

Jak zorganizować dobrą wycieczkę?

Uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Żorach wraz z terapeutami odbyli 4-dniową wycieczkę do Trójmiasta.

O jej charakterze oraz o tym jak zorganizować taki wyjazd samodzielnie opowie pan Mariusz z którym rozmawiał Daniel Rzeszutek z Poradni Samopomocy Radia SoVo w Żorach.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/06/wycieczka.mp3>



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



Zawsze należy pomagać, ale i zadbać o swoje bezpieczeństwo – radzi pielęgniarka

Rozmawiamy z pielęgniarką Kamilą Drabik, która mówi nam o największych zagrożeniach podczas wakacji oraz o tym jakie błędy popełniamy wyjeżdżając na urlop. W czasie naszego wypoczynku szczególnie nad wodą dochodzi do wielu tragedii których można było by uniknąć. Dzieje się to zarówno podczas sezonu wakacyjnego ale również i później kiedy wyjeżdżamy na

wakacje za granice. Pamiętajcie: zawsze należy pomagać osobie poszkodowanej, ale również należy zadbać o swoje bezpieczeństwo.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Wywiad-z-P.-pielegniarka.mp3>

Jak motocykliści spędzają przerwę urlopową

Na motorze, samochodem, a może w inny sposób...

Jak motocykliści spędzają swoją przerwę urlopową?

O to, w wietrznych warunkach, zapytała Kamila Gołaszewska z Radia SoVo z Żor.

A nasze macki powędrowały do Fijałkowa w powiecie Przasnyskim na Złot Sympatyków Hondy NTV, Deauville.

Zapraszam do wysłuchania mojej sondy.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/220708_0182.mp3



Sonda – plany urlopowe mieszkańców Mokrzeszowa

Sezon urlopowy w pełni.

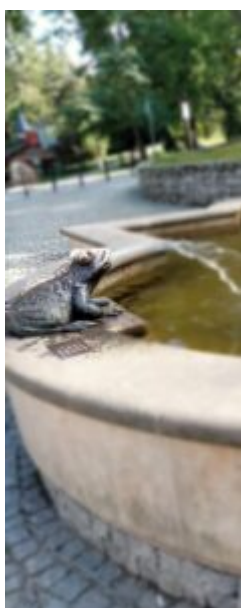
Plany urlopowe?

Na pewno każdy je ma.

Jakie mają mieszkańcy Mokrzeszowa?

O tym dowiedzie się z naszej sondy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Audycja.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-czas>

Żeglarstwo Osób Niepełnosprawnych – ruszają zapisy na bezpłatne turnusy

Żeglarstwo to sport posiadający wieloletnią tradycję. To pasja i pomysł na atrakcyjne spędzenie wolnego czasu, także dla osób z niepełnosprawnościami. Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji, z której dowiemy się szczegółów jak zdobyć patent i móc bezpiecznie pływać. O „wakacyjnej przygodzie na Mazurach” opowie Andrzej Szocik wiceprezes Polskiego Związku Żeglarzy Niepełnosprawnych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/GOTOWE-DO-WYDANIA-ZEGLARSTWO.mp3>

Audycję przygotowały Grażyna Pelc i Jola Brzuszkiewicz, szantę śpiewa Zbigniew Murawski

www.PZZN.pl Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych

www.msz.org.pl Mazurska Szkoła Żeglarstwa



W porcie



Żeglowanie



Nagrody po zakończonych regatach



■ Śpiewanie szant przy gitarze



■ Wspólna zabawa



Grill



Na wykładzie



Nauka wiązania węzłów żeglarskich

Pruchnik – urokliwe miasteczko z drewnianymi domami i Grotą Solną. Zapraszamy!

Pruchnik to niewielkie, urokliwe miasteczko niedaleko Jarosławia. Turyści zachwycają się rynkiem, który otoczony jest drewnianymi domami z podcieniami z XIX wieku. To jedna z największych atrakcji tej miejscowości. Ale są i inne, na przykład niedawno otwarta Grota Solna. Radiowcy Radia SoVo byli w Pruchniku. Oto ich relacja.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/Pruchnik-Grota-Solna.mp3>







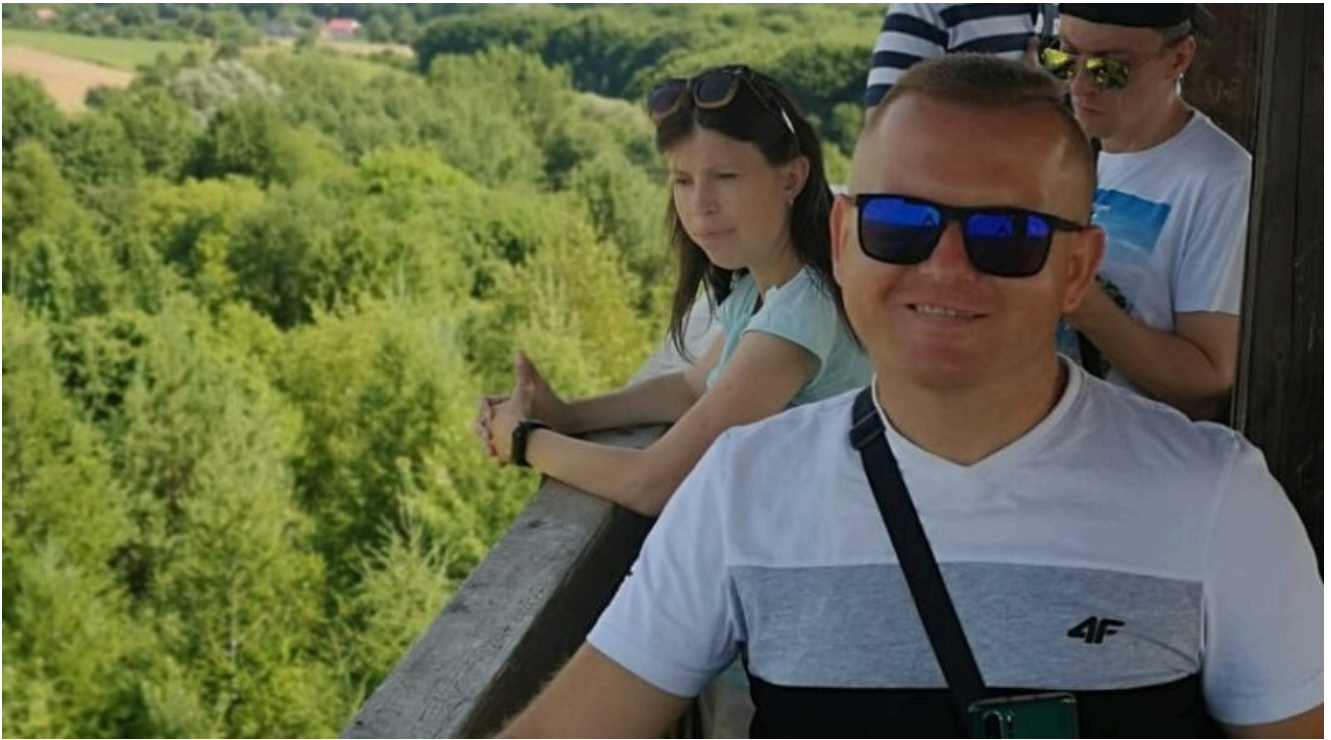






















Co kryją podziemia w

Jarosławiu? Zapraszamy w podróż w czasie

Lato to idealny czas na odkrywanie nowych, ciekawych miejsc. Radiowcy Radia SoVo wybrali się do Podziemnego Przejścia Turystycznego w Jarosławiu. To jedna z największych atrakcji tego miasta. Radiowcy zeszli pod ziemię aby wysłuchać niezwyklej opowieści. Zapraszamy do wspólnej podróży w czasie.

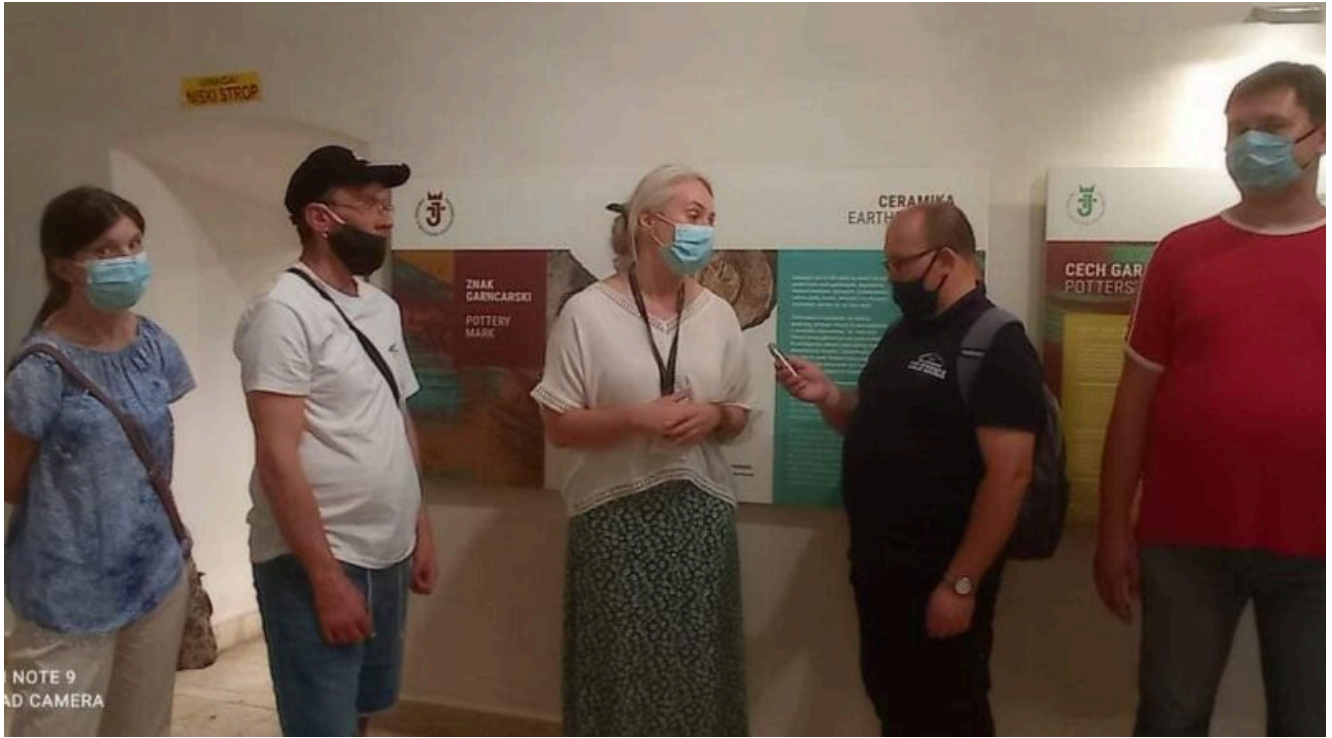
<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Podziemia-Jaroslaw.mp3>

Podziemne Przejście Turystyczne w Jarosławiu jest czynne od wtorku do soboty od 10:00 do 15:00 a w niedzielę od 10:00 do 17:00. Zwiedzanie rozpoczyna się w Centrum Informacji Turystyczno-Kulturalnej, Rynek 5. Koszt zwiedzania z przewodnikiem to 14 złotych (bilet ulgowy 8 złotych).

Podziemia w Jarosławiu można także zwiedzić wirtualnie. Oto link

http://podziemia.jaroslaw.pl/Spacer_wirtualny/trasa_podziemie.html

Wszystkie informacje znajdują się na stronie internetowej <https://podziemia.jaroslaw.pl/>













Bezpieczny wypoczynek nie tylko w wakacje – radzi policjant

Jak zachować bezpieczeństwo na wyjazdach, nie tylko letnich, czy wakacyjnych ale przez cały rok przypomina młodszy aspirant Kamil Raczyński z KP w Kłobucku. Dowiemy się też dlaczego zamieszczanie zdjęć z wakacji w portalach społecznościowych nie jest dobrym pomysłem i co zrobić aby szybko odzyskać skradzione sprzęty.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/08/Policjant.wav>