

Bezpłatny miesięcznik
ISSN 2299-5323
Nakład 5000 egzemplarzy
Nr 02/2025
E-mail: kontakt@pulsghminy.pl



PULS Gminy

Gazeta Mieszkańców Gminy Dopiewo



CHOREOTERAPIA - taniec ze zdrowiem

Str.7



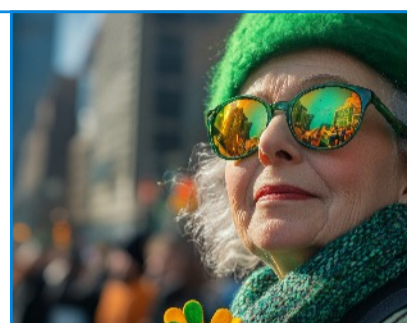
IMBIR - niezastąpiony lek na czas zimy

Uczeni na całym świecie poszukują dziś skutecznych leków na zakażenie wywołane przez wirusy i bakterie, które ze wzmożoną siłą atakują nas zimą. Takim wprost niezastąpionym środkiem jest imbir lekarski.

Str.10

DZIEŃ KOBIET

8
marca



RENTA WDOVIA - czytaj

Str.11



Dzień Kobiet 8 marca!

Dzień Kobiet obchodzony tradycyjnie 8 marca jest świetną okazją do miłego spędzenia czasu w gronie najbliższych. Jak uczcić to święto? Jeśli w tym roku chcesz postawić na coś wyjątkowego, to koniecznie sprawdź nasze propozycje. Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy aż 12 pomysłów na 8 marca!

Str.8

REKLAMA



**MIESZKANIA W DĄBROWIE
GOTOWE DO ODBIORU
JUŻ W LIPCU 2025!**

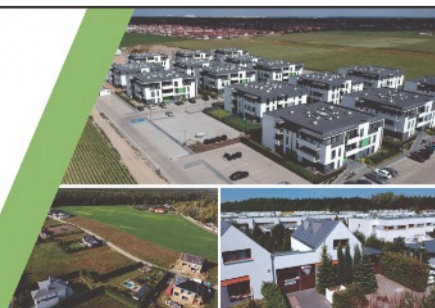
T: 509 396 107 WWW.OSIEDLEFLORA.PL



**WITKOWSKI
NIERUCHOMOŚCI**

**Nieruchomości nr 1
w gminie Dopiewo!**

- pośrednictwo
- zarządzanie
- doradztwo
- inwestycje



Dąbrówka, ul. Piastowska 52 • tel. 731 33 55 88 • www.witkowski-nieruchomosci.pl

PODZIAŁ ŚRODKÓW FINANSOWYCH ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W GMINIE DOPIEWO NA ROK 2025

Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu

– przyznano dofinansowania w wysokości 1.145.000 zł (MILION STOCZTERDZIEŚCIPIĘĆ TYSIĘCY ZŁOTYCH) !!!!!

Krajoznawstwo oraz wypoczynek dzieci i młodzieży

– przyznano 105.000 zł (STOPIĘĆ TYSIĘCY ZŁOTYCH)

Działania na rzecz osób niepełnosprawnych

– przyznano 30.000 zł (TRZYDZIEŚCI TYSIĘCY ZŁOTYCH)

Kultura, sztuka, oświata, ochrona dóbr kultury i tradycji oraz dziedzictwa kulturalnego i historycznego

– przyznano 175.000 zł (STO SIEDEMDZIESIĄTPIĘĆ TYSIĘCY ZŁOTYCH)

Ekologia i ochrona zwierząt oraz ochrona dziedzictwa przyrodniczego

– przyznano 5.500 zł (PIĘĆTYSIĘCY PIĘĆSET ZŁOTYCH)

Działalność na rzecz organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów

– przyznano 2.500 zł (DWA TYSIĄCE PIĘĆSET ZŁOTYCH)

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr 146/2025
Wójta Gminy Dopiewo z dnia 13 lutego 2025 r.

Podział środków finansowych:

L.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
PRIORYTET F. Działalność na rzecz organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów						
1	13.01.2025	Fundacja Prolokalna	Cykl szkoleń z marketingu i promocji dla gminnych organizacji pozarządowych	10 150,00 zł	52	2 500,00 zł

Podział środków finansowych:

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr 145/2025
Wójta Gminy Dopiewo z dnia 13 lutego 2025 r.

L.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego:	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
PRIORYTET E. Ekologia i ochrona zwierząt oraz ochrona dziedzictwa przyrodniczego						
1	10.01.2025	Polskie Forum Klimatyczne Stowarzyszenie	Rozwój postaw ekologicznych biogazownia plus, gospodarka obiegu zamkniętego, obywatelskie społeczności energetyczne.	5 940,00 zł	49	2 000,00 zł
2	13.01.2025	Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrówce Kobiety Dąbrówki	EcoFest mieszkańcy gminy Dopiewo bliżej natury	8 115,00 zł	50	3 500,00 zł

Podział środków finansowych:

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr 143 /2025
Wójta Gminy Dopiewo z dnia 13 lutego 2025 r.

L.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
Priorytet C. Działania na rzecz osób niepełnosprawnych						
1	10.01.2025	Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych "PROMYK"	Tygodniowy wypoczynek dla niepełnosprawnych mieszkańców Gminy Dopiewo	20 000,00 zł	63	20 000,00 zł
2	10.01.2025	Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych "PROMYK"	Święto Pieczonego Ziemniaka	10 000,00 zł	60	10 000,00 zł

Chcesz zareklamować swoją firmę, produkt, usługę ?



Skorzystaj z oferty lokalnej gazety



- reklamy
- artykuły sponsorowane
- ogłoszenia drobne
- realizacja reklam

Napisz do nas: reklama@pulsghminy.pl
lub zadzwoń: 512 838 260

CubeM Self Storage - Twój własny magazyn

Brakuje Ci miejsca w domu a może prowadzisz swój własny biznes, nasze małe magazyny są dla Ciebie.

- małe magazynki od 1,4 m2 do 36 m2
- dostęp 24h/7
- ogrzewanie
- monitoring

tel 515100895
mail biuro@cubeM.pl



ceny już od 99PLN netto/mc



62-070 Dąbrówka, ul. Widok 11/13

CUBE M

Podział środków finansowych:

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr 141/2025
Wójta Gminy Dopiewo z dnia 13 lutego 2025 r.

l.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
PRIORYTET A. Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu						
1	03.01.2025	Uczniowski Klub Sportowy PANTERY	Szkolenie dzieci w piłkę ręczną	110 000,00 zł	54	70 000,00 zł
2	03.01.2025	Uczniowski Klub Sportowy PANTERY	Organizacja turniejów piłki ręcznej PANTERA CUP	27 000,00 zł	65	18 000,00 zł
3	03.01.2025	Bukowsko Dopiewski Klub Piłki Ręcznej	Ogólnopolski Turniej piłki ręcznej juniorek młodszych	10 000,00 zł	65	5 000,00 zł
4	03.01.2025	Bukowsko Dopiewski Klub Piłki Ręcznej	Szkolenie młodzieży w piłkę ręczną halową i plażową	74 000,00 zł	64	50 000,00 zł
5	03.01.2025	Bukowsko Dopiewski Klub Piłki Ręcznej	Szkolenie senierek w piłkę ręczną	100 000,00 zł	64	75 000,00 zł
6	09.01.2025	Klub Sportowy Victoria Judo	Judo drogą do sukcesu	16 000,00 zł	57	10 000,00 zł
7	09.01.2025	Klub Sportowy Sportuj z Józkiem Progres	Sportuj z Józkiem sportowe zajęcia sportowe dla dzieci w przedszkolach Gminy Dopiewo	11 900,00 zł	49	2 000,00 zł
8	09.01.2025	Klub Sportowy Sportuj z Józkiem Progres	Festyn sportowy „Witamy sportowo wakacje”	9 900,00 zł	49	2 500,00 zł
9	09.01.2025	Klub Sportowy Canarinhos w Skórzewie	Piłkarska Gmina Dopiewo	190 000,00 zł	57	140 000,00 zł
10	09.01.2025	Klub Sportowy Canarinhos w Skórzewie	Piłkarscy seniorzy w Gminie Dopiewo	55 000,00 zł	50	55 000,00 zł
11	09.01.2025	Klub Sportowy Akademickiego Związku Sportowego Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego	Wsparcie działań z zakresu upowszechniania kultury fizycznej i sportu Szkolenie sportowe dzieci w taekwondo olimpijskim „od przedszkolaka do olimpijczyka” w gminie Dopiewo	75 800,00 zł	NIE PODLEGA OCENIE	NIE PODLEGA OCENIE
12	10.01.2025	Fundacja APR	Treningi piłkarskie oraz udział w rozgrywkach Wielkopolsko Lubuskich Lig Piłkarskich dla dzieci i młodzieży z Gminy Dopiewo.	51 380,00 zł	36	0,00 zł
13	10.01.2025	Fundacja APR	Reksio Cup 2025 turniej dla przedszkolaków	6 960,00 zł	49	2 000,00 zł
14	10.01.2025	Klub Sportowy Akademia Judo	Rok 2025 pod znakiem Judo w Dąbrowce Gmina Dopiewo	24 000,00 zł	57	12 000,00 zł
15	10.01.2025	Polskie Forum Klimatyczne – Stowarzyszenie	Gimnastyka Samoobronna	19 800,00 zł	20	0,00 zł
16	13.01.2025	Stowarzyszenie Towarzystwo Sportowe Volltar	Siatkówka dla mieszkańców Gminy Dopiewo	41 900,00 zł	49	12 000,00 zł
17	13.01.2025	Fundacja 4Family	Warsztaty szachy i gry planszowe	9 950,00 zł	49	2 000,00 zł
18	13.01.2025	Fundacja 4Family	Treningi bokserskie	26 400,00 zł	52	3 000,00 zł
19	13.01.2025	Fundacja 4Family	Dart sport dla każdego! Integracja i rozwój poprzez aktywność sportową	14 660,00 zł	50	4 000,00 zł
20	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	Szkolenie, współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży, organizacja imprez sportowych w szachach przez sekcję szachową KS Korona Zakrzewo	29 900,00 zł	67	29 900,00 zł
21	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	Szkolenie, współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży, organizacja imprez sportowych sekcji koszykówki KS Korona Zakrzewo	120 000,00 zł	65	70 000,00 zł
22	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	Współzawodnictwo sportowe drużyny seniorskiej sekcji piłki nożnej KS Korona Zakrzewo	22 600,00 zł	63	15 000,00 zł

23	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	Szkolenie, współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży, organizacja imprez sportowych sekcji piłki nożnej KS Korona Zakrzewo	178 000,00 zł	65	100 000,00 zł
24	13.01.2025	Gminny Klub Sportowy Dopiewo	Piłka nożna bawi i wychowuje – grupy młodzieżowe	150 000,00 zł	64	130 000,00 zł
25	13.01.2025	Empi Klub Karate Gminy Dopiewo	Organizacja treningów dzieci i młodzieży z Gminy Dopiewo – dyscyplina karate olimpijskie	28 000,00 zł	60	28 000,00 zł
26	13.01.2025	Empi Klub Karate Gminy Dopiewo	Zorganizowanie turnieju ogólnopolskiego w karate olimpijskim	6 000,00 zł	60	6 000,00 zł
27	13.01.2025	Fundacja Nieboskłon	„Mistrzowie Życia z szermierką” zajęcia sportowe oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży	15 485,00 zł	63	8 000,00 zł
28	13.01.2025	Fundacja Victoria Futbolowo	Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportu, w tym: zakup sprzętu sportowego niezbędnego do procesu szkoleniowego	130 000,00 zł	49	12 680,00 zł
29	13.01.2025	Gminny Klub Sportowy Dopiewo	Szkolenie i uczestnictwo w rozgrywkach piłki nożnej seniorzy	120 000,00 zł	59	70 000,00 zł
30	13.01.2025	Klub Sportowy Orkan Konarzewo	Zespoły seniorskie w Orkanie Konarzewo	60 000,00 zł	66	56 000,00 zł
31	13.01.2025	Klub Sportowy Orkan Konarzewo	Zespoły młodzieżowe w Orkanie Konarzewo	120 000,00 zł	64	85 000,00 zł
32	13.01.2025	Klub Taneczno Sportowy Activus	Roztańczone Dopiewo XI 2025 – Taneczne Igrzyska Szkół Gminy Dopiewo	16 920,00 zł	55	16 920,00 zł
33	13.01.2025	Stowarzyszenie Akademia Piłkarska Wilki Dąbrowka	Wilki o sporcie dzieci i młodzieży	108 600,00 zł	55	55 000,00 zł

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr 142/2025
Wójta Gminy Dopiewo z dnia 13 lutego 2025 r.

Podział środków finansowych:

L.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
PRIORYTET B. Krajoznawstwo oraz wypoczynek dzieci i młodzieży						
1	10.01.2025	Oddział Środowiskowy Polskiego Towarzystwa Turystyczno Krajoznawczego Poznań Nowe Miasto	Cykl imprez turystyczno krajoznawczych dla mieszkańców Gminy Dopiewo	10 000,00 zł	49	6 000,00 zł
2	13.01.2025	Stowarzyszenie Miłośników Starych Samochodów i Motocykli „Mikrus”	Cykl imprez z Mikrusem 2025	33 000,00 zł	61	24 500,00 zł
3	13.01.2025	Fundacja 4Family	Półkolonie Wszystkie dzieci nasze są	64 400,00 zł	49	6 500,00 zł
4	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	”Mistrzowie życia” wakacyjne warsztaty dla dzieci	11 000,00 zł	52	7 000,00 zł
5	13.01.2025	Empi Klub Karate Gminy Dopiewo	Organizacja obozu dla dzieci z Gminy Dopiewo	10 000,00 zł	55	8 000,00 zł
6	13.01.2025	Fundacja Rozwoju INTEGRO	Morskie wakacje z INTEGRO 2025	50 000,00 zł	70	10 000,00 zł
7	13.01.2025	Stowarzyszenie „Dla Przyszłości”	Kazikowe Letnie Półkolonie	34 950,45 zł	49	6 500,00 zł
8	13.01.2025	Fundacja Rozwoju INTEGRO	Górskie wakacje z INTEGRO 2025	50 000,00 zł	70	10 000,00 zł
9	13.01.2025	Fundacja Prolokalna	Aktywne ferie w Skórzewie	49 820,00 zł	49	6 500,00 zł
10	13.01.2025	Stowarzyszenie Edukacyjna	Wakacyjne warsztaty z królem	14 906,00 zł	49	2 000,00 zł
11	13.01.2025	Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska Hufiec Poznań Rejon Szczep ZHP Dopiewo im. Powstańców Wielkopolskich	Harcerska Akcja Letnia Szczepu ZHP Dopiewo	40 000,00 zł	60	10 000,00 zł
12	13.01.2025	Stowarzyszenie Akademia Piłkarska Wilki Dąbrowka	Sportowo Warsztatowo	8 000,00 zł	62	8 000,00 zł

Podział środków finansowych:

L.p.	Data złożenia oferty	Podmiot składający ofertę	Tytuł zadania publicznego	Wnioskowana kwota dotacji w 2025 r.	Ilość przyznanych punktów	Proponowana przez Komisję kwota dotacji w 2025 r.
PRIORYTET D. Kultura, sztuka, oświata, ochrona dóbr kultury i tradycji oraz dziedzictwa kulturalnego i historycznego						
1	23.12.2024	STOWARZYSZENIE SORELLE	Akademia Małego Robotyka	18 600,00 zł	50	2 000,00 zł
2	08.01.2025	Stowarzyszenie Chór Bel Canto Gminy Dopiewo	Bel Canto dla wszystkich	65 300,00 zł	58	47 000,00 zł
3	10.01.2025	Stowarzyszenie Teatr Ludyczny	Śladami pańszczyzny spektakl „Syn chama” na podstawie eseju Kacpra Półlockiego „Chamstwo”	4 500,00 zł	24	0,00 zł
4	10.01.2025	Skórzewska Grupa Rekonstrukcji Historycznej Żołnierza Polskiego	Przeprowadzenie prelekcji o tematyce historycznej	12 690,00 zł	49	2 000,00 zł
5	13.01.2025	Fundacja 4Family	Kobieta w centrum uwagi	45 400,00 zł	37	0,00 zł
6	13.01.2025	Fundacja 4Family	Muzyka na żywo	11 800,00 zł	29	0,00 zł
7	13.01.2025	Fundacja ZOOM	Sąsiedzkie Kina Letnie	66 515,00 zł	57	5 000,00 zł
8	13.01.2025	Fundacja ZOOM	Owocowy CHILL OUT 2025	62 215,00 zł	59	30 000,00 zł
9	13.01.2025	Stowarzyszenie Klub Sportowy Korona Zakrzewo	Warsztaty teatralno ruchowe dla dzieci w 2025 roku	17 770,00 zł	59	7 000,00 zł
10	13.01.2025	Fundacja Nieboskłon	Warsztaty z tańców polskich dla dzieci i młodzieży z Gminy Dopiewo w 2025 roku	29 150,00 zł	59	9 000,00 zł
11	13.01.2025	Fundacja Edukacji Prawnej Prawo lekkie jak piórko	Lekcje prawa i mediacji kluczem do integracji rówieśniczej	31 920,00 zł	52	4 000,00 zł
12	13.01.2025	Stowarzyszenie Krzewienia Kultury Klasycznej i Historii Sztuk Pięknych	U Renne o sztuce	6 030,00 zł	32	0,00 zł
13	13.01.2025	Klub Taneczno Sportowy Activus	Mażoretki Gminy Dopiewo 2025	37 900,00 zł	55	32 000,00 zł
14	13.01.2025	Fundacja Prolokalna	Dopiewskie spacerzy fotograficzne	7 740,00 zł	49	1 000,00 zł
15	13.01.2025	Fundacja Prolokalna	Aktywna świetlica	25 812,00 zł	49	6 000,00 zł
16	13.01.2025	Fundacja Prolokalna	Cykl warsztatów artystycznych i rozwojowych dla mieszkańców gminy Dopiewo	19 900,00 zł	49	3 000,00 zł
17	13.01.2025	Stowarzyszenie Miłośników Dopiewca Sami Swoi	Przedsięwzięcia Kulturalne i Regionalno Historyczne	11 700,00 zł	53	6 000,00 zł
18	13.01.2025	Legis Finanse Sp. z o.o.	Spotkania autorskie i impreza muzyczna z Radiem Eska w Dąbrowce	23 000,00 zł	51	5 000,00 zł
19	13.01.2025	Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska Hufiec Poznań Rejon Szczep ZHP Dopiewo im. Powstańców Wielkopolskich	"Na harcerskim szlaku"	12 000,00 zł	63	8 000,00 zł
20	13.01.2025	Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrowce Kobiety Dąbrowki	„Światy zmyślone, światy wysnione” cykl warsztatów kreatywno kulturalnych	12 782,00 zł	52	3 000,00 zł
21	13.01.2025	Fundacja Promocji Kultury i Sztuki SolArte	Kulturalna Dąbrowka	37 500,00 zł	49	5 000,00 zł

Harmonogram zebrań wiejskich:

Gołuski: 25.02.2025 r., godz. 18.00 w Świetlicy wiejskiej w Gołuskach, ul. Polna 4
 Więckowice: 26.02.2025 r. godz. 18.00 w SP im. Powstańców Wielkopolskich w Więckowicach, ul. Gromadzka 7
 Dąbrowa: 03.03.2025 r. godz. 18.00 w Szkole Podstawowej im. Astrid Lindgren w Dąbrowie, ul. Szkolna 41
 Pałędzie: 04.03.2025 r., godz. 18.00 w Świetlicy wiejskiej w Pałędziu, ul. Leśna 17
 Dopiewo: 06.03.2025 r., godz. 18.00 w Domu Strażaka w Dopiewie, ul. Szkolna 21
 Konarzewo: 10.03.2025 r., godz. 18.00 w Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnym w Konarzewie, ul. Poznańska 19a
 Zakrzewo: 11.03.2025 r., godz. 18.00 w Domu Strażaka w Zakrzewie, ul. Długa 73
 Trzcielina: 12.03.2025 r., godz. 18.00 w Świetlicy wiejskiej w Trzcielinie, ul. płk. A. Kopy 36
 Dopiewiec: 18.03.2025 r., godz. 18.00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Dopiewcu, ul. Szkolna 11
 Skórzewo: 20.03.2025 r., godz. 19.00 w SP nr 2 im. I.J. Paderewskiego w Skórzewie, ul. ks. S. Kozierowskiego 1
 Dąbrowka: 25.03.2025 r., godz. 18.00 w SP im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrowce, ul. Malinowa 41



Redaktor: Dzień dobry panie Pawle i dziękuję, że Pan nas odwiedził.

Paweł Bączyk: Dzień dobry pani Redaktor i to ja dziękuję za zaproszenie.

Redaktor: Panie Pawle, od maja 2024 roku pełni Pan funkcję radnego Gminy Dopiewo, jest Pan członkiem dwóch komisji, a we wrześniu został Pan dodatkowo wybrany na sołtysa Skórzewa. Proszę powiedzieć, jak Pan znajduje na to wszystko czas i czy to dobry pomysł, ażeby łączyć te dwie funkcje?

Paweł Bączyk: No cóż, pani Redaktor. Szczerze przyznaję, że czasami przydałoby się wydłużyć dobę o kilka godzin, ale praca we własnej firmie nauczyła mnie dobrze zarządzać czasem. Dzięki temu, poza pracą zawodową, sesjami i posiedzeniami komisji, znajduję także czas na to, co dla mnie najważniejsze – na rozmowy i spotkania z Mieszkańcami. Ludzie z całej gminy dzwonią do mnie, piszą maile, proszą o pomoc w załatwieniu jakiejś sprawy. Często słyszę słowa „bo ludzie mówią, że jeśli ktoś postara się pomóc – to tylko Paweł Bączyk”. To bardzo miłe słowa, które napędzają mnie do coraz większej pracy. Co do pytania o łączenie funkcji radnego gminy z funkcją sołtysa Skórzewa, to z perspektywy tych kilku miesięcy, uważam, że to bardzo dobre rozwiązanie. Jako sołtys mam jeszcze większy i bliższy kontakt z Mieszkańcami, wiem więcej o ich problemach i rzeczach, które wymagają zmiany lub poprawy, żeby nam wszystkim żyło się lepiej. Regularnie spotykam się także z członkami Rady Sołeckiej i wspólnie zastanawiamy się co możemy zrobić i jak najlepiej działać na rzecz Mieszkańców.

Redaktor: Czy Mieszkańcy mają realny wpływ na poprawę życia w swojej miejscowości?

Paweł Bączyk: Niestety ten wpływ jest zbyt mały i chciałbym, żeby był on zdecydowanie większy. W pewnym stopniu można jednak wpływać na działania władz gminy i zachęcam Mieszkańców, żeby z tych dostępnych opcji, jak najczęściej korzystali.

Redaktor: Jakie to opcje?

Paweł Bączyk: Pierwszą z opcji jest uczestnictwo w Dopiewskim Budżecie Obywatelskim, do którego można zgłaszać swoje projekty oraz głosować na te, dla nas najciekawsze i najbardziej potrzebne. Po drugie – udział w konsultacjach społecznych, w trakcie których Mieszkańcy mogą zgłosić swoje propozycje i uwagi, dotyczące projektów gminnych. Po trzecie – udział w Zebraniach Wiejskich organizowanych przez sołtysów i rady sołeckie we wszystkich miejscowościach naszej gminy. Na tych zebraniach Mieszkańcy mogą zdecydować o podziale środków sołeckich, przedstawić nurtujące ich sprawy i poznać zdanie swoich Sąsiadów. W tym roku Zebrania Wiejskie rozpoczną się już 25 lutego, a zakończą 25 marca. Jako sołtys Skórzewa zapraszam serdecznie wszystkich Mieszkańców na Zebranie Wiejskie w Skórzewie, które odbędzie się w dniu 20 marca o godzinie 19:00. Osobiście zaproponowałem wójtowi przesunięcie godziny zebrania z godziny 18:00 na godzinę 19:00, żeby mogła w nim uczestniczyć jak największa grupa Mieszkańców.

Redaktor: Dziękuję za rozmowę panie Pawle i liczę na więcej takich spotkań.

Paweł Bączyk: To ja dziękuję pani Redaktor i zapewniam, że zawsze chętnie porozmawiam o sprawach ważnych dla Mieszkańców naszej gminy.

Porządek zebrań:

1. Otwarcie zebrania wiejskiego;
2. Powitanie mieszkańców i zaproszonych gości;
3. Wybór przewodniczącego zebrania;
4. Wybór protokolanta;
5. Przyjęcie porządku obrad;
6. Przedstawienie sprawozdania z działalności Sołtysa i Rady Sołeckiej za 2024 rok;
7. Podsumowanie 2024 roku i plany na 2025 rok;
8. Wolne głosy i wnioski;
9. Zakończenie zebrania.

W przypadku Sołectwa Dopiewa zaplanowany został dodatkowy punkt obrad:

- 8) Konsultacje ws. zagospodarowania Centrum Dopiewa.



flora
OSIEDLE



GOTOWE DO ODBIORU
JUŻ W LIPCU 2025!



mieszkania w Dąbrowie z widokiem na zieleń
10 minut od Poznania

OSIEDLEFLORA.PL

T: 509 396 107

BIURO SPRZEDAŻY: UL. BATOROWSKA 44, SKÓRZEWO

**Wywiad z Good Grooves : Nowe studio muzyczne na mapie Gminy Dopiewo

****Redaktor**:** Dzień dobry! Cieszę się, że znalazłeś czas i możemy porozmawiać dzisiaj. Na początek, może opowiesz, jak narodził się pomysł założenia studia muzycznego?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:**

Dzień dobry! Pomysł narodził się dobre kilka lat temu, kiedy zauważyłem, że w gminie brakuje miejsc gdzie mogliby się rozwijać lokalni artyści, które oferują artystom pełne wsparcie na różnych etapach tworzenia muzyki. Otwierając studio chciałem powrócić do miłości z dzieciństwa jaką jest kompozycja i produkcja muzyczna i stworzyć przestrzeń, gdzie zarówno początkujący, jak i doświadczeni muzycy będą rozwijać swoje talenty i pomysły

****Redaktor**:** Fajna inicjatywa! Co charakteryzuje studio Good Grooves i do kogo jest adresowane?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:** Największą zaletą studia jest indywidualne podejście do każdego artysty. Dysponujemy nowoczesnym sprzętem i mamy doświadczenie nabyte zarówno poprzez warsztaty jak Choćby Poluzone z czołowymi muzykami zespołu Poluzjanci jak i indywidualne szkolenia z takimi osobami jak Kris Górski komponujący na co dzień do telewizji czy z Agnieszką Hekiert będącą wieloletnim trenerem w produkcji telewizyjnej „Twoja Twarz Brzmi znajomo”. Ponadto w ostatnich latach mamy na koncie liczne szkolenia online coraz bardziej popularne w naszej branży. Stawiam na rozwój młodzieży w gminie poprzez liczne konkursy jak i dorosłych, pracując z nimi na każdym etapie - od pisania piosenek i tekstów, przez nagranie, po miks i mastering jeśli zachodzi taka potrzeba.



****Redaktor**:** Czy macie już na koncie jakieś osiągnięcia?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:** Mieliśmy okazję przygotowywać kilka wokalistek do konkursów wokalnych. Jedną z nich była Agata Kubiak która biorąc udział w bardzo znanym Konkursie Zaczarowanej Piosenki organizowanym przez Anne Dymną.

W konkursie tym zajęła drugie miejsce z piosenką Kamila Bednarka „Jak długo jeszcze „ Ponadto kilka lat temu w konkursie wokalnym Głosu Wielkopolskiego nasze dwie wokalistki znalazły się w TOP 5. Ponadto jako jedyne w czołówce prezentowały własne utwory stworzone właśnie w naszym studiu!

****Redaktor**:** Z kim mieliście okazję już współpracować?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:**

W pierwszych latach dużo współpracowaliśmy z Janem Sawiński z zespołu „Podulka” w zakresie pracy na pianinie, kompozycji i aranżacji. Mieliśmy okazję wykonać kilka projektów i nagrać również ze

znakomitymi trębaczami Jak Patryk Rynkiewicz czy Patrycjusz Gruszecki na co dzień grający z Anną Wyszkon. Ponadto gośćmi byli też takie osoby jak Julian Kuczyński (finalista Szansy na Sukces 2024), Krzysztof Baranowski (Basista Sanah) czy pianista Filip Chojnacki (członek zespołu Sarsa). Nagrywaliśmy też Agnieszką KOVA Kowalczyk -wybitną wiolonczelistką czy Maciejem Mustafą Giżejewskim, będącym jednym z topowych perkusjonistów w Polsce pracującym na codzien m. in. z Jose Torresem czy zespołem Skalpel.

Niemal od początku funkcjonowania działamy również z wybitnym gitarzystą Robertem Oleksą - zwycięzcą jednej z edycji znanego konkursu fingerstyle w Kaliszu. Mieliśmy też przyjemność nagrywać młode talenty jak Hanna Sztachańska, czy rodzeństwo Gabrysia i Kamil Marszał którymi byli laureatami

wielu konkursów wokalnych jak i uczestnikami programu Voice Kids.

****Redaktor**:** Jakie są Wasze plany na przyszłość?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:**

Na chwilę obecną chcemy wraz ze znanym studiem Piosenki Barbary Tritt

stworzyć grupy musicalowe dla młodzieży gdzie będą mogli poznawać tajniki sztuki wokalne tańca i choreografii. W ramach tego działania będziemy też otwierać młodych artystów na pisanie własnej piosenki melodii i odkrywania siebie. Właśnie trwa nabór i jak się wszystko uda to chcemy ruszyć już 22 lutego :) Ponadto planujemy konkurs Hip Hopowy dla adeptów tego gatunku muzycznego. W drugiej połowie roku chcemy ruszyć z ofertą regularnych warsztatów również dla osób dorosłych

****Redaktor**:** To na pewno będzie ekscytujący czas dla waszego studia. Na koniec, jakie przesłanie chcielibyście przekazać młodym artystom, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z muzyką?

****Wojciech Kowalewski / Good Grooves**:** Przede wszystkim, nie bójcie się eksperymentować i być sobą. Muzyka to przestrzeń do wyrażania siebie, więc podążajcie za swoją pasją i nie poddawajcie się przy pierwszych trudnościach. Jak mawiał Winston Churchill „Sukces to droga od porażki do porażki bez utraty entuzjazmu”. Powstałiśmy aby Wam pomóc i wspierać Was na każdym kroku!



Redaktor: Dziękuję za rozmowę
Wojciech Kowalewski: Ja również

»» STUDIO MUZYCZNE ««



NAGRAJ Z NAMI



ZASPIEWAJ



STWÓRZ UTWÓR

STUDIO @GOODGROOVES.ORG.PL
TEL. 503 170 218



Choreoterapia – taniec ze zdrowiem

Ruch w rytm muzyki to nie tylko przyjemność. To skuteczna terapia, która może chronić przed wieloma chorobami.

Sekwencje rytmicznych ruchów wzmacniają nie tylko ciało, ale też psychikę, redukując stres i poprawiając nastrój.

Choreoterapia, czyli terapia tańcem, to jedna z najstarszych form leczenia poprzez ruch. Są dowody, że już starożytne cywilizacje wykorzystywały taniec w celach terapeutycznych. Współczesne badania potwierdzają, że regularne tańczenie poprawia kondycję ruchową, wzmacnia mięśnie i kości, a także pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze mózgu. W przeciwieństwie do monotonnych ćwiczeń na siłowni, taniec angażuje zarówno ciało, jak i umysł, wymuszając koncentrację i pamięć ruchową. Dodatkowo, obecność muzyki sprawia, że ćwiczenia są przyjemniejsze i łatwiej jest je kontynuować.

Dynamiczne ruchy taneczne skutecznie wspierają pracę serca i układu krążenia. To alternatywa dla tradycyjnego cardio.

Badania opublikowane w Journal of Physiological Anthropology wykazały, że 60-minutowa sesja tańca może spalić od 200 do 400 kalorii, tak jak bieganie, ale przy znacznie mniejszym obciążeniu stawów. Taniec łączy w sobie elementy treningu interwałowego. Dynamiczne ruchy przeplatają się ze spokojniejszymi, co doskonale wpływa na wydolność układu krążenia. Udowodniono, że tancerze mają o 26 procent lepszą wydolność sercowo-naczyniową w porównaniu do osób nie trenujących.

Terapia tańcem pomaga pacjentom z chorobą Parkinsona, spowalniając postęp choroby.

Dzieje się tak, ponieważ tańczenie pomaga chorym zachować równowagę i kontrolę nad ruchem. Rytm muzyczny działa jak zewnętrzny stymulator dla mózgu, pomagając w inicjowaniu i kontrolowaniu ruchów. Pacjenci uczestniczący w zajęciach tanecznych wykazują lepszą równowagę, koordynację ruchową i mają mniejsze ryzyko upadków.

Dynamiczne ruchy taneczne pobudzają kości do regeneracji, zapobiegając osteoporozie.

Taniec to forma aktywności fizycznej wspierająca układ kostny i zapobiegająca osteoporozie. Różnorodne kroki i obroty stymulują mineralizację kości. Badania wskazują, że kobiety regularnie tańczące mają wyższą gęstość mineralną kości od osób prowadzących siedzący tryb życia. Taniec poprawia elastyczność stawów oraz postawę ciała. Taniec angażuje mięśnie głębokie, odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa i miednicy, co daje lepszą ochronę szkieletu przed przeciążeniami.

Nauka kroków tanecznych to trening dla mózgu, który może opóźnić rozwój demencji.

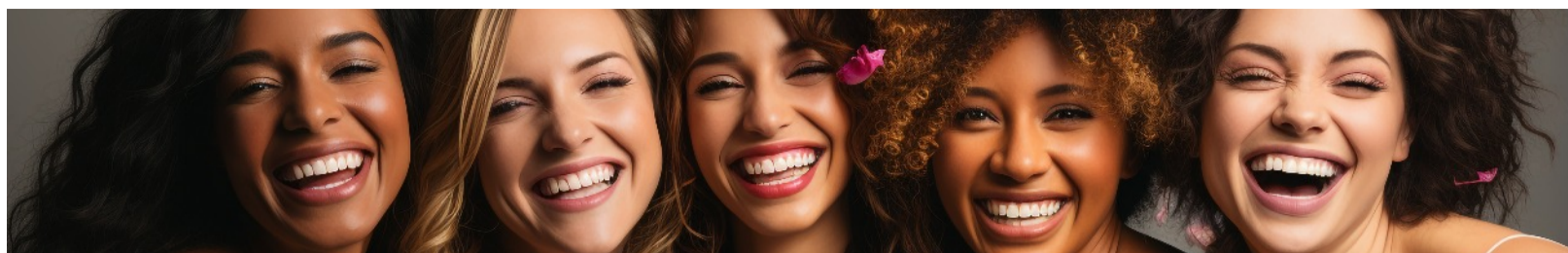
Nauka nowych kroków, zapamiętywanie sekwencji ruchów i synchronizacja z muzyką angażują różne obszary mózgu jednocześnie. To może zmniejszyć ryzyko demencji nawet o 76 procent. Zajęcia taneczne zwiększają plastyczność mózgu i wspierają tworzenie nowych połączeń neuronalnych. Poprawiają także nastrój, a to opóźnia rozwój demencji.

Taniec w grupie nie tylko buduje relacje społeczne, ale także znacząco obniża ryzyko depresji i stanów lękowych.

Systematyczne uczestnictwo w zajęciach tanecznych to skuteczna terapia wspierająca zdrowie psychiczne. Taniec przeciwdziała izolacji społecznej. Wspólne tańczenie wyzwala endorfiny i obniża poziom kortyzolu – hormonu stresu, co przekłada się na lepszą odporność organizmu i wolniejsze procesy starzenia się. Wzrost poziomu oksytocyny podczas zajęć grupowych dodatkowo zmniejsza ciśnienie krwi i łagodzi stany zapalne, jak naturalny lek na dolegliwości fizyczne i psychiczne.



Dzień Kobiet



Obchodzony tradycyjnie 8 marca jest świetną okazją do miłego spędzenia czasu w gronie najbliższych. Jak uczcić to święto? Jeśli w tym roku chcesz postawić na coś wyjątkowego, to koniecznie sprawdź nasze propozycje. Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy aż 10 pomysłów na 8 marca!

Wyjazd na Dzień Kobiet

Jakie pomysły na Dzień Kobiet sprawdzają się najlepiej? Jednym z nich jest ciekawy wyjazd. Zastanów się – może jest miejsce, które od dawna chciałaś zobaczyć, a wiecznie brakuje Ci na to czasu? Może razem z przyjaciółkami planowałyście wypad do term, ale trudno było Wam zgrać terminy? A może dawno nie wyjeżdżałaś nigdzie z partnerem tylko we dwoje? Dzień Kobiet to idealna okazja, by wybyć za miasto i przewietrzyć głowę!

Dzień Kobiet w hotelu

O przerwie bożonarodzeniowej zdążyłaś już dawno zapomnieć, a do wakacji jeszcze tak daleko... 8 marca wydaje się więc idealną okazją do tego, by zafundować sobie bezstroski pobyt w hotelu. Sama, w gronie najlepszych przyjaciółek lub z partnerem będziesz mogła cieszyć się błogim wypoczynkiem, dobrym jedzeniem i innymi atrakcjami.

Jaki hotel wybrać i dokąd pojechać? Opcji masz sporo – zdecyduj się na **city break**, by zwiedzić jedną z europejskich stolic, postaw na hotel w górach lub nad morzem, jeśli na co dzień czujesz się przytłoczona miastem i jego hałasem, bądź wybierz obiekt ze spa, winiarnią i basenem, by zadbać nie tylko o głowę, ale też o ciało. Początek marca to wciąż dobry termin, by wybrać się na szusowanie. Dzień Kobiet i hotel pełen udogodnień to połączenie idealne! Pomyśl o tym i już teraz poszukaj najciekawszej oferty dla siebie.

Dzień Kobiet w spa

Jeśli nie możesz sobie pozwolić na dłuższy wyjazd w marcu, to nie oznacza, że musisz zrezygnować z relaksu na Dzień Kobiet. Spa z pewnością znajdziesz też niedaleko swojego miejsca zamieszkania. Nawet jeden dzień w takim miejscu będzie wspaniałym przeżyciem! Sprawdź obiekty, które oferują ciekawe zabiegi i umów się na wyjątkowy seans, którym uczczysz ten cudowny dzień. Aktualnie coraz więcej hoteli wprowadza do swojej oferty **pakiety Day Spa**, w ramach których można korzystać z licznych zabiegów, a także innych udogodnień oferowanych przez hotel.

Co robić w Dzień kobiet? Zrób coś dla siebie

W Dzień Kobiet chciałybyś zrobić coś tylko dla siebie? Coś wyjątkowego i przyjemnego? Sprawdź poniższe propozycje!

Relaksujący masaż

Jednym z najlepszych sposobów na relaks jest masaż wykonany przez profesjonalistę. Nic tak nie odpręża i nie przywraca sił, jak solidne rozmasowanie napiętych i bolących miejsc. Zafunduj sobie **masaż czekoladą, gorącymi kamieniami lub świecą** i ciesz się chwilą tylko dla siebie. A jeśli chcesz przy okazji zadbać o urodę i młody wygląd, to wybierz się na **masaż Kobido** – efekty są widoczne już po jednym zabiegu!

Zakupy

Co robić na Dzień Kobiet? Wybrać się na zakupy! Dawniej shopping w damskim gronie był prawdziwym rytuałem – dziś coraz więcej pań stawia na szybkie i komfortowe zakupy online. Jeśli zdążyłaś już zapomnieć jaką przyjemnością może być **wędrowanie po sklepach z przyjaciółkami**, to 8 marca umów się właśnie na taką wyprawę. Zarezerwuj sobie więcej czasu i w przerwie zaprosz koleżanki na obiad czy kawę. Odkryj na nowo, jak wiele przyjemności mogą dostarczyć wspólne zakupy. I nie bój się o portfel – wcale nie musisz wydawać mnóstwa pieniędzy, by dobrze spędzić czas. Z góry pomyśl o tym, czego brakuje w Twojej szafie, załóż limit finansowy i ruszaj na podbój sklepów.

Sesja zdjęciowa

Rodzinny album aż pęka w szwach od zdjęć Twoich dzieci? Na wakacjach to Ty jesteś rodzinnym fotografem i trudno Ci znaleźć choćby kilka zdjęć, na których występujesz w głównej roli? To może oznaczać tylko jedno – koniecznie musisz się wybrać na sesję zdjęciową! Jeśli nie masz jeszcze planów na Dzień Kobiet, to pomyśl właśnie o takim prezencie dla siebie. **Sesja w studiu fotograficznym, w plenerze**, a może **intymna sesja buduarowa**, która uchwyci Twoje piękno i pozwoli zatrzymać czas? To Ty decydujesz!

Jak spędzić Dzień Kobiet? Wyjdź z domu i baw się dobrze!

Wielkimi krokami zbliża się Dzień Kobiet. Pomysły na spędzenie tego czasu się piętrzą, ale obowiązki nie odpuszczają? Zastanawiasz się, czy w ogóle uda Ci się w ciasny kalendarz wpisać coś przyjemnego? Wystarczy kilka wolnych godzin lub wieczór, by spędzić przyjemne chwile z partnerem lub koleżankami poza domem.

Romantyczna kolacja

Jeśli Dzień Kobiet chcesz spędzić we dwoje, postaw na romantyczną kolację. Poproś partnera o zarezerwowanie stolika w ulubionej restauracji, załóż sukienkę, którą lubisz, zrób make-up i **wyberz się na randkę** z okazji 8 marca. Celebryj wyjątkową chwilę i daj się porzpieszczać! W końcu to Twoje święto.

Impreza w damskim gronie

Ciekawym pomysłem na Dzień Kobiet – i to w dodatku takim, który zawsze świetnie się sprawdza – jest impreza w damskim gronie. Wybierz się z koleżankami na **taneczną imprezę do klubu** albo zorganizujcie **domówkę** jak za dawnych lat. Pamiętajcie o przekąskach, napojach, dobrej muzyce i kolekcji filmów z gatunku „wyciskacze łez”. Bezstroski czas w gronie najbliższych sercu kobiet będzie wspaniałym sposobem na uczczenie 8 marca!

Kino lub teatr

Na co dzień brak Ci czasu na **wypad do kina lub teatru**? Niech takie wyjście będzie zatem Twoim pomysłem na Dzień Kobiet. Sprawdź, co ciekawego grają w kinie, poznaj repertuar pobliskiego teatru i wybierz coś dla siebie. Nawet w zabieganej codzienności warto znaleźć choć chwilę na przyjemne spędzenie czasu – szczególnie jeśli jest do tego dobra okazja!

Koncert

Jesteś fanką **muzyki na żywo**, ale trudno jest Ci przypomnieć sobie, kiedy ostatnio byłaś na koncercie? Zrób sobie przyjemność i na 8 marca kup bilety na koncert ulubionego zespołu! Sprawdź trasy koncertowe lub program wydarzeń w okolicznych klubach muzycznych i już dzisiaj zaplanuj czas, który dostarczy Ci mnóstwa przyjemności.

Warsztaty

Lubisz inwestować w przeżycia i ciekawe doświadczenia? Na Dzień Kobiet wybierz się na interesujące warsztaty! Naucz się **odnawiać meble, robić piękne bukiety, tworzyć las w słoiku lub robić makijaż jak z Instagrama**. Opcji do wyboru jest całe mnóstwo i z pewnością znajdziesz coś, co Cię zaciekawi. Czas spędzony w gronie pasjonatów i odkrywanie nowych rzeczy to niezwykła przygoda – warto się na nią zdecydować!

8 marca to święto wszystkich kobiet i każda z pań powinna w tym dniu sprawić sobie odrobinę przyjemności. Wypad do kina z przyjaciółką, pyszna kolacja, sesja zdjęciowa, a może weekendowy wyjazd do hotelu ze spa? Wybierz sama przyjemność dla siebie i celebry swoją kobiecość!



Jak wspierać odporność dziecka?

Zima to czas, kiedy dzieci są bardziej narażone na infekcje, a budowanie odporności staje się szczególnie ważne. Układ odpornościowy dziecka to złożony system, który kształtuje się od momentu narodzin. Choć pełni swoich możliwości osiąga dopiero w okolicach 12 roku życia, kluczową rolę odgrywa tu 1000 pierwszych dni. W tym okresie organizm malucha intensywnie się rozwija, a odpowiednie żywienie, aktywność fizyczna oraz właściwa opieka zdrowotna i higiena mają fundamentalne znaczenie dla budowania odporności.

Co wpływa na budowanie odporności ?

Układ odpornościowy dziecka nie jest w pełni rozwinięty w chwili narodzin, dlatego maluch szczególnie potrzebuje wsparcia, które można zapewnić poprzez odpowiednie żywienie. Kluczowe znaczenie mają składniki odżywcze wspierające funkcjonowanie układu immunologicznego, takie jak witaminy A, C, D, oraz składniki mineralne jak cynk i żelazo. Należy również pamiętać o znaczeniu aktywności malucha oraz odpowiedniej ilości snu. Regularne spędzanie czasu na świeżym powietrzu wspomaga układ odpornościowy, a sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu.

Mleko matki i jego wpływ na odporność dziecka

W początkowym okresie życia dziecka jednym z najważniejszych czynników wspierających układ odpornościowy malucha jest mleko matki. Karmienie piersią dostarcza maluchowi niezbędnych składników odżywczych, substancji aktywnych immunologicznie oraz prebiotyków, które wspierają rozwój mikroflory jelitowej o prawidłowym składzie. W mleku matki znajdują się m.in. witaminy A, C, E oraz składniki mineralne jak żelazo, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka.



Jak wspierać odporność dziecka po pierwszych urodzinach ?

Po pierwszym roku życia dieta dziecka staje się bardziej urozmaicona i obejmuje produkty z różnych grup żywieniowych. Mimo to mleko, zarówno matki, jak i modyfikowane, wciąż odgrywa kluczową rolę. Mleko i produkty mleczne dostarczają cennego białka, ale też istotnych dla odporności składników mineralnych i witamin, co jest niezwykle ważne dla wrażliwego i rozwijającego się organizmu. Badania wskazują, że dzieci w wieku 1-3 to grupa, która jest narażona na niedobory takich składników jak żelazo czy witamina D. Jaka jest rola powyższych składników i jak zadbać o nie w diecie juniora ?

- Żelazo – bierze udział w produkcji czerwonych krwinek oraz zwalczaniu drobnoustrojów. Źródłem żelaza są: mięso, ryby, jajka, nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa czy produkty pełnoziarniste. Jego wchłanianie poprawia witamina C, która znajduje się przede wszystkim w świeżych warzywach i owocach.
- Witamina D – wpływa na rozwój oraz budowę kości i zębów, a także jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Można ją znaleźć w morskich białkach, ale także w żółtku jajka i produktach mlecznych – w tym w mleku modyfikowanym.



Wspomaganie odporności u starszego dziecka

W okresie przedszkolnym, kiedy dziecko staje się bardziej aktywne, oprócz zbilansowanej diety, niezwykle istotny jest kontakt z naturą. Przebywanie na świeżym powietrzu, nawet w chłodniejsze dni, ma korzystny wpływ na układ odpornościowy. Częste spacerowanie, zabawy na dworze i aktywności ruchowe pomagają w rozwoju fizycznym, a także wzmacniają organizm, przygotowując go do walki z infekcjami. Dieta przedszkolaka powinna być bogata w białko, zdrowe tłuszcze, błonnik oraz witaminy i minerały, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju dziecka, a także wsparcia jego odporności. Białko jest podstawowym budulcem przeciwciał, a wielonasycone kwasy tłuszczowe zawarte w olejach roślinnych czy rybnych, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wspierają jego układ nerwowy. Ważne jest również, aby dziecko miało odpowiednią ilość snu, ponieważ jego brak może osłabić układ odpornościowy i sprawić, że będzie bardziej podatne na choroby. Świadomość rodziców na temat potrzeb rozwijającego się organizmu ma ogromne znaczenie, a właściwe nawyki w okresie niemowlęcym i dziecięcym mogą przełożyć się na zdrowie dziecka w dorosłym życiu.

IMBIR – NIEZASTĄPIONY LEK NA CZAS ZIMY



Uczeni na całym świecie poszukują dziś skutecznych leków na zakażenie wywołane przez wirusy i bakterie, które ze wzmożoną siłą atakują nas zimą. Takim wprost niezastąpionym środkiem jest imbir lekarski.

Największe plantacje imbiru lekarskiego znajdują się dziś w Chinach, Indiach, Australii, Nigerii oraz w Tajwanie. Bardzo poszukiwany surowiec – o intensywnym aromacie i słodkawym smaku – pochodzi natomiast z Jamajki.

Pogromca wirusów, który dba o naszą odporność

Wartość leczniczą i przyprawową posiadają kłącza imbiru, których można używać zarówno po ususzeniu i sproszkowaniu, jak i w świeżej postaci. W obu postaciach, imbir to sprawdzony od dawna lek na infekcje spowodowane przeziębieniem oraz grypą. Okazuje się bowiem, że zawarte w nich związki lecznicze, w sposób skuteczny unieszkodliwiają chorobotwórcze bakterie i wirusy.

Warto po niego sięgać, gdy dokuczają zapalenie i nieżyt gardła, kłopoty z odkrztuszaniem gęstej, szkodliwej wydzieliny zalegającej w oskrzelach i gardle. Likwiduje on skutecznie stan zapalny w organizmie, co potwierdziły liczne badania naukowe. Imbir zalicza się także do bezpiecznych i skutecznych środków przeciwbólowych.

Trzeba też koniecznie wspomnieć, że imbir to dobroczynny lek pobudzający układ odpornościowy organizmu. Kuracja świeżym imbirem stymuluje wytwarzanie w organizmie interferonu IFN-beta, a więc skutecznej naturalnej broni przed wirusami.

W jakiej postaci stosować imbir

Imbir w postaci świeżej i suszonej oraz przeróżnych przetworów, można nabyć w sklepach spożywczych. Jeśli chodzi o przetwory, to warto wymienić tu soki lub syropy. Przy wyborze świeżych kłączy tej rośliny należy zwracać uwagę, aby były one wystarczająco jędrne, co świadczy, że czas ich transportu i przechowywania nie trwał zbyt długo. Nie mogą mieć uszkodzeń mechanicznych, gdzie często pojawiają się ślady pleśni. Produkt z choćby niewielką ilością pleśni w ogóle nie nadaje się do spożycia. Badacze podkreślają, że najsilniejszą aktywność przeciwwirusową wykazują albo świeże korzenie imbiru, albo sporządzony z nich ekstrakt na bazie alkoholu – nalewka imbirowa oraz wyciąg standaryzowany.

Kiedy zachować ostrożność w leczeniu imbirem

Stosując kłącza imbiru, należy zachować ostrożność w zaawansowanej kamicy żółciowej. Nie zaleca się też prowadzić kuracji nim, kiedy zażywa się jednocześnie leki przeciwzakrzepowe. Jeśli ktoś wybiera się na zabieg chirurgiczny, to co najmniej na 2 tygodnie przed nim trzeba odstawić imbir pod każdą postacią. Nie powinno się go stosować w przypadku jednoczesnego zażywania leków przeciwcukrzycowych, co może spotęgować obniżenie poziomu glukozy we krwi. Nie zaleca się również imbiru osobom cierpiącym na czynną chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz matkom karmiącym. Z kolei kobiety w ciąży, stosując imbir jako środek przeciwwymiotny, powinny zachować odpowiednie dawkowanie, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.



RENTA WDOWIA

Wnioski o rentę wdowią – na co warto zwrócić uwagę

Wdowy i wdowcy od miesiąca mogą składać wnioski o rentę wdowią. Do ZUS wpłynęło ich już ponad 300 tysięcy. Okazuje się jednak, że część seniorów błędnie wypełnia formularze. Podpowiadamy, na co trzeba zwrócić uwagę:

Renta wdowia to wypłata własnego świadczenia emerytalno-rentowego (na przykład emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy) łącznie z rentą rodzinną po zmarłym małżonku.

Jedno ze świadczeń składających się na rentę wdowią będzie wypłacane w 100%, a drugie w 15%.

Od stycznia 2027 roku, drugie świadczenie będzie wypłacane w wysokości 25%.

Wniosek o rentę wdowią można złożyć w dowolnym organie emerytalno-rentowym (ZUS, KRUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym jesteś uprawniony do jednego ze świadczeń: emerytury, renty lub renty rodzinnej.

Wnioski o rentę wdowią można złożyć już teraz, aby otrzymać rentę wdowią od 1 lipca 2025 roku, ale najpóźniej do 31 lipca 2025 roku.

Renta wdowia będzie wypłacana od 1 lipca 2025 roku.

Wniosek musi być podpisany osobiście, ale można go złożyć osobiście, wystać pocztą lub poprosić kogoś bliskiego o przekazanie do właściwego organu – nie wymaga to żadnego upoważnienia.

Upoważnienie jest potrzebne do załatwiania innych spraw związanych z rentą wdowią – może to być odrębny dokument z danymi osoby, która panią/pana reprezentuje.

Od 1 lipca 2025 roku można uzyskać prawo do zbiegu świadczeń w wysokości:

- 100% emerytury i 15% renty rodzinnej

albo

- 100% renty rodzinnej i 15% emerytury

W zależności od tego, który wariant zostanie zaznaczony we wniosku.

Ważne!

Suma połączonych świadczeń (wraz z dodatkami) nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Jeżeli suma świadczeń przekroczy tę kwotę, zostanie pomniejszona wypłata renty rodzinnej o kwotę przekroczenia.

Wypełniając wniosek o rentę wdowią warto zwrócić uwagę na te punkty:

- Adres do korespondencji – sprawdź, czy adres zamieszkania, a zwłaszcza adres do korespondencji, który podajesz we wniosku o rentę wdowią, jest taki sam jak w przypadku świadczenia, które już otrzymujesz. Jeśli adres podany we wniosku będzie inny niż ten wcześniej zgłoszony, ZUS przyjmie nowe dane jako obowiązujące.
- Zaznacz, czy masz już rentę rodzinną – zwróć uwagę na punkt 1, czyli oświadczenia wnioskodawcy. Trzeba wskazać, czy pobieramy rentę rodzinną po zmarłym małżonku, jaka instytucja ją wypłaca i jaki numer ma to świadczenie. Ważne, by wskazać świadczenie, jakie otrzymujemy teraz, po ostatniej żonie lub mężu.

- Który wariant wybrać? – w punkcie 2 musimy wskazać, które świadczenie chcemy otrzymywać w wysokości 100%, nasze świadczenie emerytalne czy rentę po zmarłym małżonku. Jeśli nie jesteśmy pewni, powinniśmy zaznaczyć trzeci kwadracik, który oznacza wypłatę 100% wyższego świadczenia. (niebieskie tło)

- Uważaj na limit – punkt 3 dotyczy osób, które mają już ustalone prawo do świadczeń w ZUS. Jeżeli okaże się, że suma obecnie pobieranych świadczeń będzie wyższa od renty wdowiej, ZUS nadal będzie nam wypłacał dotychczasowe świadczenia. To istotne np. dla tych, którzy otrzymują świadczenie uzupełniające.

- Czy jesteś po ślubie? – W punkcie 4 trzeba wskazać, czy jesteśmy obecnie w związku małżeńskim. Chodzi tu o nowy związek zawarty po śmierci dotychczasowego małżonka. Jeśli jesteśmy w takim związku, renta wdowia nie przysługuje. (niebieskie tło)



Tworzymy stronę

ogłoszeń drobnych

Napisz do nas: reklama@pulszgminy.pl
lub zadzwoń: 512 838 260

JUŻ 1 PAŹDZIERNIKA STARTUJE W POLSCE SYSTEM KAUCYJNY !

REKBOT

POLSKIE URZĄDZENIE DO SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI OPAKOWAŃ

Polski produkt, światowa jakość.

REKBOT to innowacyjne urządzenie stworzone przez polskiego producenta z wieloletnim doświadczeniem w projektowaniu i produkcji maszyn vendingowych oraz urządzeń przemysłowych. Wybierając REKBOT, wspierasz polską gospodarkę, jednocześnie korzystając z rozwiązań zaprojektowanych z myślą o najwyższej jakości i niezawodności.

Główne cechy urządzenia REKBOT:

- **Funkcjonalność:** Przyjmuje, segreguje, zgniata i magazynuje opakowania po napojach (PET i ALU).
- **Precyzja:** Waży i kontroluje wrzucane opakowania, eliminując odpady nieprzeznaczone do zbiórki.
- **Ergonomia:** Nadaje się do użytku wewnętrznego i zewnętrznego, a sygnalizacja świetlna informuje o stanie urządzenia.
- **Transport i instalacja:** Kompaktowy rozmiar (wielkość europalety) ułatwia przewóz oraz obsługę.
- **Integracja z systememami kasowymi:** Współpracuje z wiodącymi

Korzyści dla konsumenta:

- **Prosta obsługa:** Intuicyjny system oddawania opakowań – wygoda na każdym kroku. Dostępny dla osób z niepełnosprawnościami
- **Ekologia w Twoich rękach:** Przyczyniasz się do ochrony środowiska i wspierasz recykling.
- **Przejrzystość:** Otrzymujesz paragon z podsumowaniem zwróconych opakowań i kodem kreskowym do realizacji zwrotu kaucji.
- **Szybko i wygodnie:** Skrócony czas obsługi dzięki automatycznemu zgniataniu i segregacji. Rozwiązania dostępnymi w Polsce.



Korzyści dla przedsiębiorcy:

- **Zgodność z prawem:** Spełnia wymogi systemu kaucyjnego obowiązujące od 2025 roku.
- **Optymalizacja pracy:** Kompaktowe wymiary urządzenia i łatwy transport zapewniają bezproblemową instalację.
- **Efektywne zarządzanie:** Zdalny monitoring stanu urządzenia pozwala na bieżącą kontrolę.
- **Kompleksowe wsparcie:** Zdalny monitoring i diagnostyka urządzenia. Opieka serwisowa w okresie gwarancyjnym i po jego zakończeniu.
- **Dostosowanie do rynku:** Integracja z systemami kasowymi ułatwia wdrożenie.

REKBOT

REKBOT TRADE sp. z o.o.
ul. Pl. Kaszubski 8 lok 311
81-350 GDYNIA

+48 604 149 019
bbsolutions@rekbot.pl
www.rekbot.pl

System Kaucyjny: Pytania i Odpowiedzi

Dziś porozmawiamy o systemie kaucyjny, moim gościem jest Pan Rafał Karpiński – dyrektor handlowy firmy Rekbot Trade Sp. z o.o. generalny dystrybutor urządzeń do selektywnej zbiórki opakowań butelek PET i puszek ALU w systemie kaucyjnym marki REKBOT.

Dzień dobry Panie Rafale

Dzień dobry Pani Redaktor

Pytanie 1: Zaczniemy od pierwszego pytania, czyli czym jest system kaucyjny?

Odpowiedź: System kaucyjny to program, który zachęca konsumentów do oddawania zużytych opakowań po napojach, takich jak butelki PET, puszki ALU oraz butelki szklane wielokrotnego użytku, w zamian za zwrot części pieniędzy. Dzięki temu można je ponownie wykorzystać lub przetworzyć, co pomaga w ochronie środowiska.

Pytanie 2 Czy w Polsce obowiązuje już jakaś forma systemu kaucyjnego?

Odpowiedź: Tak, od wielu lat obowiązuje w Polsce „nie pisany” system kaucyjny na większość butelek szklanych po piwie. Ustawa o systemie kaucyjnym zacznie obowiązywać od 1 października 2025 roku i będzie obowiązkowa dla sklepów o powierzchni powyżej 50m², sprzedających napoje w butelkach PET i puszkach ALU.

Pytanie 3. Oznacza to, że w każdym takim sklepie klienci będą mogli zwrócić opakowania i odzyskać kaucję, ale dopiero od 1 października?

Odpowiedź: Tak. Jednak wiele sklepów nie czeka do 1 października, ale już teraz zakupują urządzenia, aby przyzwyczajać swoich klientów do systemu kaucyjnego. Najczęściej odbywa się to tak, że przyjmują butelki, które jeszcze są niekaucyjne, a klient w zamian otrzymuje kupon, który może wykorzystać w formie rabatu za bieżące zakupy. Dodatkowo należy mieć na uwadze, że w Polsce jest około 50 tys sklepów, które zgodnie z ustawą będą podlegały obowiązkowi zbiórki opakowań PET i ALU, a firmy produkujące urządzenia do zbiórki, takie jak Rekbot mogą w terminie do października wyprodukować określoną ilość takich maszyn. Aby sklep był w 100% przygotowany do 1 października, potrzebny jest czas nie tylko na produkcję, ale również dostawę i szkolenie personelu. Sklep, który do wymaganego ustawowo czasu nie będzie przygotowany będzie miał nałożone kary finansowe.

Pytanie 4: Na czym polegać będzie zwrot kaucji za puste opakowania?

Odpowiedź: To bardzo proste, kiedy kupujesz napój w opakowaniu podlegającym systemowi kaucyjnemu, cena napoju obejmuje dodatkową opłatę kaucyjną. Po wypiciu napoju, możesz zwrócić opakowanie do specjalnego urządzenia np. takiego jak REKBOT, które przyjmie je, wydając specjalny kupon, po okazaniu którego w kasie można otrzymać zwrot gotówki lub obniżyć koszt zakupionych produktów.

Pytanie 5: Czym jest automat REKBOT?

Odpowiedź: REKBOT to tak zwany z angielskiego Reverse Vending Machine (RVM) to automat do selektywnej zbiórki opakowań PET i ALU, który umożliwia zwrócenie zużytych butelek i puszek. Urządzenie skanuje kod kreskowy opakowania, a następnie przyjmuje je, wydając w zamian kupon, który uprawnia nas do zwrotu pobranej wcześniej kaucji.

Pytanie 6: Gdzie znajdę urządzenia RVM?

Odpowiedź: Urządzenia RVM znajdują się w różnych miejscach, takich jak supermarkety, sklepy spożywcze, a także w punktach zbiórki opakowań. Zazwyczaj są one umieszczone w pobliżu wejścia do sklepu lub w specjalnie wyznaczonych strefach.



Pytanie 7: Jakie opakowania podlegają systemowi kaucyjnemu i ile wyniesie kaucja?

Odpowiedź: W Polsce w systemie kaucyjnym biorą udział opakowania szklane, plastikowe butelki oraz puszki, w których sprzedawane są napoje. Obejmuje to zarówno napoje gazowane, jak i wodę czy soki. Ważne jest, aby sprawdzić na etykiecie, czy dane opakowanie jest objęte systemem. Z systemu kaucyjnego w ostatniej chwili zostały usunięte opakowania po mleku i napojach mlecznych ze względów sanitarnych. Kaucja za butelki plastikowe i puszki będzie wynosić 0,50 zł/szt., za butelki szklane niezmiennie 1zł w formie ręcznej jak dotychczas.

Pytanie 8: Czy muszę umyć opakowanie przed jego zwrotem?

Odpowiedź: W większości przypadków nie musisz dokładnie myć opakowania, ale warto, aby było ono względnie czyste. RVM może odrzucić brudne lub uszkodzone opakowanie, więc dobrze jest upewnić się, że nie ma w nim resztek napoju.

Pytanie 9: Czy zwrot opakowań w systemie kaucyjnym jest obowiązkowy?

Odpowiedź: Nie, zwrot opakowań nie jest obowiązkowy, ale jest to sposób na odzyskanie części wydanych na zakup napoju pieniędzy oraz przyczynienie się do ochrony środowiska poprzez recykling. System jest całkowicie dobrowolny.

Pytanie 10: Co się dzieje z opakowaniami po ich zwróceniu?

Odpowiedź: Po zwróceniu opakowań do RVM, trafiają one do punktów recyklingu lub ponownego napełniania. Część z nich może być wykorzystywana ponownie w procesie produkcji napojów, a inne poddawane są recyklingowi, co pozwala zaoszczędzić zasoby naturalne.

Pytanie 11: Czy muszę zbierać opakowania, jeśli nie chcę zwracać ich od razu?

Odpowiedź: Tak, możesz zbierać opakowania, a następnie oddać je w dowolnym momencie do RVM. Ważne jest, aby pamiętać, że zwrot może odbywać się tylko w punktach, które obsługują system kaucyjny.

Pytanie 12: Czy muszę mieć paragon aby oddać puste opakowanie kaucyjne?

Odpowiedź: Nie, system kaucyjny jest bez paragonowy. Robiąc zakupu w dużym markecie i kupując tam napoje w opakowaniach kaucyjnych, puste opakowania możesz spokojnie oddać w lokalnym sklepie wspierając tym samym lokalnych przedsiębiorców.

Pytanie 13: Czy w naszej okolicy któryś sklep zadeklarował już przystąpienie do systemu kaucyjnego?

Odpowiedź: Rozmawiamy z wieloma pojedynczymi sklepami i dużymi sieciami, które posiadają sklepy również w Państwa rejonie. Deklarują zakup urządzeń, ponieważ mają świadomość, że system kaucyjny będzie obowiązywał, a termin już nie ulegnie zmianie. Ważne jest, aby decyzje podejmować już teraz, ponieważ jak już mówiłem, od zamówienia do uruchomienia zbiórki w sklepach potrzebny jest czas nawet do kilku miesięcy. Oczywiście zależy to od ilości potrzebnych urządzeń oraz ilości zamówień jakie ma do zrealizowania firma taka jak REKBOT.



Japonia usłana płatkami kwiatów wiśni

Kiedy pojawiają się pierwsze kwiaty wiśni, do Japonii ściągają tłumy turystów, a jej mieszkańców opanowuje niezwykły nastrój. Kwitnące drzewka można zobaczyć tylko w określonym momencie roku. Prognozę ich kwitnienia monitoruje nawet japońska korporacja meteorologiczna, podając, kiedy i gdzie drzewka zakwitną. Podróżowanie po Japonii w tym czasie to okazja do podziwiania pięknej przyrody i możliwość uczestniczenia w hanami, festiwalu kwitnącej wiśni.



Jak to się zaczęło

Zwyczaj podziwiania sakury sięga VIII i IX wieku. To wtedy cesarz Saga wydawał w zamku Kioto przyjęcia, których główną atrakcją było właśnie hanami, a delikatna, ulotna uroda różowych kwiatków zaczęła być postrzegana jako metafora życia i symbol piękna. O hanami zaczęto pisać pieśni, a motywem kwiatów wiśni zdobić porcelanę i kimona.

Oglądanie kwiatów

To dosłownie znaczy hanami. Zakochani, znajomi, rodziny spacerują alejkami rozkwitający mi na różowo, rozkładają pod drzewkami, koce i biwakują. Siedzą i patrzą jak kwitną, wiśnie. Podziwiają, ale też uczują. Zajadając sushi, zupę miso i ciastko ryżowe zawinięte w listek wiśni. Popularne jest też hanami dango, czyli 3 słodkie

kulki na bambusowym patyku. Ta wiśniowa impreza trwa kilka tygodni, aż płatki opadną.

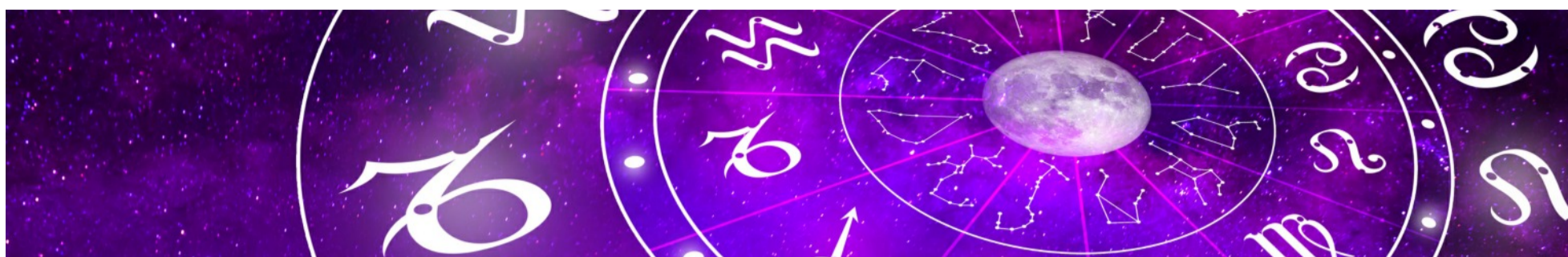
Daleko na południu Japonii, na wyspie Okinawa sakury budzą się najwcześniej, potem kwitnienie przesunie się na północ. Kraj zalewają najpierw białoróżowe kwiatki, po kilku tygodniach na ulicach chodnikach leży jasny puch wyglądający jak śnieg i to właśnie filozoficzny wymiar hanami - radosne kwitnienie i ulotność.

Warto śledzić prognozy kwitnienia. Co rok w rankingach prowadzą wiśnie kwitnące u stóp Zamku Białej Czapli w Himeji, na górze Yoshino. W Kioto zachwyci park Maruyama, kanał Okazaki, po którym można pływać łódką pod różowym baldachimem. W Tokio park Ueno zamienia się w tętniące życiem centrum rozrywki. Różowe aleje, miejscami miękko już wyściełane opadającymi płatkami wiśni, powietrze nasycone delikatnym zapachem kwitnących kwiatów. Gdy zapadnie zmrok, biesiadnicy wyciągają lampiony.... magicznie.

Hanami zaprowadzi nas też do symbolu Japoni – Fudzi. Ukwiecone drzewka tworzą niezwykły kontrast z ośnieżoną górą. Można przedłużyć te chwile i zabrać odrobinę sakury na później w pudełeczku. Firmy kosmetyczne bowiem wypuszczają limitowane serie kosmetyków, można kupić wiśniowe czekoladki, ciastka

Można też ususzyć maleńki, różowy kwiatek. I zabrać go na pamiątkę. Jako symbol odradzającego się piękna.





Ryby (20.02-20.03) - Nie będzie takiej rzeczy, która byłaby w stanie zburzyć twój dobry humor. Poradzisz sobie z każdym zadaniem, jaki miesiąc ci przyniesie. Postaraj się zarazić optymizmem ludzi dookoła siebie. Gdy będziesz tego potrzebować, ta energia wróci do ciebie ze zdwojoną siłą.



Baran (21 marca - 19 kwietnia) Z natury impulsywne barany będą miały pole do popisu w twoje życie wkradnie się trochę chaosu, ale to nic z czym byś nie mogła sobie poradzić z planem działania unikniesz niepotrzebnych nerwów, potem będzie trochę spokojniej.

Waga (24.09-23.10) - Zostawisz to, co ci nie służy i wytyczysz nowe cele. Układ gwiazd będzie ci sprzyjał w ich realizacji. Swoją ambicją zainspirujesz nieznaną ci osobę, co przełoży się na ciekawą i intrygującą relację. Postaraj się poświęcić więcej uwagi Bliskim.

Byk (21.04-21.05) - Przed tobą miesiąc pełen pozytywnych emocji dojdiesz do wniosku, że życie jest jedno i czasem warto odpuścić. Otwórz się na nowe doświadczenia i zaufaj intuicji. To poprowadzi je w stronę nieco szalonych, lecz dobrych decyzji.

Skorpion (24.10-22.11) - Zadbaj o spokój ducha, by nie mierzyć się z konsekwencjami nierozważnych decyzji, zwróć uwagę na słowa, przemyśl każdy czyn, bądź przewidująca. Te wskazówki przydadzą się przy najbliższej dyskusji w pracy. Poza nią będzie spokojnie.

Bliznięta (22.05-21.06) - W pracy będziesz cieszyć się sukcesami, a pod koniec miesiąca pojawi się szansa na awans. Mimo ogromnej satysfakcji opaść z sił i mieć zmienne nastroje. Pamiętaj, że nikt nie zrozumie twoich emocji i jeśli ich nie wytłumaczysz.

Strzelec (23.11-21.12) - Będziesz miała możliwość udowodnienia, że w tym co robisz, nie masz sobie równych. W tym intensywnym czasie znajdź też chwilę dla siebie. Domowe spa, wieczór filmowy? Te aktywności pozytywnie cię naładują i pomogą zachować balans.

Rak (22.06-22.07) - Twoja kreatywność kwitnie. Taka wena nie zdarza się często, więc wykorzystaj ten czas na rozwijanie swoich talentów i oddaj się pasji. Nowe pomysły mogą przynieść nieoczekiwane korzyści zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.

Koziorożec (22.12-20.01) - To czas przygotowania gruntu pod przyszłe sukcesy. Wróć do spraw, które odwlekałaś i rozlicz się z nimi raz na zawsze. Ostatnio byłaś wsparciem dla wielu osób, teraz pozwól pomóc sobie. Dzięki temu szybciej wrócisz do równowagi.

Lew (23.07-23.08) - Natłok obowiązków w pracy może skutkować wypaleniem. Aby się przed tym uchronić, poszukaj sposobu na odreagowanie, nie samą pracą człowiek żyje. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa. Twoim przewodnikiem będzie... Byk.

Wodnik (21.01-19.02) - Gwiazdy zaoferują ci darmową lekcję asertywności. Posypią się liczne propozycje, ale twoja introwertyczna strona będzie pragnąć spokoju. Nie przekładaj potrzeb innych ponad swoje to czas, byś potraktowała priorytetowo samą siebie.

Panna (24.08-23.09) - Pomyślny miesiąc jednak możesz borykać się z nurtującymi pytaniami, na które nieprędko znajdziesz odpowiedzi. Nie szukaj ich jednak na siłę. Uzbrój się w cierpliwość, a rozwiązania przyjdą same. W międzyczasie skoncentruj się na zdrowiu.

Wycinka, pielęgnacja drzew

Skracanie, formowanie drzew

Frezowanie korzeni

Usługi rębakiem do 15 cm średnicy

Techniki alpinistyczne lub podnośnikiem koszowym

Przygotowanie terenu pod inwestycje, karczowanie



OGRODY

Takidrwal.pl

511 284 420

KLIMATYZACJA
MONTAŻ - SERWIS

 **512 234 644**

www.eko-klima.com.pl



Tomasz Małolepszy



Głuchowo, ul. Poznańska 20
62-052 Komorniki



kontakt@eko-klima.com.pl