

Bezpłatny miesięcznik

ISSN 2299-5323

Nakład 5000 egzemplarzy

Nr 04/2025

E-mail: kontakt@pulsgrminy.pl



PULS Gminy

Gazeta Mieszkańców Gminy Dopiewo



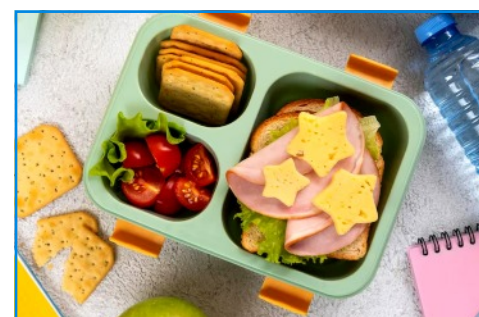
ŚWIĄTECZNE TRADYCJE

Str.6 ➔



PODRÓŻE CHORWACJA

Str.13 ➔



SPRAWY LOKALNE

Szkolne obiady

w Gminie Dopiewo, we wszystkich szkołach podstawowych gminy korzysta się z usług zewnętrznych firm cateringowych. Rachunki wystawiane są z podatkiem VAT, a opłaty obejmują całość kosztów – nie tylko składniki, ale również marżę, transport i wynagrodzenia personelu. W praktyce oznacza to, że rodzice w takich szkołach płacą więcej...

Str.4 ➔

REKLAMA



SPRZEDAŻ
I WYNAJEM
LOKALI
UŻYTKOWYCH



602 701 300

BIZPARK

696 021 600

SKÓRZEWO
IDEALNE
MIEJSCE DLA
TWOJEGO
BIZNESU

www.twojem.pl



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

DARMOWA ZUMBA W SKÓRZEWIE



Darmowa Zumba zorganizowana i finansowana przez Radę Sołecką i Sołtysa w Skórzewie odbywa się w każdy czwartek. Mieszkańcy mogą wziąć udział w dwóch zajęciach: 18.30-19.30 Zumba Fitness i 19.30-20.30 Zumba Gold. Zajęcia prowadzi Katarzyna Moczydłowska. Projekt ruszył 10 kwietnia i potrwa do końca czerwca 2025r. Zajęcia odbywają się na dużej sali w Szkole Podstawowej nr 1 w Skórzewie.

PCHLI TARG W DĄBRÓWCE



5 kwietnia, w godzinach 10:00–13:00 odbył się w Szkole Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce kolejny „Pchli Targ”. Były skarby za grosze, pyszne domowe ciasta, aromatyczna kawa, pokaz strażacki, nauka pierwszej pomocy oraz możliwość oddania krwi – wszystko w jednym miejscu. Dopisała nie tylko pogoda, ale przede wszystkim atmosfera – pełna życzliwości, uśmiechów i dobrej zabawy. Wszystko to dla świetnego celu wsparcie działania samorządu szkoły. Każdego roku pieniądze pozyskane z wiosennego i jesienno targu są przeznaczane na rozwój infrastruktury i pomoce dydaktyczne dla dzieci. Organizatorem wydarzenia była Rada Rodziców przy Szkole Podstawowej im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Dąbrówce.

STRAŻAK ZAJĄCZEK

21 kwietnia strażacy wyruszą po raz kolejny. Strażak Zajączyk wyruszy w Wielkanocną Trasę z niespodziankami. Trasa rozpocznie się o godz. 12.00 na plaży w Zborowie, a zakończy się o godz. 15.00 na placu gminnym w Dopiewie. Wozy strażackie dojadą do 13 miejscowości naszej gminy i jak na świąteczny lany poniedziałek przystało zafundują nam w ten dzień prysznic z atrakcjami.



INICJATYWY ODDOLNE DOCENIONE



Centrum Usług Społecznych w Dopiewie zorganizowało 26 marca 2025 galę podczas, której nagrodziło i uhonorowało dyplomem 22 inicjatywy oddolnych zorganizowanych w latach 2023 /2024 w ramach Programu Zaangażowane Sołectwo. Program ruszył ponownie w kwietniu br. Ma on na celu aktywizację oraz rozwój wspólnot lokalnych w Gminie Dopiewo oraz zwiększenie zaangażowania mieszkańców w życie społeczne. Grupy inicjatywne, które mają pomysł na działania lokalne mogą zgłaszać swoje pomysły i otrzymać dofinansowanie w wysokości do 8 tys. złotych.



TU JEST MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ Z JAJEM !

NAPISZ DO NAS :
REDAKCJA@PULSGMINY.PL



DO 30 KWIETNIA ROZLICZ PIT I BĄDŹ GIT



Bądź GIT z PIT! - Tym hasłem samorząd Gminy Dopiewo od kilku lat zachęca mieszkańców do wskazywania w Urzędzie Skarbowym adresu zamieszkania na terenie gminy. Deklaracje podatkowe można składać za pomocą e-PIT od 15 lutego. Do e-Urzędu można zalogować się za pomocą strony www.login.gov.pl, po wcześniejszym potwierdzeniu tożsamości za pomocą profilu zaufanego, mObywatela, e-dowodu, bankowości elektronicznej lub numeru PESEL/NIP-u i podaniu kwoty przychody, zapłaty lub nadpłaty. Termin składania rozliczeń upływa 30 kwietnia. Aby środki trafiły do Gminy Dopiewo konieczne jest wskazanie jej jako miejsce zamieszkania. Wpływy dla gminy z tego tytułu podatku PIT można liczyć w milionach złotych.

PROTEST NA RAMPIE

Kolejny już protest zorganizowany przez Stowarzyszenie Wspólnota odbył się 5 kwietnia br. na rampie kolejowej w Palędziu. Pomimo trwającego rozładunku kruszywa, mieszkańcy wyrazili sprzeciw wobec działań PKP PKL w kwestii uciążliwości związanych z działalnością rampy. Podkreślali też fakt, że rampa działa bez odpowiednich zabezpieczeń. Brak ekranów akustycznych, przekraczanie norm hałasu, praca w nocy oraz łamanie przepisów to tylko niektóre z zarzutów. Mieszkańcy domagali się zmiany prac działania rampy, ekranów akustycznych oraz przeniesienie jej na tereny mniej zurbanizowane.



OGŁOSZENIA DROBNE

Zatrudnimy operatora koparko ładowarki 428F
i mekalak 714 z uprawnieniami.
Atrakcyjne wynagrodzenie 604 166 235

Zatrudnimy brukarza z doświadczeniem i prawem
jazdy kat.B
Stabilne zatrudnienie, atrakcyjne wynagrodzenie.
604 166 235

KLIMATYZACJA

MONTAŻ - SERWIS

📞 512 234 644
www.eko-klima.com.pl


eko klima
Tomasz Małolepszy



Głuchowo, ul. Poznańska 20
62-052 Komorniki



kontakt@eko-klima.com.pl

**Wywiad Szkolne obiady z VAT-em i pełną komercyjną stawką zamiast „wsadu do kotła”



Na temat opłat za obiady szkolne porozmawiamy z panem Pawłem Nijkowskim – rodzicem jednego z uczniów.

Redaktor: Dzień dobry panie Pawle

Paweł Nijkowski: Dzień dobry pani Redaktor

Redaktor: Panie Pawle, sprawa opłat za obiady szkolne dotyczy zapewne bardzo wielu z naszych czytelników. Proszę przybliżyć nam ten problem.

Paweł Nijkowski: Zgodnie z art. 106 ust. 4 ustawy Prawo oświatowe, opłaty za posiłki w stołówce szkolnej mogą obejmować wyłącznie koszt tzw. „wsadu do kotła”, czyli składników. Nie można do nich doliczać kosztów wynagrodzenia personelu, utrzymania kuchni, dowozu ani podatku VAT. Potwierdza to Regionalna Izba Obrachunkowa w Poznaniu w piśmie z 6 grudnia 2024 r. (WA-0280/89/2024), którego treść dostępna jest pod adresem: <http://nijkowski.pl/rio>.

Również orzecznictwo sądów administracyjnych jest w tej sprawie jednoznaczne. Naczelny Sąd Administracyjny w wyroku z 16 marca 2022 r. (I FSK 2064/18) stwierdził, że „pobierając opłaty za posiłki gmina działa w roli organu władzy publicznej, a nie usługodawcy oferującego świadczenia w zamian za ustaloną cenę”.

Redaktor: A jak to wygląda w naszej gminie ?

Paweł Nijkowski: Rodzice uczniów otrzymują faktury z naliczonym 8% podatkiem VAT, a opłaty obejmują pełną komercyjną stawkę. Jest to niezgodne z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego. Szkoła nie powinna działać jak restauracja ani jak pośrednik komercyjny. Ma obowiązek zapewnić uczniowi gorący posiłek, ale sposób realizacji tego obowiązku – czy przez własną kuchnię, czy zewnętrzną firmę – nie powinien wpływać na wysokość opłat, które ponoszą rodzice.

Tymczasem w Gminie Dopiewo, we wszystkich szkołach podstawowych gminy korzysta się z usług zewnętrznych firm cateringowych. Rachunki wystawiane są z podatkiem VAT, a opłaty obejmują całość kosztów – nie tylko składniki, ale również marżę, transport i wynagrodzenia personelu. W praktyce oznacza to, że rodzice w takich szkołach płacą więcej niż ci, których dzieci uczęszczają do szkół z własną stołówką. To nie tylko sprzeczne z ustawą, ale również narusza zasadę równości (art. 32 Konstytucji RP). Analizując sytuację w innych gminach w Polsce, gdzie obiady organizowane są zgodnie z obowiązującymi przepisami, widać wyraźnie, że rodzice płacą jedynie za tzw. wsad do kotła – zazwyczaj w granicach 6–9 zł za posiłek. Tymczasem w Gminie Dopiewo cena obiadu często przekracza 18 zł, czyli jest ponad dwukrotnie wyższa. Dzieje się tak dlatego, że do ceny doliczane są koszty obsługi, transportu, marży i VAT-u – mimo że zgodnie z prawem powinny one obciążać budżet gminy, a nie rodziców. Rzecznik Praw Obywatelskich w swoich wystąpieniach podkreślał, że świadczenia

realizowane w ramach edukacji publicznej, takie jak posiłki w szkołach, nie mogą być traktowane jak usługi rynkowe. Wskazywał, że obciążanie rodziców kosztami innymi niż wartość produktów spożywczych narusza zasadę sprawiedliwości społecznej i prawo do równego dostępu do edukacji i opieki.

Tymczasem rządowy program „Posiłek w szkole i w domu” przewiduje możliwość uzyskania przez gminy dofinansowania na wyposażenie lub uruchomienie stołówki szkolnej. To realna szansa na stworzenie trwałego, tańszego i bardziej sprawiedliwego rozwiązania. Gmina Dopiewo – zamiast sięgnąć po te środki i poprawić sytuację – przeniosła cały ciężar finansowy na rodziców, wbrew celom polityki oświatowej państwa.



Redaktor: Czy rozmawiał Pan o tej sprawie z władzami naszej gminy?

Paweł Nijkowski: Zwróciłem uwagę na nieprawidłowości w sposobie organizowania obiadów szkolnych i złożyłem skargi na działania dyrektorów szkół w tej sprawie.

Oczywiście mam świadomość, że niezgodna z prawem decyzja na niekorzyść mieszkańców została podjęta centralnie przez urząd gminy i za aprobatą radnych, którym przed podjęciem decyzji zapewniłem możliwość zapoznania się ze stanowiskiem RIO, Rzecznika Praw Obywatelskich i opracowań radców prawnych publikowanych na uznanych portalach dla władz samorządowych. W mojej ocenie, choć to dyrektor szkoły powinien wydać odpowiednie zarządzenie, to w praktyce – we współpracy z tak autorytarnie skonstruowaną władzą w gminie – ma związane ręce. Chodzi wyłącznie o to, by obowiązujące prawo było stosowane w praktyce. W grudniu 2024 r. złożyłem skargę do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Poznaniu na działania dyrektora szkoły podstawowej nr 1 w Skórzewie. W styczniu i lutym 2025 r. skierowałem również dwie skargi na uchwały Rady Gminy Dopiewo, która uznała moje wcześniejsze skargi na dyrektorów szkół w Dąbrowie i Dopiewie za bezzasadne. Wszystkie trzy sprawy są obecnie przedmiotem postępowania sądowego.

W marcu do spraw sądowych, które zainicjowałem przed Wojewódzkim Sądem Administracyjnym w Poznaniu, dołączyła Fundacja Varia Poznania, zajmująca się monitorowaniem przejrzystości i legalności działania instytucji publicznych, ze szczególnym uwzględnieniem spraw edukacji. Jej wsparcie w tym postępowaniu tylko potwierdza, że problem ma charakter systemowy i zasługuje na rzetelną ocenę sądu.

Redaktor: Będziemy razem z Panem śledzić dalszy rozwój tej sprawy. Dziękuję za rozmowę

Paweł Nijkowski: Obiecuję poinformować Państwa o postępach w tej sprawie i również dziękuję za rozmowę



PÓŁKOLONIE TU-LECIE!

WODNY ŚWIAT!

DMUCHANY ZAMEK WODNY, ZJEŹDŻALNIA TOR WODNY, MINI
BASEN, BEACH BAR, I WIELE INNYCH ATRAKCJI!



REZERWUJ DO 30.04.2025 ROKU I WEŹ UDZIAŁ W
LOSOWANIU BILETU RODZINNEGO DO NAJWIĘKSZEGO
PARKU WODNEGO W EUROPIE !!



Wodny Świat



TURNUSY:

30.06- 04.07, 07 - 11.07, 14.07 - 18.07,
21-25.07, 11-14.08, 18-22.08, 24-28.08

ZAPISY@ELPUEBLO.COM.PL

INFOLINIA: 503 170 218

EL PUEBLO ul. Parkowa 3/9, Dąbrówka



Świąteczne tradycje u nas i w Europie

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt chrześcijańskich, a związane z nią tradycje są bogate i różnorodne. W Polsce jednym z najważniejszych obrzędów jest święcenie pokarmów, które odbywa się w Wielką Sobotę. Koszyczek wielkanocny, zwany "święconką", zawiera zazwyczaj jajka, chleb, sól, wędliny i chrzan. Jajka, symbolizujące nowe życie, są także wykorzystywane do malowania pisanek, co stanowi popularną zabawę dla całej rodziny. W Niedzielę Wielkanocną odbywa się uroczyste śniadanie, podczas którego dzielimy się jajkiem i składamy sobie życzenia.

Poniedziałek Wielkanocny, znany jako Śmigus-Dyngus, to czas zabaw polegających na polewaniu się wodą, co ma przynieść szczęście i pomyślność. Te tradycje, choć zakorzenione w religii, są także okazją do spotkań z rodziną i przyjaciółmi oraz celebrowania odradzającej się wiosny. Tradycje wielkanocne w Europie różnią się w zależności od kraju, ale wspólne są np. szukanie pisanek i jarmarki wielkanocne



Szukanie pisanek

W Niemczech zajaczek wielkanocny chowa pisanki w domu i ogrodzie, a dzieci szukają. W Anglii popularny jest zwyczaj szukania czekoladowych jajek, zwany "egg hunt".

Jarmarki wielkanocne

Na jarmarkach wielkanocnych, zwanych "Ostermärkte", można kupić pisanki, ozdoby i palemki.



Przebieranie się

W Szwecji dziewczynki przebierają się za czarownice i zbierają słodycze. W Finlandii dzieci przebierają się za czarownice i proszą o czekoladę.

Inne tradycje

W Grecji organizują "bitwę na pisanki".

• W Wielkiej Brytanii na stołach królują hot cross buns, gotowane jajka, pieczona jagnięcina, pudding i Simnel Cake.

W Czechach i na Słowacji plecie się baty z wierzbowych gałązek.

Norwedzy wyjeżdżają w góry w poszukiwaniu ostatniego śniegu.

W Hiszpanii święta to czas rodzinnej fiesty.



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



Gdzie spędzić czas z dzieckiem na świeżym powietrzu w Gminie Dopiewo

Wiosna to wyjątkowy czas, kiedy natura budzi się do życia, a dni stają się dłuższe i cieplejsze. Wiosna sprzyja aktywności fizycznej, relaksowi i nawiązywaniu kontaktu z naturą, co ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Podczas ruchu w plenerze dzieci mogą sprawdzić swoją sprawność fizyczną, rozładować emocje oraz „zaczepnąć” witaminę D, która wzmacnia odporność. Z badań wynika też, że kontakt z naturą wyostroża zmysły, zapewnia kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała, poprawia zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Spacer po parku, wycieczka rowerowa czy piknik na łące to tylko kilka z wielu możliwości spędzenia czasu na zewnątrz. Warto więc skorzystać z pogody i ruszyć w plener.



DĄBRÓWKA

Siłownia zewnętrzna ul. Parkowa (przy Lesie Zakrzewskim)

Ścieżka biegowa i rowerowa ul. Parkowa (przy Lesie Zakrzewskim)

Pumptruck do jazdy na rowerze lub hulajnodze, wjazd od ulicy Komornickiej lub Parkowej

Zabytkowy Park w Dąbrówce, ul. Parkowa 1 (górki, ścieżki spacerowe, staw, rzeczka)

Park rekreacyjny w Dąbrówce, ul. Komornicka 40 (plac zabaw , ścianka do tenisa , boisko do koszykówki, siłownia zewnętrzna)

Place zabaw: ul. Koronna/Pałacowa, Komornicka (za Biedronką), Rycerska, Parkowa 1

DOPIEWO

Skate Park, ul. Łąkowa

Plac Zabaw, ul. Łąkowa

SKÓRZEWO

Figowy Zakątek, ul. Figowa

(leżaki zewnętrzne, scena, wiaty piknikowe, instalacje - eksperymenty, latem fontanna)

ZAKRZEWO

plac zabaw wraz z boiskiem do piłki nożnej i koszykówki, ul. Długa 131 za Przedszkolem Leśne Duszki

plac zabaw za Remizą Strażacką , ul. Długa 73

DOPIEWIEC

Plac zabaw, ul. Polarna 1

Plac zabaw ul. Poranek 8

ZBOROWO

Owocowa Plaża w Zborowie

Atrakcje :plac zabaw, kolorowy pomost , piasek na plaży, zadaszona wiatra i miejsce na ognisko

TRZCIELIN

Trzcielińskie Bagna, wieża obserwacyjna, ława piknikowa (wjazd i parking

leży na trasie Pierścienia rowerowego dookoła Poznania i niebieskiego szlaku pieszego.)

WIĘCKOWICE

Pumptruck, ul. Parkowa (górki do jazdy na rowerze lub hulajnodze)

ŻARNOWIEC

Góra ,z której wypływa źródło, miejsca na ognisko, rzeka, plac zabaw, wiatra piknikowa

PAŁĘDZIE

Plac zabaw, siłownia zewnętrzna oraz boisko do piłki nożnej przy Remizie Strażackiej, ul. Leśna 17

KONARZEWO

Doły Konarzewskie (wiatra piknikowa, plac zabaw, staw z fontanną), ul. Kościelna

GOŁUSKI

boisko, siłownia zewnętrzna, plac zabaw, miejsce na ognisko

ul. Polna 4





Agnieszka Maciejewska

mieszkanca Dąbrowki. 10 lat uprawa biegi z przeszkodami tj. Runmageddon, Bieg Spartan czy Hyrox. Jej największym sukcesem jest Mistrzostwo Świata w kategorii masters (40+) w Biegu Spartan w 2022r. Zawodowo zajmuje się szkoleniami z obszaru umiejętności miękkich.

Jak zaczęła się twoja przygoda ze sportem ?

Od zawsze byłam osobą aktywną fizycznie. Chodziłam na aerobik siłownię, ale nigdy nie biegałam. Na poważnie zaczęło się wszystko w 2013 r. Byłam wówczas po rozwodzie, pracowałam w dużej korporacji. Przechodziłam dość trudny czas. Wówczas koledzy z firmy zaproponowali mi udział w Runmageddonie. Rezultat był raczej słaby, bo 6 km trasę z przeszkodami pokonaliśmy w 12 godzin. Było trudno, ale dobiegłam na matę poczułam, że ja chcę to robić, nauczyć się tych przeszkód i stratać w podobnych biegach. Zaczęłam trenować. Na szczęście miałam pracę, która pozwalała mi podróżować po Polsce i trenować w profesjonalnych miejscach do tego przeznaczonych.

Kiedy przyszedły pierwsze sukcesy ?

Pierwsze zawody, gdzie zaważyłam o mój indywidualny to był Runmageddon w kategorii elite, gdzie musiałam samodzielnie pokonać wszystkie przeszkody. Zajęłam tu drugie miejsca na podium kategorii masters. Potem niestety zerwałam więzadło i to unieruchomiło mnie na pół roku. Paradoksalnie rehabilitacja pomogła mi w mojej dalszej drodze sportowej. Poznałam moje ciało lepiej i bardziej świadomie podchodziłam do treningów, co przekuło się w kolejne sukcesy. Największym z nich było Mistrzostwo Świata w kategorii masters w międzynarodowym Biegu Spartan, co dało mi trzecie miejsce wśród wszystkich startujących w tym biegu. Miałam wówczas 46 lat.

Jak często trenujesz, aby być w formie ?

Startuję w zawodach kilka razy w roku. Najbardziej intensywne przygotowania są tuż przed zawodami. Wówczas jest to ok trzech miesięcy intensywnych treningów sześć razy w tygodniu.

Jest to trening siłowy, bieganie, techniczna nauka pokonywania przeszkód oraz bardzo ważna nauka chwytów. Jeśli chodzi o dietę to jest to wówczas tak intensywny czas i spalanie kalorii, że nie muszę wyrzekać się niczego. Jem to co lubię i na co ma ochotę. Uwielbiam makaron, bo to dla mnie najlepsze źródło węglowodanów. Do tego suplementacja witaminowa i białko.

Jak zacząć przygodę ze sportem ? Co być poleciła innym?

Najważniejsze to określić sobie mierzalny cel. Motywacja moim zdaniem jest najwyższa jeśli wiemy dlaczego coś robimy. Może to być przebiegnięcie maratonu, lepsze zdrowie, schudnięcie itd. Ważne żeby znaleźć sobie opiekuna twojego celu, czyli osobę zaufaną, z którą można o tym pogadać i wypowiedzieć deklarację dotyczącą twojego celu, kto zmotywuje nas do działania.

Ważne, żeby znaleźć sobie miejsce w swojej okolicy, gdzie można trenować. W Gminie Dopiewo polecam Joyride Gym w Dąbrowce, gdzie można ćwiczyć crossfit oraz przygotować się do swoich pierwszych biegów z przeszkodami.

Jakie korzyści daje uprawianie sportu ?

Sport jest odskocznią od codziennego życia i stresów.

W codziennym funkcjonowaniu często nie mamy wpływu na to co spotyka w pracy czy domu, czasem nie możemy nad tym zapanować. Sport jest czymś takim nad czym możemy mieć pełną kontrolę. To jest taki nasz świat, w który możemy wejść i trochę „ucieć” od problemów. W sporcie jest tyle emocji, endorfin, które dają siłę do pokonywania trudności w codziennym życiu. Przekraczanie własnych granic daje poczucie dumy, a sukcesy wzmacniają poczucie własnej wartości.





Ale to minęło! To już 10 lat odkąd ciepło spotyka radość w Tarnowskich Termach!

Serdecznie zapraszamy na wyjątkowe obchody naszego jubileuszu! Przygotowaliśmy dla Was dzień pełen atrakcji, które dostarczą niezapomnianych wrażeń!

Harmonogram wydarzeń:

12:00 – 15:00 – Pokaz Strongman

Na parkingu przy **Tarnowskich Tężniach** odbędzie się emocjonujący pokaz siły i wytrzymałości w wykonaniu najlepszych strongmanów. Przyjdź i zobacz, jak mierzą się z niezwykle trudnymi wyzwaniami oraz sprawdź się w konkurencjach przygotowanych przez naszych siłaczy, a po wysiłku zrelaksuj się na spacerze w prozdrowotnej solankowej aurze.

16:00 – 17:30 – Maraton Aqua Fitness

Zapraszamy na energetyczne zajęcia aqua aerobiku w naszych basenach. To doskonała okazja, by połączyć dobrą

zabawę z aktywnością fizyczną. Zapisy w kasach Tarnowskich Term lub pod adresem mailowym: informacja@tarnowskie-term.pl

19:00 – Występ cyrkowy "Połączenie Powietrza i Wody"

Przygotujcie się na magiczny spektakl w wykonaniu duetu utalentowanych artystów: Zuzanny Popieli, wielokrotnej mistrzyni Polski w tańcu na szarfie oraz Filipa Bogusławskiego, wielokrotnego mistrza Polski w akrobatyce powietrznej.

Po występie cyrkowym zapraszamy na imprezę prowadzoną przez znakomitego DJa Gregora Larsena. Bawmy się wspólnie do północy w rytmach najlepszej muzyki!

21:00 – Noc Saunowa (informacje oraz bilety bliżej terminu)
Dołączcie do nas, by razem świętować 10 lat Tarnowskich Term!

»» STUDIO MUZYCZNE ««



NAGRAJ Z NAMI



ZAŚPIEWAJ



STWÓRZ UTWÓR

STUDIO @GOODGROOVES.ORG.PL

TEL. 503 170 218



Zajęcia dla seniorów w gminie Dopiewo

Od kilku lat obserwujemy dość drastyczny proces starzenia się społeczeństwa. Co roku liczba seniorów w Polsce rośnie. Eksperci szacują, iż do 2050 roku osoby po 60. roku życia będą stanowić aż 40% całego społeczeństwa . To duża grupa, która ma swoje potrzeby związane głównie z zaspokojeniem relacji społecznych, przynależności do grupy oraz rozwoju. Odpowiedzią na te potrzeby są lokalne kluby seniora. Miejsca te oferują seniorom wiele możliwości spędzenia czasu wolnego od ćwiczeń, zajęcia edukacyjne oraz rękodzieło. Regularna aktywność fizyczna, gry edukacyjne pomagają osobom starszym zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, a także przeciwdziałać osamotnieniu i depresji. Ponadto, angażowanie się w takie formy aktywności sprzyja wymianie międzypokoleniowej, co pozwala seniorom dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą oraz zawieraniem nowych znajomości. Dzięki temu seniorzy nie tylko dbają o swoje zdrowie, ale też wzbogacają lokalne życie. W Gminie Dopiewo kluby seniora są koordynowane są przez CUS w Dopiewie (Centrum Usług Społecznych). Każdy senior znajdzie w nich coś dla siebie, zupełnie bezpłatnie. Oprócz aktywności proponowanych przez Gminę istnieją inne miejsca, które również oferują zajęcia dedykowane seniorom. Fundacja Prolokalna organizuje w Domu Sąsiedzkim w Skórzewie zajęcia integracyjne dla seniorów. Odbývają się one w każdą środę przez cały kwiecień, w godz. 7.30-15.30. Akademia RAAF w Dąbrowce prowadzi

zajęcia Senior Dance, w poniedziałki i czwartki o godz.10.00. W El pueblo w Dąbrowce zajęcia Aktywny Senior Fit&Dance odbywają w środy i wtorki o godz.10.00. Inicjatywy dla seniorów organizowane przez Panią Lenę Plewińską -Sołtys Dąbrowki , odbywają się też cyklicznie w salce przy kościele w Dąbrowce. Co roku w naszej gminie organizowane są też przez poszczególne sołectwa spotkania świąteczne dla seniorów oraz Dopiewskie Dni Seniora, gdzie uczestnicy mogą wziąć udział w różnego rodzaju zajęciach tanecznych, fitness, artystycznych czy warsztatach związanych z profilaktyką zdrowia.



Miejscowość	Adres	Godziny otwarcia	Oferta
Konarzewo	Ul. Kościelna 1	Poniedziałki 7.30-15.30 Wtorki 7.30-15.30 Środy 7.30-11.00	W każdym z Klubów oferujemy m.in.: 1) Zajęcia ruchowe 2) Zajęcia edukacyjne 3) Treningi umysłu 4) Gry towarzyskie 5) Zajęcia rozwijające zainteresowania Uczestników 6) Rękodzieło
Dąbrowa	Ul. Tęczowa 8 (Świetlica)	Poniedziałki 7.30-15.30 Piątki 7.30-15.30	
Trzcielín	Ul. Płk. A. Kopy 36 (Świetlica)	Czwartki 7.30-15.30	
Gołuski	Ul. Polna 4 (Świetlica wiejska)	Czwartki 7.30-15.30	
Zakrzewo	Ul. Długa 131 (Pomieszczenia Parafii)	Środy 11.30-15.30	
Więckowice*	szczegóły wkrótce	Wtorki 7.30-13.30	
Dopiewo*	szczegóły wkrótce	Piątki 7.30-15.30	

Potrzebujesz wsparcia?

ZADZWOŃ - MY ODDZWOŃMYSI:

571 411 811

TELEFON ZAUFANIA DLA SENIORÓW
Z POWIATU POZNAŃSKIEGO

Nasz psycholog czeka na Ciebie
w każdą środę* w godzinach 15:15 - 18:15.

Projekt zakłada także możliwość kontaktu osobistego z psychologiem -
szczegóły w czasie rozmowy na infolinii.

Organizator:

FUNDACJA
PROLOKALNA

ul. Powstańców 19, 63-948 Poznań

"Zdrowy Senior"

Zadanie finansowane z budżetu
Powiatu Poznańskiego

POWIAT
POZNAŃSKI

FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
POWIATU POZNAŃSKIEGO

*Infolinia działa od 8.01. do 31.12.2025 r. - wyłącznie w środy, za wyjątkiem 24 grudnia 2025 r.

Wywiad z właścicielkami

TRENOWNIA

"Naszym celem jest tworzenie społeczności dbającej o zdrowie i aktywność fizyczną"

W dobie rosnącej popularności aktywnego trybu życia, kluby fitness odgrywają kluczową rolę w promowaniu zdrowia i kondycji fizycznej. Jednym z takich miejsc jest Trenownia w Dąbrowce, która zdobyła serca wielu mieszkańców. O tym, co wyróżnia to miejsce, rozmawiamy z właścicielem klubu



Dlaczego warto dołączyć do Waszego klubu?

Przede wszystkim stawiamy na indywidualne podejście do każdego klubowicza. Staramy się tworzyć przestrzeń, w której każdy znajdzie coś dla siebie.

Nasza oferta obejmuje trzy strefy treningowe

Trening obwodowy Milon – dlaczego warto?

Oszczędność Czasu

Tylko 36 minut treningu, dwa obwody ćwiczeń wytrzymałościowo siłowych z indywidualnym dostosowaniem urządzeń do możliwości oraz oczekiwań klubowicza.

Skuteczność Teningu

Trening Milon jest o 30% bardziej efektywny niż tradycyjne metody, dzięki przemyślanej sekwencji ćwiczeń które aktywują wszystkie partie mięśniowe

Siła i Wytrzymałość

Obwód łączy 6 maszyn siłowych i 6 cardio, oferując zrównoważony trening siłowy i wytrzymałościowy.

Spalanie tkanki tłuszczowej

Twój organizm będzie spalać tkankę tłuszczową nawet do 12 godzin po wykonaniu treningu.

Personalizacja

Niezależnie od tego czy dopiero zaczynasz, czy jesteś już zaawansowany w ćwiczeniach - dobierzemy odpowiedni program treningu dla ciebie!

Bezpieczeństwo

100% bezpieczeństwa, dzięki indywidualnym ustawieniom które uwzględniają wzrost, sylwetkę, zakres ruchowy, eliminujemy ryzyko kontuzji.

Jest to 36-minutowy program, który pozwala na efektywne spalanie kalorii i budowanie masy mięśniowej.

Co jeszcze oferujecie?

Zajęcia Grupowe Fitness: Oferujemy różnorodne zajęcia, takie jak joga, pilates, aerobox czy tabata, dostosowane do różnych poziomów zaawansowania.

Trening FLE.XX: Skierowany szczególnie dla osób które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej. Duża grupa kadry biurowej oraz kierowcy uwielbiają te urządzenia. Dajemy tutaj wytchnienie bolącym kręgosłupom, poprawiamy elastyczność mięśni, zwiększamy zakresy ruchowe.

Dodatkowo, nasza kameralna atmosfera sprzyja integracji i motywacji. Klubowicze często podkreślają, że czują się u nas swobodnie, co pozytywnie wpływa na ich zaangażowanie w trening.

W jaki sposób dbacie o komfort i motywację swoich członków?

Przede wszystkim oferujemy elastyczność. Zajęcia odbywają się non-stop w godzinach otwarcia klubu, co pozwala naszym członkom dostosować treningi do indywidualnego harmonogramu.

Jakie są korzyści płynące z regularnego uczęszczania na zajęcia w klubie fitness, zwłaszcza w porównaniu z treningami w domu?

Regularne uczestnictwo w zajęciach grupowych zapewnia nie tylko profesjonalne wsparcie instruktorów, ale także motywację płynącą z grupy. Ćwicząc w domu, łatwo o wymówki i brak systematyczności. W naszym klubie członkowie wzajemnie się wspierają, co znacząco zwiększa efektywność treningów. Prowadzimy również tzw. Dzienniczki treningowe dzięki którym klubowicze na bieżąco obserwują swoje efekty, co wpływa na jeszcze większą motywację.

Dla jakich uczestników jest przeznaczony klub?

Aktualnie mamy klubowiczów w wieku 12-79 lat. Każdy znajdzie coś dla siebie, dzięki treningowi na maszynach Milon, możemy dostosować zakres ruchu i obciążenia bardzo precyzyjnie i indywidualnie.

Czy akceptujecie benefity pracownicze?

Oczywiście! Zapraszamy osoby z programu Multisport, Medicovert, Fit-Profit, Pzu sport, jako nieliczni w Polsce, udostępniamy trening 36- minut bez dodatkowych opłat.

Na koniec, co chciałbyś przekazać osobom, które zastanawiają się nad rozpoczęciem swojej przygody z fitness?

Najważniejszy pierwszy krok Nie musisz być wielkim żeby zacząć – ale musisz zacząć żeby być wielkim wystarczy chcieć coś zmienić. W naszym klubie.





Chorwackie wybrzeże z Ławicy

Gmina Dopiewo ma idealne położenie względem Portu Lotniczego Poznań -Ławica.

Można się tam dostać w zależności od miejscowości, z której jedziemy w ciągu 10-15 min.

Planując podróż warto wziąć pod uwagę kraje, do których możemy polecieć bezpośrednio tanim lotem. Jednym z nich jest Chorwacja. W kwietniu ruszyły loty do dwóch chorwackich lotnisk tj. Zadar i Dubrownik. Połączenia lotnicze obsługuje linia Ryanair. **Ceny biletów w dwie strony zaczynają się już 160 pln za osobę. Lot do Zadaru trwa ok.1,45, do Dubrownika 1,55 min.**



Chorwacja to coraz bardziej popularny kraj odwiedzany przez Polaków . Chorwacja słynie z pięknych krajobrazów, w tym malowniczej linii brzegowej Adriatyku, która przyciąga turystów z całego świata. Kraj ten ma bogatą historię, sięgającą czasów starożytnych, co widoczne jest w zabytkach i ruinach. Chorwacja jest również znana z produkcji win oraz oliwy z oliwek.

Zadar to miasto położone w Dalmacji nad Morzem Adriatyckim. Odległość od lotniska wynosi 14 km. Z lotniska można dostać się do centrum taksówką, autobusem lub wynajętym autem. W samym mieście na turystów czeka wiele atrakcji :Brama Lądowa, Stare Miasto z labiryntem uliczek, restauracji, sklepów, Rzymskie Forum (ruiny) czy Katedra św. Donaty, która jest symbolem Zadaru. W miasteczku można zobaczyć też bardziej nowoczesne atrakcje tj. Morskie organy czyli schody schodzące do morza tworzące dzięki falom harmonijne dźwięki, a także Pomnik „Powitanie Słońca

„-interaktywna instalacja, która w nocy tworzy hipnotyzujący pokaz. Zadar to również dobre miejsce wypadowe do wycieczek. W promieniu godziny drogi autem znajduje się wyspa Pag z jej istic księżycowym krajobrazem i malowniczymi plażami, kanion Zrmanja czy spokojne miasteczko Novigrad, ze zbiornikiem wodnym Novigradsko More, które może stanowić alternatywę dla nadmorskich kurortów. Z Zadaru można popłynąć statkiem do Parku Narodowego Kornati oraz wyspę Dugi Otok z turkusowymi zatoczkami i malowniczymi miasteczkami. Nieco dalej, bo w odległości ponad 100 km leży Park Narodowy Krka, Park Narodowy Jeziora Plitwickie oraz miasta takie jak Split, Trogir czy Omyś.

Dubrownik jest jednym z najchętniej odwiedzanych przez turystów miastem w Chorwacji. W Dubrowniku jest niewiele plaż. Odległość od lotniska do centrum to ok 20 km. Miasto słynie z zabytków, architektury, lokalnej kuchni i życia nocnego. Stare miasto w Dubrowniku – jako zespół miejski – w całości zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.



W mieście warto zobaczyć wzgórza min: Srd, skąd można zobaczyć panoramę Dubrownika, Fontannę Onufrego z 16 kranikami, Stradun – główną promenadę starego miasta czy Fort Lovrijenac. Osoby poszukujące lokalnych specjałów znajdą je na Placu Poljana R. Boskovica , gdzie odbywa się targ z lokalnymi produktami, świeżymi owocami oraz rękodziełem. **W okolicach Dubrownika warto zobaczyć wyspę Lokum, miasteczko Ston, słynące z produkcji soli czy niewielką miejscowość Trsteno, gdzie kręcono serial “Gra o tron”.**

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. rozwiązaniami 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

HOROSKOP

Byk (21 kwietnia - 20 maja)

Twój codzienny rytm dnia stanie się nieco czasu dla swojej rodziny oraz najbliższych. W miał dom oraz rodzina. I właśnie tym Sprawy zawodowe i kariera osobiste zejść na



wolniejszy, dzięki czemu będziesz mieć więcej maju największą wartość dla Ciebie będzie sprawom poświęcą całą swoją uwagę. boczny plan.

Koziorożec 22.11 – 20.01 - Wiele działań i innych obowiązków, które masz do wykonania w końcu sprawią, że zaczniesz odczuwać zmęczenie. To całkiem normalne w natłoku pracy. Nie martw się tym. Jeśli masz dość miejskiego zgiełku, hałasu i ciągłej pogoni – wyjedź i odpocznij, najlepiej w samotności. Będzie to doskonała okazja, aby się wyciszyć, odpocząć od codzienności i nabrać sił.

Wodnik 21.01 – 18.02 - Zaczniesz podchodzić do życia w sposób lekki i optymistyczny. Bardzo chętnie będziesz podróżować, poznawać nowe miejsca i uczyć się całkiem nowych i nieznanych dotąd rzeczy. Z tego powodu zaczniesz odczuwać większy entuzjazm w wykonywaniu codziennych obowiązków. A Twoja głowa będzie pełna pomysłów.

Ryby 19.02 – 20.03 - Maj powinien być miesiącem, który w całości poświęcisz rodzinie, przyjaciołom i refleksjom o tym, co już było. Przystopuj na chwilę, pośpiech nie jest wskazany, zastanów się poważnie nad sensownością niektórych wydarzeń lub sytuacji, które miały miejsce w Twoim życiu. Z ostrożnością podchodź do zakupowego, przedsięwzięcia szaleństwa, aby ograniczyć wydatki.

Baran 21.03 – 20.04 - Przed Tobą pomyślny okres, w którym wszystko będzie układać się po Twojej myśli. Sprawy dotąd nierealne zaczną się urzeczywistniać. Zyskasz zainteresowanie pewnej osoby odmiennej płci, która wyraźnie będzie miała ochotę bliżej Cię poznać. Otwórz się na świat i ludzi, a także przygotuj na zmiany. Już całkiem niebawem zrobisz milowy krok do przodu.

Bliźnięta 21.05 – 22.06 - Czy nadal nie opuszcza Cię uczucie przygnębienia i smutku? Postaraj się z wszystkich sił odpędzić od siebie tę jesienną melancholię i spojrzeć na pewne sprawy bardziej optymistycznym okiem. Jeśli tylko masz na to ochotę, to udaj się do galerii handlowej na zakupy, wyszukuj się i idź na imprezę albo po prostu spotkaj się z kimś bliskim.

Rak 23.06 – 22.07 - W maju ulgę przyniesie Ci zakończenie wielu spraw, które od dawna wisiły w powietrzu i czekały na pomyślny obrót. Zażegnasz niedomówienia, nieporozumienia, a także dokładnie przeanalizujesz swój stan

zdrowia. Przekonasz się, kto jest Twoim prawdziwym przyjacielem, na kogo możesz polegać, a kto utopiłby Cię w łyżce wody, aby tylko osiągnąć z tego powodu jakąś korzyść.

Lew 23.07 – 23.08 - Maj będzie miesiącem, w którym dobitnie zaznaczysz swoją osobowość. Na horyzoncie pojawią się szanse na pewne zmiany, jednak zanim za nimi podążysz, sprawdź czy rzeczywiście zmierzają w dobrym kierunku. Sam przecież wiesz, ile to razy wyobrażenia sprowadzała Cię na złą drogę. Będziesz mieć głowę pełną pomysłów, ale nie działaj pochopnie.

Panna 24.08 – 23.09 - Masz głowę pełną pomysłów. Kreatywność to Twoja bratnia dusza. Skoro jednak Twój umysł tak bystrze pracuje, to postaraj się dobrze myśleć nad tym, co mówisz i co robisz. Już teraz zabierz się poważnie do pracy, tym bardziej, gdy szybko chcesz zobaczyć pierwsze jej efekty. Zobacysz, że gdy tylko postarasz się bardziej i dasz z siebie więcej, wówczas szanse na powodzenie wzrosną.

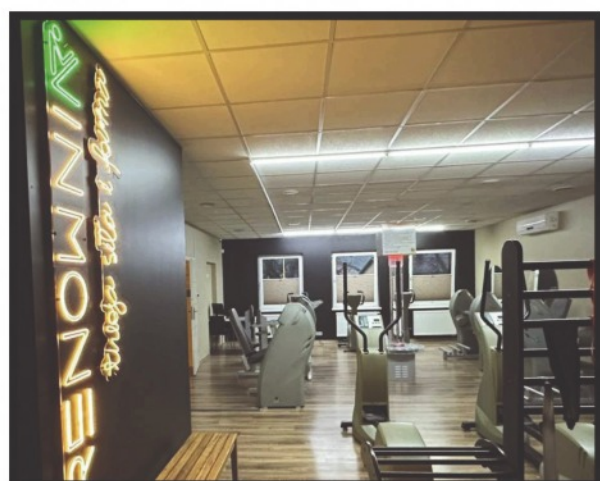
Waga 24.09 – 23.10 - W maju doświadczysz sporych huśtawek nastroju. Będziesz balansować między radością, a smutkiem. Bardzo często będziesz zamykać się w sobie nie dopuszczając do siebie innych, szczególnie w pierwszych dniach miesiąca. W tych trudnych dniach pomoże Ci obecność bliskiej sercu osoby (o ile to nie ona była powodem tego zasmucenia), dlatego spędzaj z nią każdą wolną chwilę.

Skorpion 24.10 – 22.11 - Zwróć uwagę na swoje finanse. Jesteś dość rozrzutny. Towarzyszyć Ci będzie okres beztroski i wtedy trudniej niż kiedykolwiek będzie Ci kontrolować wydatki. Mimo to będziesz mieć w sobie na tyle sprytu i wzorowo wykorzystasz dobrą passę, że zapewnisz sobie dodatkowe źródło dochodu. A wszystkie przedsięwzięcia, jakich się podejmiesz, pójdą po Twojej myśli.

Strzelec 23.11 – 21.12 - Znaczną część swojego wolnego czasu przeznaczysz na sprawy związane z nowym, bardzo ważnym projektem, jakim masz zamiar się zająć. Nie zwracaj uwagi na osoby, które z całych sił będą próbować zrobić wszystko, aby tylko pokrzyżować Ci plany. Dobra passa będzie towarzyszyć Ci w loteriach pieniężnych, dlatego graj – tylko wtedy będziesz mieć szansę na wygraną.

TREOWNIA

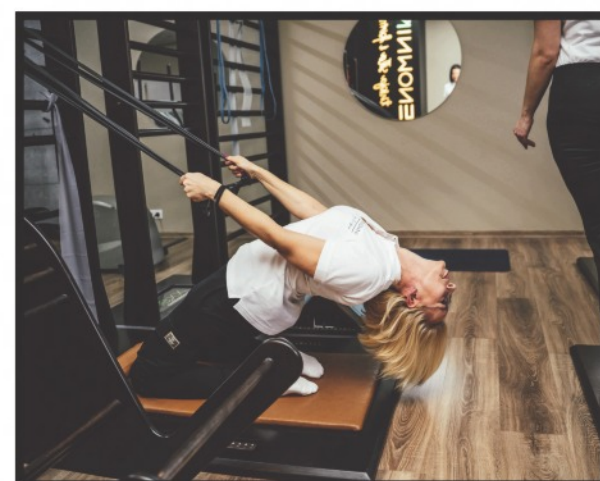
Dołącz do nas już dziś !
POZNAJ NASZE 3 STREFY TRENINGOWE



**Trening
Obwodowy Milon,**
który wykonasz
w zaledwie w 36 minut



**Zajęcia grupowe
Fitness**
znajdziesz u nas m.in.
jogę, pilates i aerobox



**Trening
Flexx**
Zadbaj o zdrowie
swojego kręgosłupa



Odwiedź Nas !
GODZINY OTWARCIA :
Poniedziałek - Piątek
7:00 - 13:00 , 15:00 - 21:00
Sobota : 9:00 - 14:00
Niedziela : zamknięte

tel. 575 430 269
repcja@trenownia.com.pl
ul. Lipowa, 62-069 Dąbrówka