W zimie szczególnie dbajmy o twarz i dłonie

Choć tegoroczna zima nie jest mroźna, to i tak powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na ochronę naszej twarzy i dłoni. Warunki pogodowe są zmienne, dodatkowo w pomieszczeniach jest suche powietrze, które niekorzystnie wpływa na naszą skórę. Jak zatem o siebie zadbać? Tomasz Balicki dziennikarz Radia SoVo w Jarosławiu rozmawiał z wizażystką Joanną Najman.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/02/02.02.2025-wizazystka-J.mp3

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033
Organizacje Poradnicze

Wszystko co chcielibyście widzieć o skokach

Serdecznie zapraszamy na wywiad z **Jakubem Kotem** polskim sportowcem, skoczkiem narciarskim, ekspertem telewizyjnym oraz trener skoków narciarskich.

W wywiadzie dowiemy się m.in. o projekcie „Akademia Lotnika” promującym skoki narciarskie. Inicjatywa obejmuje organizację eventów z mobilną skocznią narciarską, zajęć edukacyjnych w szkołach oraz szkoleń dla nauczycieli. Akademia ma na celu

popularyzację skoków narciarskich, wspieranie lokalnych klubów sportowych oraz odkrywanie przyszłych talentów trenerskich.

LINK DO STRONY PROJEKTU

Zapraszamy do oglądania transmisji skoków gdzie ekspertem w studiu będzie Pan Jakub.

LINK DO TERMINARZA ZAWODÓW SKOKÓW NARCIARSKICH

Wszystko co musisz wiedzieć o dokarmianiu ptaków zimą

Dokarmianie ptaków zimą, zwłaszcza gdy leży śnieg i jest mroźno to nie tylko pożyteczna sprawa. Można także bliżej przyjrzeć się skrzydlatym gościom stołówki na świeżym powietrzu. O tym kiedy rozpocząć dokarmianie ptaków, czym karmić by nie zaszkodzić, czego unikać opowie nam giżycki miłośnik ptaków i znawca przyrody Krzysztof Pawlukojć.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/gotowe-do-wydania-DOKARMIANIE-PTAKOW.mp3

Jak dokarmiać ptaki, aby im nie zaszkodzić – materiał Lasów Państwowych

Realizacja/lektor: Ewa Ostrowska

Montaż/skład/wydanie: Jola Brzuszkiewicz

Zdjęcia: Ewa Ostrowska Jola Brzuszkiewicz

Intro: Zespół Jarzębiny z Wilkas

- 

- 

Ewa Ostrowska i Krzysztof Pawlukojć

- 

- 

Modraszka

- 

- 
- 

kaczki na kanale Łuczańskim



Tablica informacyjna o karmieniu ptaków przy kanale Łuczańskim

---

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



Jak zadbać o drzewa i rośliny na zimę

Jak zadbać aby nasz piękny ogród przetrwał zimę i był tak piękny jak na obrazkach poniżej.

O tym wszystkim dowiecie się z rozmowy z Panem Wiesławem który dba o swój ogród bardziej niż o siebie.

A rozmowę przeprowadził Grzegorz Oleś z Radia SoVo z Żor.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/12/221206_0189.mp3

Ogród Pana Wiesława latem:



















Międzynarodowy Dzień Morsa. Poznajcie Klub Morsów „Zimny Ptak Giżycko”

Właśnie zaczyna się kolejny sezon morsowania, które było już znane w starożytności. Hipokrates polecał hipotermię w celu zmniejszania obrzęku i bólu. Morsowanie w Polsce jest uważane za dość szaloną aktywność. W tym szaleństwie jest jednak metoda na zdrowie i radość.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/gotowy-DO-WYDANIA.mp3













Źródło: Klub „Zimny Ptak”

Realizacja: Jola Brzuszkiewicz

Montaż: Grażyna Pelc

Lektor/Skład/Wydanie: Jola Brzuszkiewicz

Intro: Zespół JARZĘBINY z WILKAS

facebook: Giżycki Klub Morsów „Zimny Ptak”

Zapraszamy też na rozmowę, którą przeprowadzili dziennikarze Radia SoVo z Kędzierzyna-Koźla z miłośnikami morsowania.

Morsowanie – zdrowa moda czy internetowy „fejm”

Sporty zimowe w wirtualnym świecie

Rozmowa z Konradem Bońkowskim z e-wintergames.pl o funkcjonowaniu strony, sportach zimowych w wirtualu i nie tylko.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/EWINTERGAMES-GOTOWE.mp3

> *Portal jest agregatorem informacji i wiedzy nt. gier związanych ze sportami zimowymi oraz ciekawostkami ze świata skoków narciarskich. Celem portalu jest dzielenie się wiedzą między graczami oraz ich twórczością tj. dodatkami, np. nowe kombinezony, skocznie, aktualizacje składów kadr.*

źródło: https://www.e-wintergames.pl

LINKI:

PORTAL E- WINTERGAMES

GRY Z SERII DELUXE SKI JUMP

GRA FINE SKI JUMPING

GRA OPEN SKI JUMPING

Wywiad z Jakubem Wojtalą

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/kubikal-gotowe.mp4

Rozmowa z Jakubem Wojtalą „Kubikalem”, twórcą na platformie Youtube. Jego kanał ma ponad 70.000 subskrypcji. Tworzy głównie materiały z gier o tematyce skoków narciarski. Zapraszamy do subskrybowania kanału Kubikala.

Profile społecznościowe Kubikala:

KANAŁ NA YOUTUBE

KANAŁ NA TWITTER

KANAŁ NA INSTAGRAM

STRONA NA PORTALU E-WINTERGAMES

Gry o jakich mowa w materiale:

FINE SKI JUMPING

DELUXE SKI JUMPING

SKOKI NARCIARSKIE 2022

OPEN SKI JUMPING

Relacja z IX Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu

1-2 marca 2022 roku odbyła się IX Ogólnopolska Zimowa Senioriada na Podhalu w Rabce Zdroju. Relację z zawodów

przygotował dziennikarz Radia SoVo Jan Ciepliński, który brał udział w olimpiadzie wraz z grupą sportowców Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bytomiu. Zapraszamy słuchaczy Radia SoVo do wysłuchania wypowiedzi organizatorów oraz jakie emocje towarzyszyły zawodnikom podczas zmagań sportowych.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/UTW-Bytom-ZIMOWA-SPARTAKIADA-1.mp3

https://nowytarg24.tv/ix-ogolnopolska-zimowa-senioriada-na-podhalu/https://www.u3w.rabka-











Ferie zimowe 2022 w Legionowie. Prezentujemy darmowe atrakcje dla dzieci

Czy mamy możliwości bezpłatnie zorganizować dzieciom czas, gdy nie chodzą do szkoły? W tej audycji dowiemy się jak to zrobić w podwarszawskim Legionowie. Może nasze propozycje Was zainspirują i poszukacie podobnych w Waszym mieście?

linki do atrakcji, które wymieniamy

https://legionowo.pl/a/akcja-zima-w-miescie-2022

Co możemy robić w ferie zimowe?

Przygotowaliśmy dla Was audycję, z której dowiecie się, kiedy i gdzie rozpoczną się ferie zimowe.

Gdy jest zimno i pada śnieg również można fajnie, zagospodarować czas. Mamy dla Was ciekawe propozycje,

wystarczy wysłuchać naszej audycji.

Zapraszamy !

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Ferie-zimowe-poprawa-3.mp3

https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/terminy-ferii-zimowych-w-roku-szkolnym-20212022

http://www.tur-info.pl/

Co tej zimy w pogodzie?

21 grudnia rozpoczyna się astronomiczna zima.

Czym nas zaskoczy? Jaka pogoda na święta?

A może jesteście ciekawi jak duży może być płatek śniegu albo ile mierzy największy bałwan.

Tylko u nas takie newsy.

Zapraszamy!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/21-grudzien-radiosovo.mp3

https://www.twojapogoda.pl

https://pogoda.info

https://dobrapogoda24.pl

Czy będziemy mieli jeszcze w tym roku prawdziwą zimę?

W poszukiwanie 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