

REKLAMA


MAKDOM
HOLDING

www.makdom.pl
Apartamenty Sarnowskiego
odbiór mieszkań już wiosną 2026


REKLAMA

KORKUĆ
**CZĘŚCI
UŻYWANE
KASACJA
POJAZDÓW**

 DYWITY, ul. Olsztyńska 14 D
WWW.AUTOCZESCI-KORKUC.PL
KUPIMY KAŻDE AUTO
 TEL. /89/ 511 91 00
ISSN 1734-7076
NAKŁAD 20 000

NOWE

życie

WWW.ZYCIEOLSZTYNA.PL
Olsztyna

nr 5 (415) 2026 / 04.03 – 18.03.2026

REKLAMA

LOOMBARD.pl

**SKUP / SPRZEDAŻ
WYCENA**
JAN-CAR

Stacja Demontażu Pojazdów

**KASACJA POJAZDÓW
POMOC DROGOWA
AUTO CZĘŚCI**

606 284 174
WARKAŁY 19F
KASACJAOLSZTYN.PL
**Plan ogólny
Olsztyna.
Co trzeba
o nim
wiedzieć?**

Czytaj str. 6


Pokolenie płatków śniegu – młodzi na rynku pracy

Czytaj str. 3

REKLAMA



ZAREKLAMUJ SIĘ

w Nowym Życiu Olsztyna

Zadzwoń – zapytaj tel. 505 129 273

Na Drodze – Patrz i Słuchaj

„Na Drodze – Patrz i Słuchaj” – kolejna edycja ogólnopolskiej akcji informacyjno-edukacyjnej skierowanej do wszystkich uczestników ruchu drogowego.

Celem działań zaplanowanych na cały marzec br. jest uświadamianie i przypominanie uczestnikom ruchu jak ważne jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego w połączeniu z obserwacją drogi.

Korzystanie przez kierującego pojazdem z telefonu oraz nowoczesnej technologii dostępnej w samochodzie skutecznie odwraca uwagę od tego, co dzieje się w naszym otoczeniu. Unikanie czynników rozpraszających jest coraz

trudniejsze. Jednak to od nas zależy w jakim stopniu korzystamy z tych udogodnień. Gwałtowna zmiana sytuacji na drodze może prowadzić do dramatycznych w skutkach zdarzeń.

Przestrzeganie przepisów, koncentracja, obserwacja drogi, nawiązanie kontaktu wzrokowego pieszy-kierowca to czynniki, które istotnie wpływają na bezpieczeństwo każdego z uczestników ruchu drogowego. Dlatego warto pamiętać, że bez względu na to, w jakim charakterze korzystamy z drogi, dla własnego bezpieczeństwa stosujemy zasadę, która jest hasłem nadchodzącej akcji: Na Drodze – Patrz i Słuchaj!

Policja.gov.pl



Łapki na kierownicę

Akcja informacyjno-edukacyjna „Łapki na kierownicę” po raz kolejny prowadzona będzie w ramach działań profilaktycznych „Na drodze – patrz i słuchaj”. Akcja ma na celu zmianę podejścia kierowców do używania między innymi telefonu podczas jazdy samochodem, a tym samym zminimalizowanie ryzyka występowania wypadków.

Działania Policji prowadzone będą wspólnie z firmą Yanosik oraz Screen Network. Najważniejszym elementem akcji jest zwrócenie uwagi uczestników ruchu drogowego na konsekwencje rozproszenia uwagi podczas korzystania z drogi.

W czasie trwania akcji użytkownicy aplikacji Yanosik będą mieli możliwość rozwiązywania quizu dotyczącego trzymania rąk na kierownicy podczas jazdy, a za bezbłędne odpowiedzi będzie można otrzymać Certyfikat Odpowiedzialnego Kierowcy.

Firma Screen Network przez cały marzec będzie wzmacniała przekaz wyświetlając spot akcji na swoich ekranach LED rozlokowanych w całym kraju.



Pamiętaj, nawet kilka sekund nieuwagi za kierownicą może doprowadzić do wielu niebezpiecznych następstw.

Policja.gov.pl

Wcześniej emeryci i renciści – czas na coroczne rozliczenia z ZUS

Do końca lutego osoby, które w ubiegłym roku pobierały wcześniejszą emeryturę lub rentę oraz dorabiały do swojego świadczenia, powinny poinformować ZUS o dodatkowych przychodach.

Dotyczy to między innymi wynagrodzeń z umowy o pracę, umowy zlecenia, a także przychodów z prowadzonej działalności gospodarczej oraz z tytułu pełnienia funkcji członka rady nadzorczej. Informacja o przychodach jest niezbędna, aby ZUS mógł ustalić, czy wypłacał świadczenie w prawidłowej

wysokości. Rencistów oraz wcześniejszych emerytów, którzy nie ukończyli powszechnego wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn), obowiązują limity dotyczące dorabiania do świadczeń. Dlatego osoby te są zobowiązane do końca lutego poinformować ZUS o dodatkowych przychodach, które osiągnęły w ubiegłym roku.

Przychody są rozliczane na podstawie zaświadczenia wydanego przez zakład pracy emeryta lub rencisty. Natomiast osoby prowadzące działalność gospodarczą składają

własne oświadczenie, w którym deklarują podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne jako swój przychód. Warto zaznaczyć, że do rozliczenia uwzględniane są również przychody z pracy za granicą oraz te uzyskiwane z tytułu członkostwa w radzie nadzorczej.

– Aby ZUS mógł rozliczyć świadczenie w najkorzystniejszy sposób (rocznie lub miesięcznie), warto przedłożyć zaświadczenie o wysokości zarobków osiągniętych w poszczególnych miesiącach. Nawet

jeśli w niektórych miesiącach limit został przekroczony, a w innych nie został osiągnięty, roczne rozliczenie może nie wiązać się z żadnymi konsekwencjami finansowymi – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Ile mogliśmy zarobić w ubiegłym roku?

W 2024 roku dopuszczalna roczna kwota przychodu wyniosła 65 611,40 zł brutto, natomiast graniczna roczna

kwota przychodu osiągnęła wartość 121 849,50 zł brutto. Kwoty te odpowiadają 70% i 130% przeciętnych miesięcznych wynagrodzeń z ubiegłego roku. Natomiast w 2025 roku dopuszczalna roczna kwota przychodu wyniosła 72 562,00 zł brutto, natomiast graniczna roczna kwota przychodu osiągnęła wartość 134 757,80 zł brutto. Kwoty te odpowiadają 70 proc. i 130 proc. przeciętnych miesięcznych wynagrodzeń z ubiegłego roku.

ZUS Olsztyn

REKLAMA



Intermarché

Supermarket z własną wędzarnią poleca najlepsze wędliny oraz świeże mięsa z naszego rozbioru

Olsztyn ul. Dorantta 20, os. Tęczowy Las.
Zapraszamy w godzinach 7-21 (nd. 9-18)

Świeżo i tanio!



Życie
Olsztyna

WYDAWCA:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza „INNA PERSPEKTYWA” Ilona Lik

Redaktor naczelny: Leszek Lik, redakcja@zycieolsztyna.pl;
zespół redakcyjny: Andrzej Zb. Brzozowski, Jacek Panas
rysunki: Zbigniew Piszczako;
DTP: Aleksandra Kędzierzawska;
Biuro promocji i reklamy: tel. 505 129 273;
(r) – materiał reklamowy lub powierzony, ar- archiwum redakcji.
Redakcja zastrzega sobie prawo adiustacji powierzonych tekstów.

www.zycieolsztyna.pl

Pokolenie płatków śniegu – młodzi ludzie na rynku pracy

Naukowcy, pracodawcy, samorządowcy oraz specjaliści związani z rozwojem, edukacją i rynkiem pracy spotkali się w Olsztynie na konferencji pt. „PŁATKI ŚNIEGU – jak zaadaptować się do przemian pokoleniowych”.

Tematem przewodnim wydarzenia było tzw. „pokolenie płatków śniegu” – pojęcie odnoszone do współczesnej młodzieży, często opisywanej jako szczególnie wrażliwa społecznie, poszukująca sensu i bezpieczeństwa, funkcjonująca w realiach dynamicznych zmian społecznych, kulturowych i technologicznych.

Jako samorząd województwa czujemy się odpowiedzialni nie tylko za infrastrukturę, inwestycje czy rozwój gospodarczy, ale również – a może przede wszystkim – za ludzi, w tym młode pokolenie – mówił podczas konferencji marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Hasło „pokolenie płatków śniegu” bywa używane z przekąsem. Często słyszymy, że młodzi są zbyt wrażliwi, zbyt wymagający, zbyt niecierpliwi. Ale spójrzmy uczciwie także na siebie. Nasze pokolenie było nadmiernie skupione na pracy – często kosztem równowagi życiowej, czasu dla rodziny, zdrowia czy relacji. A to również nie jest i nigdy nie był dobry wzorzec. Jeżeli chcemy zatrzymać

młodych ludzi w naszym regionie, a bardzo nam na tym zależy, musimy stworzyć im perspektywę. Oprócz bogatej oferty kulturalnej jednym z kluczowych warunków jest dobra praca, a także mądrzy, otwarci pracodawcy, którzy rozumieją potrzeby młodego pokolenia i potrafią budować partnerskie relacje. Szukajmy wspólnie lepszych rozwiązań.

Wydarzenie było okazją do wymiany doświadczeń, pogłębienia wiedzy oraz debaty nad tym, jak skutecznie wspierać młode pokolenie i wykorzystywać jego potencjał na rzecz rozwoju regionu. Program konferencji połączył wiedzę naukową z praktyką rynku pracy. Integralną częścią konferencji był panel dyskusyjny pt. „Przyszłość – tylko razem”, poświęcony współpracy środowisk edukacyjnych, instytucji rynku pracy oraz pracodawców na rzecz skutecznego wspierania młodego pokolenia i wzmacniania regionalnego kapitału ludzkiego. Wśród prelegentów byli uznani eksperci reprezentujący różne perspektywy:



– Jeżeli chcemy zatrzymać młodych ludzi w naszym regionie, a bardzo nam na tym zależy, musimy stworzyć im perspektywę – mówił podczas konferencji marszałek Marcin Kuchciński

Marek Kaczmarzyk – biolog i neurodydaktyk, który w wystąpieniu „Neuroadaptacja mózgu w środowisku młodego człowieka” mówił o mechanizmach funkcjonowania mózgu młodych osób w warunkach współczesnych wyzwań cywilizacyjnych,

Anna Daria Nowicka – socjolożka i doradczyni zawodowa, która

w prelekcji „Doradztwo czy towarzyszenie” podjęła temat nowoczesnych, empatycznych form wspierania młodzieży w podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych,

Michelin Polska – reprezentanci Anna Gasinowicz oraz Sławomir Wasyliszyn przedstawili wystąpienie „Pracodawcy partnerem młodych

pracowników”, poświęcone budowaniu relacji między pracodawcami a młodym pokoleniem oraz tworzeniu środowiska pracy sprzyjającego rozwojowi talentów,

Filip Sobel – założyciel startupu Staffly, który w prezentacji „Nowoczesne narzędzia, które wspierają szybszą selekcję najlepszych kandydatów” omówił innowacyjne rozwiązania rekrutacyjne odpowiadające na potrzeby współczesnego rynku pracy.

Konferencja została zrealizowana w ramach Krajowego Planu Odbudowy (inwestycja A.3.1.1.) i wpisuje się w działania samorządu województwa warmińsko-mazurskiego w zakresie rozwoju kompetencji przyszłości, wzmacniania kapitału społecznego oraz nowoczesnego doradztwa edukacyjno-zawodowego, zgodnie z założeniami Strategii Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Województwa Warmińsko-Mazurskiego 2030.

Organizatorami byli samorząd województwa warmińsko-mazurskiego i Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie.

Kino Wajdy w Planecie 11

Planetarny Klub Filmowy 10 i 12 marca zaprasza na pokazy filmowe organizowane w ramach obchodów Roku Andrzeja Wajdy. W programie znajdą się projekcje dwóch znaczących dzieł reżysera, ale również dyskusja z udziałem filmoznawców i krytyków filmowych. Wśród naszych gości – Aleksandra Drzał-Sierocka, Konrad Lenkiewicz oraz Łukasz Adamski. Wydarzenia odbędą się w Planecie 11 (Hala Urania).

Senat Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił rok 2026 Rokiem Andrzeja Wajdy. Obchody będą okazją do przypomnienia niezwykłego dorobku twórcy, którego filmy na trwałe zapisały się w historii polskiego i światowego kina. Wajda był jednym z najważniejszych przedstawicieli nurtu kina moralnego niepokoju, autorem dzieł, które odważnie podejmowały tematy społeczne, historyczne i egzystencjalne. Zapraszamy, by spędzić niesamowity czas z jego twórczością.

Udział w wydarzeniach jest bezpłatny.

Program Dni z Kinem Wajdy w Planecie 11

10 marca 2026 (wtorek), godz. 17:00
Pokaz filmu „Popiół i diament” (1958)
Reżyseria: Andrzej Wajda

Film, będący adaptacją powieści Jerzego Andrzejewskiego, zajmuje szczególne miejsce w historii polskiego kina. Obraz przedstawia Polskę w momencie przełomu – w czasie dramatycznego przejścia od okupacji niemieckiej do powojennej rzeczywistości politycznej – czasów władzy komunistycznej. W roli głównej: Zbigniew Cybulski.

12 marca 2026 (czwartek), godz. 17:00
Pokaz filmu „Powidoki” (2016)
Reżyseria: Andrzej Wajda

Ostatni film w dorobku reżysera. Biograficzna opowieść o Władysławie Strzebińskim – wybitnym artyście i przedstawicielu polskiej awangardy. Film podejmuje temat relacji między sztuką a systemem politycznym, cenzurą oraz wolnością twórczą. W roli głównej: Bogusław Linda.

Spotkanie z ludźmi kina

Po projekcji odbędzie się dyskusja poświęcona twórczości Andrzeja Wajdy. Wezmą w niej udział: Aleksandra Drzał-Sierocka – filmoznawczyni, animatorka kultury i edukatorka, Konrad Lenkiewicz – filmoznawca, Zasłużony Działacz Kultury, właściciel Kina Awangarda, Olsztynianin Roku 2020 oraz Łukasz Adamski – krytyk filmowy i publicysta. Laureat nagrody PISF w kategorii Krytyk Roku oraz Złotej Ryby im. Macieja Rybińskiego. Prowadzenie: Robert Lesiński – dziennikarz.

Pokazy organizowane przez Planetarny Klub Filmowy stanowią element programu upamiętniającego dorobek Andrzeja Wajdy – jednego z najwybitniejszych twórców polskiego i światowego kina.

1946
2026

KINO WAJDY

- 10 marca 2026**
(wtorek), godz. 17:00
Pokaz filmu *Popiół i diament* (1958)
- 12 marca 2026**
(czwartek), godz. 17:00
Pokaz filmu *Powidoki* (2016)

Po projekcji odbędzie się dyskusja poświęcona twórczości **Andrzeja Wajdy**

udział wzię:

Aleksandra Drzał-Sierocka
filmoznawczyni, animatorka kultury i edukatorka,
Konrad Lenkiewicz
filmoznawca, Zasłużony Działacz Kultury, właściciel Kina Awangarda, Olsztynianin Roku 2020,
Łukasz Adamski
krytyk filmowy i publicysta. Laureat nagrody PISF w kategorii Krytyk Roku oraz Złotej Ryby im. Macieja Rybińskiego.

Prowadzenie: **Robert Lesiński**

Udział w wydarzeniach jest bezpłatny.

planetat11.pl mbp.olsztyn.pl

Materiał powierzony



Jako pierwsi z nowego, zadaszonego i ogrzewanego boiska skorzystali uczniowie z Dywity

Boisko „pod balonem” już otwarte!

Dokładnie o godz. 8 rano w poniedziałek 2 marca ruszyły pierwsze regularne zajęcia wychowania fizycznego na nowym, zadaszonym boisku przy Szkole Podstawowej w Dywitach. Tym samym w obiekcie zwanym już tu i ówdzie „balonem” zaczęło się normalne funkcjonowanie.

Od poniedziałku do piątku w godz. od 8 do 16 z zadaszonego i ogrzewanego boiska o wymiarach 40 na 20 metrów będzie korzystać szkoła i uczniowie. Natomiast w dni robocze od godz. 16 do 22, a w weekendy od godz. 12 do 22

z „balona” mogą korzystać kluby sportowe, stowarzyszenia oraz grupy zorganizowane. Informacje dotyczące harmonogramu funkcjonowania boiska oraz kosztów wynajmu pod numerem telefonu: 89 524 76 63. Budowa zadaszonego i ogrzewanego wielofunkcyjnego boiska była możliwa dzięki pozyskaniu przez gminę Dywity ponad 2,5 mln zł dofinansowania z ministerialnego programu Olimpia. Całkowity koszt inwestycji to 3,75 mln zł, ponad 2,5 mln zł to środki zewnętrzne pozyskane przez gminę, a pozostała część to środki z budżetu gminy.

Młodzi radni z odwagą weszli w świat samorządu

Dwudziesta piąta sesja Rady Gminy Dywity rozpoczęła się od złożenia gratulacji, życzeń i wręczenia upominków Zofii Filipkowskiej i Kordianowi Aftanasowi, dwójce świeżo upieczonych radnych Młodzieżowej Rady Powiatu Olsztyńskiego.

Młodzieżowa Rada Powiatu Olsztyńskiego to coś więcej niż nowe ciało doradcze – to przestrzeń, w której młodzi mogą mówić silnym głosem, zgłaszać własne inicjatywy i współdecydować o sprawach ważnych dla regionu – mówi Waldemar Szydlik, sekretarz gminy

Dywity. – To pomost międzypokoleniowy i konkretny krok w stronę dojrzałego społeczeństwa obywatelskiego. Życzymy Wam odwagi w realizacji ambitnych pomysłów, konsekwencji w działaniu oraz satysfakcji z podejmowanych inicjatyw. Młodzieżowi radni mieli chwilę, aby opowiedzieć radnym gminnym o swoich zainteresowaniach. Zosia Filipkowska jest uczennicą Szkoły Podstawowej w Dywitach, od 8 lat uprawia z sukcesami cheerleading sportowy. Z kolei Kordian Aftanas to uczeń Szkoły Podstawowej w Tuławkach, on również zajmuje się sportem.



Pamiątkowe zdjęcie z radnymi Młodzieżowej Rady Powiatu Olsztyńskiego podczas sesji w Dywitach

Gmina Dywity z wyróżnieniem Lidera Obrony Cywilnej

Inwestowanie w poprawę bezpieczeństwa, obronę cywilną i ochronę ludności to w ostatnich latach jeden z priorytetów dla samorządów. Od 2025 roku jest specjalny program rządowy dedykowany tym zadaniom. Gmina Dywity potrafiła z niego dobrze skorzystać, co zauważył wojewoda warmińsko-mazurski.

Gmina Dywity zdobyła wyróżnienie Lidera Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej za 2025 rok za szczególne zaangażowanie oraz najbardziej efektywne i odpowiedzialne wykorzystanie środków z rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej! Wyróżnienie otrzymało tylko 10 gmin z regionu, odebrała je w piątek 27 lutego z rąk Radosława Króla, wojewody warmińsko-mazurskiego, Agnieszka Sakowska-Hrywniak, wójt gminy Dywity. Wręczono też 3 statuetki Liderom Regionu. – Z POLiOC zrealizowaliśmy w 2025 roku inwestycje i zakupy za kwotę prawie 2,2 miliona złotych, w tym prawie 1,7 miliona złotych to środki, które pozyskaaliśmy za pośrednictwem i przy wsparciu wojewody – mówi Agnieszka Sakowska-Hrywniak, wójt gminy Dywity. – Dzięki jej wojewodzie za wyróżnienie, a wszystkim pracownikom UG Dywity za zaangażowanie w pozyskanie tych finansów.



Wyróżnienie Lidera Obrony Cywilnej wójt gminy Dywity odebrała z rąk wojewody warmińsko-mazurskiego

Oto lista zadań, które udało się zrealizować:

- Zapewnienie ciągłości dostaw wody dla ludności poprzez zakup stacji uzdatniania wody w Dągach jako zapasowego źródła – koszt ogólny to 1,1 mln zł, w tym 770 tys. zł dofinansowania,
- Zakup budynku wraz z nieruchomością z przeznaczeniem na magazyn OC w Spręcowie – koszt ogólny 750 tys. zł, w tym dofinansowanie 675 tys. zł,
- Budowa magazynu OC w Dywitach – I etap: zakup nieruchomości przy nowym ośrodku zdrowia – koszt ogólny 180 tys. zł, w tym dofinansowanie 120 tys. zł,
- Zabezpieczenie energetyczne gminy poprzez zabezpieczenie awaryjnego zasilania – zakup 4 agregatów – koszt ogólny 81 tys. zł, w tym dofinansowanie ok. 73 tys. zł,
- Zapewnienie ciągłości dostaw żywności dla ludności – zakup 5 namiotów – koszt ogólny 25 tys. zł, w tym dofinansowanie ok. 12,5 tys. zł,
- Edukacja i szkolenia – koszt ogólny 19 tys. zł, w tym dofinansowanie ok. 12 tys. zł.

Zaproszenie na Święto Kobiet do Dywit

Tanecznie, wzruszająco, muzycznie i po raz pierwszy z galą „Dywickich Róż” dla wyróżniających się kobiet – tak będzie podczas Gminnego Dnia Kobiet, który odbędzie się w sobotę 14 marca o godz. 17 w sali sportowej dywickiej szkoły. Zapraszamy serdecznie!

Intuicja, wysoka empatia, złożoność emocjonalna, skupienie na relacjach – te wszystkie określenia dość trafnie charakteryzują kobiety, choć jak śpiewał artysta Bogusław Mec „naprawdę jaka jesteś, nie wie nikt, bo tego nie wiesz nawet Ty...”. Pewne jest jednak to, że istoty niezwykle, jakimi są Panie, zasługują na wspaniałe świętowanie Dnia Kobiet, dlatego z wielką przyjemnością zapraszamy wspólnie z GOK Dywity, sołectwem Dywity i Kołem Gospodyń Wiejskich w Dywitach na Gminny Dzień Kobiet, który odbędzie się w sobotę 14 marca o godz. 17 w sali sportowej Szkoły Podstawowej w Dywitach. Wydarzenie rozpocznie się od prelekcji niezwykłej kobiety, Aleksandry Cymerman, architektki wnętrz, która opowie historię

swojego życia. A to doświadczyło ją bardzo mocno! W jednej chwili straciła wszystko: córeczkę Weronikę, zdrowie, przeżyła śmierć kliniczną, straciła możliwość funkcjonowania samodzielnie, możliwość pracy, jakkolwiek sens życia. Ale nie poddała się i teraz pomaga i inspiruje innych! Następnie na scenie dzięki grupom Salsation i Salsa Tuławki wybuchnie kobieca, taneczna energia na scenie. Podczas krótkiej gali poznamy cztery zdobywczynie „Dywickich Róż” w kategoriach: Gospodyni, Społeczniczka, Przedsiębiorczyni i Artystka. Do tańców i wspólnego śpiewania przebojów polskiego rocka porwie wszystkich obecnych zespół Radiomaszyna z niesamowitą Dorotą Partyką na wokalu. Na Panie będzie też czekała kawiarenka, a w Strefie Kobiet



stoiska z kosmetykami, biżuterią, sztalukami i bielizną. Będzie też makijaż pokazowy. Kochane Panie, już teraz rezerwujcie sobie termin – 14 marca!

Władze Olsztyna przejmą dworzec PKS-u?

Jest szansa, że teren dworca autobusowego przejdzie we władanie miasta. Prezydent Olsztyna spotkał się z przedstawicielami spółki Retail Provider, aby rozmawiać m.in. o zamianie działek.

Brzydki dworzec to jedna z największych bolączek miasta. Budynek lata świetności ma już dawno za sobą. Oddany do użytku w 1971 roku, dworzec był pierwszym obiektem integrującym komunikację autobusową oraz kolejową w Polsce. Oferował on dużo miejsca dla podróżnych, a przy okazji ułatwiał przesiadki. Dziś pasażerowie czekający na pociąg przebywają w zaniedbanym, mimo bieżących remontów, obiekcie z brzydkim otoczeniem. Dyskusja o tym, jaka powinna być przyszłość dworca trwa w Olsztynie od kilku lat. Ścierają się dwie strony.

Organizacje społeczne: olsztyński oddział Stowarzyszenia Architektów Polskich, Forum Rozwoju Olsztyna oraz Stowarzyszenia Konserwatorów Zabytków wnioskowały o wpisanie obiektu do rejestru zabytków. W ten sposób chcieli zablokować realizację planów PKP, którzy chcieliby wyburzyć obecny dworzec i w jego miejsce wybudować nowy. Ta inwestycja łączy się z zamiarami prywatnego inwestora, właściciela części PKS-u, który nowy obiekt chciałby połączyć z galerią handlową. Społecznicy uznali, że dworzec lepiej byłoby wyremontować. A to gwarantowałoby wpisanie tego budynku do rejestru zabytków. Z drugiej jednak strony, dla wielu Olsztynian Dworzec Główny stał się symbolem brudu i tandety: opłakany stan techniczny, szpetne boksy handlowe itp.

W końcu Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego stwierdziło ostatecznie, że nie wpisze obiektu dworca do rejestru zabytków.

W planach było centrum handlowe, został dworzec PKP

Obiekt dworca PKP należy do prywatnego biznesmena, który go kupił, bo chciał w jego miejscu urządzić galerię handlową. Ta miała być połączona z nowym dworcem PKP. Prowadzono nawet wspólne ustalenia. Jednak obie strony nie doszły do porozumienia. Efekt jest taki, że Olsztyn wzbogacił się o nowy dworzec.

Nowy dworzec ma nowoczesną formę, której towarzyszy reprezentacyjna przestrzeń w formie miejskiego placu. Punkt ten ma też dobre połączenie z innymi środkami transportu. Ważnym aspektem inwestycji była budowa nowego tunelu pod dworcem i peronami, który pozwolił połączyć dwie części miasta, dotychczas rozdzielone torami. Z drugiej strony po sąsiedzku znajduje się częściowo zburzony budynek dworca PKS. Sam obiekt jest zamknięty. Pasażerowie i przewoźnicy korzystają jedynie z ogromnego placu.

Czy dojdzie do zamiany?

Prywatny właściciel już dawno zdał sobie sprawę z tego, że jego handlowe plany to raczej mrzonka. Wpadł na inny pomysł. Zaproponował ratuszowi zamianę swojej nieruchomości na gminną działkę

położoną w innym miejscu. W tej sprawie przedstawiciele tego pierwszego spotkali się już z władzami miasta. I to kilkukrotnie. – Biorąc pod uwagę istotność tych terenów dla zagospodarowania tej przestrzeni, podtrzymujemy kwestię gotowości co do wymiany terenów miejskich na tereny dworca PKS – mówi prezydent Olsztyna Robert Szweczyk. – Powinno się to odbyć na zasadach, że niezależni rzeczoznawcy wyceniają działki, co jest podstawą do dalszych rozmów. Podobne wyceny już wcześniej zostały wykonane. Wyceny dokonywane rok temu są już nie aktualne.

Na zlecenie gminy niezależny rzeczoznawca sporządził operaty szacunkowe określające wartość nieruchomości, które mogą stać się przedmiotem zamiany. W tej sprawie władze Olsztyna spotkały się z właścicielem dworca. Spotkanie służyło więc analizie tej wyceny. Kwoty mogą bowiem jeszcze ulec zmianie.

– Po tym, jak upadła wcześniejsza wizja wybudowania w tym miejscu centrum handlowego z funkcją dworcową, wydaje się, że najbardziej realistycznym rozwiązaniem jest przejęcie terenu dworca PKS przez samorząd na zasadzie wymiany

Tam się dogadali

Podobna sytuacja miała miejsce w Kielcach. Tam, spółka zależna od Retail Provider kupiła kilkanaście lat temu dworzec PKS. To charakterystyczny budynek w kształcie spodka. Najpierw przedstawiła koncepcję jego przebudowy. Ta jednak niezbyt spodobała się władzom stolicy województwa świętokrzyskiego. Inwestor zaprezentował bowiem plany budowy zintegrowanego centrum komunikacyjnego i m.in. obudowania spodka komercyjnymi powierzchniami. Temu sprzeciwiły się władze Kielc i konserwator zabytków. Na koniec kieleccy radni uchwalili niezgodny z oczeki-



gruntów – uważa prezydent Olsztyna Robert Szweczyk.

Wartość terenu po dworcu PKS, będącego w użytkowaniu wieczystym Retail Provider oszacowano na blisko 12 milionów złotych. Z kolei po stronie gminy na stole negocjacyjnym są dwie działki zlokalizowane na terenie po dawnym poligonie na Pieczewie. Ich łączna wartość to niemal 24 mln złotych. Transakcja będzie się wiązać z dopłatą na rzecz samorządu, a zgodę na nią będzie musiała wyrazić jeszcze Rada Miasta.

Jakie funkcje miałyby pełnić ten teren – to zostanie doprecyzowane w razie powodzenia przedsięwzięcia.

waniami nowego właściciela plan zagospodarowania przestrzennego.

W końcu ratusz odkupił ten obiekt. Prywatny właściciel pierwotnie chciał go sprzedać za 35 milionów złotych, a potem cenę obniżył o 11 milionów złotych. Miasto deklarowało, że najwyższa kwota, jaką może zapłacić, to 19,9 miliona złotych. Ostatecznie prywatna spółka zgodziła się na obniżenie ceny nieruchomości do tej proponowanej przez miasto. Całkowita wartość modernizacji wyniosła ponad 68,5 miliona złotych. Dworzec dostał drugie życie, a jego uroczyste otwarcie nastąpiło 27 sierpnia 2020 roku.

Krzysztof Szymański



olsztyn.eu

JESTEŚMY NA:



facebook.com/olsztyn.eu



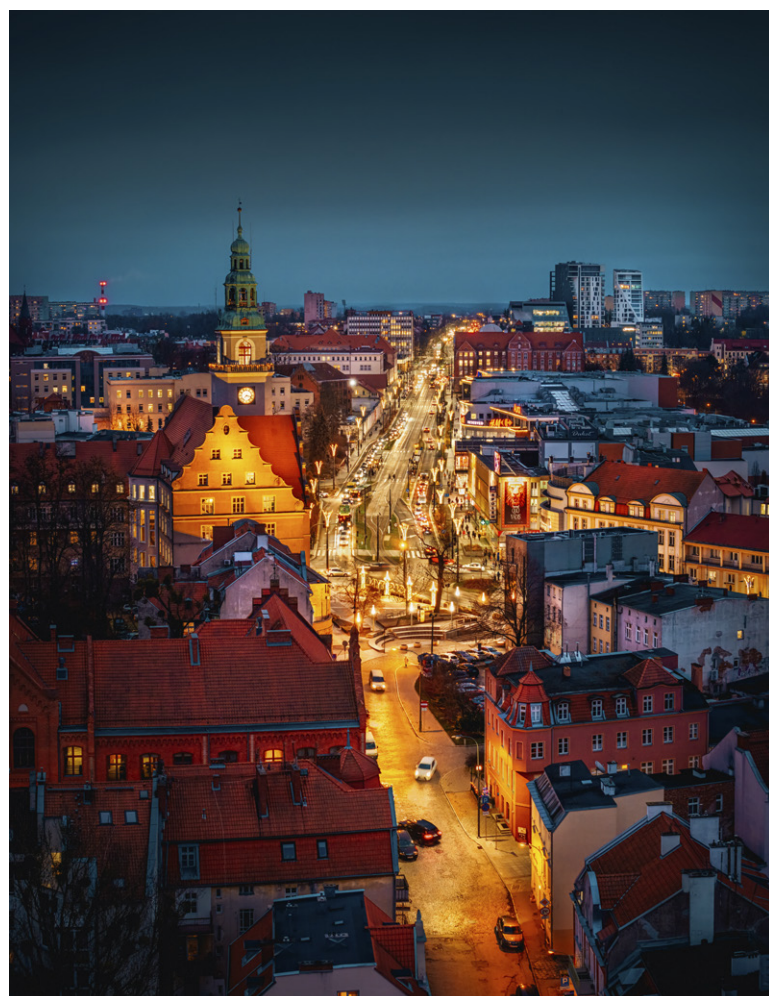
youtube.com/wwwolsztyn.eu



instagram.com/miastoolsztyn

Plan ogólny Olsztyn planuje przyszłość

Trwają prace nad Planem ogólnym Olsztyna, czyli dokumentem, który wyznaczy kierunki rozwoju miasta na kolejne lata. To od jego zapisów zależy, gdzie powstanie nowa zabudowa, jaką funkcję będą miały poszczególne części miasta i w jaki sposób Olsztyn będzie się rozwijał.



Plan ogólny to nowy dokument, który obejmuje całe miasto. Zastąpi dotychczasowe studium i wraz z elementami strategii rozwoju stanie się podstawowym narzędziem prowadzenia polityki przestrzennej. Co ważne, plan nie zawiera gotowych projektów ani szczegółowych rysunków zabudowy. Wyznacza jasne ramy, w których w przyszłości powstaną miejscowe plany zagospodarowania oraz będą wydawane decyzje o warunkach zabudowy.

Dokument wprowadza podział Olsztyna na strefy planistyczne. Każda strefa otrzymuje swój profil podstawowy, a w niektórych przypadkach także dodatkowy. Nie chodzi o wskazanie, że w konkretnym miejscu na pewno powstanie blok czy sklep. Plan określa katalog funkcji, które w danej strefie mogą zostać dopuszczone w przyszłości. To ważna różnica.

Równie istotną są wskaźniki urbanistyczne. Plan określa maksymalną wysokość zabudowy, maksymalny udział powierzchni zabudowy, intensywność zabudowy oraz minimalny udział terenów zielonych. Te parametry wyznaczają granice dla przyszłych

inwestycji. Dzięki temu miasto zyska realne narzędzie do kontrolowania, a potencjalni inwestorzy ogólne pojęcie o planach miasta.

Kluczową zmianą jest wskazanie obszarów uzupełniania zabudowy. Tylko na tych terenach będzie można w przyszłości uzyskać decyzję o warunkach zabudowy. To rozwiązanie ma ograniczyć rozlewanie się miasta i chronić cenne tereny przyrodnicze. Olsztyn leży wśród jezior, lasów i rzek. Te naturalne uwarunkowania od lat wyznaczają kierunki rozwoju i dziś również stanowią punkt odniesienia dla projektantów.

Przy okazji prac nad dokumentem odbywają się spotkania konsultacyjne. Te, co warto podkreślić, przyciągają tłumy. W ratuszu brakuje wolnych miejsc, a rozmowy trwają długo i mają konkretny, rzeczowy charakter.

Podczas spotkań konsultacyjnych najczęściej powracają pytania o ochronę zieleni. Mieszkańcy dopytują o Lasek Pieczewski, o ogrody działkowe obecne w każdej z jednostek stref planistycznych, o przyszłość osiedlowych skwerów i wiele innych detali.

– Zapisy w Planie ogólnym w żadnym stopniu nie zagrażają ani Laskowi Pieczewskiemu, ani ogrodom działkowym. Plan ogólny to dokument wyznaczający ramy polityki przestrzennej miasta, ale nie oznaczający żadnej konkretnej decyzji inwestycyjnej – podkreśla zastępczyni prezydenta Olsztyna Justyna Sarna-Pezowicz.

Projektanci przyjęli zasadę kontynuowania dotychczasowej polityki przestrzennej. Szczególną troską objęli lasy, tereny zielone i zieleni osiedlową. W wybranych strefach dopuścili możliwość lokalizowania instalacji odnawialnych źródeł energii. Nowym elementem jest także obowiązek sporządzenia bilansu terenów mieszkaniowych, który porządkuje skalę przyszłej zabudowy.

Każdy właściciel działki może z planu ogólnego odczytać, w jakiej strefie znajduje się jego nieruchomość, jakie funkcje w przyszłości będą tam możliwe oraz jakie parametry zabudowy będą obowiązywać. Może też sprawdzić, czy teren leży w obszarze uzupełniania zabudowy.

Konsultacje potrwają do 13 marca 2026 roku.



Loteria

**WARTO
MIESZKAĆ
w Olsztynie**

Rozlicz PIT w Olsztynie i wygraj nagrody!

4× rower
trekkingowy
TABOU KINETIC 5.0

4× deska
SUP

5× karta
podarunkowa
o wartości 2 000 zł

5× karta
podarunkowa
o wartości 1 500 zł

loteria.olsztyn.eu

5×

**rower
elektryczny
Barton
Trip 2.0**



Piłkarska ofensywa miasta

Olsztyn przyspiesza z inwestycjami w piłkarską infrastrukturę. Przygotowania do remontu Stadionu Miejskiego przechodzą w kolejny etap, a jednocześnie siedem firm walczy o budowę nowego Ośrodka Szkolenia Piłkarskiego przy al. Sybiraków. Miasto konsekwentnie realizuje plan stworzenia nowoczesnych obiektów dla zawodników i kibiców.

Spółka Hala Olsztyn ogłosiła przetarg na projekt zamienny przebudowy i rozbudowy stadionu miejskiego. To realny i ważny krok w stronę nowoczesnego obiektu, który odpowie na potrzeby piłkarzy, trenerów i kibiców. Spółka, która z powodzeniem prowadzi dziś Uranię, w przyszłości zajmie się także stadionem. Wszystko toczy się w trybie dialogu konkurencyjnego. To rozwiązanie, które pozwala nie tylko porównać ceny, ale przede wszystkim porozmawiać z potencjalnymi wykonawcami i wspólnie dopracować szczegóły inwestycji.

– Zdecydowaliśmy się na dialog konkurencyjny, ponieważ daje znacznie większe możliwości dopracowania projektu niż klasyczny przetarg nieograniczony – mówi prezes spółki, Zbigniew Trzoska. – W tym modelu nie wybieramy oferty wyłącznie na podstawie ceny. Rozmawiamy z wykonawcami, analizujemy warianty i wspólnie wypracowujemy najlepsze rozwiązania techniczne oraz funkcjonalne. To pozwala nam mieć realny wpływ na ostateczny kształt inwestycji także na późniejszym etapie. Wiemy, czego chcemy i taki stadion zbudujemy. Nowoczesny, funkcjonalny i dopasowany do potrzeb mieszkańców Olsztyna oraz środowiska sportowego.

Plan jest jasny. Do końca czerwca 2026 roku operator chce podpisać umowę z wykonawcą projektu. Potem przyjdzie czas na około piętnaście miesięcy pracy nad dokumentacją, projektami branżowymi i uzyskaniem pozwoleń na budowę. Dopiero po tym etapie spółka wybierze generalnego wykonawcę robót budowlanych, która wbije pierwszą, przysłowiową łopatę.

– Olsztyn zasługuje na nowoczesny obiekt. Chcemy inwestować w stadion wielofunkcyjny, bo mówimy o miejscu w samym centrum miasta. To musi być przestrzeń, która będzie żyła nie tylko w dni meczowe. Myślimy o Punkcie Obsługi Mieszkańca, restauracji, łóżach VIP, salach konferencyjnych, miejscu schronienia w sytuacjach kryzysowych i wielu innych funkcjach. Stadion ma służyć mieszkańcom przez cały rok – zapowiada prezydent Olsztyna Robert Szewczyk.

Siedem ofert na ośrodek przy Sybiraków

Równolegle toczy się postępowanie dotyczące budowy nowego Ośrodka Szkolenia Piłkarskiego przy al. Sybiraków. Oferty zostały już otwarte. Do rywalizacji stanęło siedem firm z różnych części kraju.

Najtańszą propozycję w zakresie zamówienia podstawowego złożyła



firma Sorted z Piaseczna. To 42 437 460 zł brutto. Najniższą cenę łączną zaproponowało konsorcjum z Olsztyna, czyli Przemysłówka Przedsiębiorstwo Budownictwa Przemysłowego Holding oraz Sportsystem. Za wariant podstawowy zaproponowały 42 804 000 zł brutto, a zamówienie opcjonalne wyceniły na 7 872 000 zł.

Miasto planowało przeznaczyć na realizację zamówienia podstawowego 33 333 333,33 zł brutto. Teraz

urzednicy szczegółowo analizują wszystkie oferty, sprawdzają dokumenty i zakresy prac.

Przy alei Sybiraków ma powstać pełnowymiarowe boisko o wymiarach 105 na 68 metrów z nawierzchnią z trawy syntetycznej. Oświetlenie pozwoli rozgrywać mecze także po zmroku. Projekt przewiduje zadaszoną trybunę na 858 miejsc siedzących, w tym sektor VIP i wydzieloną przestrzeń dla

kibiców gości. Powstaną szatnie, zaplecze dla sędziów, pomieszczenia administracyjne oraz pełna infrastruktura sportowa.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, Olsztyn zyska nie tylko nowy stadion w centrum, ale także nowoczesne zaplecze do szkolenia młodych piłkarzy. To inwestycje zarówno w komfort kibiców, jak i tych, którzy marzą o wybiegnięciu na murawę w stroju meczowym.

Rewolucja w parkowaniu i komunikacji miejskiej w Olsztynie

Olsztyn stawia na mieszkańców. Już od września kierowcy i pasażerowie komunikacji miejskiej, którzy rozliczają tu PIT, zapłacą mniej za parking i bilety niż osoby spoza miasta. Wszystko dzięki nowej miejskiej aplikacji, która w prosty sposób zweryfikuje status Olsztynianina.

Strefa Płatnego Parkowania przechodzi spore zmiany. W 2026 roku zacznie działać system e-kontroli, który przyspieszy i ułatwi sprawdzanie opłat. Równocześnie zmieniają się stawki. Postój do 15 minut w podstrefie C kosztować będzie 2,20 zł, a w podstrefie T – 1 zł. Mieszkańcy zapłacą odpowiednio 1,40 zł i 0,90 zł. Godzina parkowania w centrum to 6,90 zł, w podstrefie T – 3,50 zł, ale dla Olsztynian stawki wyniosą 4,50 zł i 3 zł.

Abonamenty również zyskały nową cenę. Miesięczny koszt dla kierowcy to 300 zł, półroczny 1 500 zł.

Osoby rozliczające podatki w Olsztynie zapłacą 250 zł za miesiąc i 1 000 zł za sześć miesięcy.

– Olsztyn docenia tych, którzy współtworzą jego budżet i korzystają z miejskich usług – mówi prezydent Robert Szewczyk. – Tańszy parking i bilety będą odczuwalną ulgą w domowych wydatkach.

Równolegle zmienia się komunikacja miejska. Miasto wprowadza podział na strefy. Strefa 1 obejmuje Olsztyn w granicach administracyjnych, strefa 2 – gminy współpracujące z miastem przy organizacji transportu. Pasażer za-

płaci inaczej za kurs po Olsztynie, a inaczej za podróż do Dywitu, Jonkowa czy Barczewa.

W ofercie pojawią się nowe bilety czasowe. Opcja 15-minutowego przejazdu kosztować będzie 3,40 zł normalny i 1,70 zł ulgowy. Bilet 45-minutowy będzie miał cenę dotychczasowego 30-minutowego, czyli 4 zł i 2 zł. W weekendy pasażerowie skorzystają z grupowego biletu dla maksymalnie pięciu osób w strefach 1 i 2 za 40 zł.

Specjalne bilety okresowe przygotowano dla osób mieszkających w Olsztynie i rozliczających tu PIT.

30-dniowy imienny bilet w strefie 1 będzie kosztował 90 zł, ulgowy 45 zł, a standardowy dla pozostałych pasażerów 130 zł. Bilet 90-dniowy to odpowiednio 260 zł i 130 zł. W ofercie nie zabraknie też 30-dniowego biletu Dużej Rodziny w cenie 160 zł.

– Zmiany w parkowaniu i komunikacji miejskiej tworzą spójny system – podkreśla przewodniczący Rady Miasta Łukasz Łukaszewski. – Wspierasz miasto swoimi podatkami i korzystasz z niższych cen, natomiast osoby spoza Olsztyna lub nie rozliczające tu podatków zapłacą więcej.

Cały system będzie zintegrowany z miejską aplikacją mobilną, która wejdzie w życie wraz ze zmianami na początku września. Dzięki niej pasażer od razu potwierdzi status mieszkańca i automatycznie skorzysta z ulg. Zmiany w Strefie Płatnego Parkowania i komunikacji miejskiej wejdą w życie 1 września 2026 roku.

Dzięki nowym taryfom codzienne podróże staną się tańsze i prostsze dla mieszkańców. To realna oszczędność, która odczuwają zarówno kierowcy, jak i pasażerowie autobusów i tramwajów.



Przy każdym wejściu do super- czy hipermarketu powinny wisieć informacje: zakupy tylko dla osób z dobrym wzrokiem albo posiadających bardzo powiększające okulary. Mój adwersarz, Andrzej, na pewno się zdziwi, dlaczego jest taka moja propozycja. Powód jest bardzo prosty. Sam na sobie to sprawdziłem. Na co dzień chodzę w okularach i wiem, jakie katusze przeżywam w sklepach przy odczytywaniu cen. Niestety w moich brylach nie ma elektronicznego czytnika. To pewnie ułatwiłoby mi odgadywanie cen poszczególnych towarów.

Napisy tylko dla wtajemniczonych

Najlepiej informacja o cenach poszczególnych towarów wyeksponowana jest na dziale warzywnym i owocowym. Karteczki z ceną znajdują się tuż za pojemnikiem z owocami lub warzywami albo tkwią w samym pojemniku, a do tego cyfry są dosyć duże i wyraźne. Na półkach czy na oszklonych ladach chłodniczych to już jest dla mnie gehenna. Żeby przeczytać, ile co kosztuje, a szczególnie gdy towar jest w promocji albo ma obniżoną cenę, muszę kręcić głową albo przybliżać kartkę z ceną. Nie chodzi o informację główną, tylko o dodatkową, która informuje, że kupujemy taniej. Na przykład: przed promocją dany artykuł kosztował 10 złotych, a w promocji – dajmy na to – 3 zł. Ludzie kupują natychmiast, a potem przy kasie – rozczarowanie, bo kasjerka nabija 10 złotych. „Dlaczego?” – pytam. Odpowiada: „Gdyby pan kupił 5 sztuk, to byłoby po 3 złote” i dodaje: „Trzeba czytać dokładnie informacje o cenie. Tam wyraźnie jest napisane: przy zakupie 5 sztuk”. Niestety – drobnym, prawie niewidocznym drukiem. Już się nauczyłem. Gdy widzę napis „promocja”, dokładnie studiuję wywieszki albo inne informacje na półkach. Są jeszcze inne „cuda”, np. 1+1 gratis, 3+1 gratis itp. – i jak to rozumieć? Nieraz się naciąłem, więc teraz proszę obsługę o pomoc i każę sobie wytłumaczyć, na czym to polega. Często, szczególnie gdy kupujemy lodę, cena promocyjna jest o połowę niższa, ale trzeba uważać, bo przeważnie chodzi o towar tej samej firmy, lecz o innej wadze. Przy kasie wszystko odbywa się szybko, szybko, a dopiero gdy analizujemy w domu paragon, szydło wychodzi z worka. Zawsze wtedy powtarzam sobie przysłowie: „Ślepi w karty nie grają”.

Ostatnio, poza zakupami w dużych sklepach, bawią mnie różne napisy. Na przykład: „na ładzie tradycyjnej taniej” albo „wędliny z wędzarni dziadka”, a obok napis: „ryby

z wody”. Jak przyjemnie czyta się hasło „świeży pstrąg” – wtedy zawsze pytam: a gdzie leżą nieświeże? Albo „jajka od kury” czy „chłopskie jaja”. Gdy tak czytam te piękne, zachęcające nazwy, zapominam o podchwytliwych, sprytnie ukrytych cenach i zawsze z uśmiechem wychodzę z placówki handlowej. Z tej samej, do której – mimo ogólnego narzekania, że w naszym kraju jest drogo – tłumy walą drzwiami z pustymi koszykami, a wychodzą z pełnymi po brzegi. Pewnie mają lepszy wzrok ode mnie.

Jacek Panas



To niezwykle popularne hasło marketingowe informuje klienta o wyjątkowej ofercie cenowej, stwarzającej niezwykle atrakcyjną szansę zakupu towaru. Ma ono na celu zwiększenie popytu na produkt, często z powodu kończącego się terminu przydatności do spożycia lub nadmiaru towaru w magazynach. Trzeba jednak odróżniać promocję od przeceny. Promocja odnosi się z reguły do produktów pełnowartościowych, natomiast przecena jest podyktowana wadami towaru, o których sprzedawca powinien poinformować klienta przed zakupem.

Uwaga! Okazja!

Sklepy, głównie supermarkety, ze względu na duże ilości towaru, stosują różnego rodzaju sztuczki i triki, aby kupowano więcej. Często odwołują się one do reguł psychologii, a nawet manipulacji. Wielu klientów daje się na to złapać, kupując rzeczy, których pierwotnie nie planowali. Kupujemy, bo jest okazja. Na początku 2023 roku wszedł w życie przepis wymuszający podawanie informacji o zmianie cen towaru i jego najniższej cenie obowiązującej w okresie 30 dni przed wprowadzeniem obniżki. Nie można tego jednak stosować do wszystkich produktów. Na przykład w przypadku pieczywa wykorzystuje się zupełnie inne mechanizmy. Nic tak nie pobudza ape-

tytu jak zapach świeżego pieczywa, dlatego w większości marketów wypieki są na miejscu. „Kup 3, zapłać za 2” to kolejna sztuczka, przy minimalnym zysku klienta. Sklep natomiast sprzedaje 3 produkty zamiast jednego. Podobnie „Drugi produkt za pół ceny”. Często dopiero przy kasie, jak sam, Jacku, napisałeś, okazuje się, że promocja dotyczy jedynie wybranych produktów, a nie całego asortymentu. Tu przypomniało mi się zdarzenie, którego doświadczyłem jakiś czas temu. W jednym z hipermarketów natrafiłem na niezwykle atrakcyjną ofertę gaśnic samochodowych. Doszedłem do wniosku, że warto skorzystać z promocji i wymienić starą gaśnicę na nową. Nauczony doświadczeniem, sprawdziłem, że tabliczka z ceną znajdowała się na na wierzchu ułożonych piętrowo gaśnic. Nie było żadnej informacji, że muszę zakupić kilka, aby skorzystać z promocji. Przy kasie zdziwiłem się, kiedy cena okazała się trzykrotnie wyższa. Pewny swego poprosiłem, aby ktoś z personelu poszedł ze mną na stoisko. Okazało się, że promocją był objęty tylko jeden rząd gaśnic. Mało tego – usłyszałem argument, że promocyjna cena znajduje się właśnie i dokładnie w tym miejscu. Uwierzyć mi, Jacku, nie wymyśliłem tego, to nie żart. Osobny temat to wielkość napisów z cenami towarów. Dziwię się, że jaszcz, Jacku, na to nie wpadłeś. Przecież w telefonie komórkowym na pewno masz aplikację lupy. Nie musisz więc nosić ze sobą szkła powiększającego, ani liczyć na pomoc personelu.

Najskuteczniejszym sposobem, który stosuję od lat, jest ograniczona ilość zakupionego towaru oraz orientacyjna suma, jaką muszę za ten towar zapłacić. Co prawda weryfikuję to dopiero przy kasie, ale lepsze to niż ewentualne sprawdzanie paragonu w domu. Nie zawsze jednak o tym pamiętam i łapię się na tym, że jeszcze czasami poddaję się cenowym szaleństwom promocji. Cóż, taka jest natura ludzka.

Andrzej Zb. Brzozowski



Rys. Zbigniew Piszczako

REKLAMA

spółtem
WARMIA MAZURY

PIĘKNO, KTÓRE CIĘ ZDOBI

30% RABATU NA BIŻUTERIĘ ADA-PLUS

*Przy zakupach za minimum 20zł

Obowiązuje 2-7.03.2026r.

REKLAMA

Projekt łazienki, kuchni i garderoby za 1 grosz



Przy zakupach do projektu za min. 2000 zł. Regulamin dostępny w sklepach i na leroymerlin.pl.

OLSZTYN, ul. Tuwima 25

LEROYMERLIN

§ Porady spod paragrafu §

Mirosław Rogalski

PIT z ZUS w rękach seniorów

Zgodnie z harmonogramem, do emerytów i rencistów dotarły informacje podatkowe za 2025 rok, wystawione przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Są to formularze PIT-40A, PIT-11A lub PIT-11. Taki dokument trafia do osoby, która w minionym roku choćby raz pobrała świadczenie z ubezpieczeń społecznych. To emerytury i renty, ale również świadczenia krótkoterminowe, zasiłki chorobowe, macierzyńskie, opiekuńcze lub świadczenia rehabilitacyjne.

PIT-40A (roczne obliczenie podatku) otrzymali emeryci i renciści, którzy pobierali świadczenie przez cały rok, a rozliczenie podatku wykazuje saldo zerowe lub niedopłatę podatku. Nie ma wówczas obowiązku składania dodatkowego zeznania podatkowego w urzędzie skarbowym, bo jeżeli jest niedopłata, zostanie ona potrącona automatycznie ze świadczenia za kwiecień. Natomiast w przypadku nadpłaty podatku zwrot realizuje urząd skarbowy. Następuje to po złożeniu zeznania podatkowego lub po elektronicznej akceptacji dokumentu informującego o nadpłacie podatku.

Inaczej jest u osób, które otrzymały formularz PIT-11A lub PIT-11. Te dokumenty nie są rozliczeniem rocznym, lecz informacją o dochodach i pobranych zaliczkach. Wówczas można samodzielnie złożyć zeznanie podatkowe lub poczekać aż sprawa „załatwi się” w trybie automatycznym. Ta druga możliwość nie zawsze bywa najlepsza. Jeśli bowiem podatnik zamierza skorzystać z ulg i odliczeń, konieczne jest samodzielne złożenie do 30 kwietnia deklaracji PIT-37 lub PIT-36. Tak jest, gdy emeryt chce uwzględnić darowizny, rozliczyć wydatki rehabilitacyjne, skorzystać z ulg rodzinnych lub odliczyć inne koszty. Wówczas PIT z ZUS-u pełni funkcję źródła danych i nie zamyka procesu rozliczenia.

W wyjątkowych sytuacjach może zdarzyć się, że PIT nie dotarł pocztą. Nie ogranicza to dostępu do osobistego formularza. Dokument można pobrać i wydrukować z konta eZUS lub odebrać go w dowolnej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Przekazać 1,5% podatku na zbożne cele!

To nic nie kosztuje. Wystarczy wypełnić stosowne rubryki. Również emeryci i renciści mogą przekazać 1,5% ze swego podatku na rzecz wybranej Organizacji Pożytku Publicznego. Wystarczy zdecydować do kogo te pieniądze mają trafić. Musimy znać numer KRS danej fundacji lub wpisać nazwę organizacji z listy OPP. Jeśli czynimy to po raz pierwszy wypada w swym zeznaniu wypełnić stosowny wniosek i dołączyć informacje uzupełniające. W przypadku, gdy pragniemy dokonać zmiany beneficjenta wypada

w urzędzie skarbowym złożyć formularz PIT-OP. Jest on wymagany, gdy senior otrzymał z ZUS-u PIT-40A (bez dokonywania samodzielnego rozliczenia) i pragnie przekazać 1,5% podatku na wybraną OPP. Formularz należy złożyć do 30 kwietnia. Bez podpisania takiego druku 1,5 procent podatku nie trafi do wybranej organizacji. Jeżeli podatnik chce wesprzeć tę samą organizację co w roku poprzednim, nie musi podejmować działań. System podatkowy uwzględni jego wcześniejszą dyspozycję.

Marcowa podwyżka dodatku

Seniorzy pobierający emeryturę lub rentę po ukończeniu 75. roku życia otrzymują również dodatek pielęgnacyjny. Jest to świadczenie przypisane do wieku lub do szczególnej sytuacji zdrowotnej. Największą grupę stanowią emeryci i renciści. Przekroczenie wieku oznacza wypłatę „automatyczną”, bez składania dodatkowego wniosku. ZUS wypłaca też dodatek pielęgnacyjny osobom młodszym, uprawnionym do pobierania renty lub emerytury, ale

posiadającym ograniczoną zdolność do samodzielnej egzystencji. To wsparcie możliwe jest po złożeniu wniosku z zaświadczeniem o stanie zdrowia.

Ostatnio kwota wynosiła 348,22 zł. Dodatek pielęgnacyjny podlega waloryzacji, co oznacza wzrost o niemal 20 złotych. Kalendarz sprawił, że w tym roku wysyłkę nowej, zwaloryzowanej kwoty rozpoczęto już w piątek, 27 lutego. Przy tej okazji przypominamy, że Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie wypłaca tego świadczenia

osobom uprawnionym, które przebywają w zakładzie opiekuńczym, leczniczym lub pielęgnacyjnym przez ponad dwa ty-

godnie w miesiącu. W takiej sytuacji ZUS może zażądać zwrotu nienależnie pobranych środków.

Intercyza

W języku prawniczym oznacza to małżeńską umowę, która wprowadza rozdzielność majątkową między małżonkami. Zawiera się ją u notariusza, przed ślubem, jak i w dowolnym momencie pożycia małżeńskiego. Od chwili podpisania takiej umowy każdy z małżonków zarządza swoim majątkiem i nie ma obowiązku dzielenia się z partnerem. Rozwiązanie to ochroni przed egzekucją komorniczą z majątku wspólnego, jeśli dług dotyczy tylko jednego z małżonków. Dlatego wiele par decyduje się na intercyzę w momencie, gdy współmałżonek zakłada firmę, ryzykuje i inwestuje w niepewne pomysły. Ale istotne znaczenie ma też to, czy dług powstał w związku z prowadzeniem działalności gospodarczej, czy też dotyczy kwestii prywatnych.

Inaczej wygląda sytuacja w przypadku rozszerzenia wspólności lub jej ograniczenia. W takich przypadkach odpowiedzialność za długi pozostaje nadal taka, jak przy wspólnocie ustawowej. Jest jednak wyjście

i z tej sytuacji, bo rozszerzenie wspólności majątkowej może chronić majątek osobisty. Ponadto podpisanie intercyzy nie „wykreśla z życia” wcześniej podjętych zobowiązań. Aby intercyza chroniła majątek wspólny przed egzekucją, muszą zostać spełnione dwa warunki: dług musi powstać po podpisaniu umowy, a ponadto wierzyciel powinien wiedzieć o jej istnieniu. Wówczas stosowną informację najlepiej zapisać w każdej zawieranej umowie.

Oczywiście, intercyza nie chroni przed długami, które oboje małżonkowie zaciągnęli wspólnie. Jeśli więc obie strony podpisały np. umowę pożyczki, odpowiadają za nią solidarnie całym swoim majątkiem. Rozdzielność majątkowa nie zwalnia również z odpowiedzialności za zobowiązania zaciągane w celu zaspokojenia codziennych potrzeb rodziny, takich jak opłaty za mieszkanie, żywność, leczenie lub zakup ubrań. Za takie długi wspólnie odpowiadają małżonkowie.

Wycinka drzew może sporo kosztować

Przed nami wiosenne porządki w ogrodach. Zdarza się, że drzewo rosnące na przydomowej działce nam przeszkadza. Można je wyciąć, ale zgodnie z prawem. Najczęściej, jeśli nie jest to drzewo owocowe, wymagane jest wystąpienie do urzędu gminy o stosowne pozwolenie. Nieco inaczej powinien zachować się użytkownik Rodzinnego Ogrodu Działkowego, gdzie wycinka drzew podlega też innym określonym zasadom i dopuszczalna jest tylko w ściśle określonych sytuacjach. Tutaj niekiedy konieczne jest wcześniejsze uzyskanie zgody zarządu ogrodu albo też spełnienie dodatkowych formalności. Kluczowe znaczenie ma ustalenie, czy drzewo rosnące na działce nie jest elementem zieleni wspólnej. Na przykład należy ustalić (w przypadku drzew owocowych), czy wycięcie nie wpływa na zagospodarowanie sąsiednich działek.

Zgody na wycinkę (co do zasady) nie wymagają drzewa owocowe. Pozostałe (dąb, klon, lipa, brzoza, jesion lub świerk) nie mogą przekraczać określonego w przepisach obwodu pnia mierzonego na wyso-

kości 5 cm od ziemi. Usunięcie takiego drzewa bez zgody gminy lub zarządu ROD może zostać uznane za naruszenie przepisów. Przede wszystkim wypada przypomnieć, że wycinka drzew jest zabroniona w okresie lęgowym ptaków, który trwa od 1 marca do 15 października. W tym czasie nie należy też usuwać krzewów, jeżeli mogłyby to prowadzić do zniszczenia siedlisk ptaków, gniazd lub jaj. Zakaz ten ma charakter powszechny.

Na terenach ROD zakazana jest również wycinka drzew rosnących na obszarach wspólnych ogrodu, takich jak alejki, pasy ochronne, strefy graniczne ROD czy zieleń ogólnodostępna. Drzewa, które nie są przypisane do konkretnej działki nie mogą być usuwane z inicjatywy indywidualnego działkowca. Ponadto również może być potrzebne pozwolenie z urzędu gminy, jeżeli drzewo podlega ochronie na podstawie przepisów o ochronie przyrody albo przekracza ustawowe limity obwodu pnia. Taka decyzja wydawana jest w formie administracyjnej i bez niej wycinka jest nielegalna

Zadbajmy o oczy!

Okulary lub szkła kontaktowe nosi co czwarty z nas. Tak mówi statystyka. Rzeczywistość pokazuje, że wcale tak nie jest. W życiu codziennym zapominamy o okularach, zbyt rzadko badamy oczy, nie zawsze też wiemy, jak o nie dbać, by cieszyć się dobrym wzrokiem możliwie jak najdłużej. A oczy potrzebują naszej troski.

Przyczyn, dla których wzrok zdrowej osoby ulega pogorszeniu, jest bez liku. Większość sprowadza się do stylu życia i złych nawyków praktykowanych przez lata. Problemy z widzeniem najczęściej zaczynają się na początku przygody z edukacją. Wtedy człowiek intensywnie wytęży wzrok: czyta, pisze. Z biegiem lat coraz więcej i z coraz mniejszą liczbą przerw.

Tymczasem zbyt długa koncentracja wzroku na małych obiektach (jak literki, cyferki, elementy na ekranie itd.) osłabia widzenie. Jeśli do tego dojdzie niewłaściwe oświetlenie (zbyt słabe, zbyt jaskrawe), złe odżywianie, oddziaływanie promieni słonecznych na oczy, nawyk oglądania telewizji lub pracy przy komputerze w zbyt małej odległości – to wada wzroku murowana. Pierwszym krokiem do zadbania o oczy niech będzie unikanie wspomnianych sytuacji.

Relaksuj się zdrowo

Dbanie o oczy można zacząć już w tej chwili. Czy teraz prawidłowo eksploatujesz swoje oczy, Czytelniku? Tak, jeśli jesteś dalekowszycem, a masz na nosie okulary. Nie ma nic gorszego niż mrużenie oczu albo oddalanie pisma od twarzy, by literki się nie zlewały. W okularach wzrok mniej się męczy. To sprawa kluczowa. Inaczej wada wzroku się może pogłębiać, a szkła będzie trzeba wymienić na mocniejsze.

Drugą ważną zasadą jest, by szkła były dostosowane do wady wzroku. Nie może być tak, że nosimy okulary, które specjalista przepisał przed pięciu czy dziesięciu laty. Nawet jeśli wciąż dobrze w nich widzimy, to ulec zmianie mogły inne parametry wzroku niż ostrość. Na przykład zdolność akomodacji soczewki, przez co trudno nam patrzeć kolejno na obiekty bliskie i dalekie. Dlatego warto systematycznie badać wzrok. Najlepiej wybrać się do okulisty, który przebadają kilka specjalistycznych urządzeń, co pozwoli lepiej dobrać szkła do wady wzroku.

Mając właściwe okulary lub soczewki kontaktowe, pamiętajmy o higienie oczu. Wróćmy do dbania o wzrok już od tej chwili. Podczas lektury swojego miesięcz-



nika powinien Czytelnik co godzinę oderwać wzrok od artykułów i spojrzeć w dal. Dlaczego? Otóż oko człowieka jest przystosowane do skupiania się na różnych obiektach, na przemian dalszych i bliższych. Czytanie to skupianie wzroku tylko na obiektach będących blisko, to uniemożliwianie oku zmiany, która jest dla niego naturalna i mu potrzebna. Robiąc sobie przerwy w lekturze, spoglądajmy w dal. To rozluźni mięśnie regulujące kształt soczewki.

Podczas pracy szanuj oczy

Coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem. Sądzimy, że monitor psuje nam wzrok, a tak naprawdę winni temu jesteśmy sami, niewłaściwie z niego korzystając. Lekarze opracowali reguły pozwalające na bezpieczne dla oczu korzystanie z komputera. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić około siedemdziesięciu centymetrów. Górny brzeg ekranu musi znajdować się poniżej poziomu naszych oczu. Monitor ponadto nie powinien stać

na tle okna. Wyświetlany obraz ma być stabilny, wyraźny i kontrastowy. Biuro pełne komputerów powinno być często wietrzone, bo przegrzane powietrze wysusza oczy. Co najmniej raz na półtorej godziny trzeba odejść od komputera, dać oczom odpocząć.

Wpatrując się w ekran, mrugamy za rzadko, przez co wysuszamy dolną część oka. Dlatego pamiętajmy o nawilżaniu oczu. Są preparaty zwilżające rogówkę, ale poradzimy sobie bez nich. Wystarczy wykonać zaskakująco proste ćwiczenie. Za-

kryjmy dłońmi oczy w taki sposób, aby móc swobodnie mrugać. Przez minutę zamykamy i otwieramy oczy pod dłońmi z prędkością mrugnięcia na sekundę. Następnie wstańmy od komputera, podejźmy do okna. Popatrzmy na przedmioty bliskie i odległe. To powinno wzrok odprężyć.

Pracując przy komputerze, miejmy okulary z powłoką antyrefleksyjną. Antyreflekсы eliminują niekorzystne dla oczu odbicia światła od powierzchni okularów i ekranu. Dzięki temu wzrok mniej się męczy.

Dieta i zdrowy rozsądek

Właściwa dieta pomaga oczom zachować dobrą kondycję. Witamina B wspomaga nerwy wzrokowe. B1 poprawia siłę wzroku, B2 chroni przed światłowstrętą, zaś B6 odpręża oczy. Te witaminy występują w rybach i roślinach strączkowych. Witamina D liczy się w walce z krótkowzrocznością. Oczy potrzebują też luteiny (obecna w szpinaku, żółtkach jaj, brokułach, kukurydzy), witamin A, C i E. Tej ostatniej jest dużo w sałacie i olejach roślinnych. Sokoli wzrok nie obejdzie się bez cynku (produkty zbożowe, ryby, jaja), selenu (drób, ryby) oraz miedzi (orzechy, sałata).

Do tej pory było o tym, jak pomóc oczom. Teraz o tym, jak wzrok zepsuć. Są na to dwa sposoby. Pierwszy to patrzenie na słońce lub zapaloną żarówkę. Drugim jest zakup gotowych okularów na rynku lub w markecie. To krzywda dla oczu. Dlaczego? Okulary za grosze nie uwzględniają m.in. rozstawu źrenic, różnowzroczności i astygmatyzmu, a ich soczewki są zrobione ze szkodliwych dla oczu materiałów niskiej jakości. Podobnie jest z okularami przeciwsłonecznymi z ulicznego straganu. To plastikowe zabawki, nieposiadające filtrów chroniących oczy przed zgubnymi promieniami UV.

Wybierajmy okulary lub soczewki u dobrych optyków. Odpowiednio dobrane nie tylko korygują wadę wzroku, ale przede wszystkim zapobiegają jej pogłębianiu. Chyba każdy z nas w duchu się z tym zgodzi, że na własnych oczach nie powinno się oszczędzać.



Szanowni czytelnicy, piszę do Was nie jako ktoś stojący wyżej, nie jako osoba, która wszystko zrozumiała i ma gotowe odpowiedzi na wszystko. Piszę jako ktoś, kto zna życie od środka, również w tych trudnych momentach życia. Piszę jako człowiek, który wie, jak wygląda walka o zmianę, o spokój w głowie i odzyskanie wpływu na własne życie. Pracuję z ludźmi stojącymi na początku drogi do wyjścia z uzależnienia. Spotykam osoby silne, które często same w to nie wierzą. Widzę, jak trudno przyznać się, że coś wymknęło się nam spod kontroli. Sam byłem w tym samym miejscu.

Na zakręcie



Artykuły, które będą cyklicznie ukazywać się na łamach naszej gazety, nie będą o moralizowaniu ani ocenianiu. Będą o mechanizmach, które dotyczą nas wszystkich – niezależnie od tego, czy mówimy o alkoholu, pracy, telefonie itd. Również o tym, co zapewni nam szybką ulgę i spokój.

Czy w uzależnieniu chodzi o substancję?

Z całą pewnością nie. Chodzi o ulgę, którą substancja zapewnia. Nie znam nikogo, kto pewnego dnia obudził się rano i powiedział, że chce się uzależnić, bo to dobry plan na życie. A jednak tysiące ludzi każdego dnia odkrywa, że coś zaczęło przejmować nad nimi kontrolę. Nie zawsze jest to alkohol. Czasem telefon, praca, jedzenie, hazard, relacje, zakupy – cokolwiek co choć na chwilę pozwala poczuć się lepiej, inaczej niż przed chwilą. Prawda jest prosta i niewygodna jednocześnie, że uzależnienie nie zaczyna się od przyjemności, tylko od ulgi, by poczuć się lepiej.

Wyobraź sobie zwykły dzień. Napięcie w pracy. Kłótnia w domu. Cisza, która ciąży bardziej niż hałas. Poczucie, że coś układa się nie tak, jak miało być. I nagle pojawia się coś, co wycisza na chwilę –

na moment robi się lżej. Myśli zwalniają, a emocje przestają krzyczeć. Pamiętaj, to nie musi być nic spektakularnego. Wystarczy moment spokoju, lecz mózg zapamiętuje to natychmiast. Zapamiętuje to nie dlatego, że jesteś słaby, tylko dlatego, że to coś jest w dużej mierze skuteczne i jego zdaniem zmniejsza cierpienie. A skoro coś działa, to warto to powtórzyć. I tak zaczyna się historia, której nikt nie planował. To nie tkwi w słabym bądź silnym charakterze. Z zewnątrz wygląda to prosto. Często słyszę, że „gdyby chciał, to by przestał”. To zdanie pada czasem z troski, czasem z bezradności. Problem w tym, że uzależnienie nie odbiera człowiekowi wiedzy, lecz odbiera mu wolność wyboru w najtrudniejszych momentach. Większość osób wie, że coś wymyka się spod kontroli, widzi tego konsekwencje i obiecuje sobie zmianę, w którą wierzy z całym swoim przekonaniem. Schemat ten powtarza się, a mózg nauczył się szybkiego zapobiegania napięciom, gdyż jest to najkrótsza i najbardziej skuteczna droga do ulgi.

Uzależnienie działa jak zamknięte koło. Najpierw pojawia się napięcie, później działanie, które je zmniejsza, i następuje ulga. Gdy emocje są regulowane w ten sposób przez dłuższy czas,

występuje wstyd, zmęczenie albo poczucie porażki. To właśnie te konsekwencje zwiększają napięcie i nasz mózg znowu domaga się ulgi. W ten sposób koło się zamyka. Z czasem człowiek przestaje używać czegoś, żeby poczuć się lepiej. Zaczyna używać, żeby poczuć się normalnie. Jest to moment, którego nikt nie zauważa od razu. Najbardziej podstępne jest to, że życie zaczyna się kręcić wokół jednego celu – regulowania emocji. Cała reszta schodzi na dalszy plan. Uzależnienie nie powie: „Zniszczę ci życie i twoim bliskim”. Natomiast powie: „Pomogę ci przetrwać jeszcze jeden dzień”. To dlatego tak trudno je porzucić – przez długi czas pomaga pod przykrywką złej maski. Daje chwilowe ukojenie, ucieczkę, ciszę w głowie. Rachunek za te dogodności przychodzi później i jest coraz wyższy. Człowiek zaczyna tracić relacje, spokój, poczucie własnej wartości. Najboleśniej jest to, że traci kontakt z samym sobą. Przestaje widzieć, kim jest bez tego sposobu radzenia sobie z rzeczywistością. Zmiana nie zaczyna się od wstydu, oceny ani od strachu. Zaczyna się od chwili, gdy człowiek zauważa mechanizm regulowania uczuć. To właśnie wtedy rozumiemy, że nie jest problemem, tylko sposo-

bem, w jaki radzi sobie z bólem i udręką. Odkrycie to nie usprawiedliwia, ale daje nadzieję na zmiany. Skoro mózg nauczył się działać w taki sposób, można go nauczyć działać w inny sposób.

Co naprawdę pomaga?

Nie wystarczy coś odstawić. Trzeba znaleźć inne sposoby przeżywania życia. Nauczyć się wytrzymywać emocje bez natychmiastowej ucieczki w używki. Mówić o tym, co trudne. Budować relacje oparte na prawdzie. Brzmi prosto, lecz w praktyce bywa jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakich człowiek się uczy. Oznacza to spotkanie z samym sobą, bez znieczulenia – z lękiem, smutkiem, bólem, czasem z pustką. To właśnie tam zaczyna się prawdziwa zmiana. Wolność wygląda inaczej, niż myślimy. Wielu ludzi sądzi, że wolność polega na robieniu tego, czego tylko się chce. Tymczasem osoby wychodzące z uzależnienia odkrywają coś nowego. Prawdziwa wolność to brak ucieczki przed samym sobą – gdy emocji nie trzeba zagłuszać, tylko je przeżywać, nawet wtedy, gdy życie jest niedoskonałe i nie wszystko układa się zgodnie z naszymi oczekiwaniami.

P.J.

REKLAMA



tel. 89 523 51 15, 801 002 115,
mail: biuro@ultra-ubezpieczenia.pl
wszystkie biura:
www.ultra-ubezpieczenia.pl/kontakt

DOBRE I TANIE UBEZPIECZENIA POJAZDÓW W BIURACH ULTRA UBEZPIECZENIA

Wspomnienia z przeszłości

Tak bardzo ucieszyłem się, że wreszcie zima odpuściła, że zadzwoniłem do Mireczka, zaprosiłem go do Olsztyna i obiecałem postawić obiad, gdy znajdzie mnie w miejscu, w którym za naszej młodości – czyli gdy chodziliśmy do podstawówki – kupowało się stalówki z krzyżykiem.

Starsi mieszkańcy, to znaczy nasi rówieśnicy, pamiętają, że w pierwszej klasie pierwsze litery pisało się kredą na tabliczkach, potem ołówkiem w zeszytach, a dopiero od półroczka wolno było pisać obsadką zakończoną stalówką, którą maczało się w kałamarzach stojących w specjalnych dziurkach na ławkach. Pamiętam, że zadaniem dyżurnego było sprawdzenie, czy jest w nich atrament. Nie wolno było pisać wiecznymi piórami. Dopiero gdy wyrobiło się pismo, nauczyciel pozwalał na ich używanie, a długopisami wolno było pisać dopiero w trzeciej klasie – również za zgodą nauczyciela. Stalówki z krzyżykiem wyglądały jak złote i na środku miały wycięcie w kształcie krzyżyka. Pisało się nimi miękko i nie robiły kleksów. Najłatwiej można je było kupić właśnie w tym sklepiku, koło którego miałem czekać na Mirka. Byłem bardzo ciekawy, czy będzie wiedział, gdzie to miejsce jest, bo sklepiku już nie ma. Większość mieszkańców odwiedza to miejsce bardzo często. Niestety, nie jest ono tak urokliwe jak kiedyś, do tego olsztyńscy architekci jeszcze trochę je oszpecili. A może się mylę i odwrotnie – teraz jest tu ładniej. Najpierw „wyzwoliciele” to miejsce prawie dokładnie spalili, potem w dobie odbudowy kraju postawiono kilka brzydkich budowli, wyburzając ostatnie ślady secesyjnej ulicy. Na spotkanie przyszedłem o wyznaczonej godzinie. Mirka nie było, więc pomyślałem, że zadzwonię i powiem, gdzie czekam. Nie musiałem – już z daleka zobaczyłem, że idzie. Cały czas rozglądał się, tak jakby patrzył na Olsztyn i szukał tego miejsca z lat naszej młodości. I miałem rację. – Niestety, nic nie ma z tamtych lat – powiedział. – Stalówki kupowało się tu – tupnął nogą dla pokreślenia gdzie. – Do sklepiku, którego już nie ma, wchodziło się po schodkach. Mieścił się na rogu wąskiego domu stojącego naprzeciwko ratusza. Został rozebrany w latach 70., chociaż, o dziwo, zawierucha wojenna go oszczędziła. Musiał ustąpić miejsca „Akwarium”.

Zdradzimy tajemnicę – będziemy wspominali dawne centrum Olsztyna. To, co widać na zdjęciu, to kamienica stojąca na rogu ulicy obecnej I Maja, a dawniej Królewieckiej, z ulicą Gołębią i Klebarską (obecnie Piłsudskiego), prawdopodobnie z roku 1905. Należała prawdopodobnie do Carla Bernotha. Na winklu mieścił się sklep z papierosami, cygarami

wałem w nim stalówki do pisania „z krzyżykiem”, jak potocznie je nazywano, a można było tam także nabyć wydawnictwa radzieckie – wtrąciłem. Mirek zaczął się rozglądać. – Obok jeszcze był chyba sklep tekstylny. Z tyłu, za tym wąskim budynkiem, biegła ulica Gołębia, a za naszych czasów – Jana Liszewskiego. Teraz prowadzi ona, po zapleczu „Akwarium”, do ulicy

Na starej fotografii, którą pokazałem Mirkowi – wykonaną w 1958 roku przez Zofię Barankiewicz, znaną olsztyńską fotografkę-dokumentalistkę – widoczny jest sklepik ze stalówkami, a po lewej stronie ciemna ściana kina, które kiedyś mieściło się w reprezentacyjnej hotelowej sali balowo-teatralnej. W 1925 roku działalność teatralna przeniesiona została do nowo wybudowanego

Wyświetlano w nim sporo premier. Ostatnim głośnym filmem w wersji panoramicznej, hitem tamtych czasów, było Przeminęło z wiatrem. Za biletami stałem chyba z trzy godziny, a może i dłużej. Naprzeciw wejścia do kina znajdował się przystanek tramwajowy, a po przeciwnej stronie dawnej ulicy Zwycięstwa wybudowano siedzibę spółdzielni Społem. Na parterze mieścił się bar Wars i kawiarnia Sawa. Pamiętam taką ciekawostkę: kiedyś w Sawie, na pięterku, piłem kawę za 3,50 zł i obserwowałem, co dzieje się w głównej sali na parterze. Przy stoliku siedział chyba urzędnik z ratusza, sądząc po ubraniu. Był w okularach i zamówił herbatę, oczywiście podawaną w szklankach. Pan urzędnik posłodził napój, zamieszał i podniósł naczynie do ust, ale niestety łyżeczka zaczepiała o okulary. Zdjął więc bryle, i wtedy mieszała się do twarzy. Mało nie spadłem ze śmiechu z fotela.

Wracając do fotografii – ulica I Maja była kiedyś ulicą peryferyjną. Wytyczono ją po wielkim pożarze Górnego Przedmieścia, wznieconym przez Francuzów, dopiero w 1808 roku. Stał tam mały kościółek św. Krzyża i aż cztery cmentarze. Za widocznymi na zdjęciu budynkami kiedyś znajdował się dom zarazy. Teraz jest tam Plac Trzech Krzyży z pomnikiem Stefana Jaracza. Na cmentarzu katolickim i parceli po kościółku w 1915 roku wybudowano obecny ratusz, ale o nim i jego historii opowiem innym razem. W 1890 roku przy ulicy stało tylko sześć kamienic. Na początku XX wieku ulica miała już bruk, który, przekładany i remontowany, przetrwał prawie 70 lat. Na zdjęciu nie ma jeszcze torów tramwajowych, ponieważ linia nr 2 do Jakubowa uruchomiona została w 1907 roku, a początkowy przystanek znajdował się naprzeciwko tej właśnie wąskiej kamienicy. Były plany, aby tramwaj jeździł na trasie Jakubowo – obecny plac Rosenfelda, ale na planach się skończyło.



i pocztówkami – taki dzisiejszy kiosk Ruchu. Sprzedawano w nim również bilety na różnego rodzaju imprezy i przedstawienia. Za naszej młodości, ale po wojnie, kupowaliśmy tam między innymi zeszyty i stalówki. W latach dwudziestych można było w tym sklepiku nabyć też wejściówki na imprezy teatralne organizowane w istniejącej obok sali widowiskowej w reprezentacyjnym hotelu Deutsches Haus, który początkowo również był własnością Bernotha. Po wojnie sklep zamienił się w papirniczy. Ja również kupo-

Dąbrowszczaków. Potoczna nazwa „Akwarium” została nadana przez Olsztynian reprezentacyjnemu apartamentowcowi wybudowanemu na początku lat 70. XX wieku dla „grubych ryb”, czyli osób piastujących wysokie stanowiska w administracji państwowej i polityce. W skrzydle od ulicy I Maja, stojącym praktycznie na części dawnej ulicy Gołębiej, w 1973 roku otwarto Klub Międzynarodowej Prasy i Książki. Niestety, już go nie ma, ale funkcjonuje tam renomowany zakład fryzjerski.

gmachu przy ulicy I Maja, a w hotelu uruchomiono największe w mieście kino Capitol. Miało ono 750 miejsc, nowoczesną klimatyzację, aparaturę projekcyjną oraz ekskluzywną kawiarnię. Jako ciekawostkę warto dodać, że przeróbki architektoniczne były autorstwa znanego olsztyńskiego architekta Ericha Mendelsohna. Hotel Deutsches Haus został spalony w 1945 roku. Częściowo ocalała tylko sala kinowa, którą wyremontowano i uruchomiono jako kino Odrodzenie. Istniało ono prawdopodobnie do połowy lat 60.



Koniec zimy w Kromerowie

Warmia to nie tylko historia poszczególnych miejscowości. To także wyjątkowe miejsca geograficzne.

Najnowszą wędrowkę połączymy właśnie z poznawaniem historii kolejnych warmińskich miejscowości. To również okazja by zobaczyć największą wyspę znajdującą się nie daleko Olsztyna.

Nasza trasa rozpoczyna się w Kromerowie. Nazwa tej miejscowości nie jest przypadkowa. – Wieś otrzymała przywilej lokacyjny w drugiej połowie XVI wieku z rąk biskupa Marcina Kromera, który zaprosił na Warmię swego brata Bartłomieja i nadał mu puste łąny na południe od jeziora Dadaj. Powstająca osada została zasiedlona przede wszystkim przez polskich kolonistów, przybywających z terenu Mazowsza – czytamy w Encyklopedii Warmii i Mazur.

Rozwijało się powolnym rytmem

W XVIII stuleciu miejscowość padła ofiarą epidemii dżumy, pustoszącej Prusę w latach 1709-1711. Była bezpośrednim efektem III wojny północnej toczącej się pomiędzy Prusami, Saksonią, Hanowerem, Rosją, Królestwem Danii i Norwegii z jednej strony, a Szwecją z drugiej. Od 1700 roku walki toczyły się również na terytorium Rzeczypospolitej Obojga Narodów, która formalnie pozostawała neutralna do 1704 roku. Przemarsze wojsk szwedzkich, które w 1701 roku przekroczyły gra-

nice Rzeczypospolitej, stały się podstawowym źródłem choroby, którą po raz pierwszy odnotowano w lazarecie w Pińczowie.

– W drugiej połowie XIX Kromerowo rozwijało się powolnym rytmem, nie odegrało jednak znaczniejszej roli. Względny spokój mieszkańców zburzył wybuch I wojny światowej. Po 1945 roku Kromerowo zostało zasiedlone przez polskich osadników – dodaje EWiM.

Z Kromerowa nasza trasa prowadzi do miejscowości Tumiany. Tam koniecznie należy zobaczyć budynek dworu pochodzącego z XIX wieku. Został wybudowany w 1867 roku. Informuje o tym data znajdująca się na kamiennej podmurówce. – Jest to budowla parterowa, podpiwniczona, z użytkowym poddaszem, nakryta dachem dwuspadowym. Wzniesiono ją na planie wydłużonego prostokąta, jako obiekt murowany z cegły, posadowiony na podmurówce z kamienia polnego. Od strony parku znajduje się wieloboczna weranda. Elewację ozdobiło poziomymi liniami gzymsów i tynkowanymi obwódkami otworów okiennych. W otoczeniu dworu znajdują się pozostałości dawnego parku oraz zabudowań gospodarczych – informuje Leksykon Kultury Warmii i Mazur.

Największa wyspa na Warmii

Jednak majątek ziemski znajdował się w Tumianach już w czasach krzyżackich. W XIX wieku stanowił własność rodziny Erdmann, a następnie, aż do 1945 roku, rodziny Funkie.

Tumiany położone są pomiędzy dwoma jeziorami: Tumiańskim oraz Pisz. Nazwę tego ostatniego wprowadzono urzędowo w 1949 roku, zastępując dwie niemieckie nazwy jeziora – Klein Wadang See i Pissasee. W 2006 roku nazwę Pisz potwierdziła Komisja Nazw Miejscowości i Obiektów Fizjograficznych w wykazie hydronimów. Znajduje się tam największa na Warmii wyspa o powierzchni około 20 hektarów. Jest to jezioro przepływowe. Z jeziora wypływa Pisz Warmińska, od wschodu istnieje dopływ z Jeziora Tumiańskiego i rzeki Dadaj. W części zachodniej zbiornik połączony jest kanałem z jeziorem Orzyc i Orzyc Mały.

Niedaleko Jeziora Pisz znajduje się miejscowość Studzianka. W XIX wieku Studzianka wraz ze Studnicą i Frączkami wchodziła w skład parafii w Radostowie. Po zakończeniu II wojny światowej wieś została zasiedlona przez przybyszów z Wileńszczyzny i Polski centralnej. Bez wątpienia ogromnym atutem Studzianki jest jej położenie – oddalenie od miejskiego zgiełku i chaosu. Codziennosc związana z życiem

w miejscowości, w której bez wątpienia czas się zatrzymał, stanowi o jej unikatowości.

W trakcie najnowszej wędrowki udajemy się następnie do pobliskich Kierzlin. Znajduje się tam jedna z kapliczek warmińskich, w stylu neogotyckim. Niestety, jej stan pozostawia wiele do życzenia. Pierwsze wzmianki o wsi pojawiły się w dokumentach kapituły warmińskiej, wystawianych w 1519 roku przez Mikołaja Kopernika. – Na terenach zajmowanych obecnie przez wieś Kierzliny, w II połowie XVI wieku istniała osada rybacka. Jej lokacja nastąpiła w 1611 roku na 20 włókach ziemi. Z chwilą nastąpienia lokacji wieś stanowiła własność biskupów warmińskich. Po 1772 roku rząd pruski przejął wieś i przekazał ją w ręce prywatne. W latach 1889-1891 we wsi funkcjonowała biblioteka w ramach Towarzystwa Czytelni Ludowych – informuje Encyklopedia Warmii i Mazur.

Historia Olsztyna w tle

Mokiny to wieś położona w południowej Warmii. Otrzymała przywilej lokacyjny w 1364 roku. Nadanie 40 włók ziemi na prawie chełmińskim otrzymali dwaj bracia: Sanglobe i Nicte. Jednak pierwsza próba obsadzenia wsi nie powiodła się. Kolejne zabiegi w tym kierunku podjęto w roku 1394. Wówczas niejaki Piotr Sydel i jego syn Jan otrzymali 60 włók

celem założenia wsi Muckyn na prawie chełmińskim. Ostatni raz przywilej wsi został potwierdzony w roku 1771. W 1833 roku Mokiny składały się z 69 domostw i były zamieszkałe przez 495 osób. Wśród nich aż 485 mieszkańców było Polakami.

Ostatnim punktem naszej wędrowki są Skajboty. Wieś była lokowana na podstawie przywileju wydanego 11 listopada 1362 roku. Zasadzą Skajbot był Henryk z Łąjs, zasadzą Barczewa oraz brat Jana, założyciela Olsztyna. Skajboty swoją nazwę otrzymały od stanowego przywódcy Balthasara Skaibotha, który odgrywał dużą rolę podczas wojny trzynastoletniej.

Słownik biograficzny Warmii, Prus Książęcych i Ziemi Malborskiej od połowy XV wieku do końca XVIII wieku autorstwa Tadeusza Orackiego, przypomina, że postać Balthasara związana jest z konfliktem pomiędzy Związkiem Pruskim, do którego w połowie XV wieku przystąpił ówczesny Olsztyn, a Państwem Krzyżackim. Rycerz Baltazar ze Skajbot był stronnikiem Związku i przewodził mieszkańcom Olsztyna, którzy zmusili administratora komornictwa olsztyńskiego do wydania kluczy do zamku. Jako komendant odrzucił ultimatum Krzyżaków do poddania się, kazał zniszczyć fosę i zapowiedział, że nie podda zamku. Później jednak do tego doszło.

Krzysztof Szymański



Dowcipy na każdą okazję :)

W trakcie obchodu lekarskiego jedna z pacjentek mówi:

– Panie doktorze, nie mogę się przekręcić...
Na to lekarz:
– Spokojnie, proszę się nie denerwować, na pewno pani pomożemy.

Na lekcji religii ksiądz pyta:

– Jasiu, gdzie mieszka Pan Bóg?
– U nas w łazience.
– Jasiu, co ty mówisz? Dlaczego?!
– Bo codziennie rano mama wali do drzwi i krzyczy: „Boże, jeszcze tam jesteś?”.

Kierownik tłumaczył swoim robotnikom, jak ważne jest noszenie hełmu na budowie i podaje przykłady:

– Pracował kiedyś u nas taki jeden chłopak, który nie nosił hełmu, spadła mu cegłówka na głowę i umarł. Był taki wypadek, w którym naszej pracownicy spadła cegłówka na głowę, ale miała hełm i tylko uśmiechnęła się, otrzepała i poszła dalej. Nagle jeden z pracowników podnosi rękę i mówi:
– Ja znam tę dziewczynę. Ona do tej pory chodzi w hełmie i się uśmiecha.

Klientka w sklepie pyta:

– Czy mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie?
– Oczywiście, ale mamy też przebieralnię.

– Dzień dobry, czy to Radio Z?

– Tak.

– I wszyscy mnie teraz słyszą?

– Tak. Jest pani na antenie.

– W supermarketach i sklepach też mnie słyszą?

– Zapewne tak.

– No dobrze... Roman, nie kupuj mleka!

Matka kupiła!

Facet budzi się po kilkutygodniowym picu siwy, zarośnięty.

Idzie do łazienki, staje przed lustrem i zaczyna się sobie przyglądać, intensywnie przy tym myśląc.

Nagle słyszy z kuchni:
– Mietek, zjesz śniadanie?

Na to facet wali się w czoło i mówi:

– Właśnie, Mietek!

Dwóch policjantów łączy się przez radio z wydziałem zabójstw:

– Przyślijcie ekipę...

– Jaka sytuacja?

– Zabójstwo, ofiara to mężczyzna, lat 38, żona uderzyła go nożem kilkanaście razy za to, że wszedł na mokrą, dopiero co umytą, podłogę.

– Aresztowaliście ją?

– Nie, podłoga jest jeszcze mokra.

Wybrał: AZB

Horoskop dla wybranych



BARAN 21.03-20.04

To, że się uśmiechasz przez sen nie oznacza, że masz poczucie humoru. Nie widzisz wtedy swojego wyrazu twarzy. Ćwicz uśmiech, ale nie rób tego w pracy, bo ją stracisz. Wtedy nie będzie Ci do śmiechu.

BYK 21.04-20.05

Zamiast stresować się grą w Lotto, postaraj się wkręcić do zarządu jakiejś firmy. Nawet bez kumulacji możesz trafić ładny kawałek grosza. Oczywiście do podziału. Ale przecież jest co dzielić.

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06

Nie załamuj się przy byle problemie. W sprawach finansowych postępuj zawsze dyplomatycznie. W interesach nie bądź uparty. Wiadomo, że jest ciężko i człowiek musi się teraz liczyć z każdym milionem.

RAK 22.06-22.07

Wszystko będzie biegło swoim normalnym trybem, więc nic Ci nie popsuje dobrego humoru. Nie daj jednak nikomu tego po sobie poznać. Zachowuj się normalnie. Niech inni Ci zazdrozczą.

LEW 23.07-23.08

Nie trać czasu na przymierzanie się do realizacji planów. Możesz zaufać intuicji – na pewno Cię nie zawiedzie. Jeżeli wylosują inne numery, niż te które skreśliłeś, będziesz musiał jeszcze popracować nad intuicją.

PANNA 24.08-23.09

Nie zatrzymuj na siłę tego co przemija. Pamiętaj! Chirurg plastyczny może Cię tylko wpędzić w dodatkowe koszty. Będzie trzeba zrobić nowe zdjęcia do dowodu i paszportu, a wiesz jakie są kolejki.

WAGA 24.09-23.10

Czeka Cię dużo pracy. Uważaj na to co będziesz mówił. Wiele osób będzie cię prosiło o radę. Jesteś przecież radnym. Od tego, jak wypadniesz, będzie zależało, czy się załapiesz na kolejną kadencję.

SKORPION 24.10-22.11

Nadchodzący weekend wykorzystaj na uprawianie sportów. Tenis, pływanie, jazda rowerem, wzmocnią Cię fizycznie. Jeżeli nie lubisz się męczyć, możesz obejrzeć te dyscypliny w telewizji i wyciągnąć wnioski.

STRZELEC 23.11-21.12

Ostrożnie planuj karierę. Łatwo Cię skusić doraźnym zyskiem, a nie jest to dobre na dłuższą metę. Najlepiej jeśli się wstrzymasz do czasu rozstrzygnięcia wyborów samorządowych. Wtedy będziesz miał jasną sytuację.

KOZIOROŻEC 22.12-20.01

Rozmowa z szefem może zmienić Twój nastrój. Trudno powiedzieć na jaki. Najważniejsze jest jednak to, że on w ogóle chce z Tobą rozmawiać. Szanuj szefa swego, bo możesz mieć gorszego.

WODNIK 21.01-19.02

Najlepszy okres dla poszerzenia kontaktów lub rozpoczęcia nowej działalności na polu zawodowym. Zainteresuj swoimi planami tych, którzy mogą Ci pomóc. Jeżeli powiesz im szczerze, to oni szczerze Ci doradzą.

RYBY 20.02-20.03

Ostatnio zawarte znajomości zapowiadają się interesująco. Staniesz się rozkojarzony, a Twoje nieco przytępione zmysły mogą spowodować błędną ocenę sytuacji. Zastanów się, czy to czasem nie jest prowokacja.

AZB

Redakcja zastrzega sobie prawo do unieważnienia horoskopu, bez podania przyczyn!

Frykasy Andrzeja



Kaszuby (po kaszubsku Kaszebe lub Kaszebsko) są kulturowym regionem północnej Polski, będącym częścią Pomorza. Jednym z elementów bogatego dziedzictwa kulturowego jest kuchnia kaszubska, stosunkowo prosta, ale jednocześnie wyrafinowana w smaku. Z racji swojego zamieszkania Kaszubi jedzą duże ilości ryb. Podstawą wielu tradycyjnych dań były też ziemniaki. Z połączenia śledzi i ziemniaków pochodzi popularna kaszubska potrawa zwana pulkami ze śledziem.

Pulki ze śledziem

Składniki: 1,5 kg ziemniaków, 0,5 kg solonych płatów śledziowych, 0,5 kg ogórków kiszonych, 1 duża cebula, 2 śmietany homogenizowane 18% (lub jogurt naturalny), sól, pieprz.

Śledzie, ogórki i cebulę kroimy w drobną kostkę. Tradycyjnie samemu filetuje się całe śledzie, wcześniej dobrze wymoczone, ale można ułatwić sobie pracę i wykorzystać gotowe filety. Za najsmaczniejsze śledzie uważa się powszechnie matiesy (zwane też matiasami). Są to młode ryby odławiane w maju, jeszcze przed pierwszym tarłem. Posiadają one bardzo delikatny smak. Do pokrojonych śledzi dodajemy śmietanę i przyprawy do smaku. Odstawiamy na ok. godzinę (aby smaki

się przegryzły). Ziemniaki obowiązkowo gotujemy w mundurkach. Pulki po kaszubsku to właśnie ziemniaki gotowane w taki sposób. Kiedy się ugotują obieramy je i układamy na talerzu. Całość polewamy masą śledziową.

Potrawa jest niezwykle prosta i zawsze musi się udać. Pomimo swej prostoty jest bardzo smaczna. Pulki ze śledziem są do tej pory na Kaszubach daniem postnym, serwowanym również w piątki.

Wasz degustator:
Andrzej Zb. Brzozowski



Nowy sezon AZS UWM Olsztyn Lakers

Amerykańskie wzmocnienie

Drużyna AZS UWM Olsztyn Lakers rozpoczyna nowy sezon w lidze futbolu amerykańskiego pod koniec marca. W tym roku kadra zespołu została wzmocniona dwoma zawodnikami ze Stanów Zjednoczonych.

Olsztyńscy „Jeziorowcy” od dłuższego czasu przygotowują się do nowego sezonu ligowego. W ostatnim czasie przebywali na tygodniowym zgrupowaniu w Mrągowie. – W zajęciach uczestniczyło aż 54 zawodników. To bardzo dobra frekwencja. Szeroka kadra zespołu jest bardzo potrzebna, gdyż pozwala nam zwiększyć możliwości ekipy podczas krótkiego, ale intensywnego sezonu. W każdym razie celem minimum na ten rok jest wejście do ćwierćfinału mistrzostw Polski – poinformował Krzysztof Mrówka, koordynator sekcji futbolu amerykańskiego AZS UWM.

Olsztyńscy sympatycy tej dyscypliny sportu z uwagą śledzili ruchy transferowe klubu. Z ulgą odetchnęli, gdyż akademicką

drużynę wzmocniło dwóch amerykańskich zawodników. – Pierwszy to Patrick Stebbings grający w defensywie. Poprzednio występował w drugiej dywizji ligi akademickiej w USA oraz grał w ligach w Europie i Ameryce Południowej. Drugi to Daniel Viger będący rozgrywającym, ale gra także na skrzydle. W USA grał m.in. w University of St. Thomas. Ostatnie trzy sezony spędził w niemieckim Cottbus Crayfish. Dodam, że naszą kadre uzupełniło kilku graczy z innych polskich klubów oraz grupa wywodząca się z rekrutacji przeprowadzonej przez klub – powiedział Krzysztof Mrówka.

Rywalami olsztyńskiego klubu w Polskiej Futbol Lidze będą obrońcy tytułu mistrzowskiego Warsaw Eagles oraz War-

saw Mets, Jaguars Kąty Wrocławskie, Lowlanders Białystok, Wilki Łódzkie, Kraków Kings, Tytani Lublin, Panthers Wrocław, Dukes Żabki, Silesia Rebels Katowice, Armia Poznań i Wataha Zielona Góra. Zespoły podzielono na dwie grupy. Olsztynianie zagrają cztery mecze u siebie i cztery na wyjeździe. Runda zasadnicza zakończy się 28 czerwca. Osiem najlepszych ekip zagra w ćwierćfinale (4 i 5.07). Półfinały odbędą się (11 i 12.07). Finał odbędzie się 28 lipca.

AZS UWM Olsztyn Lakers rozpocznie rywalizację od dwóch spotkań wyjazdowych z Watahą Zielona Góra (28.03) i Armią Poznań (11.04). Pierwszy mecz w Kortowie rozegrają z Jaguars Kąty Wrocławskie (18.04).

IRON

Kalejdoskop sportowy



Z zakończonych halowych mistrzostwach Polski w lekkiej atletyce zawodnicy AZS UWM Olsztyn przywieźli dwa medale. Oba zdobyli kulomiości. Złoty medal przypadł Konradowi Bukowieckiemu (20,10 m), zaś brązowy wywalczył Wojciech Marok (18,69 m), który ustanowił swój rekord życiowy. Dobre czwarte miejsce w biegu na 400 metrów zajęła Anastazja Kuś. Olsztyńska zawodniczka dwukrotnie poprawiała swój rekord życiowy, który obecnie wynosi 52,50 sek.

Karol Jabłoński (63 lata) wciąż zadziwia bojerowy świat. Podczas bojerowych mistrzostw świata zawodnik reprezentujący Yacht Klub Marina Pluski zdobył wicemistrzostwo świata. Natomiast Michał Burczyński (AZS UWM Olsztyn) był szósty. Natomiast z mistrzostw Europy Karol Jabłoński przywiózł brązowy medal, zaś Michał Burczyński był czwarty.

Piłkarze ręczni z Olsztyna rywalizujący w rozgrywkach I ligi (trzeci poziom rozgrywkowy) rozegrali kolejne mecze. Warmia pokonała Jezioraka Iława 38:32 i została liderem. Ale zajmujący drugie miejsce zespół z Żukowa ma rozegrane trzy mecze mniej, a nie poniósł do tej pory żadnej porażki. Na przeciwnym biegunie znajduje się Szczypiorniak Olsztyn, który doznał kolejnej porażki, tym razem z Samborem Tczew 19:27. Bez zdobyczy punktowej zajmuje ostatnie miejsce.

Piłkarze czwartoligowego Stomilu Olsztyn zakończyli przygotowania do wiosennej rundy spotkań. W międzyczasie rozegrali kilka gier kontrolnych. Ostatnim akcentem była gra wewnętrzna, w której drużyna „Niebieskich” zremisowała z ekipą „Pomarańczowych” 2:2. W sobotę (7.03). Olsztynianie rozegrają mecz z GKS Stawiguda. Pierwszy w Stawigudzie zakończył się wygraną Olsztynian 7:0.

Pechowo dla Stomilanki Olsztyn rozpoczęły się rozgrywki rundy wiosennej. Pierwszy mecz z Lechem Poznań został odwołany z powodu złego stanu boiska. Z kolei spotkanie z GKS Katowice zostało przełożone na inny termin. Stomilanki zajmują przedostatnie miejsce i będą walczyły o utrzymanie się w najwyższej klasie rozgrywkowej.

IRON

REKLAMA

BAIC 3

OD **74 900** PLN BRUTTO

ORAZ **UBEZPIECZENIE AC/OC ZA 1 PLN**

AUTORYZOWANY SALON I SERWIS W OLSZTYNIE

DASZUTA
ul. Sikorskiego 33,
10-188 Olsztyn
tel. 89 544 91 91
e-mail: baic@daszuta.pl

Dzień Kobiet z OSiR-em

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie na Dzień Kobiet przygotował specjalną ofertę dla Pań w każdym wieku!

Agenda/Program DZIEŃ KOBIET

Niedziela 8.03.2026

SQUASH DLA KOBIET

CRS Ukiel ul. Olimpijska 1

Zaplanowano 4 tury wejść, każda trwająca godzinę.

Do dyspozycji uczestniczek będą 4 korty w każdym bloku godzinowym wraz ze sprzętem

- 12:00-13:00 – I wejście
- 13:00-14:00 – II wejście
- 14:00-15:00 – III wejście
- 15:00-16:00 – IV wejście
- z instruktorem – 2 korty – nauka techniki i podstaw gry
- bez instruktora – 2 korty – gra wolna/sparingi
- ✓ Zajęcia z instruktorem
- ✓ Maksymalnie 3 osoby w grupie
- ✓ Nauka podstaw i dobra zabawa

Wydarzenie i zapisy są skierowane wyłącznie do kobiet. Na jednego instruktora przypadają maksymalnie 3 uczestniczki. Obowiązują wcześniejsze zapisy internetowe, poprzez link lub kod QR. Kort z instruktorem lub bez zależy od uczestniczek.

JOGA DLA KOBIECEJ HARMONII

CRS – Centrum Konferencyjne, ul. Kapitańska 23.

Zajęcia poprowadzi prekursorka jogi w Olsztynie oraz twórczyni fizjologii Monika Witkiewicz (wcześniej Robaczewska)

- 11:30-12:20 (50 min)
- 12:30-13:20 (50 min)
- 50-minutowe zajęcia jogi
- Wyciszenie
- Oddech
- Równowaga

Prosimy o zabranie własnej maty oraz małego kocyka! Zapisy obowiązkowe – liczba miejsc ograniczona! Zajęcia skierowane są dla każdej Pani.

WARSZTATY Z SELF KOB DO I TAPINGU TWARZY – HIT!

WCRS Aquasfera ul. Piłsudskiego 69 B – (Strefa przed trybunami, piętro pierwsze po prawej stronie od holu głównego).

Warsztaty poprowadzi dyplomowana Instruktor Terapii Twarzy – JK-Facemodelling – Justyna Krajewska @uroda_w_twoich_rękach

- 13:00-15:00 (2h)

Wejście darmowe – prosimy przyjść bez makijażu z uwzględnieniem pracy na szyi i dekolcie.

- ✓ masaż kobido
- ✓ facemodelling
- ✓ osteoplastyka twarzy
- ✓ kinesiotaping twarzy
- ✓ praca z napięciami
- ✓ redukcja zmarszczek, obrzęków, zmęczenia
- ✓ natychmiastowa poprawa owalu i jędrności skóry

Liczba miejsc ograniczona! Decyduje o niej kolejność pojawienia się podczas wydarzenia.

AQUA ANIMACJE – KOBIECA ENERGIA W WODZIE! z profesjonalną instruktorką

Aqua Aerobików. Zajęcia na Basenie Olimpijskim.

- 12:00-12:30 – Aquacycling – rowerki – obowiązuje obuwie wodne – trening (płytki woda)
- 13:00-13:30 – Aqua Fitnes – z pasami wypornościowymi (głęboka woda)
- 14:00-14:30 – Aquacycling – rowerki – obowiązuje obuwie wodne – trening (płytki woda)
- 15:00-15:30 – Aqua Fitness – totalny mix sprzętu: makarony, hantle, piłki, rękawice, obciążniki, betomic (olimpijski)
- ✓ ujędrnienie całego ciała
- ✓ redukcja cellulitu
- ✓ trzykrotnie większe spalanie niż na siłowni
- ✓ bezpieczne tempo i mnóstwo dobrej energii
- ✓ Zdrowie, mobilność i uśmiech w wodzie!

8 MARCA 2026
DZIEŃ KOBIET

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Ukiel
UL. OLIMPIJSKA 1
SQUASH Z INSTRUKTOREM lub SAMODZIELNIE

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe Aquasfera
BASEN OLIMPIJSKI
AQUACYCLING AQUAFITNESS

UL. KAPITAŃSKA 23, SALA KONFERENCYJNA
FIZJOJOGA

UL. SIELSKA 38 SALA SZKOLENIOWA
DAMSKIE OPOWIEŚCI ŻEGLARSKIE
POKAZ PIERWSZEJ POMOCY
SŁODKI POCZĘSTUNEK
PROJEKCJA FILMU

HOL PRZY TRYBUNACH BASENU
WARSZTATY Z SELF KOBIDO I TAPINGU TWARZY

Zeskanuj kod i zapisz się na zajęcia fizjologii i squasha

Zapraszamy wszystkie Panie na bezpłatne wydarzenie organizowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji.

PARTNERZY WYDARZENIA

OSiR OLSZTYN OLSZTYN
ESKA
OLSZTYŃSKI KLUB ŻEGLARSKI
KODOWNY
JK FACEMODELLING
MONIKA WITKIEWICZ
BALANCE STUDIO

ŻEGLARSKI DZIEŃ KOBIET NA SŁONECZNEJ POLANIE

Program:

- 11:00-11:15 Przybycie i rozpoczęcie
- 11:15-13:00 Damskie Opowieści Żeglarskie
 - 11:15-11:30 Karolina Cieśluk – Zróbmy coś szalonego
 - 11:30-11:45 Hania Wawrzynkiewicz – Rejs na Grenlandię
 - 11:45-12:00 Anna Goryszewska – Kobiety na fali. Portret współczesnej żeglarki i trenerki regatowej
 - 12:00-12:10 Przerwa, z żeglarskimi aktywnościami
 - 12:10-12:30 Załoga Lejdis WIND – Basia, Kasia, Eliza i Asia – Kobieta moc na pokładzie
 - 12:30-12:45 Żeglarka niespodzianka – Temat niespodzianka
- 13:00-13:30 Pokaz pierwszej pomocy – WOPR Olsztyn
- 13.30-15.00 Projekcja Filmu „Maiden”

Świętuj aktywnie. Zadbaj o siebie. Poczuj moc.
Bo Dzień Kobiet to nie tylko kwiaty
– to energia, zdrowie i aktywny czas.