NR 18 | WRZESIEŃ 2026

Kołbaskowo.eu

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

MEDIQS
RAJKOWO

ZDROWIE
BLIŻEJ CIEBIE

Nowa przychodnia
Mediqs Rajkowo

Nowoczesna opieka medyczna
dla Ciebie i Twojej rodziny.
Jesteśmy blisko – w Rajkowie,
dla mieszkańców Warzymic,
Przecławia, Kołbaskowa i okolic.



LEKARZ RODZINNY
Kompleksowa opieka POZ dla dorosłych i dzieci

PEDIATRA
Dzieci od 1. dnia życia

PIELĘGNIARKA
Profesjonalna opieka, szczepienia, badania, porady

POŁOŻNA
Wizyty patronażowe

ZŁÓŻ DEKLARACJĘ I WYBIERZ
SWOJEGO LEKARZA POZ
To proste – zapraszamy do naszej rejestracji.

Rajkowo 50/4
72-005 Warzymice

571 833 497

Mediqs Rajkowo

BLISKO. NOWOCZEŚNIE. Z TROSKĄ O ZDROWIE.

TWÓJ DYWAN CZYSTY NA WSKROŚ!

Usuwamy brud, roztocza i alergeny z głębi włókien – nie tylko z powierzchni!

Fresh PRALNIA DYWANÓW

LETNIA PROMOCJA!
OD 27 zł/m²
TYLKO DO 30 WRZEŚNIA!

ODBIÓR I DOSTAWA GRATIS! DLA MIESZKAŃCÓW GMINY KOŁBASKOWO

PRANIE NA WSKROŚ
Czystość z głębi włókien

BEZPIECZNE DLA DZIECI I ALERGIKÓW
Usuwamy roztocza, kurz i alergeny

ODBIÓR I DOSTAWA GRATIS!
Dla mieszkańców gminy Kołbaskowo

SMS
WYŚLIJ SMS 24/7
„ODBIÓR + ADRES"
O terminie odbioru informujemy SMS-em.

780 099 767

ZOBACZ CO WYCIĄGAMY Z DYWANÓW!

SETKI WYPRANYCH DYWANÓW w gminie Kołbaskowo

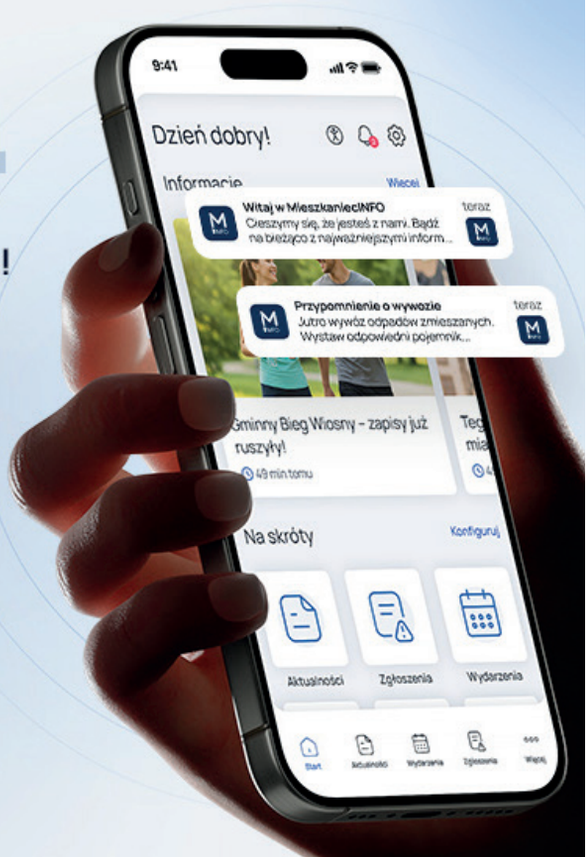
GMINA KOŁBASKOWO

pralniadywanowfresh.pl

MINFO Mieszkańcu

Wszystko co dzieje się w naszym samorządzie – **zawsze w telefonie!**

Aktualności | Zgłoszenia | Odpady | Alerty | Powiadomienia PUSH



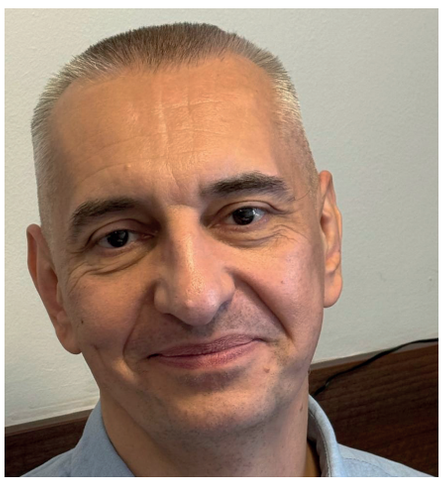
Pobierz darmową aplikację MieszkaniecINFO już teraz!

POBIERZ Z App Store

POBIERZ Z Google Play

Krzysztof Czajkowski nowym zastępcą wójta

Od początku sierpnia funkcję zastępcy wójta Gminy Kołbaskowo pełni Krzysztof Czajkowski. Ma ponad 30-letnie doświadczenie w gospodarce komunalnej, administracji samorządowej oraz zarządzaniu przedsiębiorstwami i instytucjami publicznymi.



Nowy zastępca wójta jest absolwentem Wydziału Budownictwa i Inżynierii Środowiska Politechniki Częstochowskiej. Specjalizuje się w inżynierii środowiska oraz infrastrukturze sanitarnej. Posiada uprawnienia budowlane bez ograniczeń do projektowania instalacji i sieci sanitarnych, a także do kierowania robotami w tej branży.

Krzysztof Czajkowski jest doktorem nauk ekonomicznych w zakresie zarządzania. Ukończył studia MBA prowadzone przez Dominican University i Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz specjalistyczny kurs zarządzania nieruchomościami. Nowy zastępca wójta łączy wiedzę techniczną z przygotowaniem ekonomicznym i menedżerskim. Do najważniejszych obszarów jego kompetencji należą gospodarka wodno-ściekowa, infrastruktura komunalna i sanitarna, prowadzenie inwestycji technicznych, budownictwo i gospodarka mieszkaniowa. Ma również doświadczenie w zarządzaniu przedsiębiorstwami komunalnymi, nieruchomościami i majątkiem publicznym oraz dużymi instytucjami. W swojej pracy zajmował się także administracją samorządową oraz pozyskiwaniem i wykorzystywaniem środków na przedsięwzięcia infrastrukturalne.

Do zakresu spraw, którymi będzie zajmował się w Urzędzie Gminy Kołbaskowo, należeć będą między innymi gospodarka komunalna, ochrona środowiska, inwestycje, w tym drogowe, oraz działalność Centrum Usług Komunalnych sp. z o.o. w ramach nadzoru właścicielskiego. dot

Co dzieje się w temacie Alei Śliwkowej w Warzymicach?

Po wcześniejszych zapowiedziach dotyczących przebudowy Alei Śliwkowej, sprawdziliśmy, co dziś dzieje się w tej sprawie i czy inwestycja przybliża się do realizacji.



W kwietniu informowaliśmy, że po porozumieniu między Gminą Kołbaskowo a Powiatem Polickim wybrany został wariant, który ma być podstawą do dalszych prac. Teraz sprawdziliśmy, co od tego czasu wydarzyło się w tej sprawie. Jak przekazuje Mateusz Iżakowski, rzecznik Urzędu Gminy w Kołbaskowie, nadal trwają prace projektowe.

- Dokumentacja przebudowy Alei Śliwkowej jest w trakcie przygotowywania. Projektant występuje obecnie o wydanie branżowych warunków technicznych i uzyskiwania uzgodnień - powiedział rzecznik.

To będzie miało wpływ na kolejny etap inwestycji, czyli złożenie wniosku o wydanie decyzji ZRID. Jest to zezwolenie na realizację inwestycji drogowej, które jest niezbędne do przejścia do etapu wykonawczego. Gmina na razie nie podaje konkretnej daty złożenia wniosku.

- Termin złożenia wniosku o wydanie decyzji ZRID uzależniony będzie od uzyskania wszystkich uzgodnień - wyjaśnia Mateusz Iżakowski.

A jaki mógłby być koszt zadania i kiedy mógłby zostać ogłoszony przetarg na wykonanie przebudowy?

- Na obecnym etapie Gmina Kołbaskowo nie zna jeszcze szacunkowego kosztu realizacji inwestycji. Decyzja o ewentualnym jej etapowaniu może być uzależniona od jej wartości. W chwili obecnej trudno również wskazać konkretny termin ogłoszenia przetargu - dodaje rzecznik.

Na razie trudno wskazać, kiedy inwestycja przejdzie z etapu projektowania do realizacji.

Przypomnijmy, że zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami, przebudowa obejmie około kilometra drogi powiatowej Szczecin-Warzymice, na odcinku od ul. Do Rajkowa do przejazdu kolejowego, znajdującego się koło dawnej stacji kolejowej w Warzymicach. Choć Aleja Śliwkowa nadal pozostaje drogą powiatową, jej przygotowanie i realizację na mocy porozumienia przejęła Gmina Kołbaskowo.

Zgodnie z zawartym porozumieniem, termin zakończenia realizacji całego zadania został wyznaczony na 12 kwietnia 2029 roku. jad

Kołbaskowo.eu
CODZIENNY SERWIS INFORMACYJNY
Wydawca: Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Przecławiu.
Druk: DRUCKER Ustowo 40d. **Nakład**: 5500 egzemplarzy. **Adres redakcji**: redakcja@kolbaskowo.eu

Biogazownia w pobliżu Kamieńca. Mieszkańcy pytają, inwestor wyjaśnia

Zapach, hałas, ciężarówki, wpływ na środowisko i bezpieczeństwo pobliskich zabudowań – tego obawiają się mieszkańcy Kamieńca w związku z planowaną w okolicy budową biogazowni rolniczej. Inwestor odpowiada, że instalacja będzie szczelna, ma wykorzystywać przede wszystkim materiały roślinne i obornik, a krążące informacje o przetwarzaniu odpadów mięsnych nie mają pokrycia w projekcie. Obie strony spotkają się 14 września, aby porozmawiać o szczegółach przedsięwzięcia



Biogazownia przetwarza materię organiczną w biogaz. W zamkniętych zbiornikach, bez dostępu tlenu, bakterie rozkładają rośliny, obornik lub pozostałości z produkcji rolnej. Powstający w ten sposób gaz może służyć do produkcji prądu i ciepła. Po zakończeniu fermentacji zostaje poferment, który może być stosowany jako nawóz.

W Polsce działa ponad 400 różnego rodzaju biogazowni. Z najnowszych danych Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa wynika, że pod koniec maja 2026 roku w rejestrze znajdowało się 209 instalacji wykorzystujących biogaz rolniczy.

Pomysł zaczął się od wysłodków

Mateusz Watral mówi, że pomysł budowy biogazowni pojawił się w latach 2022–2023. Był związany z prowadzonym przez niego gospodarstwem rolnym i poszukiwaniem sposobu na wykorzystanie wysłodków buraczanych. Dawniej trafiały one głównie do hodowców bydła. Ponieważ takich gospodarstw w regionie jest coraz mniej, trudniej znaleźć dla nich odbiorców.

– Wysłodki mają niewielką wartość nawozową, ale zawierają cukier, dlatego dobrze nadają się jako substrat do produkcji biogazu – wyjaśnia inwestor.

W instalacji mają być wykorzystywane również kiszonka z kukurydzy oraz obornik koński i bydlęcy. Mateusz Watral wskazuje, że na terenie gminy i w jej sąsiedztwie działa kilka stadnin, a powstający w nich obornik także trzeba zagospodarować.

Biogazownia ma produkować energię elektryczną i ciepło, a poferment ma wracać na pola jako nawóz.

Co ma trafiać do instalacji?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań. Wśród mieszkańców pojawiły się informacje, że biogazownia może przyjmować odpady mięsne, poubojowe, a nawet padłe zwierzęta. Mateusz Watral stanowczo temu zaprzecza.

– Technologia została przygotowana pod konkretne substraty. Podstawowym wsadem mają być wysłodki buraczane, kiszonka z kukurydzy oraz obornik koński i bydlęcy. Nie przewidujemy przetwarzania padłych zwierząt ani odpadów mięsnych – zapewnia.

Ostatecznie o tym, co będzie mogło trafiać do biogazowni, zdecydują zapisy projektu i wydanych decyzji. Mieszkańcy chcą, aby pełna lista materiałów została im przedstawiona.

– Obawiamy się przede wszystkim uciążliwości zapachowych, hałasu oraz potencjalnego wpływu inwestycji na środowisko, bezpieczeństwo i jakość życia mieszkańców. Oczekujemy rzetelnej oceny całego przedsięwzięcia, pełnej transparentności oraz uwzględnienia głosu mieszkańców. Chcemy, aby rozwój odbywał się z poszanowaniem ludzi, środowiska i charakteru naszej miejscowości – mówi Angelika Nazimek, sołtys Kamieńca.

Jedno pozwolenie, drugi wariant w procedurze

Inwestor ma pozwolenie na budowę biogazowni rolniczej o mocy 0,5 MW. Według przekazanych przez niego informacji zostało ono wydane w marcu 2026 roku. Instalacja ma zająć około pół hektara.

Osobno rozpoczęta została procedura dotycząca rozbudowy do 1,5 MW. Większy wariant miałby objąć około 1,5 hektara z należącej do inwestora działki o powierzchni około 10 hektarów. Na tę część inwestycji nie ma jeszcze pozwolenia na budowę.

Dokumentacja rozbudowy, podobnie jak w przypadku pierwszego projektu, jest obecnie analizowana między innymi przez Regionalną Dyrekcję Ochrony Środowiska, Wody Polskie i inspekcję sanitarną. Jeżeli procedura zakończy się pozytywnie, inwestor będzie musiał wystąpić o kolejne pozwolenie na budowę.

– Dla instalacji o mocy 0,5 MW zakończyliśmy procedurę. Rozbudowa do 1,5 MW to osobne postępowanie. I wcale nie jest przesądzone, że uzyskamy wymagane zgody – mówi Mateusz Watral.

Jak tłumaczy, dokumenty dotyczące większej instalacji złożono między innymi ze względu na przygotowywany plan ogólny gminy. Chodziło o zachowanie potencjalnej możliwości rozbudowy w przyszłości.

– Nie wiemy jeszcze, czy ostatecznie się na nią zdecydujemy. Rozpoczęliśmy procedurę zachowawczo, aby nie zamknąć sobie tej drogi, jeśli w przyszłości pojawiłby się taki pomysł – wyjaśnia.

90 tysięcy ton i transport

W dokumentacji dotyczącej wariantu o mocy 1,5 MW pojawia się 90 tys. ton materiału rocznie. Mieszkańcy wyliczyli, że taka ilość mogłaby oznaczać około 12 ciężarówek dziennie. Pytają, którędy samochody będą dojeżdżały i czy podana w dokumentach wielkość jest jedynie górnym limitem, czy rzeczywistym planem.

Inwestor odpowiada, że 90 tys. ton to wartość uwzględniająca różne rodzaje wsadu, również mocno uwodnionego. Poszczególne materiały mają różną wydajność, dlatego sama masa w żaden sposób nie przesądza o liczbie transportów.

– Kiszonka z kukurydzy ma znacznie większy potencjał produkcji biogazu niż materiały zawierające dużo wody. Nie

Ciąg dalszy na str. 5

Docelowo 698 miejsc grobowych. Rozbudowa cmentarza w Kołbaskowie

Gmina Kołbaskowo przystępuje do pierwszego etapu rozbudowy cmentarza komunalnego. Nowe kwatery powstaną na terenie przylegającym do obecnej nekropolii. Docelowo zaplanowano tam blisko 700 grobów ziemnych oraz cztery kolumbaria do przechowywania urn z prochami zmarłych



Rozbudowa będzie prowadzona etapami. Na początek zagospodarowana zostanie przede wszystkim południowa część działki, położona najbliżej obecnego cmentarza. Powstaną tam pierwsze kwatery grzebalne i alejki. Jeszcze jedna kwatera zostanie przygotowana wyżej, przy wschodniej granicy terenu.

Główna aleja o szerokości 3,5 metra połączy obecną nekropolię z nową częścią. Będzie mogła służyć również pojazdom obsługującym cmentarz. Od niej odchodzić będą węższe przejścia prowadzące pomiędzy kwaterami. Nawierzchnie mają przepuszczać wodę, co jest szczególnie ważne ze względu na duży spadek terenu.

Pierwszy etap obejmie także roboty ziemne i wyrównanie terenu, wykonanie części ogrodzenia, doprowadzenie instalacji wodociągowej oraz przygotowanie punktu czerpania wody. Przy alejkach i wzdłuż granicy pojawią się pasy zieleni.

Kolumbaria do przechowywania urn nie powstaną na tym etapie. Ich budowę, podobnie jak zagospodarowanie środkowej i północnej części terenu, pozostawiono na kolejne etapy.

Cały projekt przewiduje 509 pojedynczych grobów ziemnych, 101 rodzinnych grobów ziemnych i 88 rodzinnych grobów murowanych. Daje to łącznie 698 miejsc grobowych. Oprócz nich zaplanowano cztery kolumbaria, każde na 72 urny.

Kolumbaria będą miały po około dziewięć metrów długości. Zostaną wykonane z żelbetu i obłożone czerwoną cegłą klinkierową. Każde otrzyma numer zapisany czarną cyfrą rzymską.

W docelowym układzie pomiędzy kwaterami znajdą się ławki, drzewa i niska zieleń. Zaplanowano również utwardzone miejsce na kontenery. Nową część otoczy ogrodzenie z czerwono-brązowej cegły klinkierowej i czarnych stalowych przęseł.

Do 2 września był czas na składanie ofert. Wybrany wykonawca będzie miał, od momentu podpisania umowy, trzy miesiące na przeprowadzenie prac. Jeśli postępowanie zakończy się bez opóźnień, roboty powinny rozpocząć się jeszcze jesienią.

dot

Ciąg dalszy ze str. 4

można automatycznie przeliczać maksymalnej ilości wpisanej w dokumentacji na codzienny ruch ciężarówek – mówi.

Według jego szacunków mniejsza instalacja, o mocy 0,5 MW, potrzebowałaby około 10 tys. ton surowca rocznie. Gdyby głównym wsadem była kiszonka z kukurydzy, wystarczyłaby uprawa na około 80 hektarach.

Część transportu odbywa się już teraz. Gospodarstwo każdego roku przewozi i wykorzystuje od 3 do 5 tys. ton obornika. Wożona jest również kukurydza, a wysłodki mogą przyjeżdżać samochodami odbierającymi wcześniej buraki cukrowe.

Mieszkańcy chcą jednak poznać konkretne liczby dla obu wariantów biogazowni: ile pojazdów ma pojawiać się w ciągu dnia, jakimi drogami będą jeździły i czy większość dostaw przypadnie na kilka tygodni w roku.

Zapach i poferment

Inwestor zapewnia, że w biogazowni fermentacja będzie przebiegała w szczelnych zbiornikach. Przyznaje jednocześnie, że zapach może pojawić się dopiero podczas stosowania pofermentu na polach.

– Nie będę twierdził, że poferment jest całkowicie bezwonny. Może być wyczuwalny podczas nawożenia, ale zależy nam, żeby jak najszybciej wprowadzić go do gleby – mówi.

Poferment ma być wywożony raz lub dwa razy w roku. Głównie po żniwach albo przed zasiewami. Zamiast rozlewania go na powierzchni, inwestor zapowiada użycie aplikatorów wprowadzających nawóz bezpośrednio do ziemi. Prace w jednym miejscu miałyby trwać dzień lub dwa.

Gospodarstwo posiada pola w dwóch gminach, dlatego nawóz nie będzie co roku stosowany w tym samym miejscu. Część pofermentu może również trafić do innych rolników.

Jak daleko od domów?

Według pomiarów przedstawianych przez mieszkańców od planowanej instalacji do Kamieńca jest około kilometra lub nieco więcej.

Mieszkańcy zwracają uwagę, że pomiędzy wsią a miejscem inwestycji są przede wszystkim otwarte pola. Nie ma zwartego pasa drzew, który mógłby stanowić osłonę. Część właścicieli nieruchomości zastanawia się również, czy sąsiedztwo biogazowni nie wpłynie na wartość domów i działek.

Mateusz Watral odpowiada, że obiekt został przesunięty dalej w głąb pól właśnie po to, aby ograniczyć jego widoczność i ewentualne oddziaływanie na zabudowę. Przekonuje, że biogazownia nie powstanie bezpośrednio przy drodze ani przy domach.

Dokładną odległość będzie można ustalić na podstawie projektu zagospodarowania terenu i map geodezyjnych.

Dlaczego dopiero teraz?

Inwestor nie zgadza się z opinią, że przedsięwzięcie przygotowywano w tajemnicy. Jak mówi, prace nad dokumentacją trwały około trzy lata.

– Nie ukrywaliśmy inwestycji. Rozmawiałem o niej również z osobami z Kamieńca i sąsiednich miejscowości – mówi Mateusz Watral.

Przyznaje jednak, że wcześniej nie odbyło się otwarte spotkanie dla całej wsi.

Okazją do takiej rozmowy ma być spotkanie zaplanowane na 14 września na godzinę 20. Inwestor ma przedstawić szczegóły przedsięwzięcia i odpowiedzieć na pytania dotyczące wsadu, transportu, zapachów, pofermentu oraz zabezpieczeń instalacji.

Dopiero po tym spotkaniu będzie można stwierdzić, czy przedstawione wyjaśnienia rozwieją wątpliwości mieszkańców.

dot

Więcej uczniów w podstawówkach

1444 uczniów rozpoczęło 1 września naukę w czterech szkołach podstawowych prowadzonych przez gminę Kołbaskowo. To o 44 więcej niż przed rokiem. Największy wzrost zanotowały placówki w Przylepie i Będargowie



Najwięcej uczniów, podobnie jak w poprzednich latach, będzie miała szkoła w Przecławiu – 769. To jednak jedyna gminna podstawówka, w której liczba dzieci spadła. Rok temu uczęszczało do niej 791 uczniów. Mniej będzie również pierwszoklasistów: 76 wobec 88 w ubiegłym roku.

W Kołbaskowie od września będzie uczyło się 297 dzieci, o 11 więcej niż dotychczas. Liczba oddziałów pozostanie bez zmian – nadal będzie ich 17. Do pierwszej klasy zapisano 33 dzieci.

– W przedszkolu w ubiegłym roku mieliśmy 70 dzieci, natomiast od września będzie ich 76. Zostaną podzielone na cztery oddziały – mówi Izabela Pisaruk, dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Kołbaskowie.

Największa zmiana czeka szkołę w Przylepie. Liczba uczniów wzrosła tam ze 177 do 207. W klasach pierwszych naukę rozpoczęło 38 dzieci.

– Szczególnie cieszy nas duża liczba pierwszoklasistów – mówi Iwona Wierzbicka, dyrektorka Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Przylepie.

Placówka ma także trzy grupy przedszkolne: czterolatków, pięciolatków i zerówkę. Każda z nich liczy po 19 dzieci. Do grona pedagogicznego dołączyło 16 nauczycieli różnych specjalności.

Więcej dzieci pojawiło się również w Będargowie. Do szkoły zapisano 171 uczniów, podczas gdy rok wcześniej było ich 146. Powstaną dwa oddziały klas pierwszych. Żeby przygotować dla nich osobne sale, zerówka została przeniesiona do sąsiedniej świetlicy wiejskiej.

W czasie wakacji we wszystkich szkołach trwały remonty i porządki. Odmalowywano sale i korytarze, odnawiano podłogi oraz wykonywano bieżące naprawy. W Kołbaskowie wyremontowano salę gimnastyczną, w Przylepie powstała sala doświadczania świata i relaksacji, a w Będargowie wymieniono między innymi drzwi przy sali gimnastycznej oraz instalację wodną w piwnicy.

Łącznie w szkołach w Przecławiu, Kołbaskowie, Przylepie i Będargowie będzie się uczyło 1444 dzieci. Rok wcześniej było ich 1400.

jad

Nowe AED, teraz w Karwowie

Mieszkańcy Karwowa mają teraz łatwy dostęp do defibrylatora AED. Urządzenie stanęło przy drodze, na specjalnym stojaku.

Kolejny defibrylator AED został zamontowany w gminie Kołbaskowo. Jedenaste urządzenie pojawiło się w Karwowie. W przeciwieństwie do dotychczasowych lokalizacji tym razem defibrylator stanął na specjalnie przygotowanym stojaku przy drodze. Dokładnie, po prawej stronie drogi patrząc w stronę Warnika, na odcinku pomiędzy domem sołtysa a ruinami kościoła.

To jedenasta lokalizacja defibrylatora AED w gminie Kołbaskowo. Dotychczas urządzenia montowane były przede wszystkim na budynkach szkół, świetlic czy innych obiektów użyteczności publicznej. W Karwowie zdecydowano się na inne rozwiązanie. Defibrylator umieszczono na specjalnie zbudowanym stojaku. Warto dodać, że nowa lokalizacja jest również monitorowana. Oznacza to, że ewentualne



próby uszkodzenia lub zniszczenia urządzenia przez wandali będą zarejestrowane.

Montaż AED w Karwowie jest elementem większego programu rozbudowy gminnego systemu urządzeń ratujących życie. Pod koniec lipca informowaliśmy, że w gminie znajdowało się dziesięć defibrylatorów, a do 15 października planowano montaż kolejnych pięciu. Wśród zaplanowanych lokalizacji wymieniano właśnie Karwowo, a także Kurów, dwie lokalizacje w Warzymicach oraz remizę OSP w Kołbaskowie.

Docelowo system ma być jeszcze większy, w gminie ma znaleźć się łącznie 18 defibrylatorów AED. Oznacza to, że po zakończeniu tegorocznych montaży pozostaną jeszcze trzy urządzenia do zainstalowania. Ich montaż planowany jest na 2027 rok, a ich lokalizacje nie zostały jeszcze ustalone.

AED, czyli automatyczny defibrylator zewnętrzny, jest przeznaczony do udzielania pomocy osobie z nagłym zatrzymaniem krążenia. Urządzenie analizuje rytm serca i w razie potrzeby może wykonać impuls elektryczny. Dzięki komunikatom głosowym i wizualnym prowadzi osobę udzielającą pomocy przez kolejne czynności, dlatego z AED może skorzystać także osoba bez specjalistycznego przygotowania medycznego. Kolejne urządzenia oznaczają więc coraz większą szansę na szybkie rozpoczęcie pomocy przed przyjazdem służb ratunkowych. W przypadku nagłego zatrzymania krążenia czas ma bowiem kluczowe znaczenie.

Urządzenie w Karwowie zostało zamontowane ze środków funduszu sołeckiego. jad

Taryfy CUK zatwierdzone. Ceny wody i ścieków od 1 września

Od 1 września mieszkańcy gminy Kołbaskowo zapłacą więcej za wodę i odprowadzanie ścieków. W pierwszym roku obowiązywania nowej taryfy łączna cena obu usług wyniesie 14,99 zł brutto za metr sześcienny. Podwyżki zostały rozłożone na trzy lata



Dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Szczecinie zatwierdził nową taryfę za zbiorowe zaopatrzenie w wodę i odprowadzanie ścieków na terenie gminy Kołbaskowo. Decyzję wydano na wniosek Centrum Usług Komunalnych w Kołbaskowie. Nowe stawki zaczną obowiązywać od 1 września.

Taryfę zatwierdzono na trzy lata – do 31 sierpnia 2029 roku. Ceny będą zmieniały się po każdym roku jej obowiązywania.

Ile zapłacą gospodarstwa domowe?

Od 1 września cena wody dla gospodarstw domowych wzrośnie z 5,15 zł do 6,13 zł brutto za metr sześcienny. Odbiór i oczyszczanie ścieków będzie kosztować 8,86 zł brutto za metr sześcienny. Obecnie jest to 7,55 zł.

Łącznie cena wody i ścieków wzrośnie z 12,70 zł do 14,99 zł brutto za metr sześcienny, czyli o 2,29 zł.

W kolejnych latach ceny ponownie pójdą w górę:

Kolejno: okres - woda brutto za 1m³ - ścieki brutto za 1m³ - łącznie

1.09.2026–31.08.2027		
6,13 zł	8,86 zł	14,99 zł
1.09.2027–31.08.2028		
6,73 zł	10,08 zł	16,81 zł
1.09.2028–31.08.2029		
7,30 zł	10,89 zł	18,19 zł

Co to oznacza dla domowego rachunku?

Jak wylicza prezes CUK Tomasz Kufel, przeciętne miesięczne zużycie wody wynosi około 3,1 metra sześciennego na osobę. W przypadku czteroosobowej rodziny daje to około 12,3 metra sześciennego miesięcznie.

- Od września koszt wody przy takim zużyciu wyniesie około 75 zł, czyli o mniej więcej 12 zł więcej niż obecnie – wskazuje Tomasz Kufel. – Jeżeli taka sama ilość wody zostanie przyjęta do rozliczenia ścieków, koszt obu usług, przy czterech osobach, wyniesie około 184 zł miesięcznie, bez uwzględnienia opłat abonamentowych. To około 28 zł więcej niż przy obecnych cenach. Ostateczna wysokość rachunku będzie zależała od rzeczywistego zużycia, sposobu rozliczania oraz przypisanej odbiorcy grupy taryfowej.

Do rachunku dochodzi abonament

Taryfa obejmuje nie tylko cenę każdego metra sześciennego wody i ścieków. Przewiduje również opłaty abonamentowe. Ich wysokość zależy między innymi od tego, czy odbiorca otrzymuje fakturę papierową czy elektroniczną oraz czy rozlicza się co miesiąc, czy co dwa miesiące.

Przykładowo gospodarstwo domowe rozliczane na podstawie wodomierza głównego co dwa miesiące i otrzymujące fakturę elektroniczną zapłaci w pierwszym roku 9,40 zł brutto abonamentu za wodę oraz 9,01 zł za ścieki. Przy fakturze papierowej opłaty są wyższe.

CUK porównuje ceny z sąsiednimi gminami

Zdaniem prezesa CUK, mimo podwyżki ceny w gminie Kołbaskowo nadal będą korzystne na tle okolicznych samorządów.

– Od 10 października cena wody w gminie Dobra wyniesie 6,50 zł brutto za metr sześcienny. U nas będzie to 6,13 zł, czyli o 37 groszy mniej. W Szczecinie woda kosztuje obecnie 6,72 zł brutto, a więc o 59 groszy więcej niż nasza nowa cena – mówi Tomasz Kufel.

Jak dodaje, jeszcze większe różnice widać w zestawieniu z Gryfinem, gdzie według obowiązującej taryfy metr sześcienny wody kosztuje 8,86 zł brutto, a ścieków 15,25 zł. W Kołbaskowie od września będzie to odpowiednio 6,13 zł i 8,86 zł.

Cena odbioru ścieków w gminie Kołbaskowo ma być również nieznacznie niższa niż w Szczecinie, gdzie wynosi 8,97 zł brutto za metr sześcienny.

Skąd podwyżka?

Według CUK zmiana cen jest związana ze wzrostem kosztów energii, materiałów, usług i wynagrodzeń, a także z koniecznością utrzymania oraz modernizacji infrastruktury wodociągowej i kanalizacyjnej.

– Zmiana cen jest spójna z wieloletnim planem rozwoju i modernizacji urządzeń wodociągowych oraz kanalizacyjnych. Pozwoli konsekwentnie realizować zaplanowane inwestycje, utrzymywać sieć w dobrym stanie technicznym, ograniczać ryzyko awarii oraz zapewnić mieszkańcom ciągłość dostaw bezpiecznej wody i właściwy odbiór oraz oczyszczanie ścieków – wyjaśnia Tomasz Kufel.

Plan CUK na lata 2026–2029 obejmuje między innymi rozbudowę ujęć wody w Warzymicach, Stobnie i Ustowie, budowę nowych ujęć w Warniku i Barnisławiu, rozwój sieci wodociągowej i kanalizacyjnej oraz modernizację oczyszczalni i przepompowni.

Centrum Usług Komunalnych przejęło gospodarkę wodociągowo-kanalizacyjną w kwietniu 2025 roku. Wcześniej zadania te wykonywał Zakład Wodociągów i Kanalizacji w Kołbaskowie. Nowej taryfy nie ustalała Rada Gminy. Została ona skalkulowana przez CUK, a następnie sprawdzona i zatwierdzona przez Wody Polskie.

dot

Dron sprawdzi, czym mieszkańcy palą w piecach

Straż Gminna w Kołbaskowie przygotowuje się do wykorzystania drona wyposażonego w głowicę do badania dymu z kominów. Dwoje funkcjonariuszy ma już uprawnienia do pilotowania urządzenia. Teraz ćwiczą loty i czekają na zakończenie formalności



Dwoje strażników ze Straży Gminnej w Kołbaskowie zdało w czerwcu państwowy egzamin na pilotów drona. W ostatnich tygodniach trenowali w różnych miejscowościach gminy. Za każdym razem trzeba było wybrać miejsce, przygotować sprzęt i wykonać lot zgodnie z obowiązującymi zasadami.

– Na razie ćwiczyliśmy między innymi podlatywanie do różnych małych obiektów. Chodzi o to, żeby dobrze wyczuć urządzenie i nauczyć się precyzyjnego manewrowania – mówi strażniczka.

Dwoje funkcjonariuszy ma już certyfikaty, ale zanim dron pojawi się nad zabudowaniami, konieczne jest zakończenie procedury w Urzędzie Lotnictwa Cywilnego. Chodzi o uzyskanie możliwości wykonywania lotów w kategorii szczególnej.

Kolejne szkolenie odbędzie się na początku października. Tym razem będzie dotyczyło głowicy zamontowanej na dronie oraz przygotowywania raportów z pomiarów. Urządzenie ma pobierać próbki dymu wydobywającego się z kominów i wskazywać zawarte w nim substancje.

– Głowica ma około dwumetrową sztycę, dlatego dron nie musi znaleźć się dokładnie nad kominem. Wystarczy, że podleci odpowiednio blisko. Musimy się jeszcze nauczyć, jak wyniki pomiaru przełożyć na dokumentację: wskazać adres, miejsce kontroli i to, co wykazało badanie – wyjaśnia funkcjonariuszka.

Pierwszych kontroli jeszcze nie zaplanowano. Jest na to za wcześnie, bo sezon grzewczy się nie rozpoczął. Strażnicy chcą jednak być gotowi, gdy mieszkańcy zaczną regularnie palić w piecach.

Badanie kominów będzie tylko jednym z możliwych zastosowań drona. Urządzenie ma kamerę pozwalającą na około 40-krotne przybliżenie obrazu. Może więc pomóc w poszukiwaniu zaginionych osób, lokalizowaniu dzikich wysypisk i ujawnianiu innych wykroczeń. Z większej odległości strażnicy będą mogli zauważyć także ognisko rozpalone w niedozwolonym miejscu.

Dron został wyposażony również w głośnik. Funkcjonariusz mówi do mikrofonu w aparaturze sterującej, a komunikat słychać z urządzenia znajdującego się w powietrzu. – Już to testowaliśmy. Możemy nadać krótki komunikat, co może być przydatne podczas akcji ratunkowych i innych sytuacji zagrożenia. Za pomocą drona będzie można przekazać mieszkańcom informację o ewakuacji, dotrzeć z komunikatem w trudno dostępne miejsce albo obserwować z powietrza przebieg prowadzonych działań.

Na razie urządzenie służy przede wszystkim do nauki. Po październikowym szkoleniu i zakończeniu formalności strażnicy będą mogli rozpocząć przygotowania do pierwszych kontroli kominów.

dot

Odbierz wyprawkę

Gmina Kołbaskowo zachęcamy świeżo upieczonych rodziców do zapoznania się z programem "Kołbaskowska wyprawka".



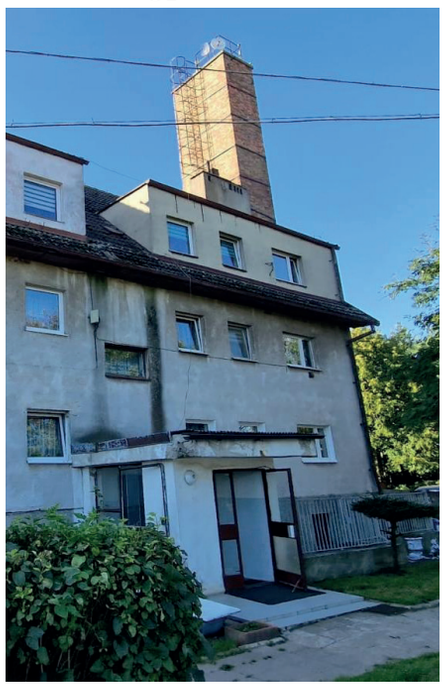
W ramach programu "Kołbaskowska wyprawka" każdy nowo narodzony maluszek, który zostanie zameldowany w gminie Kołbaskowo, lub którego rodzice posiadają Kołbaskowską Kartę Mieszkańca, otrzyma powitalny prezent. Jest to kilka przedmiotów opatrzonych specjalną grafiką, które śmiało mogą stanowić dla dziecka pamiątkę przypominającą pierwszą "Małą Ojczyznę".

„Kołbaskowska wyprawka" składa się z: personalizowanej metryczki urodzenia (do wyboru jedna z czterech wersji kolorystycznych); bawełnianego body niemowlęcego; bawełnianego śliniaka; bawełnianej, dużej torby wielokrotnego użytku oraz listu gratulacyjnego. Wniosek można złożyć osobiście, mailem na adres biuro@kolbaskowo.pl, poprzez e-puap lub za pośrednictwem operatora pocztowego.

Szczegóły i wzór wniosku można znaleźć na stronie kolbaskowo.pl

Program termomodernizacji. Największa zmiana może nastąpić w Warniku

Program modernizacji energetycznej dawnych budynków popegeerowskich w gminie Kołbaskowo wszedł w kolejny etap. Po wizjach lokalnych i zebraniu danych technicznych teraz powstają audyty, które określą zakres potrzebnych prac. Dopiero ich wyniki zdecydują, które budynki zostaną zakwalifikowane do realizacji inwestycji



O programie pisaliśmy po raz pierwszy w lipcu ubiegłego roku, kiedy gmina rozpoczęła nabór wniosków od wspólnot mieszkaniowych. Na początku 2026 roku przystąpiono do wizji lokalnych w zgłoszonych budynkach w Ostoi, w Przecławiu pod numerami 4, 5, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 30 i 30a oraz w Warniku pod numerami 17, 18 i 19.

Co to za program?

Program jest skierowany do wspólnot zarządzających wielorodzinnymi budynkami mieszkalnymi, które pierwotnie należały do Państwowych Gospodarstw Rolnych. Jest finansowany ze środków unijnych i realizowany za pośrednictwem Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie.

Za przygotowanie i przeprowadzenie inwestycji odpowiada gmina Kołbaskowo. To gmina wybierze wykonawców, podpisze z nimi umowy w imieniu wspólnot, a następnie będzie nadzorować prace i ich rozliczenie.

Każdy zgłoszony budynek przechodzi teraz audyt energetyczny. Dokument określi zakres potrzebnych robót i możliwą do osiągnięcia oszczędność energii. Do realizacji przejdą budynki spełniające wymagania programu.

Trwa przygotowanie audytów

Audytorzy otrzymali informacje techniczne, wykonali dokumentację fotograficzną oraz obejrzeli dachy, elewacje, części wspólne i teren wokół budynków. W wybranych mieszkaniach przeprowadzono również pomiary i skanowanie pomieszczeń. Zebrane dane są obecnie opracowywane.

– Teraz wszystkie informacje są składane w dokument, który będzie indywidualnym audytem energetycznym. Jeżeli podczas jego przygotowywania okaże się, że potrzebne są dodatkowe dokumenty lub dane, audytorzy zwrócą się do nas o ich uzupełnienie – mówi Grzegorz Ciesiółka, zarządca zgłoszonych do programu wspólnot mieszkaniowych w Przecławiu i Warniku.

Audyt ma pokazać, gdzie budynek traci najwięcej energii i jakie prace należy wykonać, aby ograniczyć jej zużycie. Wyliczony zostanie również możliwy do osiągnięcia poziom oszczędności.

– Audyt pokaże, co należy zrobić w konkretnym budynku, aby ograniczyć straty ciepła i osiągnąć wymagany poziom oszczędności energii. Na tej podstawie będzie można zakwalifikować budynek do kolejnego etapu, czyli przygotowania i realizacji prac – wyjaśnia Grzegorz Ciesiółka.

Samo zgłoszenie wspólnoty nie oznacza więc jeszcze, że inwestycja zostanie wykonana. Budynki muszą spełnić warunki określone w programie.

– Z informacji, które obecnie posiadam, wynika jednak, że większość ocenianych budynków powinna spełnić te wymagania – zaznacza zarządca.

Od elewacji po ogrzewanie

Ostateczny zakres modernizacji będzie ustalany osobno dla każdego obiektu. Może objąć ocieplenie elewacji, dachów, stropów, piwnic i przyziemia, a także wymianę okien oraz drzwi wejściowych. W niektórych budynkach konieczne może być wykonanie nowego dachu.

Dużą częścią przedsięwzięcia ma być również zmiana sposobu ogrzewania. Program zakłada odchodzenie od gazu i innych paliw spalanych na rzecz bardziej ekologicznych źródeł energii. Rozważane są pompy ciepła, instalacje fotowoltaiczne oraz magazyny energii. Zmiana źródła ciepła może wymagać wymiany instalacji, rur i grzejników w całym budynku.

– Zakres prac może być bardzo szeroki. Może obejmować dach, ocieplenie elewacji, izolację przyziemia i piwnic, wymianę okien i drzwi, a także modernizację całej instalacji grzewczej. W grę wchodzą również pompy ciepła, fotowoltaika i magazyny energii. To może być nie tyle modernizacja, ile prawdziwa rewolucja – podkreśla Grzegorz Ciesiółka.

Ważna jest również wentylacja

Podczas rozmów z audytorami zwrócono uwagę na problem wymiany powietrza. Starsze budynki projektowano w czasie, gdy okna i drzwi nie były dość szczelne. Po ich wymianie może brakować odpowiedniego dopływu świeżego powietrza.

Rozważane rozwiązania obejmują montaż nawiewników, a w najbardziej rozbudowanym wariancie także systemów rekuperacji.

– Budynki były projektowane w czasach, gdy okna i drzwi nie były tak szczelne jak obecnie. Dlatego rozmawiamy z audytorami o rozwiązaniach zapewniających mieszkańcom stały dopływ świeżego powietrza – dodaje zarządca.

Największa zmiana może nastąpić w Warniku

Szczególnie szerokiej modernizacji wymaga budynek nr 17, 18 i 19 w Warniku. Od wielu lat nie przeprowadzano tam gruntownego remontu, a mieszkańcy wykonywali przede wszystkim doraźne prace.

– Największa zmiana może być widoczna właśnie tam. Ten budynek od kilkudziesięciu lat nie przeszedł kompleksowego remontu. Jeżeli zostanie zakwalifikowany do programu, może przejść naprawdę ogromną przemianę – mówi Grzegorz Ciesiółka.

Po zakończeniu audytów okaże się, które budynki spełniają wymagania programu i jaki zakres robót zostanie dla nich zaproponowany. Dopiero później będzie można rozpocząć przygotowania do wyboru wykonawców. Całość postępowania, realizacji inwestycji i jej rozliczenia będzie nadzorowała gmina Kołbaskowo.

O dalszych etapach programu będziemy informować. dot

Złoty wiek rozwoju dziecka. Tego czasu nie da się powtórzyć

Pierwsze lata życia dziecka to wyjątkowy okres, w którym jego organizm, koordynacja i samodzielność rozwijają się niezwykle szybko. W Akademii Pływania w Przecławiu dobrze wiedzą, jak ważną rolę może w tym czasie odgrywać ruch – szczególnie ten w wodzie



Rodzice zastanawiają się, kiedy jest najlepszy moment na rozpoczęcie dodatkowych zajęć sportowych. Czy trzylatek nie jest jeszcze za mały? Czy warto rozpoczynać naukę pływania, jeśli dziecko dopiero oswaja się z wodą?

W Akademii Pływania wychodzimy z założenia, że na tym etapie najważniejsze nie są wyniki, przepłynięte długości basenu czy perfekcyjna technika. Najważniejsze jest stworzenie dobrych podstaw, rozwijanie sprawności i sprawienie, żeby dziecko po prostu polubiło ruch oraz wodę.

Dziecko uczy się poprzez ruch

W wieku przedszkolnym dzieci niezwykle intensywnie poznają możliwości własnego ciała. Bieganie, skakanie, utrzymywanie równowagi czy pierwsze próby samodzielnego poruszania się w wodzie to znacznie więcej niż tylko zabawa.

Basen daje pod tym względem zupełnie nowe możliwości. Woda jest środowiskiem innym od tego, w którym dziecko funkcjonuje na co dzień. Maluch stopniowo uczy się kontrolować oddech, pracować rękami i nogami, utrzymywać odpowiednią pozycję ciała i reagować na nowe bodźce.

Każda kolejna umiejętność daje też coś jeszcze – ogromną satysfakcję.

Pierwsze samodzielne zanurzenie twarzy, przepłynięcie niewielkiego odcinka czy wykonanie ćwiczenia, które jeszcze kilka tygodni wcześniej wydawało się niemożliwe, może być dla dziecka prawdziwym sukcesem.

Najpierw polubić wodę. Potem nauczyć się pływać

Nauka pływania najmłodszych dzieci nie powinna oznaczać sportowej presji ani wykonywania kolejnych długości basenu. Pierwszym krokiem jest stworzenie pozytywnych doświadczeń związanych z wodą.

Dziecko stopniowo poznaje nowe środowisko, uczy się zanurzać, kontrolować oddech, poruszać się w wodzie i przede wszystkim – czuć się w niej coraz pewniej. Dlatego ogromne znaczenie ma również miejsce, w którym odbywają się pierwsze zajęcia.

Akademia Pływania przy ul. Rekreacyjnej 1 w Przecławiu działa na kameralnym basenie, co pozwala stworzyć atmosferę zdecydowanie inną niż na dużych, zatłoczonych pływalniach. Profesjonalna kadra może lepiej poznać swoich podopiecznych, obserwować ich postępy i dostosowywać sposób prowadzenia zajęć do potrzeb grupy.

„Chcemy dbać o każde dziecko tak, jak dbalibyśmy o własne"

Za Akademią Pływania stoi nie tylko pomysł na naukę pływania, ale również określone podejście do dzieci i ich rodziców.

Jak podkreśla Urszula Wojtowicz z URLife: „Jako mama dwóch córek doskonale rozumiem, jak różne mogą być dzieci i jak ważne jest zapewnienie im miejsca, w którym będą czuły się bezpiecznie, swobodnie i po prostu dobrze. Dlatego każdego uczestnika naszych zajęć staramy się traktować jak część naszej rodziny. Chcemy znać nasze dzieci, zauważać ich małe sukcesy, wspierać je wtedy, kiedy czegoś się obawiają, i cieszyć się razem z nimi z każdego kolejnego kroku. Zależy nam, żeby rodzic, zostawiając dziecko pod naszą opieką, czuł, że będziemy o nie dbać tak, jak dbalibyśmy o własne."

To rodzinne podejście ma szczególne znaczenie właśnie podczas pierwszych kontaktów dziecka z basenem. Nie wszystkie dzieci od razu wskakują do wody z uśmiechem. Niektóre potrzebują więcej czasu, zachęty i poczucia bezpieczeństwa.

I to jest całkowicie naturalne.

Pierwsza przygoda z pływaniem już od 3. roku życia

W Akademii Pływania mogą rozpocząć zajęcia już dzieci od 3. roku życia.

Oferta obejmuje zarówno zajęcia prowadzone przez instruktorów, jak również formy aktywności, podczas których rodzic uczestniczy w wodzie razem z dzieckiem.

Dla najmłodszych obecność mamy lub taty może być ogromnym wsparciem. Dziecko poznaje basen i nowe ćwiczenia przy osobie, której ufa najbardziej, a jednocześnie stopniowo buduje swoją samodzielność. Starsze i bardziej samodzielne dzieci mogą rozwijać umiejętności pod opieką profesjonalnej kadry instruktorów. Wspólny cel pozostaje jednak taki sam: bezpiecznie oswoić dziecko z wodą, nauczyć je nowych umiejętności i sprawić, żeby z radością czekało na kolejne zajęcia.

A co, jeśli moje dziecko nie polubi basenu? To jedno z pytań, które naturalnie pojawia się przed rozpoczęciem nowych zajęć.

Każde dziecko jest inne. Jedno od pierwszych minut będzie zachwycone wodą, inne będzie potrzebowało trochę czasu, aby poczuć się swobodnie.

Dlatego rodzice nie muszą od razu podejmować decyzji o zapisaniu dziecka na cały semestr. Zajęcia próbne w Akademii Pływania są bezpłatne. To możliwość, aby najpierw przyjść, poznać basen, zobaczyć sposób prowadzenia zajęć i – przede wszystkim – sprawdzić, jak zareaguje dziecko. Bez podejmowania decyzji w ciemno.

Rekrutacja do Akademii Pływania URLife trwa.

Akademia Pływania URLife ul. Rekreacyjna 1, Przecław

Nauka pływania dla dzieci od 3. roku życia . Zajęcia z instruktorem oraz zajęcia rodzic + dziecko.

Profesjonalna kadra. Kameralny basen. Rodzinna, przyjazna atmosfera. Bezpłatne zajęcia próbne

Tel. 514 377 372 Rezerwacja miejsca przez formularz na akademiaplywania.pl

Pozwól dziecku spróbować. Być może właśnie jedna bezpłatna lekcja rozpocznie przygodę z wodą, która zostanie z nim na całe życie.

Artykuł sponsorowany



Dlaczego osoby doświadczające przemocy nie odchodzą?

- Jak rozmawiać z kimś, kto odważył się powiedzieć o swoim dramacie? I dlaczego świadkami przemocy są także dzieci? O tym rozmawiam z Jackiem Ciechowiczem, terapeutą do spraw interwencji kryzysowej i przemocy domowej

– Przez lata tkwią w toksycznych, przemocowych związkach. Bicie, wyzwiska, awantury i poniżanie. Najczęściej za zamkniętymi drzwiami. Dlaczego osoba doświadczająca przemocy po prostu nie odejdzie?

– To pytanie skierowane do osoby doświadczającej przemocy może być bardzo krzywdzące. Bo niby dokąd ma pójść kobieta z trojgiem dzieci, bez własnych pieniędzy i mieszkania? Co ma zrobić osoba starsza zależna od swojego opiekuna? Jak ma odejść ktoś, kto został wcześniej odizolowany od rodziny i znajomych?

– To znaczy, że znana sytuacja, nawet bardzo zła, jest bezpieczniejsza niż nieznane?

– Tak. Osoba krzywdzona wie, jak funkcjonować w obecnym układzie. Wie, kiedy milczeć, kiedy wyjść z pokoju, jak uspokoić partnera. Odejście oznacza wejście w rzeczywistość, której ona nie zna i nie potrafi przewidzieć. Do tego dochodzi lęk, wstyd, nadzieja na to, że przemocowiec się zmieni.

– Czy takie przemiany zachodzą? Ktoś dziś bije, a od jutra staje się aniołem? Nie odejdę, bo od tygodnia jest spokój.

– Czasem jest wiele prób. Ktoś odchodzi, wraca, ponownie szuka pomocy. Nie należy tego oceniać ani mówić: „Przecież już raz ci pomogliśmy". Każda kolejna próba może przybliżać tę osobę do ostatecznej decyzji. Czasem dopiero przy kolejnym kontakcie ona zaczyna mówić o tym, czego wcześniej nie była gotowa ujawnić.

– Co powiedzieć komuś, kto się otwiera i po raz pierwszy opowiada nam o przemocy?

– Przede wszystkim trzeba słuchać. I nie próbować prowadzić przesłuchania. Nie pytać: „Dlaczego wcześniej nic nie powiedziałaś?", „Może przesadzasz?", „A co zrobiłaś, że tak zareagował?". Trzeba uwierzyć w to, co mówi, i zapytać: „Czy czujesz się teraz bezpiecznie?" oraz „Czy możesz wrócić do domu?". To są podstawowe pytania.

– Nie komentować, nie doradzać? Przecież chcemy pomóc…

– Jeżeli ktoś po rozmowie musi wrócić do miejsca, które nazywa piekłem, potrzebny jest konkretny plan bezpieczeństwa. Można zapytać, czy potrzebne jest miejsce do spania, kontakt z policją, pomocą społeczną, ośrodkiem interwencji kryzysowej albo specjalistycznym ośrodkiem wsparcia. Takie miejsca działają i pomoc w nich jest bezpłatna. Ale dawanie prostych rad: „Spakuj się i odejdź", „Ja na twoim miejscu…", „Musisz natychmiast się rozwieść" to nie jest dobry pomysł. To nie my będziemy później żyć z konsekwencjami tej decyzji. Możemy pomóc znaleźć rozwiązania, ale nie możemy urządzać komuś życia według własnego pomysłu.

– Wiele osób boi się zgłaszać przemoc, żeby nie zostać uznanym za …donosiciela.

– W Polsce wciąż pokutuje przekonanie, że zgłoszenie niepokojącej sytuacji jest donoszeniem. Tymczasem taki telefon może komuś uratować życie. Przez wiele lat pracowałem w interwencji kryzysowej. Zabezpieczaliśmy dzieci z domów, w których wszyscy dorośli byli nietrzeźwi. Co ma zrobić małe dziecko w takim miejscu? Samo się nie obroni i nie zadzwoni po pomoc. Z zewnątrz rodzina może wyglądać idealnie. Osoba stosująca przemoc bywa miła, uprzejma i pomocna wobec sąsiadów. Mówi dzień dobry, pomaga wnosić zakupy, jest cenionym pracownikiem. To nie wyklucza tego, że w domu kontroluje, poniża albo bije swoich najbliższych.

– Dzieci nie zawsze są bite…

– Ale są świadkami przemocy domowej i dlatego traktowane są jako osoby jej doznające. Nie muszą być bezpośrednio uderzane. Wystarczy, że słyszą awantury, widzą poniżanie jednego rodzica przez drugiego albo żyją w ciągłym napięciu. Nawet bardzo małe dzieci wyczuwają napięcie między rodzicami. Starsze często uznają, że awantury są ich winą. Jedne stają się wycofane i przesadnie spokojne, inne agresywne albo mają problemy w szkole. Dziecko uczy się relacji, obserwując najbliższych. Jeżeli w domu widzi kontrolę, krzyk i pogardę, może uznać je za normalny sposób funkcjonowania. Nie bez przyczyny mówi się, że to, co najlepsze, ale również to, co najgorsze, często spotyka nas ze strony najbliższych.

– Czy dziś jest lepiej niż dwadzieścia lat temu? Czy problem przemocy domowej maleje?

– Nie powiedziałbym, że jest dobrze. Dopóki istnieje choć jeden przypadek przemocy domowej, trudno mówić o sukcesie. Na pewno większa jest jednak świadomość. Jestem pod wrażeniem młodych kobiet, które coraz częściej zgłaszają się po pomoc już po pierwszych niepokojących zdarzeniach. Kiedyś słyszeliśmy: „On musi czasem wypić", „Musi się wykrzyczeć", „Mamy dzieci, trzeba to wytrzymać". Dzisiaj więcej osób wie, że kontrolowanie wypłaty, rozliczanie każdego zakupu czy zakazywanie podjęcia pracy jest przemocą ekonomiczną, a nie zwykłą decyzją kogoś, kto „zarabia na dom". Mamy też więcej narzędzi, instytucji i wykształconych specjalistów. Najtrudniejsze pozostaje przełamanie milczenia. Dopóki nikt nie wie, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami, trudno uruchomić realną pomoc.

– Czy jako terapeuta, po latach pracy, jest Pan w stanie odciąć się od takich historii? Wrócić do domu i zapomnieć?

– Nie da się całkowicie odciąć i może nawet dobrze, że się nie da. Bo jesteśmy ludźmi. Są sytuacje, w których nie ma słów. Kiedy jedzie się do matki, której syn właśnie odebrał sobie życie, nie trzeba wygłaszać mądrych zdań. Trzeba po prostu być obok. Dlatego tak ważna jest superwizja, rozmowa ze specjalistami i możliwość uporządkowania własnych emocji. Ta praca polega na spotykaniu ludzi w najtrudniejszych momentach ich życia. Ale kiedy widzimy, że ktoś zaczyna rozumieć swoją sytuację, podejmuje terapię, odzyskuje bezpieczeństwo albo chroni dzieci, pojawia się poczucie, że ta pomoc naprawdę miała sens.

Coraz trudniej wstać z fotela? To nie musi być tylko kwestia wieku

Jeszcze kilka lat temu bez problemu wnosiłeś zakupy na drugie piętro. Dziś po wejściu po schodach musisz złapać oddech. Coraz trudniej wstajesz z niskiego fotela, a słoik, który kiedyś otwierałeś jednym ruchem, nagle staje się wyzwaniem



Wiele osób mówi wtedy: „Tak już jest. Człowiek się starzeje".

To prawda, że z wiekiem organizm się zmienia. Nie oznacza to jednak, że nic nie da się zrobić. Za wiele codziennych trudności odpowiada stopniowa utrata siły mięśni, a ten proces można skutecznie spowolnić.

Mięśnie dają nam niezależność

Silne mięśnie są potrzebne nie tylko sportowcom. Dzięki nim łatwiej wejść po schodach, wyjść na spacer, popracować w ogrodzie czy pobawić się z wnukami. Kiedy słabną, coraz częściej rezygnujemy z aktywności, a to jeszcze bardziej przyspiesza ich zanik.

Lekarze nazywają ten proces sarkopenią. Badania pokazują jednak, że regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie mogą go wyraźnie spowolnić, a nawet częściowo odwrócić.

Nie trzeba chodzić na siłownię

Trening siłowy nie oznacza podnoszenia sztangi. Wystarczą proste ćwiczenia wykonywane w domu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby osoby po 60. roku życia wzmacniały mięśnie przynajmniej dwa razy w tygodniu oraz wykonywały ćwiczenia poprawiające równowagę. Nie zaszkodzą one też młodszym.

Pierwsze efekty często widać szybciej, niż się wydaje. Łatwiej wstać z fotela, wejść do autobusu czy wnieść zakupy. To właśnie takie drobne rzeczy decydują o samodzielności.

Nie można też zapominać o odpowiedniej ilości białka w diecie. Jajka, ryby, chude mięso, nabiał czy rośliny strączkowe dostarczają organizmowi składników potrzebnych do odbudowy mięśni.

Najważniejsza wiadomość? Nigdy nie jest za późno, by zacząć się ruszać. Nawet osoby po siedemdziesiątce i osiemdziesiątce mogą poprawić swoją siłę i sprawność.

Proste ćwiczenia, które można wykonywać w domu

Nie potrzebujesz drogiego sprzętu. Wystarczy stabilne krzesło, wygodny strój i około 15–20 minut dwa, trzy razy w tygodniu.

- Wstawanie z krzesła – usiądź, a następnie wstań bez podpierania się rękami i ponownie usiądź. 10–15 powtórzeń.
- Przysiady przy krześle – lekko trzymaj się oparcia. 8–12 powtórzeń.
- Wspięcia na palce – stojąc za krzesłem, unieś pięty i powoli opuść. 15–20 powtórzeń.
- Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan – 1–2 minuty.
- Wchodzenie na niski stopień i schodzenie z niego – 10 wejść na każdą nogę.
- Uginanie ramion z lekkimi hantlami lub butelkami z wodą – 10–15 powtórzeń.
- Wypychanie rąk nad głowę z lekkim obciążeniem – 8–12 powtórzeń.
- Odwodzenie nogi w bok, trzymając się krzesła – 10–15 powtórzeń na każdą nogę.
- Stanie na jednej nodze przy oparciu krzesła – 10–20 sekund, po 3 razy na każdą nogę.
- Ściskanie piłeczki lub zwiniętego ręcznika – 15–20 uścisków każdą dłonią.

Na początku wystarczy jedna seria każdego ćwiczenia. Z czasem można wykonywać dwie lub trzy serie. Ćwicz spokojnie i regularnie. Jeśli podczas wysiłku pojawi się ból, zawroty głowy lub duszność, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Regularny ruch nie sprawi, że zatrzymamy czas. Może jednak sprawić, że za kilka lat nadal bez problemu wniesiemy zakupy, wejdziemy po schodach i pójdziemy na spacer. I to powinna być najlepsza motywacja.

dot

Na końcu języka. To się dzieje naprawdę... (!)

Cywilizacja rdzewieje po cichu w miejscach, gdzie kiedyś mieszkały umiar, współczucie i przyzwoitość, czyli zwyczajna ludzka empatia. Jesteśmy epatowani uwłaczającymi debatami i reklamami, wulgarną lub tandetną twórczością, gdzie przemoc myli się z siłą, a upokorzenie rywala – z honorem.

Obserwujemy przemoc werbalną, psychologiczną i fizyczną, począwszy od najwyższych struktur władzy po najbliższą nam przestrzeń: rodzinne rozmowy, szkołę, miejsce pracy, internet, komentarze na ulicy. Wpadając w tę pułapkę, sami dajemy niekontrolowany upust swoim negatywnym emocjom, gdzie agresja przestaje być wstydem i kompromitacją, a staje się sposobem budowania pozycji społecznej. Brutalność, hipokryzja i bezkompromisowość są stopniami do awansów, bo oto bezwstyd i pogarda stanowią o sile charakteru. Rodzi się podziw dla sprawczości wynikającej z przemocy, choć owa skuteczna (sic!) sprawczość nie wynika z siły ducha, intelektu czy humanistycznych wartości, lecz z siły dosadnego języka i bezpardonowych lub narcystycznych, niekiedy psychopatycznych zachowań.

Powie ktoś, że na trudne czasy trzeba silnych przywódców. Jednak należy odróżnić człowieka silnego od odwrażliwionego. Silny nad sobą panuje, kontroluje negatywne emocje, kieruje się fundamentalnymi wartościami w relacjach z innymi. Jest powściągliwy w wyrażaniu swego stanowiska wobec pewnych kwestii, ma zrozumienie dla przekonań innych, zachowując wierność własnym ideałom.

Człowiek odwrażliwiony bezkarnie obraża, poniża, kpi, wyśmiewa i – co gorsze – znajduje poklask otoczenia; w najlepszym przypadku jest to obojętność, która równa się akceptacji. Zły język – tak jak złe czyny – zabija, niszczy, unicestwia!

Pod rozwagę zainteresowanym. Be-Fa




Fot. Roman Brzeziński



Fot. Jacek Frycz

Dolina Dolnej Odry zatrzymana w kadrze. Znamy laureatów konkursu

Dwanaście fotografii i cztery równorzędne nagrody. Rozstrzygnięty został konkurs fotograficzny „Dolina Dolnej Odry w obiektywie”

Jego uczestnicy pokazali ten niezwykły teren na swój sposób. Na zdjęciach pojawiły się nadodrzańskie pejzaże, rozlewiska, kanały oraz przyroda, którą można spotkać podczas wędrówek po Dolinie Dolnej Odry.

Jedni skupili się na szerokich widokach, inni zatrzymali w kadrze detale. Każda z fotografii była jednak innym spojrzeniem na miejsce, które wciąż pozostaje nieodkryte dla wielu mieszkańców regionu.

Konkurs zorganizował Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Zachodniopomorskiego. Jego celem była promocja przyrodniczych, krajobrazowych i turystycznych walorów Doliny Dolnej Odry, ale także zachęcenie mieszkańców, turystów i miłośników fotografii do poznawania tego obszaru.

Komisja konkursowa obejrzała wszystkie fotografie i zdecydowała o przyznaniu czterech równorzędnych nagród. Laureatami zostali:

Roman Brzeziński,
Jacek Frycz,
Małgorzata Gerej-Sławińska,
Tomasz Sobecki.

Nagrodzone zdjęcia łączy uważne spojrzenie na przyrodę. Pokazują Dolinę Dolnej Odry nie tylko jako rozległy, cenny przyrodniczo obszar, ale również jako miejsce pełne światła, koloru i zmieniających się krajobrazów. Czasem wystarczy inna pora dnia, odpowiedni moment albo kilka kroków poza najczęściej wybieraną trasę, by zobaczyć ją zupełnie inaczej.

Gratulujemy laureatom i dziękujemy wszystkim uczestnikom. Ich fotografie są nie tylko zapisem chwili, lecz także zaproszeniem, by samemu wybrać się nad Odrę i uważniej przyjrzeć się temu, co znajduje się tak blisko nas.


Fot. Tomasz Sobecki


Fot. Małgorzata Gerej-Sławińska

Dwa miejsca, wspólna idea i jeden adres. Rajkowo 17



Rajkowo 17 wchodzi w nowy sezon z nową energią. Pod jednym adresem działają tu dwie marki, które łączy wspólna idea – troska o ciało, zdrowie i dobre samopoczucie. Studio Jogi „Za Miedzą" Magdaleny Reinert rozpoczęło w kwietniu już drugi rok działalności. Od połowy września dołączy do niego Gabinet Masażu Ewy Chomskiej. Dzięki temu mieszkańcy gminy będą mogli zadbać o siebie jeszcze bardziej kompleksowo – od świadomego ruchu i oddechu, po regenerację i pracę z ciałem

Studio Jogi „Za Miedzą" – drugi rok blisko mieszkańców

Studio Jogi „Za Miedzą" z miesiąca na miesiąc powiększa grono swoich joginów. Większość społeczności stanowią kobiety, choć na macie coraz częściej pojawiają się również mężczyźni. Dla wielu osób studio to nie tylko miejsce aktywności, ale także przestrzeń spotkania, wyciszenia i chwil dla siebie.

Za studiem stoi Magda – mieszkanka gminy, inżynier budownictwa, projektantka wnętrz, certyfikowana nauczycielka jogi Multistyle RYT500 i trenerka oddechu.

Sama przez wiele lat dojeżdżała na zajęcia do Szczecina. Wiedziała więc, jak dużo czasu zajmują przejazdy. Postanowiła stworzyć miejsce bliżej domu. Kameralne, przyjazne i otwarte dla każdego.

– Zależy mi na tym, żeby to była przestrzeń, do której chce się wracać. Joga to ruch i praca z oddechem, ale równie ważne jest to, co dzieje się pomiędzy – spotkanie, rozmowa i chwila zatrzymania – mówi Magda.

Nowy sezon – nowe zajęcia

Od września oferta studia będzie jeszcze bogatsza. Pojawią się kursy jogi dla początkujących, zajęcia na zdrowy kręgosłup i biodra, joga wzmacniająca oraz joga w ruchu. W grafiku znajdą się także zajęcia poranne, które będą okazją do rozpoczęcia dnia od ruchu i świadomego oddechu.

Nowością będzie również joga kundalini – praktyka łącząca ruch, oddech, koncentrację i medytację. To propozycja dla osób, które chcą spojrzeć na jogę szerzej. Nie tylko jako ćwiczenia fizyczne, ale również sposób na rozwijanie uważności i wewnętrznego wyciszenia.

Do zespołu dołączą nowe nauczycielki.

– Wciąż obserwuję potrzeby osób, które do nas przychodzą. Jedni chcą popracować nad siłą i mobilnością, inni szukają spokojniejszych zajęć, a jeszcze inni przychodzą przede wszystkim po to, żeby zwolnić. Dlatego chcę, aby oferta studia cały czas się rozwijała – dodaje Magda.

Gabinet Masażu Ewy Chomskiej

Drugą przestrzenią pod adresem Rajkowo 17 będzie od połowy września Gabinet Masażu Ewy Chomskiej.

Ewa jest dyplomowanym technikiem masażystą. Z masażem związana jest od 2014 roku. Przez ostatnie dwa lata prowadziła gabinet w sąsiedniej gminie Dobra, gdzie zbudowała grono stałych klientów. Rozwijała również swoje kwalifikacje i poznawała kolejne techniki pracy z ciałem. Teraz przyszedł czas na kolejny krok – gabinet w nowej przestrzeni w Rajkowie.

– Masuję ludzi zmęczonych życiem. Takich, którzy od dawna żyją w napięciu, są przebodźcowani, siedzą godzinami przy komputerze, dźwigają stres lub po prostu potrzebują chwili tylko dla siebie. Masaż traktuję nie tylko jako pracę z ciałem, ale również jako moment głębokiej regeneracji – mówi Ewa.

W ofercie znajdą się m.in. masaż klasyczny oraz masaż tkanek głębokich – terapia powięziowo-mięśniowa. Tym, którzy chcą zadbać o wygląd skóry, Ewa proponuje liftingujący masaż twarzy FaceLift oraz kosmetyczny masaż twarzy.

Nie zabraknie także maderoterapii, czyli intensywnego masażu z wykorzystaniem specjalnych drewnianych narzędzi, ukierunkowanego m.in. na ujędrnienie i modelowanie sylwetki.



Dwa miejsca, jedna lokalna przestrzeń

Studio Jogi „Za Miedzą" i Gabinet Masażu Ewy Chomskiej mają własne oferty i specjalizacje, ale ich sąsiedztwo pozwala stworzyć coś wyjątkowego – miejsce, w którym można połączyć aktywność, świadomy oddech, pracę z ciałem i regenerację.

To również odpowiedź na potrzeby mieszkańców, którzy coraz częściej szukają usług blisko domu. Zamiast jechać do Szczecina, można znaleźć chwilę dla siebie tuż za miedzą.

Rajkowo 17 – Strefa Zdrowia i Regeneracji

Studio Jogi „Za Miedzą" – Magda

Zapisy na zajęcia: https://app.fitssey.com/Zamiedzastudiojogi

tel. 666 371 656

Gabinet Masażu – Ewa Chomska

Otwarcie: druga połowa września

Rezerwacja wizyt 24/7: ewachomska.booksy.com

Artykuł sponsorowany

MOCZYLSKA BIESIADA



ŚRODEK KULTURY

26/09
g. 16:00
MOCZYŁY

GOKSiR PRZECŁAW GMINA KOŁBASKOWO

GMINA KOŁBASKOWO

SOŁECTWO MOCZYŁY

16:00 / ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA PYRZYCE / OBRZĘD DOŻYNKOWY
18:00 / KAPELA LUDOWA AGNIESZKI URBAŃSKIEJ / POTUPAJKA



akademia pływania

DARMOWE ZAJĘCIA PRÓBNE



FunFit Akademia Pływania
ul. Rekreacyjna 1, Przecław
(budynek GOKSiR)

- Od 3 roku życia
- Instruktor w wodzie
- Indywidualne podejście
- Zadbaj o rozwój dziecka





