolejnej audycji związanej z pracą. Audycji, która opowiada historię osoby z niepełnosprawnością. Poznacie dziś naszego kolegę Michała Brzezka, który już od kilku lat pracuje i jest bardzo z tej pracy zadowolony.

Audycję przygotowali Marta Kosicka i Michał Pietrasik

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/GOT0WE-Dla-chcącego-nie-ma-nic-trudnego-Wywiad-z-panem-Pawłem-Zawada-i-Michalem-Brzezkiem.mp3>

---

# Miłość niejedno ma imię

Czym jest miłość? Co to znaczy, że jesteśmy zakochani? Jakie są rodzaje miłości? Czy miłość można czymś zastąpić?

Na te i wiele innych pytań odpowiada w naszej audycji psycholog Janina Bakulina.

Czekamy na Wasze komentarze.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Gotowe-Janeczka-nagranie-2.mp3>

Audycję przygotowali Marta Kosicka i Zbigniew Barwicki.

W audycji wykorzystano piosenkę „Złote obrączki” Krystyny Giżowskiej

---

# Doradzamy jak napisać dobre CV

Chcesz może znaleźć nową pracę? Mieć własne pieniądze? Chciałbyś być potrzebnym, a nie wiesz od czego zacząć? Chcemy Ci pomóc. Dzisiaj w naszej krótkiej audycji dowiesz się, jak napisać dobre CV. Zachęcam Was do słuchania. Być może będzie do pierwszy krok do wielkiej zmiany w Waszym życiu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/GOTOWE-Jak-napisac-CV.mp3>

Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o pisaniu CV możecie skorzystać z linków do ciekawych stron internetowych:

<https://interviewme.pl/blog/jak-napisac-cv-eyetracking>

<https://www.livecareer.pl/cv-online>

<https://cv.pracuj.pl/poradniki/jak-napisac-dobre-cv/>

<https://www.cv-maker.pl/szablony>

---

## Nie ma prądu! Co robić?

Wyobraź sobie, że wracasz do domu po całym dniu ciężkiej pracy, a tu awaria prądu. Nie ma światła, komputer nie działa, telewizor także, bateria w telefonie na wyczerpaniu, więc lepiej nie używać go, by był jakiś kontakt ze światem. W domu marudzące dzieci nie przyzwyczajone do takich niespodzianek i jeszcze dziadkowie. Dobrze, że po długich poszukiwaniach udało nam się znaleźć gdzieś w domu świecę lub może lampkę oliwną.

I co tu robić?

Jak zabawić dzieci, czym je zainteresować?

Jak można ciekawie spędzać czas w domu, gdy nie ma prądu, odpada oglądanie telewizji i komputer?

To pytanie wydało nam się bardzo interesujące i próbowaliśmy znaleźć na nie odpowiedź.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/GOTOWE-Jak-spedzac-czas-gdy-nie-ma-pradu.mp3>

Opracowując audycję korzystaliśmy z następujących stron internetowych:

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/nastolatek-i-kwarantanna-101-pomyslow-na-kreatywne-spedzanie-wolnego-czasu/>

<https://www.brw.pl/blog/zabraklo-pradu-sprawdz-jak-sobie-z-tym-poradzic/>

<https://kobieta.onet.pl/dziecko/co-robic-z-dziecmi-w-domu-zabawy-bez-pradu-i-telefonu/ym1nx5k>

---

# Przesady? Czy jeszcze istnieją?

Czy zdarzyło się Wam chwycić za guzik w momencie, gdy zauważyliście na ulicy kominiarza wierząc, że to przyniesie Wam szczęście?

Albo czy zawróciliście kiedyś z drogi bo właśnie czarny kot przebiegł przez ulicę a to mogłoby przynieść nieszczęście?

A może wierzycie, że rozbite lustro to zła wróżba?

Jeżeli chcecie się czegoś więcej dowiedzieć o przesądach to posłuchajcie naszej audycji.



Przy tworzeniu audycji korzystaliśmy z Wikipedii

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/GOTOWE-Przesady-.Czy-jeszcze-istnieja.mp3>

---

## **Nie ma ich już między nami. Wspominamy tych, którzy odeszli w 2021 roku**

Zbliżające się Święto Zmarłych jest dobrą okazją do tego by przypomnieć sobie osoby, które jeszcze nie dawno były między nami a teraz już ich nie ma. Pamiętamy ich twarze, wspominamy osiągnięcia i dokonania, śpiewamy ich piosenki, oglądamy filmy w których grali.

W tym roku pożegnaliśmy wiele znanych osób, a my wybraliśmy 10 sławnych Polaków, którzy zmarli w 2021 roku.

Zapraszam Was do słuchania naszej audycji i wspólnego wspominania.

Podczas realizacji audycji korzystaliśmy z informacji zawartych w Wikipedii.

Wykorzystaliśmy także fragment piosenki „Jesienne róże” Mieczysława Fogga, która znajduje się na naszej [Jesiennej Liście Przebojów](#).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/GOTOWE-Juz-ich-miedzy-nami-nie-ma-popr..mp3>

Napiszcie w komentarzach kogo jeszcze z tych, którzy odeszli w tym roku , wspomnacie.

---

## **Paweł Zawada, wicestarosta powiatu otwockiego o swojej pasji – pszczelarstwie**

Dzisiaj chcielibyśmy przedstawić Wam bardzo ciekawego człowieka, któremu bliskie są sprawy osób niepełnosprawnych i problemy ekologii w powiecie otwockim.

Ma on wszechstronne zainteresowania i umiejętności. Kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej, działacz społeczny, samorządowiec, człowiek, dla którego nie ma rzeczy niemożliwych. Prywatnie majsterkowicz i pszczelarz amator.

Posłuchajcie jak pan Paweł Zawada, wicestarosta powiatu otwockiego, opowiada o swojej pasji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/GOTOWE-Wywiad-z-p.-Pawlem-Zawada.mp3>

---

# DO POPRAWY obrazek zły wymiar

## Pomysł na niepogodę

Zbliżają się chłodne i deszczowe dni.

Jesień za pasem. Coraz więcej czasu będziemy spędzać w domu.

Przeglądaliśmy Internet w poszukiwaniu ciekawych zajęć na niepogodę i zapytaliśmy mieszkańców Otwocka jak spędzają czas, gdy na dworze jest deszcz, wiatr i przenikliwe zimno.

Może któryś z pomysłów na niepogodę przypadnie Wam do gustu? Posłuchajcie...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/GOTOWE-Audycja-pt.-Pomysl-na-niepogode-1.mp3>

---

## 10 piosenek o podróżowaniu

Zagłósuj na ulubioną piosenkę


### 10 piosenek o podróżowaniu

- ○ Urszula Sipińska - "Znowu jestem dziś w podróży"

- ○ Pectus i Kasia Popowska - "Najlepiej być w podróży"
- ○ Halina Frąckowiak – „Bądź gotowy do drogi”
- ○ Elektryczne Gitary – „Podróżnicze sny”
- ○ Ryszard Rynkowski – „Jedzie pociąg z daleka”
- ○ Maryla Rodowicz – „Remedium”
- ○ Małgorzata Ostrowska – „Z dalekiej podróży”
- ○ Marek Grechuta – „Historia pewnej podróży”
- ○ Ryszard Rynkowski – „Szczęśliwej drogi już czas”
- ○ Jarek Zasacki - „Lubię podróże”

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

---

## 10 przebojów o zimie

Zagłosuj na ulubioną piosenkę


### 10 piosenek o zimie

- ○ 1. Andre – „Zima”
- ○ 2. Czerwone Gitary - Zima, zima – śnieg
- ○ 3. Kasia Zaniat - Nadchodzi zima

- ○ 4. Golec uOrkiestra - Liczę na minus
- ○ 5. Janusz Gniatkowski - Zimowa piosenka
- ○ 6. Skaldowie - Z kopyta kulig rwie
- ○ 7. Śpiewające Brzdące - Zima w rytmie Rock'n'Rolla
- ○ 8. Zosia S.- Jak co roku
- ○ 9. Piotr Rubik - Biały śnieg i Ty
- ○ 10. Mietek Szcześniak - Raduj się świecie

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

---

## Być może usłyszysz o nich cała Polska. Wywiad z Freestylers Otwock

Posłuchajcie jak o swojej pasji opowiadają Freestylersi z Otwocka. Siedmiu chłopców, którzy poświęcają wiele czasu ćwicząc różne triki z piłką i zachwycając innych swoją zręcznością. Jeden z nich, Marek Jaworski, ma pierwsze poważne sukcesy: bierze udział w prestiżowym turnieju freestyle football organizowanym przez Borussię Dortmund i dostał się do pierwszej 16-tki, a ostatnio otrzymaliśmy wiadomość, że jest w pierwszej czwórce.

Jakie są jeszcze ich osiągnięcia?

Zwycięzcy „Pokaż nam swój piłkarski trick” / Sebastian Rębkowski, Michał Konstanty, Patryk Florczuk, Marek Jaworski

🏆 Finałowa trójka odcinka telewizyjnego talent show „Ja Cię Kręcę” / Marek Jaworski

🏆 2. miejsce w konkursie na podbicie piłki organizowanym przez OKS Champion Otwock / Michał Konstanty

🏆 4. miejsce w I Sezonie AS Freestyle Football League Online Pro 2 / Marek Jaworski

🏆 Top 4 BVB Freestyle Challenge w kategorii Pro / Marek Jaworski

⚽ Pokaz i warsztaty freestyle football na [Parkowy Piknik Rodzinny w Otwocku](#)

⚽ Pokaz i warsztaty freestyle football na pikniku rodzinnym „Wakacje na start” organizowanym przez [Vulcan Wólka Mładzka](#)  
<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/GOTOWE-Wywiad-z-Freestylers-z-Otwocka.mp3>

Więcej informacji o Freestylersach z Otwocka możecie znaleźć:

na ich stronie na Facebooku  
<https://www.facebook.com/Freestylers-Otwock-197843268406059/>

na blogu Marka Jaworskiego:  
[www.facebook.com/Marek-Jaworski-Freestyle-Football-237285390513009/](http://www.facebook.com/Marek-Jaworski-Freestyle-Football-237285390513009/)

oraz pod linkami:

<https://iotwock.info/artykuł/freestylers-otwock-czyli/1187785?fbclid=IwAR1NCkmmJNps4TQ40Dta-TfnXPRaaUz32bVyZWEU-MPb3jt39W3mvyGTI-8>

Zachęcamy, naprawdę warto popatrzeć.

---

## **SONDA: Kto wygra Euro 2020? Odpowiadają mieszkańcy Otwocka**

Euro 2020 powoli zbliża się do końca. Jeszcze przed meczami półfinałowymi zapytaliśmy mieszkańców Otwocka komu kibicują. Niektóre odpowiedzi mogą zaskakiwać, ale w końcu serce kibica nie służy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/MJ-Sonda-wsrod-mieszkanow-Otwocka-Kto-wygra-Euro-2020.mp3>

Finał już 11 lipca na stadionie Wembley w Londynie. Po zaciętym meczu wiemy już, że z Włochami na murawie zmierzą się Gospodarze. Która drużyna zostanie Mistrzem Europy Włochy, czy Anglia? Zapraszamy do obstawiania wyniku w komentarzach pod sondą, albo pod informacją o konkursie. Czekają nagrody!

Konkurs:

<https://radiosovo.pl/konkurs-wytypuj-wynik-meczu-wlochy-anglia-i-wygraj-nagrody/>

Wśród autorów, którzy poprawnie przewidzą wynik starcia zostaną rozlosowane 3 mistrzowskie zestawy gadżetów Radia SoVo dla całej rodziny, lub znajomych. Każdy duży zestaw składa się

z:

- 5 kubków
- 5 płóciennych toreb
- 5 notesów
- 5 długopisów

---

## Reportaż z Plaży Miejskiej w Otwocku

Wszyscy cieszymy się że nadchodzi czas urlopów, wakacji i odpoczynku. Niektórzy z nas wyjadą może do ciepłych krajów i będą plażować pod palmami, a inni zostaną w Polsce odwiedzając rodzime kurorty. Jeszcze inni będą szukać możliwości odpoczynku w pobliżu własnych domów. Jednym z takich miejsc jest Plaża Miejska w Otwocku. Zapraszam do wysłuchania reportażu przygotowanego przez Michała Pietrasika z Otwocka.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/GOTOWE-Reportaz-z-Plaży-Miejskiej-w-Otwocku.mp3>







---

## **Jak wypoczywano kiedyś nad Świdrem? Wywiad z panem Pawłem Ajdackim z Towarzystwa Przyjaciół Otwocka**

Zbliża się czas urlopów i wypoczynku. Kiedyś nasze miasto Otwock było miejscowością uzdrowiskową. Wielu ludzi przyjeżdżało tu na wypoczynek. Często przyjeżdżano tu z całymi rodzinami. Jak kiedyś wyglądały miejscowości letniskowe? Jak kiedyś wypoczywano w wakacje? Posłuchajcie wywiadu z panem Pawłem Ajdackim z Towarzystwa Przyjaciół Otwocka.

Zdjęcie pochodzi z blogu Pawła Ajdackiego „Latowisko nad Świdrem”

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/GOTOWE-Jak-wyp-oczywano-kiedys-nad-Swidrem-Wywiad-z-p.-Pawlem-Ajdackim-z-Towarzystwa-Przyjaciol-Otwocka.mp3>

---

## **Sonda: czego życzysz dzieciom w Dniu Dziecka?**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/GOTOWE-Sonda-Czego-Pan-Pani-zyczy-polskiemu-dziecku-z-okazji-Dnia-Dziecka.mp3>

Wszystkie dzieci z radością i niecierpliwością czekają przez cały rok na ten dzień.

Pierwszy czerwca – Dzień Dziecka.

Dorośli starają się by jak najbardziej uprzyjemnić ten dzień swoim pociechom.

Dzieci dostają prezenty, są organizowane specjalnie dla nich imprezy i zabawy.

Posłuchajmy czego życzą naszym dzieciom mieszkańcy Otwocka.

---

# Czy dziecko ma jakieś prawa? – wywiad z Rzecznikiem Praw Dziecka Mikołajem Pawlakiem

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/GOTOWE-Czy-dziecko-ma-jakies-prawa-Wywiad-z-Rzecznikiem-Praw-Dziecka-1.mp3>

Czy dziecko ma jakieś prawa?

Zbliża się Dzień Dziecka i dlatego pochylamy się nad dziś na temat praw dziecka.

Prawa dziecka należą do szerokiej grupy praw człowieka, które przysługują każdemu z nas tylko dlatego, że jesteśmy ludźmi.

Są niezależne od woli władzy i niezbywalne, to znaczy, że nikt nie może ich odebrać.

Przysługują one każdemu dziecku bez wyjątku, niezależnie od koloru skóry wyznanie czy pochodzenia i powinny być respektowane przez każdego dorosłego.

Posłuchajmy czego na temat praw dziecka dowiedzieliśmy się od Rzecznika Praw Dziecka Pana Mikołaja Pawłaka.

---

## **Dbamy o sprawność fizyczną w dobie pandemii. Wywiad z panią Martą Moskwa**

Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja aktywności

fizycznej. Co możemy zrobić by zachować sprawność fizyczną? Jak uprawiać w tych warunkach sport? O radę zapytaliśmy Panią Martę Moskwa, która uwielbia wspinaczkę wysokogórską i sporty ekstremalne, jest zdobywczynią wielu szczytów górskich na kilku kontynentach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/GOTOWE-Jak-zachowac-wysoka-sprawnosc-fizyczna-w-dobie-pandemii.-Wywiad-z-pania-Marta-Moskwa.mp3>

---

## **Sonda: Jak można sobie radzić z brakiem ruchu w tym trudnym czasie**

Wielu z nas już od kilku miesięcy przebywa w domu ze względu na ograniczenia spowodowane pandemią – a brak ruchu to nic dobrego. Zapytaliśmy mieszkańców Otwocka w jaki sposób można aktywnie spędzać czas w dobie pandemii?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/1GOTOWE-Jak-mozna-zadbac-o-aktywnosc-fizyczna-w-dobie-pandemii.mp3>

---

# Sonda wśród mieszkańców Otwocka. Czy przestrzegamy zwyczaju wyrzeczeń wielkopostnych?

Wielki Post trwa 40 dni i jest pamiątką dni w których Pan Jezus przebywał na pustyni. W tym czasie odmawiamy sobie dobrych i przyjemnych rzeczy. Zapytaliśmy mieszkańców Otwocka czy nadal kontynuują ten zwyczaj.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Sonda-o-Wyrzeczeniach-wielkopostnych-edytowana-MJ.mp3>

---

## Poznaj zwyczaje wielkanocne w innych krajach

Święta Wielkanocne to najważniejszy czas w kościele katolickim związany ze śmiercią i zmartwychwstaniem Jezusa Chrystusa. Obchody tych Świąt kojarzą się z wieloma ciekawymi zwyczajami. Jakże dużym zaskoczeniem dla nas było to, że co kraj to obyczaj! Z resztą posłuchajcie sami.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/GOTOWE-audycja-informacyjna-o-zwyczajach-wielkanocnych.mp3>

---

## **SONDA: Czy Twoja dieta zimą różni się od tej w innych porach roku?**

Co by tu zjeść gdy na dworze jest tak zimno i pada śnieg? Często zdarza mi się że w zimie mam ochotę na talerz gorącej gęstej zupy lub jajecznicę na cebulce. Czy podobnie jest u Was? Jak wygląda Wasza zimowa dieta? Dziennikarze z Otwocka przeprowadzili sondę wśród znajomych pytając jak wygląda ich zimowa dieta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/sonda-o-diecie-zima-calosc-po-montazu-MJ.mp3>

---

## **Czy będziemy mieli jeszcze w tym roku prawdziwą zimą?**

W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie udali się dziennikarze z naszego oddziału radia w Otwocku. Zobaczcie wynik ich analiz.

Ilustracja: screen TVN Meteo

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Audycja-informacyjna-o-prognozie-pogody.mp4>

---

## **Co chciałbyś dostać pod choinkę? Pytamy o to z zaskoczenia naszych bliskich**

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i pewnie wielu z Was zadaje sobie pytanie: Co chciałbym dostać pod choinkę? A może ktoś zastanawia się co ma kupić swoim bliskim? Wyszliśmy naprzeciw takim problemom. Grupa Radiowców z Otwocka przeprowadziła sondę wśród swoich znajomych i rodziny zadając im pytanie: Co chciałbyś dostać pod choinkę? Posłuchajcie co odpowiedzieli nasi ankietowani.

<http://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2020/12/Audycja-1-radia-sovo-z-Otwocka.mp3>

---

## **WTZ PSONI Otwock**

Jesteśmy grupą radiową z Otwocka. Otwock to średniej wielkości miasto niedaleko Warszawy. Jest ono pięknie położone, wśród sosnowych lasów, nad rzeką Świder. Nasz WTZ też znajduje się w lesie. Mamy duży teren i możemy wiele czasu spędzać na dworze.

Są ławki, stoliki, miejsce na ognisko, ścieżka spacerowa wśród drzew. Nasza grupa „radiowa” Radio SoVo – dostępne radio internetowe to uczestnicy przychodzący na zajęcia do WTZ. To Piotr, Zbyszek, Dominik i Michał. Już wkrótce będziemy tworzyć pierwsze audycje. Nie możemy się doczekać, kiedy „spotkamy się” na antenie.