

Boso, pójdę boso – to nie tylko słowa piosenki

Czy można, czy wypada, czy trzeba chodzić boso? O tym dowiedziecie się z naszej audycji, do wysłuchania której, serdecznie zapraszamy. Poznacie w niej Andrzeja Bułhaka, który buty ubiera tylko od wielkiego święta.

<https://radioovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/Bosy1.mp4>

Autor: Barbara Maćkowiak-Glanc

Zdjęcia: Zenon Glanc

Montaż: Jan Borysiuk

Odjazdowy Bibliotekarz – relacja z rajdu rowerowego

Zapraszamy na wysłuchanie relacji z rajdu rowerowego zorganizowanego przez Bibliotekę Publiczną Gminy Kłobuck – Odjazdowy Bibliotekarz, który odbył się 15 lipca 2022 r. Rajd miał 18 kilometrów i prowadził od Zalewu Zakrzew do gospodarstwa agroturystycznego Pani Aliny Bułskiej w Zwierzyńcu Pierwszym. Po drodze wysłuchano opowieści leśniczego, o drzewostanie lasów, a na terenie gospodarstwa agroturystycznego – o starych obyczajach ludowych związanych ze Zwierzyńcem.

<https://radioovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/Relacja-z-Rajdu-Odjazdowego-Bibliotekarza-gotowe.mp3>

[Biblioteka Publiczna Gminy Kłobuck](#)

SONDA: Jaki masz sposób na odpoczynek?

Sposobów na wypoczynek jest wiele... Jak zwykło się mówić „ilu ludzi tyle opinii” i my postanowiliśmy to sprawdzić. Jak odpoczywamy? Aktywnie czy biernie? Fizycznie, a może psychicznie? O to spytaliśmy mieszkańców Mokrzeszowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Jaki-masz-sposob-na-odpoczynek.mp3>

Bytom naszymi oczami

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Audycja-zabiedoly-rezerwat.mp3>

Dzisiejszy wywiad przeprowadziliśmy z Panem Arkadiuszem Makowskim, zapalonym przyrodnikiem, ornitologiem, który większość swojego wolnego czasu poświęca na obserwowaniu przyrody i ptaków, oraz na stwarzaniu dogodnych warunków bytowych dzikich zwierząt. Skupimy się na zespole przyrodniczo krajobrazowym „Żabie Doły” który położony jest na granicy miast: Bytomia, Chorzowa i Piekar Śląskich a jego powierzchnia to 226,2 ha. Jesteśmy zadowoleni, że możemy pokazać Państwu „kawałek” naszego regionu. Bytom to piękne miasto z tradycjami. Pozdrawiamy

Bule i Molcky – Pasjonat proponuje gry plenerowe

Ciekawią Cię gry zręcznościowe i plenerowe? Lubisz rywalizację i dobrą zabawę? Bule i Molcky mogą być doskonałym sposobem na aktywne spędzanie czasu na zewnątrz. Nasz ekspert, a zarazem hobbista i pasjonat przybliży nam historię, reguły i zasady tych gier.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Bule-i-Molcky-Gotowe.mp3>

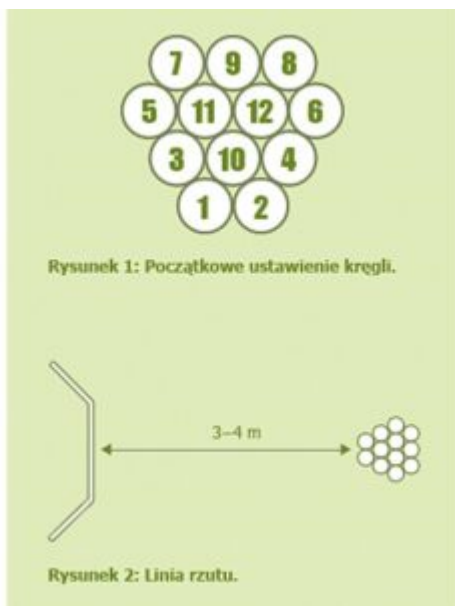
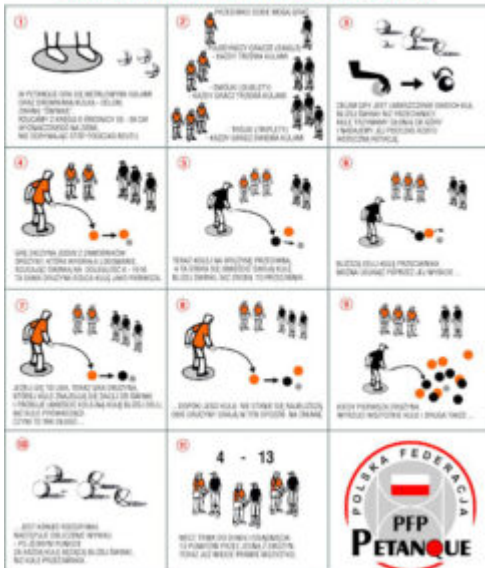
Filmy pokazujące wspomniane gry:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBCWuled0Zg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Cj1Ba0I-Y2w>



JAK GRAMY W PETANQUE (BOULES)



Rowerowo, czyli ekologicznie i zdrowo

24 października obchodzimy Międzynarodowe Święto Roweru. Rower to wspaniały środek transportu. Wystarczy na niego wsiąść i jechać przed siebie – nie musimy martwić się paliwem czy korkami. Warto ten dzień świętować jak najczęściej, bo jazda na rowerze to wspaniały sposób na dobre zdrowie i

samopoczucie. A jak się przygotować do wyprawy? Posłuchaj naszej audycji

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Swieto-Roweru.wav>

<https://www.bikeboard.pl/dzial/turystyka> – porady i informacje dot. m.in. turystyki rowerowej

<https://www.centrumrowerowe.pl> – wszystko o rowerowych akcesoriach

<http://wrower.pl> – strona poświęcona sprzętowi, turystyce i imprezach rowerowych

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

„Aktywny w Naturze” Sieraków – wyjątkowe miejsce na Twój wypoczynek

Byłeś w Sierakowie? Jeżeli jeszcze tam nie dotarłeś, to zapraszamy, ponieważ ta miejscowość ma ogromne walory turystyczne, sportowe, jednocześnie gwarantując wspaniałe wypoczynek.

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



„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>



Sport i rekreacja na świeżym powietrzu

Jeśli chcesz się dowiedzieć dlaczego sport i rekreacja jest tak ważna dla każdego człowieka, zapraszamy do wysłuchania naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Sport-i-rekreacja-na-swiezym-powietrzu-GOTOWE.mp3>



Propozycje stron internetowych poświęconych zdrowemu trybowi życia:

motywatordietetyczny.pl

codzienniefit.pl

5mindlzdrowia.pl

menshealth.pl

dbam-o-siebie.pl

agataberry.pl

oraz kilka propozycji odnośnie piłki nożnej:

pozytywnycoaching.com

trening-pilkarski.pl

pilkanoznadladzieci.pl