

# **Gdy się jest zajęтым -nie ma czasu na zmartwienia.**

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

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

---

## **Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z Przystankiem Radia SoVo**

**Światowe Dni Seniora z Radiem SoVo**

Na na dziedzińcu Zamku w Gniewie odbył się Festiwal Aktywności i Zdrowia Seniora z przystankiem Radia SoVo, organizowany

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

---

# Razem z nami wybierz zdrowy styl życia!

**Wakacje to czas na „ładowanie akumulatorów”.**

Po całym roku pracy, obowiązków i stresu marzymy o wypoczynku. Każdy z nas wybiera inną formę wypoczynku.

Jedni są aktywni inni oddają się słodkiemu lenistwu.

My zdecydowanie wybieramy aktywność!

Zachęcamy do wysłuchania rozmowy z fizjoterapeutką Panią Emilą Pulnar, która przekonuje, że aktywność = zdrowie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/07/wywiad-z-fizjoterapeuta.mp3>

---

# **IV Podkarpacki Mityng Sportowy dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną**

**Około 120 zawodników z całego województwa podkarpackiego wzięło udział w IV Podkarpackim Mityngu Sportowym dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Jarosławiu.**

Drużyny przyjechały m.in. Krosna, Rymanowa Zdroju, Dębicy, Oleszyc, Mielca i Sędziszowa Małopolskiego. Mityng zorganizowało Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu wraz z Przedsiębiorstwem Społecznym OMNES. Relację i galerię zdjęć przygotował dziennikarz Radia SoVo Tomasz Balicki.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/06/18.06.2024-mityng-Jaroslaw.mp3>











Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



---

# Jak zmobilizować się do aktywności fizycznej? Cenne porady

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy o tym, jak na wiosnę zmobilizować się do aktywności fizycznej. Tomasz Balicki dziennikarz Radia SoVo z Jarosławia rozmawiał z Joanną Popiel magister fizjoterapii, związaną z Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu oraz Centrum Rehabilitacji Omnes.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/25\\_04\\_bieganie.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/25_04_bieganie.mp3)



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



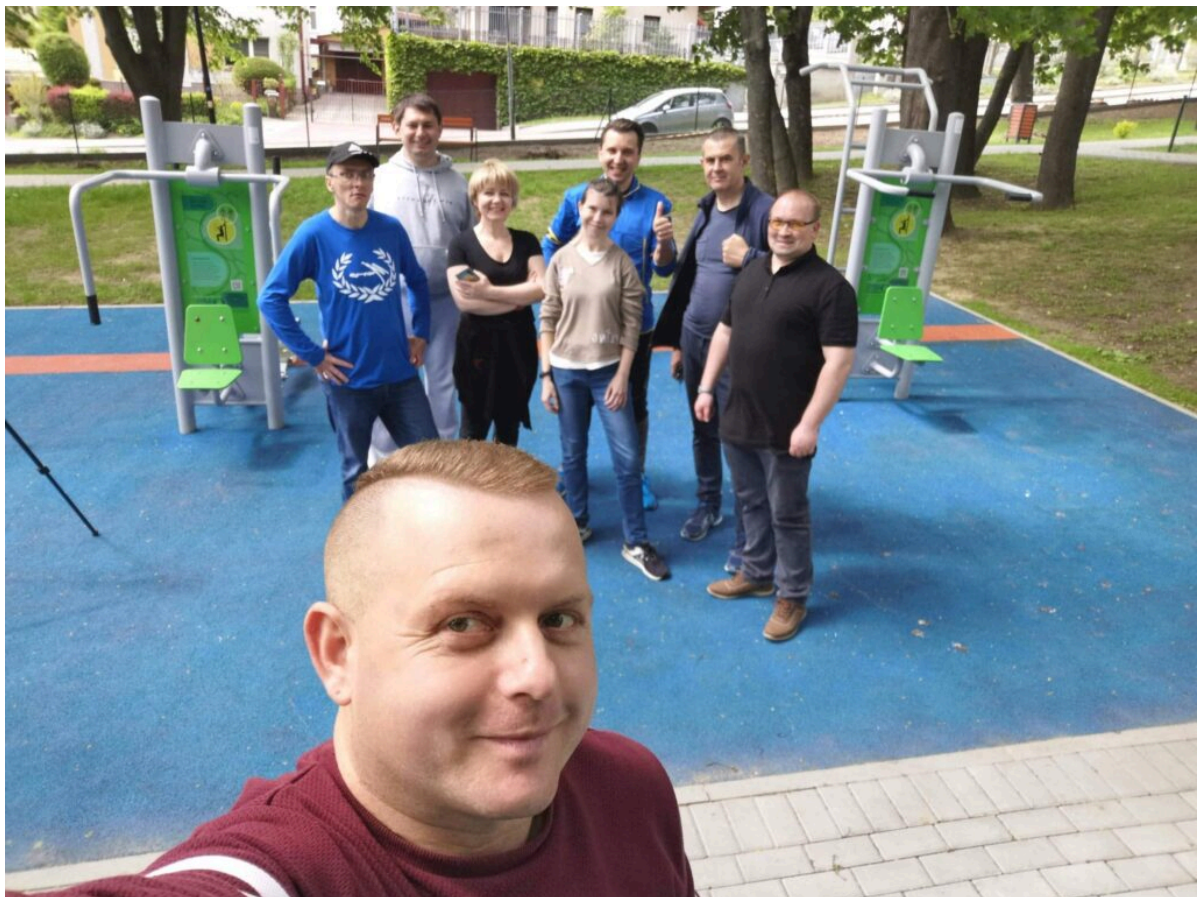
---

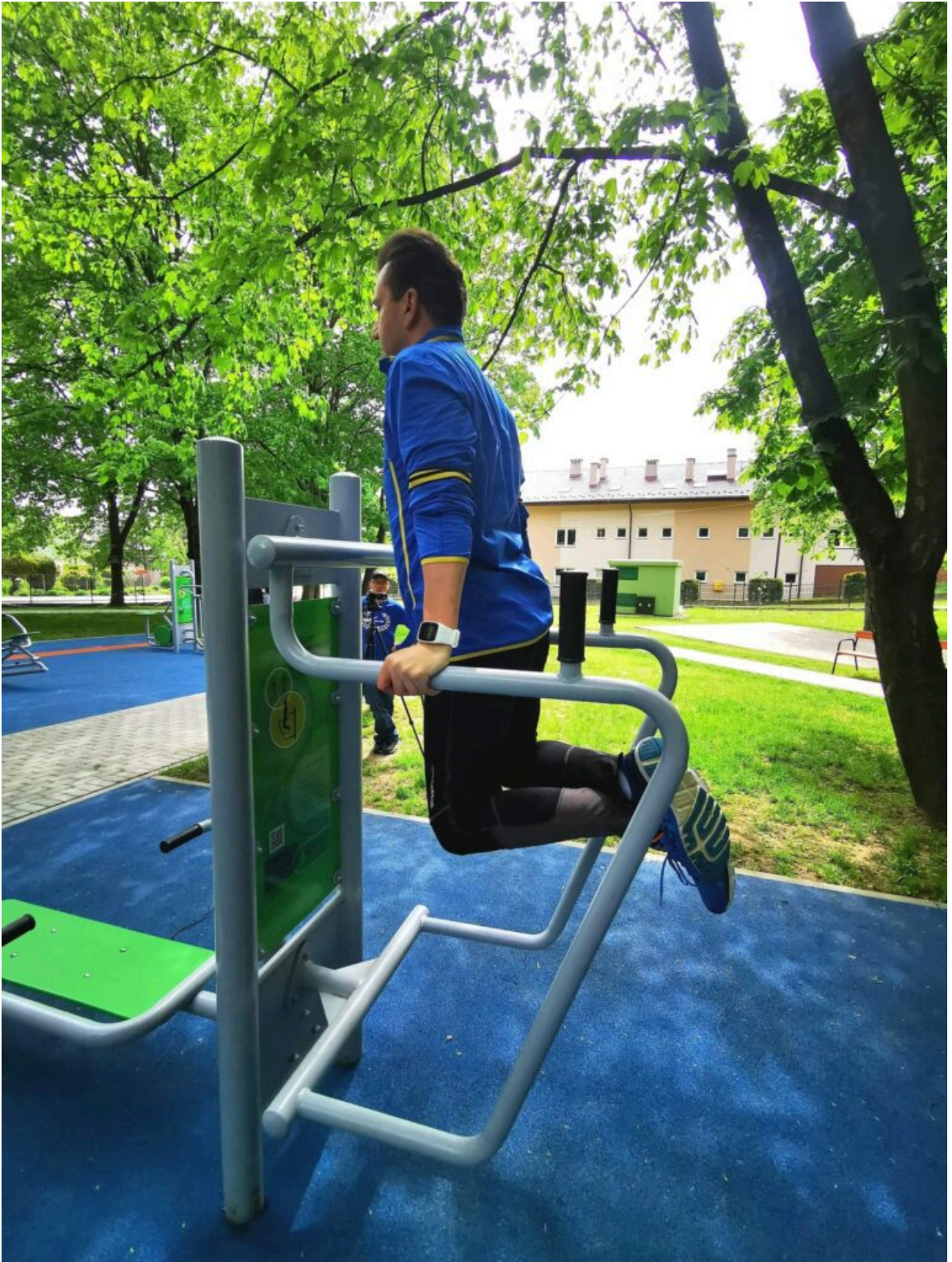
# Siłownie na powietrzu. Poćwicz z nami!

W większych i mniejszych miejscowościach jest coraz więcej miejsc, w których można przyjemnie spędzić czas. Można też poćwiczyć. W parkach i na placach zabaw pojawiają się siłownie plenerowe, nazywane zewnętrznymi. Jak z nich prawidłowo korzystać? Na co uważać? Zapraszamy na trening, który

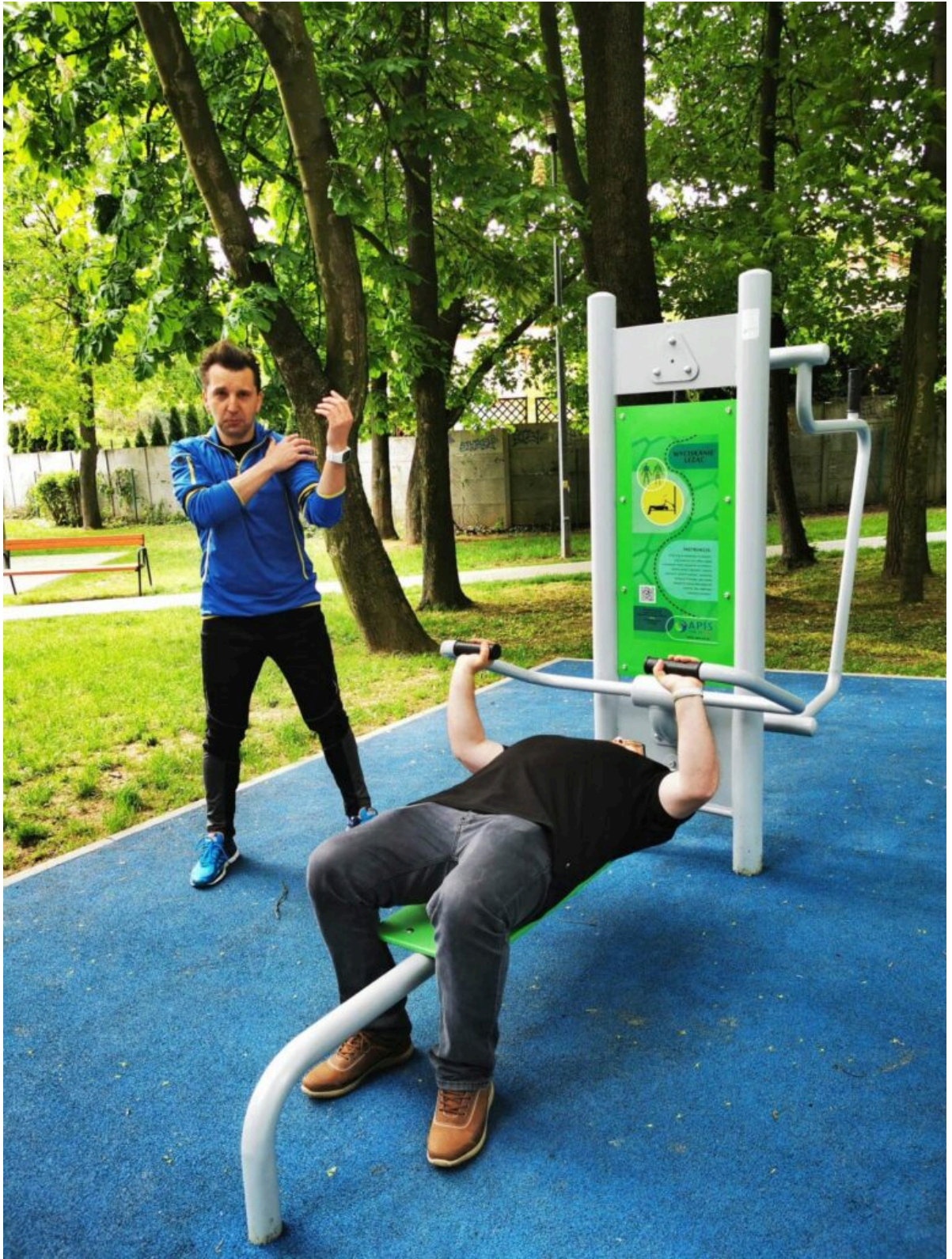
przeprowadził nauczyciel wychowania fizycznego Bogusław Szczypta. Trenowali radiowcy Radia SoVo w Jarosławiu: Joanna Basiak, Wojciech Gołębiowski, Krzysztof Pietluch oraz Sylwester Nalepa. Za kamerą stał nasz dziennikarz Tomasz Balicki a wspierał go zaprzyjaźniony z nami operator Jerzy Duszko. (zdjęcia B.Szczypta, S.Nalepa)

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Radiowcy\\_Radia\\_SoVo\\_w\\_Jarosławiu\\_zapraszaja\\_na\\_trening.mp4](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Radiowcy_Radia_SoVo_w_Jarosławiu_zapraszaja_na_trening.mp4)



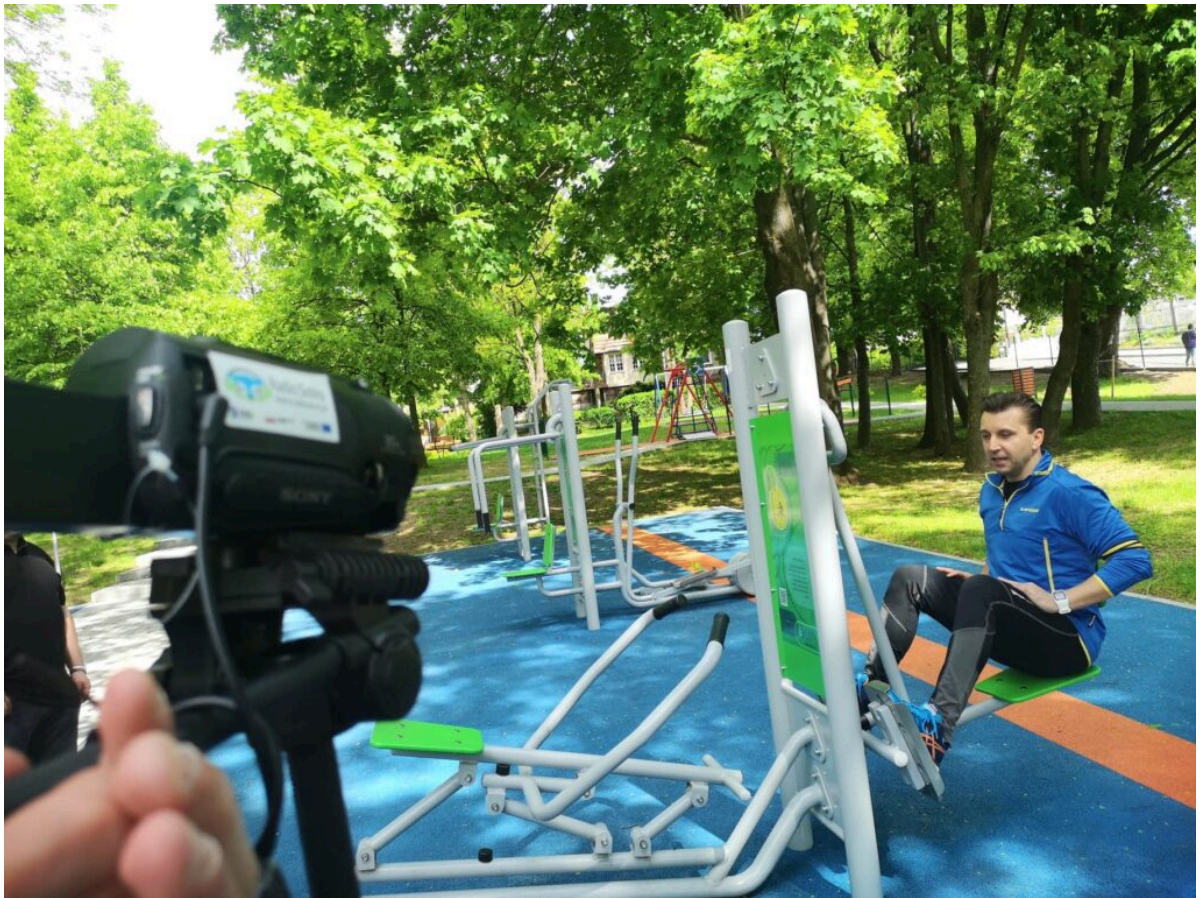








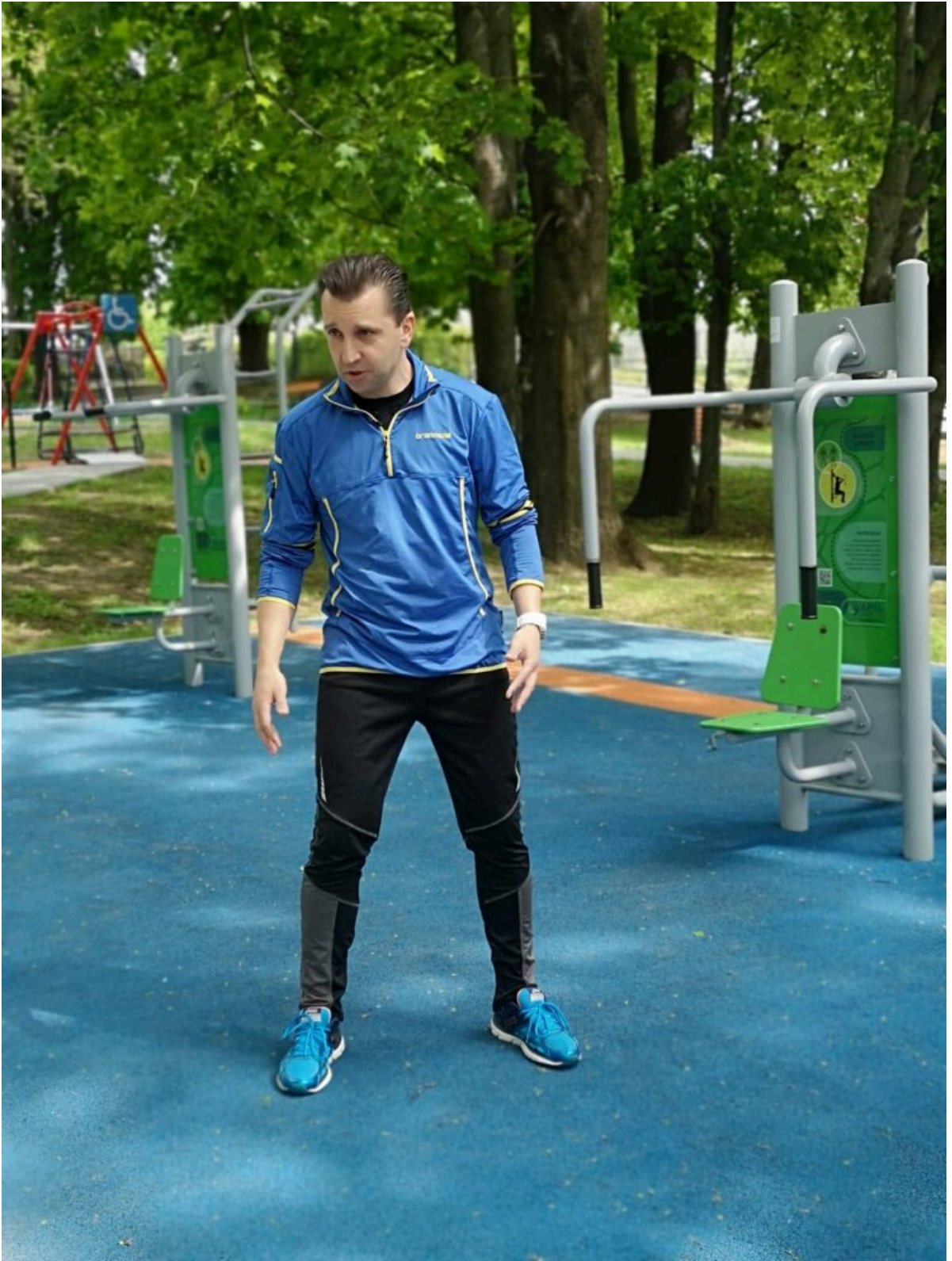




















---

## Senior w kulturze – wpadajcie na Pernikalia

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

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

Linki:

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

[Raport z badania kulturalnych aktywności seniorów](#)

[Fanpage na Facebooku chóru Pasja](#)

# PIERNIKALIA

## FESTIWAL ARTYSTYCZNEJ TWÓRCZOŚCI SENIORÓW

4 październik 2022,  
godz. 10,00

Gniew, Plac Grunwaldzki

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

5 październik 2022  
godz. 10,00

Gniew, Sala Katedralna

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



Fundacja  
Pokolenia

AKADEMIA ROZWOJU  
FILANTROPII W POLSCE



Działaj  
lokalnie

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
FREEDOM FOUNDATION

# Aktywność fizyczna podczas upałów – rozmowa z fizjoterapeutą

Kajaki, żaglówki, jazda na rowerze, pływanie doskonale odprężają, a przy tym pomagają spalić kalorie, co niewątpliwie stanowi wartość dodaną do naszych wyczekiwanych wakacji. Jakie ciekawe sporty można uprawiać w lecie? I jak zachowywać zdrowy rozsądek i bezpiecznie z nich korzystać? Posłuchajcie co podpowiada rehabilitant.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/aktywnosc-fizyczna-latem.mp3>

---

## Jak być szefem osoby z niepełnosprawnością?

Dzisiaj przed nami rozmowa z prawdziwym szefem – panią Pauliną Turek. Rozmawialiśmy o metodach pracy oraz może wskazaliśmy kilka wskazówek dla innych super szefów. Miłego odsłuchu a linka podaj dalej!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/Jak-byc-szefem-osoby-z-niepelnosprawnoscia.mp3>

Bibliografia:

- Obrazek z strony:  
<https://pl.depositphotos.com/stock-photos/szef.html>

---

# Jak przetrwać pandemię i nie zwariować?

Jak przetrwać pandemię i nie zwariować? Posłuchajcie relacji z konferencji pod tym właśnie tytułem, która pod koniec października odbyła się w Miejskim Ośrodku Kultury w Kłobucku. Organizatorem wydarzenia byli: Starostwo Powiatowe w Kłobucku, Lokalna Grupa Działania Zielony Wierzchołek Śląska, a także Konsorcjum Cogito – Centrum Edukacji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/jak-przetrwac-pandemie-i-nie-zwariowac-poprawione.mp3>

---

# Zapraszamy na ćwiczenia z rehabilitantem Szymonem

Zapraszamy do wysłuchania audycji z naszym rehabilitantem Szymonem, który podpowiada nam jak w prosty sposób można ćwiczyć w domu i dbać o formę. Polecamy – warto posłuchać, skorzystać i zaprosić znajomych do wspólnych ćwiczeń.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Cwiczenia-z-rehabilitantem-Panem-Szymonem-podczas-pandemii.mp3>

---

# **0 boksie i innych aktywnościach z Mateuszem Trycem**

W Powiatowym Środowiskowym domu Samopomocy typu B w Wyszku odbyło się spotkanie z Mateuszem Trycem – zawodowym bokserem i medalistą Mistrzostw Polski. Obecny dorobek sportowca wynosi – 12 wygranych walk w tym 7 przez nokaut oraz zero przegranych! Jeżeli jesteście ciekawi i szukacie inspiracji na wolny czas, to zapraszamy do wywiadu! A linka podaj dalej!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/wywiad-mateusz-tryc-.wav>

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

<https://www.youtube.com/user/szczebello>

---

## **„Aktywne Miasta” – walka o rowerową stolicę Polski**

„Kręcisz” kilometry, wykorzystaj je! Nie zatrzymuj ich dla siebie, podziel się nimi w dobrym celu! Mamy dla Ciebie sposób jak je spożytkować ! Chcesz wiedzieć jak ? Zapraszamy do wysłuchania audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Aktywne-Miasta-GOTOWE.mp3>

