

Mistrzowska forma koszykarzy z SP Modlimowo!



Uczniowie Szkoły Podstawowej w Modlimowie pokazali prawdziwą sportową klasę, zdobywając najwyższe miejsca w Mistrzostwach Powiatu Gryfickiego w Koszykówce. Pod czujnym okiem trenera i nauczyciela wychowania fizycznego, drużyny szkolne osiągnęły imponujące wyniki:

I miejsce – kategoria dziewcząt klas VII-VIII

I miejsce – kategoria chłopców klas VII-VIII

III miejsce – kategoria chłopców klas IV-VI

Dzięki tym zwycięstwom starsze drużyny zapewniły sobie awans do Mistrzostw Regionu B Województwa Zachodniopomorskiego, gdzie będą walczyć o kolejne triumfy.

Nie byłoby tych sukcesów bez ogromnego zaangażowania i determinacji naszych uczniów!

W skład zwyciężkich drużyn wchodziło: Mateusz Sieroń, Damian Stołowski, Igor Nartowicz, Bartłomiej Tomczyk, Szymon Wilk, Michał Szulc – chłopcy, oraz Maja Sobieralska, Maja Nartowicz, Nikola Kędzierska, Iga Ciesielczyk, Amelia Jadacka, Oliwia Pietrzycka – dziewczęta.

Serdecznie gratulujemy wszystkim zawodnikom i trzymamy kciuki za ich występy w kolejnym etapie rywalizacji!

E. Kopczyńska



Minister zapowiada pieniądze dla biznesu w Zachodniopomorskim

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy zapowiedziała w Szczecinie, że rząd chce, by w perspektywie 10 lat w TOP100 polskich przedsiębiorstw aż 50 z nich było firmami z prywatnym i polskim kapitałem. Pomóc mają w tym pieniądze, a obecne założenia wskazują na to, że Polska przeznaczy 200 miliardów złotych na wsparcie przedsiębiorczości. Już w połowie 2025 r. pojawić mają się nowe instrumenty finansowe, które pomogą osiągnąć ten cel. W Szczecinie odbyły się konsultacje projektu z udziałem Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości, Urzędu Marszałkowskiego oraz przedsiębiorców.

Potencjał polskich firm w zakresie innowacji pokazuje KlasterIT Pomorza Zachodniego, Polska Izba Rozwoju Elektromobilności przez zrzeszonych m.in.: producenta samochodów elektrycznych EVAN ze Zgorzelca czy producent autobusów elektrycznych i wodorowych PILEA należący do Agencji Rozwoju Przemysłu.

Adam Rudawski, wojewoda zachodniopomorski, obecny na spotkaniu dodał, że ma nadzieję, iż pieniądze z UE pomogą nie tylko sprawniej działać i konkurować z Europejczykami, ale również doprowadzą to wspierania wzrostu PKB w kraju.

Już 26.02 w Goleniowie w porcie lotniczym Szczecin - Goleniów odbędzie się spotkanie dla przedsiębiorców organizowane przez Polską Agencję Handlu i Inwestycji oraz Kostrzyńsko - Słubicką Specjalną Strefę Ekonomiczną oraz Miasto Goleniów. 27.02 PAIH wspólnie z Portem Morskim w Kołobrzegu zapraszają na konferencję na temat budowania potencjału offshore przez firmy z Pomorza Zachodniego oraz projektu „Mosty Technologiczne” wspierającego firmy IT.

- Organizujemy spotkania dla biznesu w poszczególnych powiatach by przedsiębiorcy nie musieli jechać na konferencję do Szczecina czy Warszawy. Na miejscu jest możliwość rozmowy z ekspertami oraz budowania relacji biznesowych. To także szansa by przedstawiciele instytucji centralnych mogli poznać firmy z Pomorza Zachodniego. Pomorze Zachodnie ma kilka przewag konkurencyjnych w rozwoju biznesu - mówi Łukasz Szelaż z Regionalnego Biura Handlowego Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu.



Panel dyskusyjny o funduszach europejskich dla firm.



Łukasz Szelaż z Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu w trakcie rozmowy z TVP

Dyżurny reporter i reklama: 601 059 916 Wydawca: ECHOmedia.info. **Redaktor naczelny:** Stanisław Razmus.

Adres redakcji, wydawcy 72-300 Gryfice ul. Jana Dąbskiego 36B/8. tel. 601 059 916,

Serwis internetowy: www.echotygodnik.info www.echomedia.info, e-mail: kontakt@echomedia.info, str@echomedia.info

Dział reklam i ogłoszeń: tel. 601 059 916, e-mail: kontakt@echomedia.info. **Druk:** DAK Sp. z o.o. **ISSN** 2391-5765

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam ogłoszeń, zastrzega sobie prawo skrótów adiacji tekstów.

© Copyright 2025 Stanisław Razmus

Ratownicy mają prawo czuć się bezpiecznie

Ratownicy medyczni to grupa zawodowa o jednym z najwyższych wskaźników zaufania społecznego. Pomagają poszkodowanym w wypadkach drogowych, przy pożarach i zdarzeniach pogodowych. Choć sami niosą poczucie bezpieczeństwa, to w ostatnim czasie czuć się bezpiecznie nie mogą. Aby poprawić tę sytuację z propozycją współpracy dla personelu medycznego wyszedł Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej w Koszalinie. Szczegóły planowanych działań poznaliśmy we wtorek, 5 lutego 2025 roku.

Zachodniopomorscy ratownicy medyczni interweniują co roku blisko 160 tysięcy razy. Coraz częściej ich ciężka i odpowiedzialna praca narażona jest jednak na niebezpieczeństwo. To nie tylko agresja słowna, ale także fizyczna. Jest jednak szansa, że w najbliższym czasie sytuacja ta zmieni się, bowiem Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej w Koszalinie przedstawił Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowe ofertę przeszkolenia personelu medycznego w zakresie m.in. samoobrony.

– Ostatnie wydarzenia pokazują, jak duża jest agresja wobec ratowników medycznych. Na szczęście w zachodniopomorskim pogotowiu nie doszło do przypadków utraty zdrowia, ale nasz personel medyczny coraz częściej spotyka się z groźnymi sytuacjami. Cieszy oferta Służby Więziennej, bo przyniesie wiele korzyści. Ratownicy mają prawo czuć się bezpiecznie – mówił marszałek województwa **Olgierd Geblewicz**.

Zakres szkoleń będzie różnorodny, dopasowany do potrzeb i możliwości personelu medycznego. To zajęcia z technik samoobrony czy spotkania z psychologami, którzy powiedzą, jak rozładować agresję i negatywne emocje.

– Jako Służba Więzienna codziennie pracujemy z trudnymi podopiecznymi. Mamy ogromne doświadczenie, dlatego wyszliśmy z taką inicjatywą szkoleniową. Chcemy podzielić się naszą wiedzą, by ratownikom medycznym było łatwiej – powiedziała **mjr Dorota Zwolańska** z Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Koszalinie. – Będą to szkolenia z samoobrony, zajęcia z psychologiem, ćwiczenia w ciasnych pomieszczeniach, w budynkach i na klatkach schodowych. Wszystko po to, by zaaranżować sytuacje zbliżone do tych codziennych, najbardziej rzeczywistych – dodał **por. Mirosław Drajem**.

Ilość agresywnych zachowań wobec ratowników wzrasta. Często to osoby, które uległy wypadkom pod wpływem np. alkoholu.

– Cieszymy się na te szkolenia. Pozwolą uzupełnić wiedzę i doskonalić umiejętności, które z pewnością się nam przydadzą. Niestety coraz więcej jest w stosunku do nas agresji słownej, agresji fizycznej, używania pięści – przyznała kierownik szczecińskiej filii WSPR **Anna Żwirbła**.

Zaraz po konferencji prasowej przedstawiciele WSPR i Służby Więziennej rozmawiali szczegółowo o zakresie potrzeb i możliwości szkoleniowych. Następnie uzgodnione zostaną terminy oraz miejsca. Najprawdopodobniej w ciągu tygodnia podpisane powinny być porozumienie, które formalnie rozpocznie cykl szkoleń dla ratowników medycznych.

Natalia Dorochowicz



Kakaowe odpady składnikiem farb termoochronnych - to wynalazek Naukowców ZUT

Wykorzystują łuski ziaren kakaowca jako składnik farb do malowania elementów konstrukcyjnych budynków, aby zwiększyć ich odporność na nagrzewanie się w trakcie pożaru. Profesorowie Agnieszka i Krzysztof Kowalczykowie z Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej ZUT właśnie otrzymali patent na swój wynalazek.

Naukowcy Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie dodali sproszkowane odpady, powstające w procesie tworzenia kakao czy czekolady, do farb i powłok chroniących stalowe elementy konstrukcyjne budynków. To spowodowało wydłużenie czasu ich nagrzewania w razie pojawienia się ognia w budynku, a co za tym idzie, szanse na ewakuację większej liczby osób.

Jak podają nasi Badacze - *Łuski oddzielane od owoców kakaowca właściwego (Theobroma cacao L.) podczas procesu fermentacji i prażenia stanowią odpad. Wyprodukowanie 1 kg czekolady generuje blisko 100 g łusek. Ich niska cena powoduje, że dotąd były stosowane jako namiastka kakao do celów kulinarnych (kakalszale) albo – częściej - do karmienia zwierząt lub jako nawóz organiczny.*

Badacze ZUT odkryli, że łuski ziaren kakaowca umożliwiają produkcję ekologicznych powłok o podobnych lub nawet lepszych właściwościach ogniochronnych niż ich odpowiedniki bazujące na surowcach petrochemicznych. Wyniki swoich badań opublikowali także w specjalistycznym czasopiśmie *Progress in Organic Coatings*.

Emilia Kujawa

Fot. Aurelia Kołodziej/WTiCh ZUT





Płoty, dnia 28 lutego 2025 r.

OGŁOSZENIE

Burmistrz Płotów zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) oraz Zarządzeniem z dnia 28 lutego 2025 r.:

1. Nr 28.2025 – informuje, że na tablicy ogłoszeń: w Urzędzie Miejskim w Płotach, pl. Konstytucji 3 Maja 1; przy ul. Jedności Narodowej w Płotach, Sołectwa Wicimice i oraz na stronach internetowych gminy Płoty (www.ploty.pl, www.bip.ploty.pl – w zakładce Zarządzenia Burmistrza) został umieszczony na okres 21 dni wykaz nr: PUN.2.2025 nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Termin do złożenia wniosku przez osoby, o których mowa w art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 (z zastrzeżeniem art. 216a) wyżej cytowanej Ustawy upływa po okresie 6 (sześciu) tygodni od dnia umieszczenia niniejszego wykazu. Wszelkie informacje związane z powyższymi wykazami można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Płotach, tel. 91 3033 405, e - mail: nieruchomosci@ploty.pl

Burmistrz Płotów

Szymon Klimko

GRYFICE: FERIE ZIMOWE 2025 NA SPORTOWO - PODSUMOWANIE

W czasie ferii zimowych 2025 w Gminie Gryfice odbyły się emocjonujące turnieje piłkarskie na hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 4 w Gryficach!

W sportowych zmaganiach wzięło udział ponad 190 dzieci w wieku 7-12 lat – zarówno chłopcy, jak i dziewczynki, którzy rywalizowali o puchar Burmistrza Gryfic.

Turnieje zorganizowali i poprowadzili Wiesław Pietrzak oraz Łukasz Zakrzewski, a nad zdrowiem uczestników czuwał Grzegorz Solarz-Kwiatkowski. Każdy zawodnik otrzymał dyplom, medal, a zwycięzcy w poszczególnych kategoriach zdobyli puchar!

Sportowa pasja dzieci była ogromna! To wydarzenie pokazało, że najmłodsi chętnie wybierają aktywną formę spędzania wolnego czasu zamiast komputera czy telefonu.

Dziękujemy wszystkim za udział, wspólną zabawę i wielkie sportowe emocje!



Wyjątkowy dzień w Urzędzie Miejskim w Płotach!

W poniedziałek, 3 lutego w Urzędzie Miejskim w Płotach mieliśmy przyjemność gościć Panią Sarę Jaworską, która wylicytowała podczas 33. Finału WOŚP voucher na jeden dzień w fotelu Burmistrza.

Podczas swojego dnia w roli burmistrza Pani Sara zobaczyła jak wygląda praca na tym stanowisku od środka oraz miała również okazję wręczyć Panu Rafałowi Jakubcewiczowi list gratulacyjny z okazji 20-lecia pracy zawodowej.

Gratulujemy i dziękujemy za wspólnie spędzony czas! To właśnie takie chwile pokazują, jak wyjątkowa i pełna serdeczności jest nasza społeczność.



Odprawa służbowa w Komendzie Powiatowej Policji

W środę, 26 lutego br., odbyła się roczna odprawa służbowa funkcjonariuszy Komenda Powiatowa Policji w Gryficach mająca na celu podsumowanie pracy oraz działań w minionym roku.

W spotkaniu uczestniczył Ryszard Chmielowicz - Starosta Gryficki, Burmistrz Gryfic Tomasz Aniuksztys, Burmistrz Gminy Płoty Szymon Klimko, Wójt Gminy Rewal Konstanty Tomasz Oświęcimski, Wójt Gminy Brojce Michał Zinowik, Przewodniczący Rady Gminy Gryfice Tomasz Kaszlej, Wiceburmistrz Gminy Trzebiatów Grzegorz Jelonek, Zastępca Komendanta KWP w Szczecinie dr Marek Jasztal oraz przedstawiciele służb mundurowych z Powiatu Gryfickiego i zaproszeni goście.

Odprawę rozpoczął Komendant Powiatowy Policji w Gryficach insp. Krzysztof Boguszewicz, który po przywitaniu wszystkich zgromadzonych, dokonał oceny efektywności działań Policji w 2024 roku oraz przedstawił priorytetowe przedsięwzięcia, jakie będą realizowane w najbliższym czasie. Następnie zaprezentowano wyniki działań wydziału kryminalnego oraz prewencji i ruchu drogowego. Wspomniano również o programach realizowanych przez Policję takich jak m.in. Krajowa Mapa Zagrożeń. W tym celu funkcjonariusze angażują się również w szereg innych działań i inicjatyw - organizowane są spotkania z dziećmi, młodzieżą czy seniorami.

Starosta Powiatu Gryfickiego podziękował policjantkom i policjantom za ich pracę, szczególnie w naszym terenie, który przez wzgląd na nadmorskie położenie i turystyczny charakter jest o wiele bardziej wymagający oraz wyraził zadowolenie z działań ocieplających wizerunek Policji w społeczeństwie. Ponadto życzył wszystkim pełniącym służbę wytrwałości i dalszych sukcesów.





BURMISTRZ PŁOTÓW
ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż prawa własności nieruchomości stanowiących własność Gminy PŁOTY

Lp.	Położenie nieruchomości	Oznaczenie nieruchomości		Pow. (ha)	Opis nieruchomości	Przeznaczenie nieruchomości/sposób zagospodarowania	Cena wywoławcza (w zł)	Wadium	Termin poprzednich przetargów/ Godzina przetargu
		Nr KW	Nr działki						
1	Obręb 0004 m. Płoty, ul. Bajkowa 35	SZ1G/00030217/4	354/29	0,1000	Nie zabudowana	Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej	45.000	4.500	I - 28.11.2024 r. II - 20.02.2025 r. 10.00
2	Obręb 0004 m. Płoty	SZ1G/00054869/3	365/3	0,7399	Nie zabudowana	Brak PZP, w Studium: grunty małożyłne i nieużytki	116.000	11.600	I - 20.02.2025 r. 10.15
3	Obręb 0004 m. Płoty	SZ1G/00054869/3	365/4	0,7276	Nie zabudowana	Brak PZP, w Studium: grunty małożyłne i nieużytki	115.000	11.500	I - 20.02.2025 r. 10.30
4	Obręb 0004 m. Płoty	SZ1G/00054869/3	365/5	1,4819	Nie zabudowana	Brak PZP, w Studium: grunty małożyłne i nieużytki	200.000	20.000	I - 20.02.2025 r. 10.45
5	Obręb 000 Darszyce	SZ1G/00054924/7	202/2	0,3541	Zabudowana budynkiem mieszkalnym (w stanie ruiny) o pow. zabudowy 136 m ² i gospodarczym (w stanie ruiny) o pow. zabudowy 182 m ²	Brak PZP. W Studium: grunty małożyłne i nieużytki	80.000	8.000	11.00
6	Obręb 0023 Dobiesław	SZ1G/00025652/7	19/6	0,1588	W części zabudowana	Brak PZP. W Studium: grunty małożyłne i nieużytki	22.000	2.200	11.15

Przetargi zostaną przeprowadzone w dniu **3 kwietnia 2025 r. wg godzin podanych w ogłoszeniu** w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Płotach, plac Konstytucji 3 Maja 1. Do przetargu mogą przystąpić osoby fizyczne i prawne. Cudzoziemcy na zasadach określonych w ustawie z dnia 24 marca 1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz. U z 2017 r., poz. 2278). Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium oraz okazanie Komisji Przetargowej przed otwarciem przetargu: **a)** Dowodu wniesienia wadium. **b)** W przypadku osób fizycznych osobiste stawiennictwo w dniu przetargu z dowodem tożsamości lub reprezentowanie przez pełnomocnika na podstawie pełnomocnictwa sporządzonego notarialnie. **c)** W przypadku osób prawnych i jednostek nieposiadających osobowości prawnej a podlegających wpisom do rejestrow – aktualnego wypisu z rejestru, właściwych pełnomocnictw sporządzonych notarialnie, dowodów tożsamości osób reprezentujących podmiot (aktualność wypisu z rejestru winna być sporządzona w sądzie – w okresie 3 miesięcy przed datą przetargu). **d)** Obecność obojga małżonków lub jednego z nich, nabywającego nieruchomości do wspólnego majątku, posiadającego pełnomocnictwo (zgodę) współmałżonka z potwierdzonym poświadczeniem podpisu, na nabycie nieruchomości i zaciągnięcie zobowiązań z tego tytułu. **e)** W przypadku cudzoziemców niebędących obywatelami lub przedsiębiorcami państw członkowskich EOG – przyzreczenia zezwolenia na nabycie nieruchomości (promesy). Wadium może być wniesione w pieniądzu, obligacjach Skarbu Państwa lub papierach wartościowych dopuszczonych do obrotu publicznego. Wadium należy wnieść najpóźniej do dnia 28 marca 2025 r. na konto Gminy Płoty - nr konta: BS Wolin, f. Płoty 44 9393 1023 3900 0257 2000 0510. Za datę wniesienia wadium uważa się datę jego wpływu na rachunek Gminy Płoty. Wadium wpłacone przez osobę, która wygra przetarg zostanie zaliczone na poczet ceny nieruchomości. Wadium przepada na rzecz sprzedającego, jeżeli wygrywający przetarg uchyli się od zawarcia umowy notarialnej. Wygrywający przetarg zostanie powiadomiony w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu o miejscu i terminie zawarcia umowy sprzedaży. Zwrot wadium osobom, które nie wygrały przetargu, nastąpi najpóźniej w ciągu trzech dni od dnia przetargu. Osoby, którym przysługuje prawo do rekompensaty z tytułu pozostawienia nieruchomości poza obecnymi granicami Rzeczypospolitej Polskiej w wyniku wypędzenia z byłego Terytorium Rzeczypospolitej Polskiej lub jego opuszczenia w związku z wojną rozpoczętą w 1939 r. zwalnia się z obowiązku wniesienia wadium w wyznaczonym w ogłoszeniu terminie, jeżeli zgłoszą uczestnictwo w przetargu, przedstawiają oryginalne zaświadczenia lub decyzji potwierdzającej prawo zaliczenia wartości nieruchomości pozostawionych poza granicami państwa polskiego oraz złożą pisemne zobowiązanie do uiszczenia kwoty równej wysokości wadium ustalonego w razie uchylenia się od zawarcia umowy. Przetarg jest ważny, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaofertuje, co najmniej jedno postąpienie (z tym, że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1 % ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych) powyżej ceny wywoławczej. Wysokość postąpienia ustalają uczestnicy przetargu.

Nieruchomości:

- Nie są obciążone żadnymi zobowiązaniami, hipotekami, prawami rzeczowymi i prawami osób trzecich,
- Nie są położone na obszarze objętym uchwałą o rewitalizacji lub Specjalnej Strefy o rewitalizacji.

Koszty związane z zawarciem umowy notarialnej i opłaty sądowej ponosi strona kupująca. Nabywca przejmuje nieruchomości w stanie istniejącym.

Oględzin nieruchomości można dokonać w dniu 25 marca 2025 r. po wcześniejszym uzgodnieniu z tut. Urzędem, tel. 913 033 405, e-mail: nieruchomości@płoty.pl. Gmina Płoty sprzedaje nieruchomości na podstawie danych z ewidencji gruntów i budynków. Kupującemu po nabyciu nie przysługują roszczenia wobec sprzedającego z tytułu ewentualnej różnicy w powierzchni nieruchomości. Do wycyflowanej zostanie doliczony podatek VAT określony przepisami prawa podatkowego. Termin zagospodarowania nieruchomości: 2 lata od dnia podpisania umowy notarialnej przenoszącej własność nieruchomości. Przed przystąpieniem do przetargu należy zapoznać się z warunkami przetargu oraz dokumentacją dotyczącą nieruchomości. Dodatkowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Płotach, tel. 913 033 405, e-mail: nieruchomości@płoty.pl. Tekst niniejszego ogłoszenia opublikowany został na stronie: www.płoty.pl, www.bip.płoty.pl w zakładce Informacje – Gospodarka Nieruchomościami oraz umieszczony na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu, tablicy ogłoszeń przy ul. Jedności Narodowej w Płotach, tablic ogłoszeń Sołectw Płiewo i Słudwia. Burmistrz Płotów zastrzega sobie prawo odwołania przetargu lub jego unieważnienia.

Burmistrz Płotów

Szymon Klimko

Płoty, dnia 28 lutego 2025 r.



Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś

XXII Ogólnokrajowy Konkurs Bezpieczne Gospodarstwo Rolne



Szczegóły na
gov.pl/krus

Termin zgłaszania
gospodarstw upływa
25 kwietnia 2025 r.

RP Patronat Honorowy
Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej
Andrzeja Dudy

organizatorzy

KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Krajowy Ośrodek
Wspierania Rolnictwa

ARIMR

partner strategiczny

AGRO
Ubezpieczenia

patronat medialny

TVP i info_



Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś

WIOSKI BEZ TROSKI

Już czujesz, że rymujesz!

Pokaż na czym polega zdrowy styl życia na wsi



Termin zgłaszania
rymowanek upływa
25 marca 2025 r.

Szczegóły na
gov.pl/krus

organizatorzy

KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

patronat honorowy

Minister
Edukacji

partner strategiczny

AGRO
Ubezpieczenia

patronat medialny

TVP i info_



Bezpieczny Rolnik
Bezpieczna Wieś

XV Ogólnopolski Konkurs Plastyczny dla Dzieci WIOSKI BEZ TROSKI

Pokaż na czym polega zdrowy styl życia na wsi



Termin zgłaszania prac
konkursowych upływa
4 kwietnia 2025 r.

Szczegóły na
gov.pl/krus

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

organizatorzy

KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Krajowy Ośrodek
Wspierania Rolnictwa

ARIMR

partner strategiczny

AGRO
Ubezpieczenia

patronat medialny

TVP i info_

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO WCZESNEGO WSTAWANIA?

śpij w całkowitej
ciemności
melatonina, hormon snu
produkowany jest w ciemności

przed snem wypij ciepłe
mleko z miodem
uspokaja i pomaga zasnąć

zaplanuj doskonale,
smaczne śniadanie
na które będziesz czekał
podekscytowany

budzik postaw na
drugim końcu pokoju
sam rozumiesz dlaczego :)

śpij w chłodnym
pomieszczeniu
18-20°C to optimum
miej ciepły koc

smartfona włącz do
ładowania w
sąsiednim pokoju
nie będzie cię kusił, jeśli
obudzisz się w nocy



FUNDACJA EDUKACJI
ZDROWOTNEJ
I PSYCHOTERAPII

ul. Konarskiego 6 lok. 4, 61-114 Poznań
+48 511 514 224

PYTAM.EDU.PL
TYLKO PRAWDA JEST CIEKAWA

Dobra wiadomość dla miłośników aktywnego wypoczynku!

(18.02.2025) Podczas konferencji marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz poinformował o planach budowy nowych odcinków tras rowerowych, a burmistrz Gryfic Tomasz Aniuksztys podpisał list intencyjny w sprawie realizacji Trasy Doliny Regi i Drawy na odcinku Gryfice – Mrzeżyno.

Choć nasza gmina już wcześniej planowała budowę ścieżek rowerowych w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych, to każda dodatkowa inicjatywa wspierająca rozwój infrastruktury rowerowej jest krokiem w dobrym kierunku. Nowe trasy rowerowe to więcej możliwości dla mieszkańców i turystów – bezpieczne podróże, malownicze widoki i jeszcze większa dostępność naszego regionu!



Odkryj legendy Gryfic i Pomorza Zachodniego!

Mamy coś wyjątkowego dla miłośników historii i lokalnych opowieści! Gmina Gryfice wzięła udział w projekcie, który zaowocował powstaniem książki „Legendy Pomorza Zachodniego” – zbioru fascynujących opowieści z naszego regionu.

Wśród nich znajdziecie także historie związane z Gryficami:

“O maszkaronach z kościoła mariackiego” – tajemnicza legenda o rzeźbach zdobiących naszą świątynię.

“O złym burmistrzu, głupim pachołku i dzielnej pasterce” – opowieść o odwadze i sprawiedliwości.

Książkę można będzie wypożyczyć w Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Żałuskiego w Gryficach, a wkrótce ogłosimy konkurs, w którym będzie można wygrać własny egzemplarz!

Wolisz słuchać niż czytać? Posłuchaj legend w wersji audio!

O maszkaronach z kościoła mariackiego → <https://scanned.page/p/678d6083c4b98>

O złym burmistrzu i dzielnej pasterce → <https://scanned.page/p/678d60a88b605>

Sięgnij po legendy i przenieś się w świat dawnych opowieści!

WIECZÓR BEL CANTO

KONCERT W WYKONANIU
IWONY SOBOTKI
WRAZ Z UCZESTNIKAMI
MISTRZOWSKICH KURSÓW WOKALNYCH

Akompaniament:
KATARZYNA NEUGEBAUER

2 marca (niedziela)
Godz. 17:00
Sala Anny Jagiellonki
Bilety: 60 zł
bilety.zamek.szczecin.pl

TRZEBIATOWSKI OŚRODEK KULTURY

**"Zimny drań"
... śpiewa dla Pań**

MARIUSZ ŚCIESIŃSKI

TRZEBIATOWSKI OŚRODEK KULTURY
ZAPRASZAMY NA WYJĄTKOWY
KONCERT Z OKAZJI DNIA KOBIET

6 MARCA 2025
GODZ 18.00
UL. WOJSKA POLSKIEGO 67, PAŁAC KSIĄŻĘCY, SALA BŁĘKITNA

WSTĘP
WOLNY

TRZEBIATOWSKI OŚRODEK KULTURY

Gala Sportu Powiatu Gryfickiego 2024



W Gryficach w Sali widowiskowej „Kapitolu” odbyła się I Gala Sportu Powiatu Gryfickiego. W pełni wypełnionej Sali spotkali się sportowcy, trenerzy, animatorzy i organizatorzy sportu z powiatu gryfickiego. Wśród zaproszonych gości m.in. Wicewojewoda Zachodniopomorski Bartosz Brożyński, posłowie na Sejm RP Artur Łącki i Jarosław Rzepa, radna Sejmiku Zachodniopomorskiego Beata Smoleńska, Prezes Zachodniopomorskiego Związku Piłki Nożnej w Szczecinie Maciej Mateńko, Starosta Gryficki Ryszard Chmielowicz, wicestarosta Waldemar Wawrzyniak, burmistrzowie i wójtowie gmin, samorządowcy.

Sprawną i profesjonalną organizacją imprezy zajęły się Powiatowe Centrum Sportu Rekreacji i Promocji – Gryf Arena i Starostwo Powiatowe w Gryficach a całość sprawnie poprowadził Tomasz Krupecki.

Sport to nie tylko rywalizacja, ale również pasja, poświęcenie i codzienna praca, a sportowcy w powiatu gryfickiego zdobywają laury nie tylko na arenie lokalnej ale też krajowej, a nawet międzynarodowej.

Gryficka Gali to okazja nie tylko do wyróżnienia sportowców, trenerów, klubów i ale też mecenasów sportu.

A oto pełna lista wyróżnionych:

Kategoria „Zawodnik sportów indywidualnych”

- Łukasz Stanioch
- Mateusz Rębecki
- Edyta Bielska
- Marek Lewicki
- Julia Matera, Martyna Duda

Kategoria „Klub sportowy”

- SUS Travel Elephant Trzebiatów
- Wybrzeże Rewalskie Rewal
- Sparta Gryfice
- Klub Jeździecki Czahary
- Szkoła Tańca i Sportu „Perfect” - Gryfice
- Mokasyn Płoty
- RSC Bałtyk Rewal
- SUS Travel Elephant Trzebiatów

Kategoria „Trener”

- Artur Staigl – SUS Travel Elephant Trzebiatów
- Krzysztof Sobieszczuk – LKS wybrzeże Rewalskie Rewal
- Paweł Rytwiński – MKS Sparta Gryfice

- Maja Orłowska, Maciek Orłowski – Szkoła Tańca i Sportu Perfect
- Szymon Kecler – MŁUKS MOKASYN Płoty

Kategoria „Osobowość sportu”

- Grzegorz Szymański
- Paweł Małaszko Wyprawy Rowerowe
- Sławomir Szafrąński
- Przemysław Barański
- Urszula Zadworna, Marek Zadworny
- Milena Witecka-Sznajder, Marcin Sznajder

Kategoria „Mecenas Sportu Powiatu Gryfickiego”

- Sandra Spa Pogorzelica / Karpacz
- Ośrodek Wczasowy Gryf Ośrodek Pobierowo – Artur Łącki
- ZEG – Mariusz Sowiński
- SUS TRAVEL – Paweł Woźniak

Wszystkim wyróżnionym składamy serdeczne gratulacje wraz z życzeniami dalszych sukcesów zarówno w sportowych jak i tych życiowych zmaganiach a jednocześnie niech ta gala stanie się inspiracją dla tych wszystkich którzy dopiero próbują rozpocząć sportową karierę.





BURMISTRZ GRYFIC

WRAZ ZE

ZWIĄZKIEM KOMBATANTÓW RZECZPOSPOLITEJ POLSKI I BYŁYCH WIEŹNIÓW POLITYCZNYCH,
STOWARZYSZENIEM POLAKÓW REPRESJONOWANYCH PRZEZ III RZESZĘ
I ZWIĄZKIEM INWALIDÓW WOJENNYCH

ZAPRASZAJĄ NA

80 -TĄ ROCZNICĘ POLSKICH GRYFIC

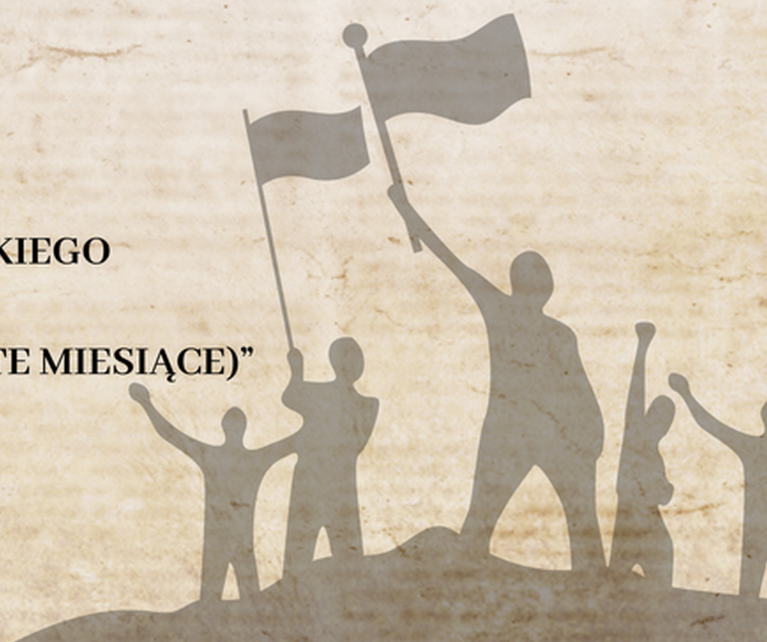
6 MARCA 2025 R.

11:00 | MSZA ŚWIĘTA W KOŚCIELE PW. WNMP W GRYFICACH

12:00 | UROCZYSTOŚCI NA PLACU ZWYCIĘSTWA

**PO UROCZYSTOŚCIACH
W GRYFICKIM DOMU KULTURY:**

- PRELEKCJA P. ANTONIEGO CIEŚLIŃSKIEGO
PT. "GRYFICE 1945 - ROK PIERWSZY
(TAMTE DNI, TAMTE TYGODNIE, TAMTE MIESIĄCE)"
- KRÓTKI WYSTĘP ARTYSTYCZNY
ZESPOŁU "CANTABILE"



Związek
Drużyn ZHP
„REGA”

