

# Z aplikacjami łatwiej rozpocząć zdrowy styl życia

Każdy z nas może rozpocząć zdrowy styl życia i tu z pomocą przychodzi nam aplikację na telefon. Wystarczy zainstalować i można już działać. Motywacja ukryta w naszych telefonach. Zapraszamy do wysłuchania audycji o kilku z nich.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/APLIKACJE.mp3>

Linki do aplikacji omawianych w audycji:

[Schudnąć w 30 dni](#)

[Wiesz Co Jesz: Zdrowe Jedzenie](#)

[Fitatu Licznik Kalorii i Dieta](#)

źródła z których korzystaliśmy: [Najprostszy kalkulator kalorii i dieta na świecie](#)

---

## 17 i 23 sierpnia zapraszamy na bezpłatne szkolenia

Smartfon może być Twoim oknem na świat! Wykorzystaj możliwości Twojego telefonu. Zaskocz swoje dzieci, wnuki i znajomych swoimi nowymi kompetencjami cyfrowymi. Jeśli sam już „wymiatasz” w Internecie to namów do wzięcia udziału w szkoleniu swoich rodziców, dziadków, krewnych i znajomych.

Zapraszamy do Akademii Seniora SoVo!

Terminy najbliższych szkoleń:

17 sierpnia 2022, 16.00-19.00 – „Nowoczesne metody płatności on-line”;

23 sierpnia 2022, 16.00-19.00 – „Aplikacje Google”.

Więcej informacji pod linkiem:  
<https://radiosovo.pl/akademia-seniora/>.

Szkolenie jest darmowe – wystarczy się zarejestrować na stronie: <https://radiosovo.pl/formularz-rejestracyjny/>.

Projekt finansowany jest ze środków Unii Europejskiej.

---

**Bądź eko! Nie kupuj nowych rzeczy – poznajcie @o1gazprojektu!**

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.

---

## **Poznajcie Klub Miłośników Gór z WTZ Przyjaciele Poznań i obejrzyjcie filmik z ich wycieczek**

Czy wiecie, że w WTZ Przyjaciele w Poznaniu działa Klub Miłośników Gór, który przynajmniej raz w roku organizuje górskie eskapady?

– Mimo, że góry to wyzwanie uwielbiamy tam jeździć. Mamy

nadzieję, że i Wam się spodoba i zorganizujecie wypad na górskie szlaki. Zapraszamy do obejrzenia naszej prezentacji. Miłej wędrówki ☐ – zachęcają miłośnicy gór ze stolicy Wielkopolski w swojej prezentacji filmowej.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Gory-i-nasze-w-yprawy...mp4>