

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 Pułnar, która przekonuje, że aktywność = zdrowie.

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



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



Zawód marynarz. O swojej pracy opowiada Marek Padjas – żeglarz, kaphornowiec i obieżyświat

Marzyliście aby zostać marynarzem? O specyfice swojej pracy opowiada Marek Padjas – pochodzący z Kołobrzegu marynarz, żeglarz, organizator wielu rejsów dla młodych oficerów. Żeglował po Morzu Czarnym, Śródziemnym i Adriatyku.

Kaphornowiec, który polubił polarny klimat. Dotarł na Spitsbergen, a także na Antarktydę. Wywiad przeprowadzony przez Irenę Frankiewicz. Montaż: Andrzeja Sokołowski. Wykorzystano utwór [Alicji Majewskiej „Jeszcze się tam żagiel bieli”](#)

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

[Jak zostać marynarzem?](#)

SONDA: Morze, jeziora, czy góry? Gdzie spędzicie urlop?

Jedno z takich pytań dziennikarze Radia SoVo z Żor zadali uczestnikom oraz kadrze rodzimego WTZ. Jakie odpowiedzi padły – posłuchajcie sami. A Wy gdzie spędzacie swoje wakacje, czy typowania naszych rozmówców są podobne – chętnie się dowiemy ☐

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