

27 lutego obchodzimy Dzień Organizacji Pozarządowych. Czym są i czym się zajmują?

Cechą organizacji pozarządowych jest brak powiązań z władzą publiczną, stąd tłumaczenie nazwy organizacja poza – rządowa.

Zajmują się prawie każdym obszarem, gdzie potrzebna jest ich pomoc.

Przygotowaliśmy kilka najważniejszych informacji dotyczących organizacji pozarządowych. Zachęcamy do posłuchania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/organizacje-pozarządowe-.mp3>

Wykaz linków, z których czerpaliśmy wiedzę:

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Organizacja_pozarządowa,](https://pl.wikipedia.org/wiki/Organizacja_pozarządowa)

[https://fakty.ngo.pl/słownik/organizacje-pozarządowe,](https://fakty.ngo.pl/słownik/organizacje-pozarządowe)

<https://www.google.com/search?q=kalbi&oq=kalbi&aqs=chrome..69i57j0i131i433j0l8.3354j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

28 marca – Dzień bez

Kłamstwa. Rodzaje, powody, motywy – rozmowa z psychologiem

„Nie jestem zły, że mnie okłamałeś. Jestem smutny, że od teraz nie mogę Ci uwierzyć” /Friedrich Nietzsche/.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/POGADANKA-PSYCHOLOGICZNA-poprawiona.mp3>

28 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień bez Kłamstwa. Kłamstwo jest nieodłączną częścią naszego życia, dlatego chcemy się dowiedzieć dlaczego kłamiemy? O tym jakie są mechanizmy kłamstwa rozmawiamy z Panią Elżbietą Starszak-Trusz.

Pani Elżbieta jest biologiem i psychologiem. Pracowała z osobami, które mają szumy uszne, ponadto jest specjalistą zdrowia publicznego i psychogeriatrą oraz terapeutą Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR).

Rysunek wykonano w pracowni plastycznej

Jak powinna wyglądać nasza zimowa dieta?

Za oknem śnieg i mróz. Taka pogoda może źle wpływać na nasze samopoczucie i osłabiać naszą odporność. Jednym ze sposobów by ten stan poprawić jest utrzymywanie prawidłowej diety.

Dziennikarze z Otwocka przeglądali Internet szukając odpowiedzi na pytanie jak należy prawidłowo się odżywiać zimą i czy nasza dieta zimą powinna się różnić od tej w innych porach roku.

Skorzystaliśmy z porad, które udzieliły czytelnikom dwie dietetyczki: Ewa Ceborska – Scheiterbauer na stronie Strefa Zdrowia

(<http://www.fitandeasy.pl/pl/feuilleton/zimowe-jedzenie-czy-na-prawe-w-zimie-potrzebujemy-wiecej>) i Joanna Jaczewska – Schuetz na stronie Narodowego Centrum Edukacji (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywanie-sezonowe—zima>).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/audycja-o-diece-calosci.mp3>

Jak słuchoać muzyki w Internecie – poznaj Spotify i YouTube

Zapraszamy do wysłuchania audycji dotyczącej słuchania muzyki w Internecie. Podczas niej dowiemy się jak działają aplikacje Spotify i YouTube. Czy można na nich znaleźć muzykę wszystkich wykonawców? Czy są darmowe? Jak się nimi posługiwać? Posłuchajmy co odpowiedzieli nasi goście.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/3-audycja-spotify-i-youtube.wav>

Spotify – link do pobrania aplikacji – <https://www.spotify.com/pl/download/windows/>

YouTube – link do pobrania aplikacji – <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.youtube&hl=pl&gl=US>

Wybieram „Wikipedię”

Często zadajemy sobie pytania na które nie znamy odpowiedzi. Aby zaspokajać swoje ciekawości, poszerzać zasób wiedzy sięgamy do internetu. A tam gubimy się w ogromie informacji które nas otaczają – prawdziwych, jak również fałszywych. Tak być nie musi. W sieci znajduje się narzędzie które nazywa się „Wikipedia” o którym więcej dowiedzie się z naszego materiału na który serdecznie zapraszają radiowcy „Radia SoVo” z Żor.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/wikipedia_material.mp3

W materiale wykorzystano:

1. Logo: [By Wikimedia Foundation – Wikimedia Foundation, CC BY-SA 3.0,](#)
2. Materiał: [„Wszystko o Wikipedii – co warto wiedzieć? Oto najważniejsze informacje”](#)
3. Podkład muzyczny: [admiralbob77_- _High_Above_the_Darkness_\(My_Star\)](#)

Dołny Ślask pełen tajemnic, zaginionych skarbów i niezwykłych historii

Ile ludzkich przeżyć tyle historii...Ile skrytych miejsc tyle tajemnic...Ile odnalezionych rzeczy tyle skarbów ! Pozwólcie, że wraz z naszym gościem Panem Łukaszem Kazkiem zabierzemy Was na wyprawę w głąb przeszłości oraz na niezwykle opowieści o poszukiwaniu, o odkrywaniu, o wyjątkowych znaleziskach...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Lukasz-Kazek-History-Story-SKarby-Dolnego-Slaska.mp3>

Zapraszamy do zagłędania i śledzenia kanału naszego gościa:
<https://www.youtube.com/@lukaszkazekhistorystory>

Dziękujemy [Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Kamila Norwida w Świdnicy](#) za umożliwienie nam udziału w tym niezwykłym spotkaniu.







0 co chodzi z zajaczkim w Wielkanoc?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/0-co-chodzi-z-zajaczkim-w-Wielkanoc-MJ.mp3>

Zajac wielkanocny to najważniejszy symbol tych świąt. Najmłodszy wyczekują go podczas niedzielnego poranka, a on przynosi wszystkim grzecznym dzieciom słodycze i zabawki.

Skąd się wziął zajac wielkanocny?

Historia zajaca wielkanocnego sięga czasów pogańskich. Już wtedy kojarzono go z płodnością, a tę z kolei – z wiosną. To właśnie o tej porze roku, kiedy odradza się przyroda, na terenach obecnej Europy Zachodniej czczono boginię płodności Eoster.

Zwyczaj te zostały wyparte przez chrześcijaństwo, które obchodziło święto Zmartwychwstania razem z żydowskim świętem Paschy 14 dnia miesiąca wiosennego nissan, ale w naturalny

sposób połączyło Wielkanoc z pogańskimi tradycjami wciąż żywymi w rejonach dzisiejszych Niemiec czy Wielkiej Brytanii.

I tak symbol wiosny i płodności, a także przemiany (tak jak Chrystus z martwych powstał do życia, tak zając zmienia swoje umaszczenie z szaty zimowej na letnią) stał się jednocześnie symbolem najważniejszych świąt chrześcijańskich.

<https://www.mjakmama24.pl/mama/imprezy/zajac-wielkanocny-co-symbolizuje-kiedy-przychodzi-i-dlaczego-jest-symbolem-wielkanocy-aa-rmuF-aXmn-Ws7d.html>

Do czego służy kalendarz? Krótka historia czasu

Do rejestrowania upływającego czasu służą zegary i kalendarze. Każdy z nas posiada kalendarz w postaci fizycznej lub wirtualnej, np. w komputerze czy telefonie komórkowym. Postaramy się w kilku zdaniach przedstawić historię powstania kalendarza i jego przydatność.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Kalendarz.mp3>

Linki do stron, z których zaczerpnięto informacje do audycji:

http://mowimyjak.se.pl/newsy/fakty/skad-sie-wziely-daty-historia-kalendarza,22_56228.html

<http://www.google.com/search?q=kalbi&ags=chrome..69i57j0i131i433j0l8.3354j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Kalendarz>

<http://l24.lt/pl/ciekawostki/item/108113-jak-powstal-kalendarz>

<http://www.cewe.pl/blog/historia-rozwoju-kalendarza/>

<http://www.aledrukujemy.pl/z-kalendarzy-korzysta-sie-od-wiekow>

SONDA: Czy Pani/Pan wierzy w prognozę pogody?

Jak widzicie pogoda za oknem nie przypomina zimowej aury. Ciekawe, czy mamy jeszcze szansę na zimę? Czy słuchacie prognozy pogody? Czy możemy jej wierzyć? Zachęcamy do wysłuchania sondy przeprowadzonej wśród mieszkańców Otwocka.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Sonda-o-pogodzie-calosc.mp3>



Kosmiczny zastrzyk wiedzy! Wszystko co chcielibyście wiedzieć o wszechświecie

Interesujesz się kosmosem? Nie wiesz na jaką gwiazdę właśnie patrzysz na nocnym niebie? Jakich aplikacji używać do obserwacji nieba? W tym materiale znajdziesz ciekawostek związanych z naszym wszechświatem. W audycji na nurtujące nas pytania odpowiedział Pan Jarosław Pióro.

Linki do programów wspomnianych w audycji

[Stellarium](#)

[Google Sky Map](#)

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Astronomia-audycja.mp3>

Dzień Babci i Dziadka

Dzień Dziadka i Babci to okazja, żeby dowiedzieć się czegoś ciekawego na ten temat.

Redakcja Radia SoVo przy WTZ Koło, przygotowała materiał, z którego możemy się dowiedzieć: ile lat ma najmłodsza i najstarsza babcia na świecie, jaki jest rekord Guinnessa w liczbie pokoleń, kiedy i w jakim kraju świętujemy to święto.

Te i wiele innych ciekawostek przekaże Karolina Gostyńska.

Zachęcamy do wysłuchania tych niewiarygodnych informacji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Dzien-Babci-i-dziadka-kompendium-wiedzy.mp3>

Rezerwat archeologiczny - rozmowa z archeologiem Mateuszem Sikora

Rozmawiamy z Panem Mateuszem Sikorą – archeologiem, który przybliży nam tematykę rezerwatu archeologicznego i pracy archeologa.

Rezerwat Archeologiczny Genius loci kryje w sobie olbrzymi wykop archeologiczny.

Jest to miejsce, w którym odkryto doskonale zachowane konstrukcje wału obronnego grodu poznańskiego z X wieku. Zwiedzający mogą podziwiać wielkie dzieło inżynierii wczesnośredniowiecznej.

Dzięki nowoczesnemu otoczeniu i multimedialnym metodom przybliżania tematyki, każdy ma niepowtarzalną okazję do

poznawania dziejów tego miejsca pod różnym kątem i z różnej perspektywy.

Rezerwat Archeologiczny Genius loci jest placówką Muzeum Archeologicznego w Poznaniu.

Obiekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

<https://rezerwat.muzarp.poznan.pl/>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/Archeolog-wywiad.mp3>

Dlaczego warto jeść lody

Lody! Czy ktoś wyobraża sobie przeżyć bez nich lato? Nie. Bez względu na miejsce zamieszkania wszyscy znają ten słodki i zimny deser, który pomaga ochłodzić organizm w najgorętsze dni.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/lody.mp3>

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>

Skąd się wzięły wakacje

Wakacje to przerwa, dni odpoczynku i rekreacji, kiedy nie trzeba ciągle spoglądać na zegarek ani wciąż się spieszyć. Można codzienne czynności wykonywać wolniej i z większą uważnością, cieszyć się otaczającą przyrodą, odłączyć się od urządzeń elektronicznych, spędzać czas z rodziną i najbliższymi. Wakacje to okres, który powinniśmy wykorzystać do robienia czegoś innego niż na codzień.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/wakacje.mp3>

https://www.logo24.pl/Logo24/56,125389,14095204,Thomas_Cook__czlowiek_ktory_wymyslil_wakacje.html?disableRedirects=truehttps://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/dlaczego-warto-jezdzic-na-wakacje-korzysci-dla-ciala-i-umyslu/r7ytr15&disableRedirects=true

Robimy miodek majowy – czy wiesz co to jest?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Robimy-miodek-majowy.mp4>

Miodek majowy – surogat(namiastka)miodu pszczelego otrzymywany z kwiatów mniszka lekarskiego. Znany w kuchni śląskiej, jako produkt zastępujący naturalny miód i środek leczniczy. Medycyna ludowa przypisywała mu właściwości wzmacniające i oczyszczające organizm, szczególnie przy schorzeniach wątroby.

Otrzymywany jest z nieopłukanych kwiatów. Drobnych owadów i zanieczyszczeń tradycyjnie pozbywa się rozkładając kwiaty na białej tkaninie. Oczyszczony w ten sposób surowiec kwiatowy jest gotowany i macerowany w wodzie. Później kwiaty gotowane są w syropie, a na końcu wyciskane. Powstały syrop gotowany jest nadal, aby uzyskać pożądaną, zbliżoną do miodu, gęstość.

Gotowy produkt charakteryzuje się ciemno-bursztynową barwą i przyjemnym zapachem. Smak miodku majowego zbliżony jest do smaku miodu pszczelego. Występująca często krystalizacja, podobnie jak w miodzie naturalnym, nie dyskwalifikuje wyrobu.

Miodek majowy ze względu na technikę przygotowania zawiera duże ilości nektaru i pyłków kwiatowych, prawdopodobnie z tym są związane przypisywane mu właściwości lecznicze.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Miodek_majowy

Wspominamy Dzień Ojca –

rozmowa z Łukaszem Orylskim

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/06/Dzien-Ojca.mp3>

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z naszym gościem Panem Łukaszem Orylskim, który na co dzień mimo niepełnosprawności jest tatą Olafa.

„Małi Naukowcy” czyli wizyta w szkole

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Audycja-Szkola-nr-46-Mali-Naukowcy.mp3>

Witamy serdecznie. Ostatnio byliśmy w szkole podstawowej Nr 46 w Bytomiu im. Bractwa Kurkowego Grodu Bytomskiego. Przeprowadziliśmy wywiad z uczniami, którzy należą do kółka naukowego „Małi Naukowcy”. Była to niezapomniana wizyta, w której dowiedzieliśmy się o zainteresowaniach uczniów oraz o tym jak rozwijają swoje pasje. Zapraszamy do oglądnięcia video/foto relacji połączonej z naszym wywiadem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/Film-Mali-Naukowcy.mp4>

Krótką instrukcją podczas

wypłacania gotówki z bankomatu

Jak wypłacić pieniądze z bankomatu?

Zastanawiasz się, jak wypłacić pieniądze z bankomatu kartą? W 6 krokach przygotowaliśmy dla Was kilka informacji, które mogą być pomocne.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/05/bankomat.....mp3>

Second Child- zespół rockowy z Poznania

Przedstawiamy zespół Second Child z Poznania. Grają, bo to kochają. To ich odskocznia od codzienności. Prywatnie, pracują, mają rodziny jednak nie wyobrażają sobie życia bez muzyki.

<https://pl-pl.facebook.com/secondchildpoznan>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/Second-Child-Poznan.mp3>

Mc Donalds – rozmowa z menadżerem

W dzisiejszej audycji rozmawiamy z menadżerem Patrykiem Gniado jak rozpocząć karierę w McDonald's. Zapraszamy do wysłuchania i komentowania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/mc-donald-1.mp3>

Wirtualne spacery – jak obejrzeć największe dzieła sztuki i nie tylko w internecie

Bez wychodzenia z domu, bez podróżowania, bez kupowania biletów – największe instytucje kultury zapraszają do oglądania swoich zbiorów w internecie. W naszej krótkiej audycji powiemy Wam co można zobaczyć odbywając wirtualny spacer. Zapraszamy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/spacery-wirtualne-1.mp3>

<https://artinhouse.pl/magazine/rynek-sztuki,galerie-i-muzea-zwiedzanie-online,3090.html>

<https://podroze.radiozet.pl/News/Wirtualne-zwiedzanie.-10-muzeow-ktore-warto-zwiedzic-online>

8 maja zapraszamy do... biblioteki

„Biblioteka gromadzi bogactwa wieków i pokoleń, mogą z nich czerpać bez miary nieprzeliczone tłumy, a nigdy nam nie poskąpi ani mądrości, ani światła.”- Jan Wiktor

8 maja to jest ten dzień, kiedy warto bibliotekę odwiedzić. W tym dniu obchodzimy w Polsce **Dzień Bibliotek i Bibliotekarzy**, a przy okazji rozpoczynają się obchody Tygodnia Bibliotek i z tej okazji, oprócz zwykłego wypożyczania książek, biblioteki zaplanowały mnóstwo ciekawych wydarzeń, spotkań z autorami, wystaw, konkursów, warsztatów itp. Im więcej osób z biblioteki regularnie korzysta, tym większa szansa na zdobycie funduszy na zakup nowości.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/gotowy-do-wydania-BIBLIOTEKA.mp3>

„Kiedy przeczytam nową książkę, to tak jakbym znalazł nowego przyjaciela, a gdy przeczytam książkę, którą już czytałem – to tak jakbym spotkał się ze starym przyjacielem.”

/przysłowie chińskie/

08.04-28.04
Konkurs z nagrodami
„Kartka Jubileuszowa”

11.04-28.04
Konkurs fotograficzny z nagrodami
„Zaczytane Głóczyko”

27.04
Spotkanie autorskie
z Czesławem Łazarewiczem
godz. 17:00 Hotel Masovia

30.04
Festyn integracyjny
„Wszystkie Dzieci Nasze Są”

06.05
Spotkanie Jubileuszowe
z okazji 75-lecia Biblioteki

14.05
Gra miejska
„Śladkiem Biblioteki”

17.05-21.05
Quiz z nagrodami
„Czy znasz swoją bibliotekę”

19.05
Warsztaty dla przedszkolaków
poprowadzi Monika Sawicka

27.05
Spotkanie autorskie
z Markiem Czornyjem
godz. 17:00 Hotel Masovia

www.obchody75latbiblioteki.com
Facebook: Miasto Biblioteki Podkowa & Głóczyko

Więcej informacji o powyższych wydarzeniach



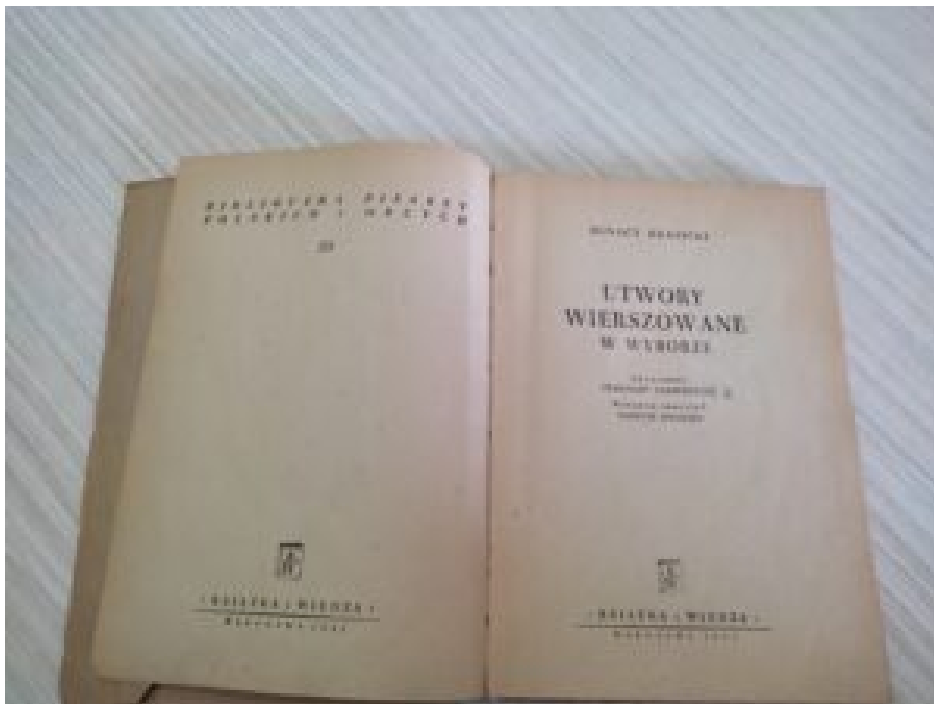
Program na obchody 75 lat

biblioteki



którą wypożyczył

Pan Stefan zwrócił książkę



wierszowane w wyborze- Ignacy Krasicki

Utwory





Ważne słowo to „UWAŻNOŚĆ” – mówi Małgorzata Maj, która w Kołobrzegu stoi na straży równego traktowania

Jaki powinien być pełnomocnik ds. równego traktowania? Jakie powinien mieć kompetencje? Zapraszamy na wywiad z Małgorzatą Maj, Pełnomocniczką Prezydenta d/s Równego Traktowania, pisarka i doświadczoną dziennikarką znaną kołobrzeżanom z Radia Kołobrzeg. Współpracowała m. in. ze Stowarzyszeniem Użytkowników Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej „Feniks” i z Powiatowym Ośrodkiem Wsparcia. Obecnie współpracuje z Fundacją

Na Przekór Przeciwnościom.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/MMajgotoweMJ.mp3>

Wywiad przeprowadzony przez Irenę Frankiewicz.

Montaż – Andrzej Sokołowski.

Praca nas rozwija – rozmowy z pracującymi uczestnikami WTZ w Poznaniu

W dzisiejszej audycji poznacie naszych przyjaciół, którzy się odważyli i pracują. Są szczęśliwi ,że mają pracę i mogą realizować swoje plany i marzenia.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/02/Praca-nas-rozwija.mp3>

Seksualność czy to seks?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Seksualnosc-czy-to-seks.mp3>

Posłuchajcie wywiadu z Agnieszką Liberacką – z wykształcenia

socjolog, pracownik socjalny, edukator.

Tak o sobie pisze:

Od przeszło 20 lat jestem zawodowo związana ze środowiskiem osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinami. Prowadzę szkolenia oraz spotkania poruszające problematykę seksualności osób z niepełnosprawnością oraz edukację seksualną młodzieży. Najbardziej w swojej pracy lubię wspierać ludzi w ich dążeniu do upragnionego celu. Obserwować ich zmagania i proces zmiany, daje mi to satysfakcję i poczucie sensu. Prywatnie jestem wielką fanką polskich gór, dobrej książki, jazdy rowerem i kotów.

Sznytka w tytce czyli praca w piekarni

W dzisiejszej audycji w krótkiej rozmowie z Panią Dominiką Kaczmarek rozmawiamy na temat pracy w piekarni. Zapraszamy do posłuchania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Sznytka-w-tytce.mp3>

https://www.facebook.com/sznytka_w_tytce

„Życzcie mi połamania pióra” - wywiad z Heleną Piotrowską – pisarką, poetką, felietonistką

Czego można życzyć pisarce, poetce i felietonistce?

Oczywiście połamania pióra i opisanie jeszcze wielu historii
wyjątkowych ludzi.

A jakie historie Pani Helena opisała do tej pory, jak zbiera
materiały i czy czasem się nudzi? O tym w naszej audycji.

Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z Panią Heleną Piotrowską.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Piotrowska3.mp4>

Biogram Pani Heleny Piotrowskiej w „Leksykonie Kultury Warmii
i Mazur”:

http://leksykonkultury.ceik.eu/index.php/Helena_Piotrowska

Autorzy: Danuta Bochir, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Agnieszka Koprucka, Tadeusz Szczubiał, Jan Borysiuk.

Poznajmy Stefana Brzozowskiego – lidera zespołu Czerwony Tulipan z Olsztyna

Trzy w jednym: poezja śpiewana, liryka i satyra – to repertuar Zespołu Czerwony Tulipan z Olsztyna, znanego z takich hitów jak „Jedyne co mam”, „Olsztyn kocham”, czy „To Twoje oczy”. Zespół otrzymał mnóstwo nagród w tym m. in. Programu 3 Polskiego Radia ('91), GRAND PRIX czyli Trójzab Neptuna na Jubileuszowym XXV Festiwalu Artystycznym Młodzieży Akademickiej FAMA 95, tytuł Osobowość Roku Warmii i Mazur (2003). Został nominowany także do nagrody polskiego przemysłu fonograficznego Fryderyki 2009.

Zapraszamy do poznania lidera Czerwonego Tulipana – Stefana Brzozowskiego oraz historii zespołu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Czerwony-Tulipan-4g.mp4>

Autorzy: Agnieszka Koprucka, Katarzyna Mazurkiewicz, Krzysztof Krauze, Tadeusz Szczubiał.

[CZERWONY TULIPAN-„OLSZTYN KOCHAM” – YouTube](#)

[Czerwony Tulipan – zatańczymy na moście – YouTube](#)

[Czerwony tulipan-jedyne co mam – YouTube](#)

Marzenia do spełnienia

Agnieszka Książkiewicz jest niezwykle aktywną i optymistyczną osobą, od dziecka zaangażowaną w sport. Pełna pasji, odwagi i wytrwałości w dążeniu do celu. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z Agnieszką, która udowadnia, że mimo swoich słabości i niepełnosprawności trzeba mieć marzenia i dążyć do celu.

Link do wywiadu z Agnieszką w programie „Pytanie na śniadanie”:

<https://pytanienasniadanie.tvp.pl/56010504/na-zywo-z-mityngu-jedzieskiego-olimpiad-specjalnych>.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Marzenia-do-speelnienia-1-1.mp3>

Leniwe raz...dwa...trzy, co to za kabarety?

W tej audycji usłyszycie fragmenty improwizacji kabaretowych na żywo, w których braliśmy udział. Oczywiście są to tylko krótkie i niecałe fragmenty skeczy. Chcieliśmy Wam zaproponować udział w takich improwizacjach kabaretowych, bo to super zabawa. Mamy nadzieję, że w waszych miastach również istnieją podobne grupy, które dostarczą Wam tak dużej dawki śmiechu.

Polecamy stronę facebooka poznańskich kabaretów Leniwe Impro.

<https://pl-pl.facebook.com/leniweimpro/>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Leniwe-razdwatrzy....-mp3>

Ksiądz w zespole rockowym ; -)

Rock z wiarą!!!

Posłuchajcie naszej audycji z udziałem księdza Jacka Zjawina, gitarzysty rockowego zespołu Pinokio Brothers. Z audycji dowiedziecie się, jak to w Poznańskim Seminarium Duchownym kilka osób zbliżyła muzyczna pasja, a przygoda z rockowymi brzmieniami trwa do dzisiaj. Efektem współpracy są dwie wydane płyty, wiele zagranych koncertów, teledyski, wywiad i występ w „Pytaniu na Śniadanie”, a także udział wokalistki zespołu w programie „The Voice of Poland”.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Ksiadz-w-zespole-rockowym.mp3>

<http://www.pinokiobrothers.pl/>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qpm5cSzQV08>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fyl85h2NnXE>

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

https://www.youtube.com/watch?v=ZDKlwWLg_Xk

<https://pytanienasniadanie.tvp.pl/56332585/pinokio-brothers-rockowa-ewangelizacja>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FpadG5kj4lk>

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>

Moim hobby jest zbieractwo. Zacząłem już jako przedszkolak – opowiada kapitan Andrzej Dominik

Zapraszamy do wysłuchania audycji o pasji, hobby. Z naszej audycji dowiedziecie się co rozwija hobby, jakie kolekcje warto mieć. Co znaczy katalogować kolekcję? Jaką zastosować metodę, żeby rozwijać hobby? Te i inne ciekawostki usłyszycie w rozmowie z kapitanem Andrzejem Dominikiem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Hobby.mp3>

Czym jest depresja i jak sobie z nią radzić?

Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji z psychologiem, zbliża się jesień dni będą krótsze i bardziej ponure.

Z audycji dowiemy się jak rozpoznać depresje i gdzie można szukać pomocy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Depresja-.mp3>

<https://www.znanylekarz.pl/>

SONDA: Nasz pierwszy dzień szkoły

Pierwszy dzień września kojarzy się nam z końcem wakacji i początkiem roku szkolnego. W tym dniu zaczyna się przygoda ze szkołą. W dzisiejszej sondzie zapytaliśmy jak minął wam pierwszy dzień szkoły, czy wspominać to dobrze, czy się denerwowaliście.. Co pamiętacie najbardziej: czy pierwszy dzień w szkole podstawowej, w szkole średniej, a może na studiach. Nasza kariera szkolna dała nam dużo wiedzy i doświadczenia ale również przyjaźnie i znajomości. Pierwszy dzień września niesie za sobą wiele wyzwań i możliwości. Wszystkiego dobrego w rozpoczętym roku szkolnym życzy Radio SoVo Bytom.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/Pierwszy-dzien-szkoly.mp3>

Czym jest Rada Seniorów? Do czego jest potrzebna?

Słyszeliście o radach seniorów? W całej Polsce istnieje ich już ponad 300. Oddział senioralny Radia SoVo w Legionowie zaprasza do wysłuchania audycji, z której dowiedziecie czym są Rady Seniorów. Dziennikarze zapytali o to mieszkańców swojego miasta. Temat przybliży także Roman Biskupski, Członek Zarządu i rzecznik prasowy Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/09/sovo-rada-seniorow-MJ.mp3>

Więcej dowiesz się tutaj:

Rady Seniorów na Mazowszu:
<https://mcps.com.pl/polityka-senioralna/rady-seniorow-na-mazowszu/>

Podstawa prawna działania rad seniorów: <https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/samorzad-gminny-16793509/art-5-c>

Rady seniorów: <https://polityka.zaczyn.org/polityka-senioralna/tematy/rady-seniorow/>

Witaj szkoło! Najlepsze życzenia dla wszystkich uczniów i nauczycieli

Wakacje minęły z prędkością światła. Wszyscy uczniowie i studenci, w tym i trzecio-wiekowi ruszą pełni werwy do szkół a trochę później i do uczelni, by zdobywać nową wiedzę i doświadczenia, nawiązywać nowe znajomości i przyjaźnie. Krośnieński Oddział Radia Sowo przygotował zestaw piosenek kojarzących się z nowym rokiem szkolnym. Zachęcamy do wspólnego słuchania i oddawania głosów na ulubione nagrania.

Zagłosuj na ulubioną piosenkę


10 piosenek o szkole

- ○ 1. Szkoła – Dawid Kwiatkowski
- ○ 2. Tak bardzo się starałem - Czerwone gitary
- ○ 3. Szkoła moim życiem jest - Oddział Zamknięty
- ○ 4. Dzieci wybiegły - Elektryczne gitary
- ○ 5. I Don't Like Mondays - Tori Amos
- ○ 6. Nasza Klasa – Jacek Kaczmarski

- ○ 7. Another brick in the wall part 2 - Pink Floyd
- ○ 8. School – Supertramp
- ○ 9. Filipinki – Profesorze
- ○ 10. School's Out – Megadeth

Zagłosuj

[Zobacz wyniki](#)

 Loading ...

Poznań wart poznania

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Poznan-nasze-miasto...mp3>

Zapraszamy do naszego miasta Poznania. Pandemia trochę skomplikowała i różne ciekawe wydarzenia się nie odbędą ,ale i tak można jeszcze wiele zwiedzić i zobaczyć. Zapraszamy.

Wirtualny spacer po zamku:
<https://ckzamek.pl/wydarzenia/6301-wirtualny-spacer-po-zamku-zapraszamy/>

Budżet Obywatelski – czym

jest? W Legionowie termin na głosowanie mija 15 sierpnia

Budżet obywatelski to inicjatywa niektórych gmin, dająca dofinansowanie mieszkańcom na ich projekty. W Legionowie, gdzie mieści się oddział Radia SoVo – głosowanie odbywa się w tym roku po raz pierwszy. Mieszkańcy mają czas na wsparcie inicjatyw do 15 sierpnia.

Dziennikarze z Legionowa przygotowali dwa materiały na ten temat:

- **Kamil Stępkowski – rzecznik Miasta Legionowa o lokalnym budżecie obywatelskim, zasadach przyznawania środków i tym jak zgłaszać**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/budzet-soVo-1.mp3>

- **dr Roman Biskupski, Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym Nadzieja oraz redaktor Radia SoVo, o projekcie „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”, który zgłosił w ramach budżetu obywatelskiego**

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/roman-budzet.mp3>

Projekt „Szkoła Super Babci i Super Dziadka”:
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekt/7995> tu można zgłaszać

Pamiętajcie że nie każda gmina dysponuje budżetem obywatelskim. Informacje o tym czy w Twojej miejscowości i na jakich zasadach realizowany jest budżet obywatelski, o terminach zgłaszania projektów i głosowania znajdziesz na stronie internetowej swojego samorządu.

Więcej dowiesz się z:
<http://regranting.filantropia.org.pl/mechanizmy/budzet-obywatelski/>

Strona budżetu obywatelskiego gminy Legionowo:
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/>

Strona budżetu obywatelskiego miasta Warszawa:
<https://twojbudzet.um.warszawa.pl/> (w stolicy głosowanie zakończyło się w lipcu)

Ilustracja: fragment plakatu promującego projekty –
<https://legionowo.budzet-obywatelski.org/projekty>

Trzeba uważać i mieć wyobraźnię, wtedy unikniemy urazów na urlopie – radzi lekarz

Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z lekarzem Bartoszem Waszczyszyn jak uniknąć kontuzji latem i nie tylko.

Życzymy bezpiecznego i udanego wypoczynku.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Wywiad_z_lekarzem-Urazy_latem..-2.mp3

Podajemy również linki do materiałów o urazach, które warto przeczytać:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/drobne-urazy-latem-jak-sobie-z-nimi-radzic-aa-Whhk-Qdnn-JtXm.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/co-jest-szpitalny-oddzial-ratunkowy-kto-powinien-korzystac-z-pomocy-so-aa-Doup-acwr-lqsB.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/urazy-latem-pierwsza-pomoc-aa-DbEd-tmN2-omES.html>

18 lipca – Światowy Dzień Słuchania

Wszyscy codziennie słuchamy, ale czy wiemy jak to robić. Wydaje nam się to prostą czynnością, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego jak ważnym jest bycie wysłuchanym. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z psychologiem, przygotowanego przez oddział w Legionowie.

Dowiecie się z niego jak dobrze słuchać i co daje rozmowa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/lila-i-psycholog-po-kompresji.mp3>

Jak zostać przewodnikiem?

Poznaj specyfikę tej ciekawej pracy

Jak wygląda praca przewodnika i jak nim zostać? Na co trzeba uważać oprowadzając wycieczki? Na te i wiele innych pytań odpowiada przewodniczka po Wrocławiu – Anna Paisert.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/06/Jak-zostac-przewodnikiem_AK.mp3

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-wyprawy...mp4>

Dojrzała miłość- czym jest i gdzie można ją znaleźć

Na miłość nigdy nie jest za późno. Bez względu czy jesteś w wiosnie, czy jesieni życia możesz spotkać swoją drugą połówkę. Wystarczy chcieć wyjść z domu. Więcej w audycji przygotowanej przez dziennikarzy Radia SoVo z Góry Kalwarii.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Dojrzała-milosc.wav>

Bezpieczne Święta – co warto wiedzieć? Rozmowa z policją

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia sprawiają, że ogarnia nas szal zakupów. Wszyscy jesteśmy pochłonięci przygotowaniem świątecznych dekoracji i potraw oraz szukaniem wymarzonych prezentów. Aby ten radosny czas świątecznych przygotowań nie okazał się także stresujący, należy zwrócić uwagę na własne bezpieczeństwo. Nie dajmy się okraść i zachowajmy ostrożność podczas podróży.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Bezpieczne-Swieta.mp3>

9 maja – Dzień Unii Europejskiej. Dlaczego warto świętować? Co zyskaliśmy?

Co to za święto? Czym jest Unia Europejska i kto do niej należy? Jakie są jej cele i korzyści płynące z uczestnictwa w niej? Między innymi na te pytania odpowiadamy w naszej audycji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Unia-Europejska-ostateczny.mp3>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Unia_Europejska

https://europa.eu/european-union/about-eu/easy-to-read_pl

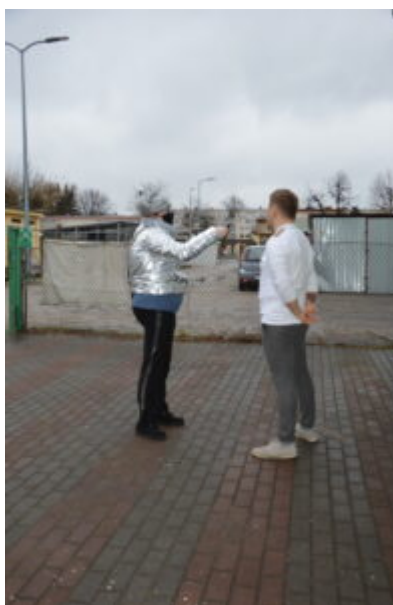
Sonda: A Ty jak dbasz o swoją planetę?

Idea troski o Ziemię łączy ludzi niezależnie od narodowości, wieku i statusu społecznego.

Grupa Radia SoVo z Koła przygotowała sondę. Monika Kwiatkowska zapytała mieszkańców Koła: Jak dbają o Matkę Ziemię? Co robią dla środowiska naturalnego?

Zachęcamy do wysłuchania i komentowania, może dowiesz się, w jaki sposób można dbać, albo sam masz super sprawdzony pomysł!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/GOTOWE-sonda-matka-ziemia-mp3.mp3>



22 kwietnia Światowy Dzień Ziemi

22 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi.

Grupa Radia SoVo z Koła przygotowała audycje na temat tego największego ekologicznego święta.

Karolina Gostyńska przedstawi, jak należy zmienić nawyki, by nasza planeta służyła nam i kolejnym pokoleniom, a może my jej... Zapraszamy do wysłuchania materiału o tym wyjątkowym i ważnym święcie dla całego społeczeństwa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/gotowe-audycja-Dzien-Ziemi-news.mp3>

Przydatne linki:

<https://www.gdos.gov.pl/swiatowy-dzien-ziemi-6>

<https://www.teraz-srodowisko.pl/aktualnosci/swiatowy-dzien-ziemi-dzialania-na-rzecz-klimatu-8569.html>

<https://www.elle.pl/artukul/filmy-o-ekologii-co-warto-obejrzec-ktore-filmy-ekologiczne-zmieniaja-perspektywe-200320095340>

22.04-DZIEŃ ZIEMI

MINIMALIZUJ ODPADY



STOSUJ PRODUKTY WIELOKROTNEGO UŻYTKU I BIODEGRADOWALNE !



Piotr Żołdak kim jest?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/Piotr-Zoldak-a-udio.mp3>

Piotr Żołdak jest Poznaniakiem. Od 2003 roku korzysta z usług Warsztatu Terapii Zajęciowej „Przyjaciele”, który działa przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością

Intelektualną Koło w Poznaniu. Pan Piotr lubi przebywać wśród ludzi, jest częstym uczestnikiem wydarzeń kulturalnych i rekreacyjnych Poznania. Jeżeli coś ważnego dzieje się w mieście, możemy mieć pewność, że Pan Piotr tam będzie. Swoimi spostrzeżeniami dzieli się z nami za pomocą fotografii. Można powiedzieć, że przez fotografie komentuje otaczający świat i wyraża siebie. Jest to ważne ponieważ jest osobą głuchoniemą. Piotr jest samoukiem. Umiejętności fotografowania doskonalił i doskonali dzięki wiedzy zdobywanej z Internetu oraz udziałowi w warsztatach fotograficznych. Pan Piotr uczestniczył, między innymi w Międzynarodowych Warsztatach Fotograficznych organizowanych przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną i Centrum Animacji Kultury. Warsztaty odbyły się w Gołańczy, Trzemesznie oraz na pograniczu węgiersko – słowackim w miejscowości Esztegrom.

W maju 2017 roku zdjęcie Pana Piotra pt. „Ważka. Nigdy nie będę miał skrzydeł” zdobyło wyróżnienie studia Fotostube podczas konkursu fotograficznego w Gnieźnie.

W listopadzie 2018 roku w Inkubatorze kultury „Pireus” odbyła się wystawa pod tytułem: „Osoba z niepełnosprawnością intelektualną w przestrzeni miejskiej łazarza”. Pan Piotr był jednym z autorów wystawy.

Od 2010 roku zdjęcia Pana Piotra można znaleźć na jego profilu Facebook. Niestrudzenie umieszcza tam wszystkie swoje foto-relacje.

**Ach, ten ślub... relacja z
wizyty w salonie sukien**

Ślubnych

Ten Wyjątkowy Dzień, podczas którego po prostu chcesz wyglądać najpiękniej. Przede wszystkim dla siebie. I choć prawdziwa, szczerza miłość jest najlepszą ozdobą, to nikomu jeszcze nie zaszkodziła idealna suknia ślubna uszyta z marzeń i snów.

<https://biore-slub.pl/>

Przymierzenie i wybieranie sukni ślubnej to zdecydowanie jeden z przyjemniejszych momentów podczas przygotowań do ślubu. Może jednak okazać się też jednym z najtrudniejszych. W końcu musisz wybrać rozsądnie, aby suknia była Twoim pięknym atrybutem, który olśni wszystkich, a Ty będziesz czuć się w niej świetnie. Przed pierwszą wizytą w salonie sukien ślubnych w głowie przyszłej panny młodej może narodzić się wiele pytań. Jak przygotować się do przymiarek sukni ślubnej? Kiedy zacząć szukać sukni ślubnej? Co ubrać na mierzenie sukni? Aby całkowicie rozwiązać Wasze wątpliwości, obejrzyjcie nasz wywiad z Panią Anna Lachor właścicielką pracowni sukien ślubnych w Poznaniu.

<http://www.annalachor.pl/>

<https://pl-pl.facebook.com/Annalachorpracowniasukienslubnych/>

Leki z Bożej apteki + legenda

i piosenka o kurdybanku

Zapraszamy do wysłuchania audycji o leczniczych właściwościach ziół często spotykanych na łąkach, w lasach i ogrodach. Dowiedzie się też z niej, czym jest tajemniczy bluszcz kurdybanek oraz dlaczego cenił go król Jan III Sobieski. A na koniec – niespodzianka: piosenka o kurdybanku, która powstała we współpracy z Centrum Muzycznie Aktywnych w Gniewie.

<https://radioovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Audycja-radiowa-UTW-11-Prowadzacy-1.mp3>

Przydatne linki:

<http://zielarstwo-zdrowie-co-i-jak.pl/>

<https://zyciewharmonii.pl/porady/ziola/10-najlepszych-polskich-ziol-i-ich-zastosowanie.php>

<https://www.lekinatury.pl/pl/encyklopedia-ziol/polskie-ziola-lecznicze.html>

<https://www.cudemjestswiat.pl/2019/05/bluszcz-kurdybanek-porzadki-w.html>

<https://www.odkrywamyzakryte.com/kurdybanek/>

<https://www.zielnik-apteczny.pl/>

<https://ziolawpelni.pl/>

18 marca Europejski Dzień Mózgu

Witamy ! Tu Radio SoVo. Grupa radiowa z Koła. 18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu. Jest to święto, które ma za zadanie rozszerzać naszą wiedzę o tym organie. Z tej okazji przygotowaliśmy informację na temat mózgu co to jest, po co nam mózg, ile waży i dużo innych ciekawych newsów. Cennych informacji udzielił nam również lekarz neurolog Roman Strzałkowski.

Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji o mózgu, bez którego byśmy nie istnieli. Komentujcie!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/mozg-nagranie.mp3>

źródła:

<https://pl.wikipedia.org>

<https://www.cognifit.com/pl>

Kalendarz Google – narzędzie, które ułatwia organizować czas

Aplikacja Kalendarz Google adresowana jest do osób, które lubią mieć wszystko dobrze zorganizowane, ale również dla „zapominalskich”.

Zachęcamy do obejrzenia prezentacji.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/03/Audycja-projekt.mp4>

Adresy stron, z których wykorzystano informacje w materiale:

<https://support.google.com/calendar/answer/2465776?co=GENIE.PLatform%3DDesktop&hl=pl>

[*Kalendarz Google – banalnie prosta organizacja spotkań*](#)

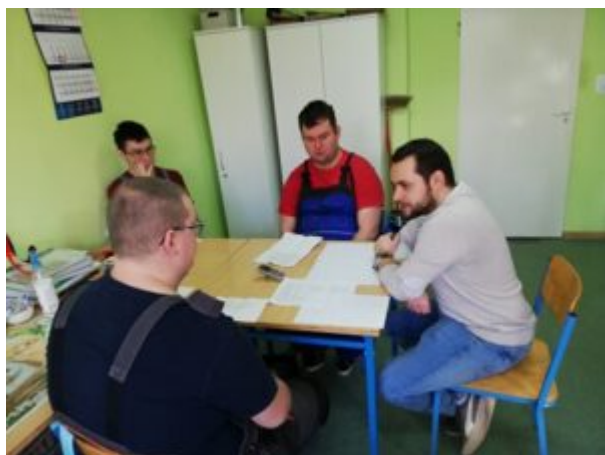
Czym jest Internet? Spytaliśmy naszych sąsiadów z WTZ w Wyszku

Internet? A co to jest? I po co jest? O odpowiedzi na te pytania poprosiliśmy naszych zaprzyjaźnionych uczestników WTZ z Wyszku. Sami też dołożyliśmy, to co wiemy. Posłuchajcie i korzystajcie. W komentarzach napiszcie do czego Wy wykorzystujecie jeszcze Internet.

Jak weryfikować informacje w sieci i nie dać się wprowadzić w błąd?

Dlaczego i jak należy weryfikować informacje w Internecie? Jak nie dać się nabrać na fake newsa? Co powinno zapalić u nas czerwoną – ostrzegawczą lampkę? Jeżeli ciekawi Cię ten temat, wysłuchaj naszej audycji z profesjonalnym dziennikarzem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Audycja-Jak-weryfikowac-dane-w-sieci.mp3>



SONDA: Czy Twoja dieta zimą różni się od tej w innych porach roku?

Co by tu zjeść gdy na dworze jest tak zimno i pada śnieg? Często zdarza mi się że w zimie mam ochotę na talerz gorącej gęstej zupy lub jajecznicę na cebulce. Czy podobnie jest u

Was? Jak wygląda Wasza zimowa dieta? Dziennikarze z Otwocka przeprowadzili sondę wśród znajomych pytając jak wygląda ich zimowa dieta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/sonda-o-diecie-zima-calosc-po-montazu-MJ.mp3>

Walory Internetu. Czego możemy nauczyć się z „sieci”

Internet jest skarbnicą wiedzy, sami nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo jesteśmy od niego zależni. To właśnie tam szukamy odpowiedzi na nurtujące nas pytania. W audycji opowiemy Wam, co możemy znaleźć w Internecie. Powiemy z czego korzystamy i jak ułatwia nam on życie. Zapraszamy do komentowania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Projekt-internet.mp3>

Dawno, dawno temu... Skąd czerpać wiedzę o historii?

Chcesz wiedzieć gdzie znaleźć informacje o swoich przodkach? Dowiedzieć się jak powstawało twoje miasto? Znaleźć ciekawą wiedzę historyczną w Internecie? O tym wszystkim porozmawialiśmy z naszym gościem – Łukaszem Brządkowskim. Przydatne linki oraz więcej informacji o ekspercie –

znajdziecie pod filmem.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Untitled.mp4>

Linki do stron oraz aplikacji o których mowa w filmie:

[Dawny Tczew](#)

[Archiwum Państwowe w Gdańsku](#)

[Archiwum Polona](#)

[Archiwum Państwowe](#)

[Portal Genealogiczny \(do wyszukiwania przodków\)](#)

[Aplikacja Historia Polski](#)

Łukasz Brządkowski – od 2008 roku działa społecznie, najpierw jako animator lokalny, potem koordynatora warsztatów i wydarzeń kulturalnych przy trzech edycjach Festiwalu Zdarzenia. Założyciel portalu Dawny Tczew – Wirtualne Muzeum Miasta. Aktywnie działa w Społecznym Komitecie Odbudowy Mostu, który doprowadził do wyboru historycznej koncepcji odbudowy Mostu Tczewskiego. Od 2010 roku jest prezesem Ruchy Inicjatyw Obywatelskich Tczewa, zaangażowany w projekt rewitalizacji Parku Miejskiego w Tczewie. Aktywnie działa na rzecz organizacji pozarządowych. Za swoją działalność dwukrotnie (2012 i 2013) otrzymał wyróżnienie w kategorii Animator Roku Powiatu Tczewskiego. W 2014 r., za zaangażowanie w zmiany

regulaminu budżetu obywatelskiego, otrzymał w pałacu Prezydenta RP nagrodę Super Samorząd. Jest autorem kilkudziesięciu artykułów dotyczących dziejów Tczewa oraz współautorem kilku publikacji o tej tematyce. Jest również społecznym przewodnikiem po Tczewie. Zawodowo pracuje jako doradca w Ośrodku Wsparcia Ekonomii Społecznej, zajmując się pomocą w tworzeniu miejsc pracy dla osób wykluczonych.

Zapotrzebowanie kaloryczne i wybrane diety – jak zdrowo żyć dzięki internetowym poradom?

Internet – to źródło wiedzy o zdrowym, zbilansowanym odżywianiu, a także dietach, dzięki którym możemy przyczynić się do redukcji naszej wagi. Dzięki niektórym stronom internetowym możemy się dowiedzieć, w jaki sposób odżywiać się, by zachować prawidłowy bilans kaloryczny, ponadto kalkulator BMI pozwala nam obliczyć, czy nasza waga jest prawidłowa, czy powinniśmy rozpocząć etap redukcji wagi. Uczestnicy Warsztatów terapii zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu: Radek, Tomasz, Ola i Aneta próbowali rozwikłać zagadkę zdrowego odżywiania. Co powinno się jeść?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/calosc-1.mp3>

Jeśli chodzi o diety, to szukaliśmy informacji na temat diety ketogenicznej, kapuścianej i diety śródziemnomorskiej. Pamiętajcie, że najważniejsze, by dostarczać naszemu organizmowi dokładnie tego, co potrzebuje – bilans kaloryczny

zależy od naszego trybu życia, aktywności i stanu zdrowia.

By sprawdzić, czy nasza waga jest prawidłowa obliczamy BMI, czyli indeks masy ciała. Wskaźnik BMI w odpowiedni sposób przelicza proporcje, dzięki czemu pomaga ustalić, czy waga znajduje się na prawidłowym poziomie.

Obliczanie BMI wymaga uwzględnienia czterech elementów: wagi, wzrostu, wieku i płci. Możesz to zrobić samodzielnie, stosując odpowiedni wzór, albo wprowadzić dane do kalkulatora BMI, który wykona matematykę za Ciebie.

Wskaźnik BMI poznasz dzieląc wagę (w kilogramach) przez wzrost (w centymetrach) do kwadratu. BMI wzór: $(\text{Masa ciała w kilogramach}) / (\text{wzrost ciała w metrach kwadratowych})$.

Kalkulator BMI – <https://bmi-online.pl/>

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego – <https://kalkulatorkalorii.net/kalkulator-odchudzania>

Superwizja – czy wiecie co to jest?

Już od dawna wiemy, że w nasi instruktorzy mają superwizję, ale ciągle nie wiemy co to jest?

Pani Teresa Worobiej – superwizorka zespołu WTZ PSONI z Warszawy, znana Wam z audycji: Niezwykłe życzenia noworoczne w rozmowie z naszymi redaktorami postara się odpowiedzieć na to nurtujące nas pytanie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Superwizja-3.wav>

23 lutego Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Na depresję na świecie choruje 350 milionów ludzi. W Polsce od 1,5 do 2 milionów Polaków. Czym jest depresja? Jak się objawia? Jak pandemia wpływa na nasz nastrój? Jak dbać o własne zdrowie psychiczne? Na te i wiele innych pytań odpowiedziała nam psycholog Żaneta Adamus. Zapraszamy do wysłuchania naszego wywiadu.

<https://radio-sovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Depresja-oryginal-radio-sovo.mp3>

Oto linki, w których znajdziesz więcej informacji na temat depresji:

www.twarzedepresji.pl

www.wyleczdepresje.pl

www.forumprzeciwdepresji.pl

[/https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod_resource/content/1/nfz_o_zdrowiu_depresja.pdf](https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod_resource/content/1/nfz_o_zdrowiu_depresja.pdf)

Wszystko co chciałbyś wiedzieć o zawodzie psychologa w dobie pandemii

Dziennikarze z Poznania pytają o specyfikę pracy w zawodzie psychologa, w tym także o to, czy można korzystać z jego porad online oraz czy pandemia wpływa na nasze zdrowie psychiczne.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Rozmowa-z-psychologiem-A.K-online-audio-converter.com_.mp3

Kryzysowy numer telefonu zaufania: 116 123

Zdrowie zaczyna się od prawidłowej diety – dowiedz się więcej

Każdy z nas chce być zdrowym i czuć się wyśmienicie. Marzymy również o smukłej sylwetce, zdrowej skórze, włosach i paznokciach. Bardzo często jednak na tym się kończy – nie myślimy o tym, by zdrowo się odżywiać. W naszym studiu gościliśmy Panią Roksanę Wojciechowską – dietetyka i psychodietetyka, która prowadzi porady w Internecie nie tylko. Odpowiedziała na nasze pytania i rozwiązała wiele wątpliwości

dotyczących zdrowego odżywiania. Okazało się, że nie trzeba ze wszystkiego rezygnować, warto po prostu obserwować nasz organizm, który wysyła nam odpowiednie sygnały. Niedobory można uzupełniać poprzez suplementację witamin czy mikroelementów. Jednak najlepiej, by znalazły się one w codziennej diecie.

Materiał przygotowali: Radosław Cybulski, Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Aneta Witt i Tomasz Jachimowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Roksana-calosc_ok.mp3

www.roksanapsychodietetyk.pl

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

<https://www.instagram.com/roxie.psychodietetyk/>

Zapraszamy też do naszej Biblioteki, a tam w dziale „Wiedza” dowiemy się m. in. o tym jak liczyć kalorie naszego posiłku:

[*Jak policzyć kaloryczność swojej diety?*](#)

Słownik trudnych słów dla osób z niepełnosprawnością

intelektualną już od ponad roku jest dostępny w sieci

Słownik trudnych słów dla osób z niepełnosprawnością intelektualną już od ponad roku jest dostępny na stronie www.slownik.psoni.org.pl. Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z pomysłodawczynią i twórczynią tego projektu Panią Dorotą Tomaszewską. Poznacie również nasze propozycje na temat ulepszenia tego słownika jak i zachętę żebyście z niego korzystali.

Link do słownika: <http://slownik.psoni.org.pl/>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/slownik-2.wav>

Zodiakalni radiowcy. Jak widzimy astrologie i horoskopy

Nasze spojrzenie na sprawy astrologii. Wróżby oraz przepowiednie na 2021 rok

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Audycja-horoskop-styczen-2021-1.mp3>

Czy będziemy mieli jeszcze w tym roku prawdziwą zimą?

W poszukiwaniu odpowiedzi na to pytanie udali się dziennikarze z naszego oddziału radia w Otwocku. Zobaczcie wynik ich analiz.

Ilustracja: screen TVN Meteo

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Audycja-informacyjna-o-prognozie-pogody.mp4>

Prawa autorskie do zdjęć – czy można korzystać z cudzych zdjęć bez zgody autora?

Rzeczywistość pozwala nam na to, aby bez problemu wykonywać zdjęcia i udostępniać je w sieci.

Rozmawialiśmy z Panem Tomaszem Krukarem – adwokatem na temat prawa autorskiego. Pan Tomasz wyjaśnił nam, co może być przedmiotem prawa autorskiego oraz jak korzystać w sposób legalny z zasobów zdjęć w Internecie tak, aby nie naruszać niczyich praw autorskich i nie narazić się na odpowiedzialność prawną.

Zapraszamy do wysłuchania audycji.

Wykorzystane zdjęcia pochodzą z prywatnych zasobów naszego

gościa oraz ze strony Pixabay.com

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/rozmowa-z-prawnikiemMJ.mp3>

SONDA: Czy znasz Wikipedię?

W dzisiejszej sondzie radiowcy „Radia SoVo” z Żor, zagłębili się w temacie Wikipedii. Zapytali o znajomość tego medium informacyjnego oraz o najczęściej wyszukiwane informacje. Jakich odpowiedzi udzielili nasi rozmówcy, przekonajcie się sami wysłuchując nasz materiał.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/wikipedia_sonda_mw.mp3

W materiale wykorzystano:

Podkład muzyczny: [admiralbob77_-_Something_Old_Something_New_6](#)

10 najczęściej wyświetlanych teledysków muzycznych na portalu Youtube w 2020 roku

Stało się! Rekord został pobity! Według portalu Onet, 7,5 miliarda wyświetleń na klipie muzycznego to historyczny wynik w działalności serwisu Youtube. Do kogo należy ten wspaniały rekord? Co lubimy oglądać i słuchać na Youtube? Jakie są nasze

gusta muzyczne?

Na te i inne pytania postarają się odpowiedzieć dziennikarze Radia SoVo z PSONI w Nidzicy.

Zachęcamy również do oglądania i słuchania teledysków o których rozmawiamy w audycji. Linki- poniżej.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Audycja-styczen.mp3>

„Johny Johny yes Pappa” <https://youtu.be/F4tHL8reNC>

Maroon 5 „Sugar” https://youtu.be/09R8_2nJtjg

Justin Bieber „Sorry” https://youtu.be/fRh_vgS2dFE

PSY „Gangnam Style” <https://youtu.be/9bZkp7q19f0>

B. Mars M.Ronson „Uptown Funk”

<https://youtu.be/OPf0YbXqDm0>

„Masza i Niedźwiedź „Przepis na katastrofę”

<https://youtu.be/KYniUCGPGLs>

Khalifa, Charlie Put „See you again”

<https://youtu.be/RgKAFK5djSk>

Ed Sheeran „Shape of you” <https://youtu.be/JGwWNGJdvx8>

Luis Fonsi „Despacito” <https://youtu.be/kJQP7kiw5Fk>

PINKFONG „Baby shark dance” <https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Aktywność w pandemii – do Internetu po zdrowie

YouTube w czasie kwarantanny wypełniły się gotowymi zajęciami: jogi, tańca, zumby. Zachęcamy do ćwiczeń, w naszej audycji znajdziecie kilka propozycji jak można aktywnie spędzić dzień w domu ćwicząc z różnymi osobami przed monitorem. Polecamy i do ruchu zachęcamy.

Poniżej podajemy parę linków z których my korzystamy.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Aktywnosc-w-pandemii-1.mp3>

SONDA: Czym jest Fake News i jak go rozpoznać?

Kontynuując temat Fake News postanowiliśmy zrobić sondę wśród naszych znajomych. Zadaliśmy pytania, co myślą na ten temat i czy jest to problem aktualny? A może ktoś nabrał się na Fake News?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Co-to-jest-fake-news-2-sonda.wav>

SONDA: Twój ulubiony teledysk muzyczny i dlaczego właśnie ten?

W epoce internetu, smartfona i portalu Youtube, niewiele osób pamięta, że jeszcze 25 lat temu teledyski muzyczne oglądało się w telewizji, na kasetach VHS, w kinie... Jakie są nasze ulubione klipy muzyczne? Za co je kochamy? Jakie wspomnienia im towarzyszą?

Dziennikarze Radia SoVo z PSONI w Nidzicy postanowili przeprowadzić sondę i dowiedzieć się więcej o gustach muzycznych swoich rozmówców.

Zachęcamy do oglądania i słuchania wymienionych w sondzie artystów. Linki – poniżej.



<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Sonda-styczen-done.mp3>

Niestraszki- „Zuzka wiruska- Czapka na uszy”
<https://youtu.be/rsFqxanvQZ8>

WHAM!- „Last Christmas” <https://youtu.be/E8gmARGvPLI>

Bas Tajpan- „Zyj” <https://youtu.be/cZ3tfmLtGtM>

Slipknot- „Unsainted” <https://youtu.be/VpATBBRajP8>

Quenn- „I want to break free” <https://youtu.be/WU0tCL0Xgm8>

Alvaro Soler- „Sofia” <https://youtu.be/qaZ0oAh4evU>

Fotografia w przestrzeni Internetu

Lubimy fotografować i dzielić się z innymi swoimi „zdobyczami” obiektywu wykorzystując Internet. Pan Tomasz Wajda, który na co dzień zajmuje się fotografią udzielił nam kilka cennych wskazówek dotyczących udostępniania i korzystania ze zdjęć w Internecie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/rozmowa-z-fotografem.mp3>

Czy znacie popularny program „Jaka To Melodia”?

Czy znasz popularny program „Jaka To Melodia”? Chcesz wiedzieć jak wygląda udział w programie i jak się do niego przygotować? Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z 47-letnim Sławkiem z WTZ w Mokrzeszowie, który dostał się do tego teleturnieju muzycznego.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Jaka-to-melodia-MJ-po-poprawkach.mp3>