

# Panorama Osielska

P i s z e m y d l a W a s o d 1 9 9 2 r o k u



## Jesień słodko-gorzka

Autorka zdjęcia: Aleksandra Błaszczuk

Czytaj str. 7

STUDIO  
JĘZYKA ANGIELSKIEGO  
Extra-English

*Anna Królikowska*

JARUŻYN

kom. 504 435 626

e-mail: [anna.extraenglish@gmail.com](mailto:anna.extraenglish@gmail.com)



**skp**

ZAPRASZAMY:

pon.-pt.: 7<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>

sob.: 8<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

**OKRĘGOWA STACJA  
KONTROLI POJAZDÓW**



OSIELSKO  
ul. Kolonijna 3  
(Szosa Gdańska przy gminie)

tel./fax 52 324 00 23

[www.skposielsko.pl](http://www.skposielsko.pl)

e-mail: [robertskp@wp.pl](mailto:robertskp@wp.pl)



## U sielskie pokrzywki



### Bankowa technokracja

W jednym z osielskich banków osoba z niepełnosprawnością w stopniu znacznym (dawniejsza pierwsza grupa inwalidzka) chciała wziąć pożyczkę. Musiała w tym celu przedstawić dokument zaświadcający o wysokości renty inwalidzkiej i okresie, na jaki jest ona przyznana. Bohater artykułu okazał zatem ostatnią rewaloryzację renty. Okres jej przysługiwania chciał udowodnić legitymacją rencisty z wyraźnym napisem: „BEZTERMINOWO”. Niestety, według centrali banku w Bydgoszczy, legitymacja to nie dokument! Wymagane było zaświadczenie z ZUS. Niepełnosprawny rencista próbował załatwić sprawę poprzez właściwą infolinię. Stracił 15 minut po południu na bezskuteczne próby dodzwonienia się. Postanowił więc wstać o 7 rano i spróbować ponownie. Po uzyskaniu wreszcie połączenia, dowiedział się, że ZUS tego typu zlecenie może wykonać w terminie 7 dni.

- Co zrobić, aby uzyskać zaświadczenie szybciej? – dopytywał.
- Udać się po nie do placówki ZUS-u.
- Nie poruszam się samodzielnie.
- Zatem proszę znaleźć wzór w naszych drukach, na stronie internetowej i niech na przykład współmałżonek uda się do ZUS. – doradzono.

Rozmowa na infolinii plus wypełnianie druku pełnomocnictwa to następne 45 minut. Dojazd, kolejka przed ZUS-em, wystawienie zaświadczenia i powrót do banku zajęły 4 godziny. O kosztach przejazdu nie wspominając. Bezduszne trzymanie się przepisów spowodowało utratę przez wnioskodawcę około 5 godzin. Załatwianie spraw w banku i podpisy pod umową to kolejne dwie. Razem siedem.

Czy można inaczej? Inny bank. Ta sama kwota i dochody.

- Czy mogę otrzymać u was pożyczkę?
- Tak, ze względu na pandemię uprościliśmy procedury.

Parę standardowych pytań o dochody, potwierdzenie ich względem we wspólne małżeńskie konto.

- Nigdy nie brałem pożyczki internetowo.
- Zatem proszę, usiądźmy razem przed komputerem. – zachęca sympatyczna pracownica banku. Po pół godzinie wypełniania wszystkich formalności, pożyczka była na koncie.

Panorama Osielska



Pismo redagowane w **Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku**

Adres redakcji: Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku, 86-031 Osielsko, ul. Szosa Gdańska 57, **tel. 52 38 13 567, fax 52 320 32 41**

Redaguje zespół: Marek Manuszewski, Piotr Wizimirski, Maria Domańska.

Skład i druk: **FIRMA Futrzak, Bydgoszcz, 509 496 308**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść artykułów, które są podpisane nazwiskiem autora. Ponadto redakcja zastrzega sobie prawo do nie drukowania wszystkich nadesłanych materiałów.

**Materiały do następnego numeru „Panoramy” prosimy dostarczać do 15.11.2020 r.**

Gazetę Panorama Osielska można pobrać na stronach: <http://www.gok-osielsko.eu/>  
(w zakładce do pobrania), oraz <http://www.powiat.bydgoski.pl/>.

Strony które warto odwiedzać: <http://www.gok-osielsko.eu/>

Ponadto GOK Osielsko jest na facebook: [facebook.com/GOK.OSIELSKO](https://www.facebook.com/GOK.OSIELSKO)



## Osielskie pokrzywki



### Kochamy dziwnie?

Niedawno dowiedziałem się, że samymi tylko kartami Mastercard wydano 270 mln złotych na walentynki. A przecież istnieją jeszcze inne karty. Czy kochamy tylko w ten jeden dzień? Czy to święto, podobnie jak Boże Narodzenie, powoli, acz nieubłagane, staje się konsumpcyjną nakładką?

### Ul. Leśna

To jedna z ważniejszych ulic Osielska. Jak wiemy, obecnie na odcinku od ul. Centralnej do wysokości sklepu „Groszek” jest remontowana. Wyznaczono tymczasowy objazd ulicami Topolową, Poprzeczną i Wiązową, ze strefą ograniczenia prędkości do 30 km/h. Oczywiście „drogówka” wyczuła większą intensywność ruchu na tej trasie i kilka razy zjawiła się z „su-szarkami”. Dojechać do centrum, to znaczy Urzędu Gminy Osielsko, próbowałem kilka razy od strony Fordonu przez ul. Zamczysko i Szosę Gdańską. Innym razem jechałem od strony ul. Pod Skarpą objazdem. I zawsze – czy to był rower, czy samochód, czy motocykl – objazd, choć dłuższy, okazał się szybszy! Po prostu światła, częste korki na Szosie Gdańskiej czynią ją wolniejszą. Poza tym objazd, wytyczony wśród pól i starannie utrzymanych ogrodów pobliskich domów, ma swój niepowtarzalny urok. **Jak się dowiedziałem w Referacie Inwestycji i Zamówień Publicznych Urzędu Gminy Osielsko, remontowany odcinek ul. Leśnej ma być oddany do użytku 16 listopada br.**

Część Leśnej - opadająca ku ulicy Pod Skarpą - należy do Bydgoszczy. Kończy się tam chodnik, droga rowerowa, odwodnienie. Podczas letnich ulew woda wymyła na około półtorametrowym nieodwodnionym bydgoskim odcinku tak głęboką dziurę, że nawet wysoko zawieszona „terenówka” na tej wąskiej, krętej drodze uszkodziłaby poważnie zawieszenie. Nie mówiąc już o innych typach samochodów. Po kilku dniach pojawiła się tam ciężarówka, wypełniona kamkami z piaskiem i coś podobnego do spychacza z dwiema szuflami spychającymi. Uszkodzoną nawierzchnię w miejscu niebezpiecznej dziury wyrównano. Tylko czy nie lepiej byłoby wykonać stosowne odwodnienie? Przecież kolejne ulewy niebawem zrobią swoje. A tak problem pobocza byłby rozwiązany raz na zawsze.

### Praktyczna rada

W epoce pandemii, gdy nastąpiło lato, niemal wszyscy wyruszyli nad polskie morze, w góry. Tłumy bez масечек, podobnie obsługa w niektórych lokalach gastronomicznych. A może by tak urlop nad morzem czy w górach spędzić jesienią? Taniej, mniej ludnie, bardziej refleksyjnie, w kolorach złotej pory roku. W ogóle, zamiast objadać się przesadnie na wycieczkach „all inclusive” w gettach dla bogatych w ubogich krajach, lepiej zafundować sobie jakieś wczasy z motywem przewodnim, na przykład:

- 1) 14 dni na motocyklowych trasach,
- 2) wczasy z jogą lub tai-chi,
- 3) turnus z dietą świętej Hildegardy lub dietą oczyszczającą Ewy Dąbrowskiej,
- 4) wczasy wędkarskie,
- 5) zwiedzanie wszystkich zamków krzyżackich.

Osobiście wybrałem jesienne wczasy z „gubieniem oponki...”

Miłych spacerów wśród szeleszczących liści, na przekór epidemicznym nastrojom życzy..

**Marek Manuszewski**

## K A Ć I K M E D Y C Z N Y

## Epidemia bezruchu u dzieci i dorosłych pogłębiająca się w okresie pandemii koronawirusa.

Według globalnych badań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), aby rozwój dziecka przebiegał prawidłowo, konieczna jest systematyczna – codzienna aktywność fizyczna przez godzinę dziennie. Badania z ostatnich lat ze 146 krajów wykazały, że 81 proc. dzieci na świecie nie wypełnia tych zaleceń. Eksperti programu Aktywne Szkoły MultiSport podpowiadają, jak zachęcić młode pokolenie do ruchu, także w okresie epidemii koronawirusa. Twierdzą oni, że w Polsce ta średnia jest nieco lepsza – wynosi 78,8%, a z krajów Europy Środkowo-Wschodniej wyprzedzają nas Słowacja, Bułgaria, Albania, Mołdawia, Ukraina, Chorwacja, Czechy i Macedonia Północna. Gorzej zdecydowanie wypadają w tych badaniach dziewczynki – tu aż 84% nie wypełnia zaleceń WHO. Czy wśród dorosłych procent ten jest inny? Wątpliwe, jeśli już, to raczej na niekorzyść. Trochę smutny, a wręcz przygnębiający jest taki stan rzeczy. Jeśli do tego dołączyć zwiększający się procent pracy zdalnej – w domu, uwarunkowanej epidemią, to bezruch u dorosłych jeszcze się pogłębia.

### Czy warto zwiększyć aktywność fizyczną?

Jak podkreślają eksperci, zwiększająca się bierność fizyczna dorosłych przekłada się na pogarszanie sprawności fizycznej i zdrowia najmłodszych. Dzieci często powielają stereotypy zachowania rodziców lub bliskich im osób.

Na podstawie obserwacji własnych na przestrzeni ostatnich 10 lat, wśród zgłaszających się osób z problemami zdrowotnymi, których bezpośrednim źródłem jest niska (o ile nie żadna) aktywność fizyczna, można śmiało postawić tezę: drastycznie wzrasta bezruch u dorosłych, a co za tym idzie i wśród dzieci. Z czego wynika ta niechęć do ruchu? Na pewno w dużej mierze z trybu życia – tłumaczymy się brakiem czasu, ogromnym przeciążeniem w pracy, wielką ilością zajęć dodatkowych u naszych pociech jak np. nauka języków obcych, kółka zainteresowań (zawsze w pozycji siedzącej), komputer itp. Czy na pewno nie uda się wcisnąć w ten zatłoczony program codziennych zajęć 20 minut na wspólny spacer, w trakcie którego można też fajnie porozmawiać z dzieckiem, co może zacieśnić łączące nas więzi? Czy wykonanie w domu, przez 10 minut wieczorem, prostych ćwiczeń niewymagających posiadania żadnego sprzętu jest na pewno niemożliwe? Po miesiącu można zwiększyć ten czas do 20 minut i tak już pozostać. Czy codzienna poranna 5-minutowa gimnastyka też jest

barierą nie do przeskoczenia? Przecież wystarczą przysiadki, skłony, ruchy rotacyjne tułowia i rozciągające mięśnie kulszowo-goleniowe, powtórzone po 8-10 razy – i tyle. Nie dosyć, że w tak banalny sposób możemy pomóc sobie w likwidacji różnych dolegliwości bólowych wynikających z siedzącego trybu życia, to rozbudzamy w dziecku samodyscyplinę dzięki raz podjętej decyzji co do ćwiczeń i propagujemy w jego umyśle potrzebę aktywności fizycznej. Niewystarczający poziom ruchu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, choroby układu krążenia, układu ruchu, osteoporoza, cukrzyca typu II i wiele innych.

### Jakimi prostymi sposobami zwiększyć ruch u najmłodszych?

Co najmłodsze dzieci skłania do ruchu? Fajna, dobrze dobrana zabawa. Różnorodność ćwiczeń, zachęty słowne zamiast krytyki na forum na lekcjach wychowania fizycznego, umiejętność postrzegania małych postępów u mniej aktywnych dzieci potrafią uskrzydlać i stanowią niebywałą motywację do ćwiczeń wśród rówieśników. Niejednokrotnie dzięki właściwej postawie nauczycieli wychowania fizycznego osiągnąć można więcej niż poprzez namowy rodzicielskie. Eksperti programu Aktywne Szkoły MultiSport zaznaczają, że lekcje wychowania fizycznego na piłkach do pilatesu, aktywne spacerowanie w przerwach szkolnych czy przerwy międzylekcyjne to przykłady dodatkowych form aktywności, które wprowadziło 35 szkół podstawowych z Dolnego Śląska, biorących udział w jego pierwszej edycji. Już po 5 miesiącach okazało się, że wdrożone rozwiązania pozwoliły poprawić poziom sprawności fizycznej uczniów w 85% szkół. Dzieci odzyskały w ten sposób 43 proc. sprawności fizycznej, którą stracili ich rówieśnicy w dekadzie 1999 - 2009 podkreśla Adam Radzki, członek Zarządu Benefit Systems - firmy będącej fundatorem programu Aktywne Szkoły MultiSport.

Z badania COSI, które w latach 2016-2017 realizował Instytut Matki i Dziecka w ramach projektu prowadzonego pod auspicjami Światowej Organizacji Zdrowia, wynika, że ponad 30% ośmiolatków w Polsce spędza przed ekranem telewizora lub komputera dwie godziny w dni szkolne, a 50% dzieci z tej grupy wiekowej poświęca na to co najmniej trzy godziny w weekendy. Badanie COSI wykazało, że już teraz ponad 31% ośmiolatków w Polsce ma nadmierną masę ciała, a otyłość występuje u blisko 13% z nich. Co dziesiąty drugoklasista ma nieprawidłowe wartości ciśnienia tętniczego, co jest związane z poziomem nadwagi i otyłości. Dlatego też, jeśli zachęczone w szkole

## KĄCIK MEDYCZNY

do aktywności ruchowej dziecko, przychodząc do domu, chce nam koniecznie pokazać, co nowego, fajnego nauczyło się w szkole na lekcji wychowania fizycznego, poświęćmy mu czas, a nawet wykonajmy te ćwiczenia wspólnie. To ważne, aby ćwiczyć razem, nawet jak nikomu to dobrze nie wychodzi. Śmiech uaktywnia przeponę, a to też rodzaj ćwiczenia i wydzielają się przy tym tak zwane hormony szczęścia.

### Czy tak samo zmotywujemy nastolatków do ćwiczeń?

Raczej nie, ale jeśli ze strony nastolatka pojawia się jakaś propozycja treningu konkretnego rodzaju sportu, to zastanówmy się, czy stan zdrowia i ewentualne istniejące wady postawy pozwalają na taki rodzaj aktywności. Mamy wątpliwości? Od odpowiedzi na takie pytania są lekarze rehabilitacji. Ale starajmy się nie gasić w zarodku chęci do sportu. Basen, pływanie na plecach, jazda na rowerze, spacer, prosta gimnastyka w domu – to najprostsze środki prowadzące do poprawy formy fizycznej, spadku masy ciała czy po prostu do lepszego nastroju. A dobre samopoczucie w obecnej dobie epidemii jest ważne u dorosłych i u dzie-

ci. To, co uzyskamy do osiemnastego roku życia – dopóki wzrost kostny nie jest zakończony, może być bezcenne w przyszłości. Cywilizacja zmusza nas dorosłych do zbyt częstej postawy siedzącej, więc nasze dzieci też to czeka. Pomyślmy o minimalizowaniu krzywizn kręgosłupa, klatek piersiowych czy kończyn dolnych zanim dziecko wkroczy w okres dorosłości – to będzie wasz - rodziców wkład w życie bez bólu waszych dzieci, gdy już będą w wieku zaawansowanej aktywności zawodowej. Teraz nastolatki nie doceniają tego, ale może kiedyś przekażą te proste zasady swoim dzieciom? Próbujmy wdrażać u dzieci i równolegle sami realizujemy program zwiększania aktywności fizycznej. Dobrodziejstwa płynące z tego nie wymagają dodatkowych argumentów.

Z życzeniami zdrowia

dr n. med. Iwona Adamczak  
specjalista rehabilitacji medycznej,  
balneologii i medycyny fizykalnej  
Klinika Zdrowko



## Klinika Zdrowko s.c.

Iwona Adamczak, Rafał Adamczak

Al. Mickiewicza 23, Niemcz  
tel. 52 375 25 07

**Poradnia Ginekologiczno-Położnicza**  
Pełen zakres leczenia niepłodności  
Realizator Programu Miasta Bydgoszczy  
leczenia niepłodności



### Poradnia Rehabilitacyjna:

Diagnostyka i rehabilitacja wad postawy, dolegliwości bólowych, stanów pourazowych, niedowładów dzieci i dorosłych.

Masaże klasyczne i borowinowe.

Indywidualne ćwiczenia.

poniedziałek–piątek 08:00–21:00, sobota 09:00–16:00.

Zapraszamy pacjentów - zachowujemy odpowiednie środki bezpieczeństwa w okresie epidemii!



## Okiem Olgierda

### Polskość zaklęta w obrazach Józefa Brandta

Ledwie dwa lata temu przechadzałem się po ogromnej wystawie w warszawskim Muzeum Narodowym, podziwiając twórczość Józefa Brandta – jednego z najwy-

bitniejszych polskich batalistów. Pamiętam urzekające sceny z obrazów, w których autor zawarł cząstkę polskości. Poza tym, zaintrygowała mnie sylwetka malarza, który niemal na każdym swym obrazie przedstawiał konie. W swej twórczości Józef Brandt podejmował wątki głównie o tematyce kresowej. Często malował sceny myśliwskie, portretował Kozaczyznę, a także życie polskich miasteczek i wsi. Kochał malować bitwy polskiego rycerstwa z XVII wieku, a nieobce były mu również sceny z jarmarków, stepów czy targowisk. Jego dzieła i dzisiaj można oglądać w wielu polskich muzeach.



„Bitwa pod Chocimiem” Józef Brandt

Zawsze były one bliskie Polsce, przywracające jej dawną świetność. Cytując przemawiającego nad grobem Brandta w 1915 r. ks. Józefa Rakosznego jego obrazy „chwytają za serce polskiego widza.” Ten sam mówca powiedział: „Przedmiot tych obrazów był dla zachodu obcy i dzięki tylko wysokiej kulturze Brandta zyskały one uznanie wśród świata”. Tylko kunsztem i wysoką klasą warsztatu mógł z powodzeniem pokazywać na zachodnich salonach artystycznych świat dla Zachodu kompletnie nieznaną. Ponadto, warto wspomnieć, że ów mieszkający większość życia w bawarskim Monachium artysta/malarz, gwoli przypomnienia o swoim polskim pochodzeniu, często podpisywał się: „Józef Brandt z Warszawy”, co świadczy o jego głębokim patriotyzmie.

Brandt urodził się 11 lutego 1841 roku w Szczepieszynie, nieopodal Zamościa. Młodego Józefa niemal samodzielnie wychowywała matka Anna Krystyna Marianna z domu Lessel. Przyszły artysta w młodości, jeszcze przed brutalną pacyfikacją Powstania Styczniowego, zdążył odwiedzić



„Targ na sokoły” Józef Brandt

wiele szlacheckich dworów, co miało duży wpływ na jego późniejsze malarskie zainteresowania. Po odbyciu studiów malarskich w Monachium, Brandt postanowił osiąść tam na stałe. Już pierwsze monachijskie prace przysporzyły mu duży szacunek malarskiego otoczenia. Jego „Powrót spod Wiednia” został zakupiony przez austriackiego cesarza Franciszka Józefa, a „Chodkiewicz pod Chocimiem” z powodzeniem wystawiony na prestiżowej Wystawie Powszechnej w Paryżu. Odnośnie tego drugiego obrazu wspominał po latach: „(...) Tak mnie ta kompozycja opanowała, że nic mnie nie zajmuje, idąc na ulicy nic nie widzę, tylko rycerzy, konie. Słyszę huk i krzyk”.

Józef Brandt malował obrazy, aż do swojej śmierci w 1915 roku. Z czasem stał się nieformalnym „generałem” mieszkającej w Monachium polskiej kolonii artystycznej. Tworzył, odnosząc przy tym znaczne sukcesy i dostępując dużych zaszczytów: w 1892 roku przyznano mu Order Zasługi Korony Bawarskiej, został profesorem Akademii Bawarskiej, powołano go na członka Berlińskiej Akademii Sztuk Pięknych. Co najważniejsze, jego sławne na całą Europę obrazy zaszczepiły w wielu Polakach dumę ze swojej ojczyzny i głęboki patriotyzm, pozwalający w 1918 roku odzyskać niepodległość po ponad stu latach niewoli.

Henryk Sienkiewicz powiedział o całym wysiłku pracy twórczej malarza: „Nie ma sobie równego w odtwarzaniu stepów, koni, zdziczałych dusz stepowych i krwawych scen, które rozgrywały się dawniej na onych pobojuwiskach. Takie obrazy mówią, bo na ich widok przychodzą na myśl stare tradycje, stare pieśni i podania rycerskie, słowem wszystko to, co było, przeszło, a żyje tylko we wspomnieniach, zaklęte w czar poezji! Brandt jest po prostu poetą stepowym, tak jak był nim Goszczyński, Zaleski lub nawet Słowacki w „Beniowski”. Czasy zamarte zmartwychwstają pod jego pędzlem, a na widok jednego epizodu mimo woli odtwarza się w duszy cały świat rycersko-kozaczy.”

**Olgierd Bondara**

## Kącik pasjonatów literackich



### **Fall Weiss. Najazd na Polskę 1939 – bezstronna analiza kampanii wrześniowej**

Szanowany historyk, Robert Forczyk, specjalizujący się w historii militarnej, zwłaszcza II wojny światowej obala mity związane ze strategicznym planem najazdu Niemiec na Polskę we wrześniu 1939 roku - Fall Weiss. Autor „Fall Weiss”, wykorzystując źródła niemieckie i polskie, w możliwie bezstronny sposób przedstawił kampanię wrześniową 1939 roku. Wyłuszcza popełnione przez Polaków w trakcie kampanii błędy, a także późniejsze wyolbrzymienia w tym zakresie.

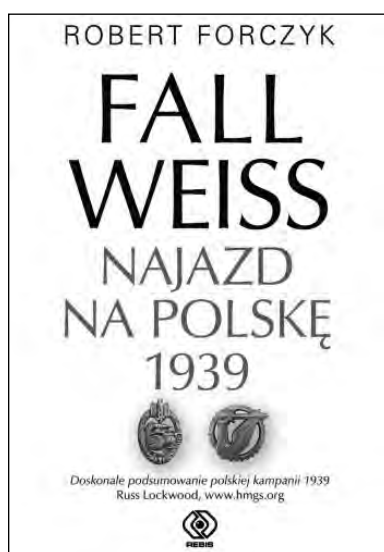
Wydawać by się mogło, że wszystko już wiemy o wojnie, jaką Polska toczyła z Niemcami w 1939 roku. Z jednej strony potężna niemiecka machina wojenna, z drugiej dużo słabsze i gorzej uzbrojone wojsko polskie. Wynik tej „wojny błyskawicznej” mógł więc być tylko jeden. Czy jednak rzeczywiście to prawdziwy obraz zmagania wojennych? Czy nie pokutują w nas niedorzeczne

komunistyczne mity, jak choćby ten o szarżach polskich kawalerzystów na niemieckie czołgi? Czy jesteśmy świadomi tego, że Niemcy we wrześniu 1939 roku również popełniali błędy i napotkali na szereg trudności? Czy nadal nazywanie tej kampanii „wrześniową”, chociaż wojna trwała jeszcze w październiku, jest adekwatne? Mimo tylu lat od upływu II wojny światowej warto obiektywnie prześledzić jej początek. Zdajemy sobie sprawę, że tabelki obrazujące dysproporcję sił w szkolnych podręcznikach to spore uproszczenie. Pomocna w tym zakresie wydaje się książka Roberta Forczyka pod tytułem „Fall Weiss. Najazd na Polskę 1939”.

Książka oddaje dokładny opis działań wojennych, przedstawia pełny obraz owych dramatycznych tygodni września i października 1939 roku. Przede wszystkim Forczyk zwraca naszą uwagę na fakt, że niemożliwy byłby taki skok Hitlera i Stalina w dziedzinie zbrojeń, gdyby nie wsparcie, ciche przyzwolenie Zachodu. Zachodnie państwa, firmy, korporacje chętnie udzielały pożyczek, dzieliły się fachowcami i technologiami. Po części same więc uzbroiły dwóch bandytów, z którymi potem musiały walczyć.

Reasumując, „Fall Weiss. Najazd na Polskę 1939” to według mnie naprawdę znakomita pozycja. Polecam ją każdemu zainteresowanemu historią Polski. Momentami czytałem ją niczym powieść. Czy może być lepsza rekomendacja dla książki historycznej?

**Krzysztof Lewandowski**



cd ze str. 1

## Jesień słodko - gorzka

Kocham ją i nienawidzę. Takie emocje wskazują na to, że bez niej się nie obejdę i jestem na nią jednocześnie skazana. Wdziewam więc mięciutki ciepły sweter i z kubkiem gorącej herbaty cytrynowej zagłębiam się w fotelu. Tylko od czasu do czasu targa mną chęć zerwania się do biegu, ale deszcz, zimno i ciemno... więc pozostaję w swoim błogim lenistwie z jazzem i poezją...

K. K. Baczyński *Jesień:*

**„Nie chodź po zwiędłym zmroku, lepiej okno otwórz:  
przestrzeń powiewa w usta gorzką, wonną jesień.”**

J. Ś.

# OKIEM PSYCHOTERAPEUTY



## Lato lato i... po lecie.

**Wiele osób, z którymi rozmawiam, odniosło podobne wrażenie, że te, chwilę temu minione wakacje były zdecydowanie inne niż zwykle.**

Głównie z przyczyn „ogólnopandemicznych” część z nas porzuciła zwyczajowe podróże,

nie decydując się na wakacyjną regenerację sił.

## A to spory błąd.

Badania pokazują, że stanowczo za mało odpoczywamy, bagatelizując doniesienia naukowe, mówiące jednoznacznie, że nadmiar pracy, brak odpowiedniej ilości snu, stres zawodowy, odciskają swoje piętno nie tylko na naszym samopoczuciu, ale również zdrowiu.

Pewnie nieraz słyszeliśmy (i mimo uszu puszczaaliśmy), że udokumentowanymi następstwami zmęczenia, stresu i braku odpoczynku są zawały serca, udary mózgu i wylewy u osób w sile wieku, a w skrajnym przypadku nawet... Stop. Obiecałam sobie, że nie będę za bardzo straszyć na łamach tego przyjemnego pisma. Po prostu poczytaj w Internecie o zjawisku 過勞死 (karoshi). Co ważne - nie pomyśl przy tym: „mnie to nie dotyczy”.

Aktualnie szacuje się, że 50-60 proc. zwolnień chorobowych w naszym kraju wiąże się z przemęczeniem i stresem w miejscu pracy. A zatem?

Zacznijmy u podstaw. Nigdy nie ignorujmy naszego podstawowego, ludzkiego rytmu. Znasz go dobrze: aktywność – wyłączenie lub mobilizacja – regeneracja. Niezwykle ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy wymaganiami jakie stawia nam życie, a naszymi subiektywnymi zasobami energii.

Proponuję mały teścik: jeśli potrafisz wyłączyć się i zregenerować za każdym razem, kiedy masz ku temu warunki i sprzyjające okoliczności – raczej nie masz powodów do niepokoju. Z wysokim prawdopodobieństwem zadbasz o siebie, nie doprowadzając do przeciążenia. Jeśli jednak zauważasz, że po dłuższym okresie wzmożonej eksploatacji nie jesteś w stanie zwolnić – miej świadomość zagrożeń, jakie niesie za sobą taka hiperaktywność.

Zachęcam cię do przeczytania poniższej listy symptomów, które mogą świadczyć o tym, że najprawdopodobniej pilnie potrzebujesz urlopu. To nic, że już jesień za oknem. Wypad nie musi być też zbyt długi ani zbyt daleki. Wystarczy 4-7 dni gdzieś bądź.

1. Masz uczucie przytłoczenia zadaniami i poniedziałkowa lista obowiązków zawodowych przygotowuje cię o mdłości lub łzy w oczach.
2. Zaobserwowałeś u siebie wyraźne problemy z koncentracją. Poczucie nadmiaru obowiązków może spowodować ignorowanie przez twój mózg niektórych szczegółów. Popełniasz wtedy błędy, które pewnie by ci się nie zdarzały, gdybyś nie przekroczył subiektywnej granicy wytrzymałości i nie przeciążył się.
3. Odczuwasz ciągłe zmęczenie. Jeśli tuż po przekroczeniu progu biura zaczynasz ziewać i marzysz o drzemce, pamiętaj, że nie pozostaje to bez wpływu na twoje zdrowie.
4. Masz problemy ze snem. Trudności w zasypianiu, a nocą płytki, przerywany sen mają bezpośredni, negatywny wpływ na twoją kondycję i samopoczucie.
5. Tęsknisz za kontaktem z naturą. Przylepiasz nos do szyby okiennej, poszukujesz możliwości choćby chwilowego odetchnięcia świeżym powietrzem, marzysz o chodzeniu boso po trawie, zachwyca cię puszczaany przez kogoś latawiec...
6. Często słyszysz życzliwą uwagę znajomych: „Potrzebujesz wakacji.” Widocznie widzą coś, czego ty jeszcze nie dostrzeżasz. Zapewne zwyczajnie wyglądasz na przemęczonego.
7. Nienawidzisz poniedziałku. ...i od jakiegoś czasu także pozostałych dni tygodnia. Jeśli każdego dnia masz „syndrom poniedziałku” – wyjeżdżaj tam, gdzie każdy dzień będzie weekendem.
8. Utraciłeś motywację do pracy. Wykonywanie standardowych obowiązków zajmuje ci więcej czasu niż zwykle, robisz coraz więcej przerw i zwyczajnie nie chce ci się udzielać.
9. Masz większą ochotę na słodycze. Apetyt na tuczące przekąski może świadczyć o potrzebie poprawiania sobie nastroju. Wakacje mogą



okazać się więc zbawienne nie tylko dla twojego zdrowia psychicznego, ale też figury.

10. Ostatnio często boli cię głowa.

Napięciowe, obustronne bóle głowy są częstym skutkiem nadmiernego stresu o przewlekłym charakterze. Dokonaj wyboru: albo kolejna tabletk przeciwbólowa, albo kilka dni wolnego.

11. Pojawiły się problemy z trawieniem.

Napięcie emocjonalne, połączone z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi, to wręcz katorta dla twojego układu pokarmowego. Nie dręcz go – jeszcze ci się przyda.

12. Skarżysz się na to, że wszystko cię boli. **Bóle mięśni i stawów to częsty problem przepracowanych, i zestresowanych osób.**

13. Nie możesz sobie przypomnieć, **kiedy** ostatnio byłeś na urlopie.

To chyba najjaśniejszy z sygnałów, że czas na wakacje.

Długo by pisać o zaletach wypoczynku. Podczas urlopu pauzuje nie tylko nasze ciało, ale także i umysł. Wraca nam motywacja do pracy, często też wzmacniamy relację z partnerem, poprawiamy swoją kondycję psychofizyczną, chronimy nasze zdrowie (i życie).

Jeśli przeczytałeś powyższe punkty i kilkakrotnie pomyślałeś: „**O! Właśnie tak mam.**”, to już nie czekaj. Jedź nabrać siły i odporności na zbliżający się czas przesilenia jesiennego. Na wakacje nigdy nie jest za późno.

**Przyjemności!:)**



PRACOWNIA  
PSYCHOTERAPII I ROZWOJU  
SUBSIDIU

**Ewelina Kalczyńska-Wrzeszcz**  
**psycholog,**  
**psychoterapeuta**

WIODĄCY  
PRODUCENT  
STOLARKI z PCV  
NA RYNKU OD 14 LAT  
**TANIO**



Lepszych okien nie ma

- Okna PCV
- Okna drewniane
- Okna dachowe „ROTO”
- Nawiewniki
- Rolety
- Roletki materiałowe
- Parapety

P. W. „MAZUR”, Osielsko, ul. Centralna 2  
Tel./fax (52) 381-30-22, tel. kom. 605 66-87-45  
krzysztofrazur59@o2.pl

[www.bsbydgoszcz.pl](http://www.bsbydgoszcz.pl)



**BANK SPÓŁDZIELCZY  
W BYDGOSZCZY**

**konto dla  
JUNIORA**



[www.bsbydgoszcz.pl](http://www.bsbydgoszcz.pl)

Bydgoszcz	ul. Kołtątaja 8	52 362 32 00
Białe Błota	ul. Guliwera 13	52 381 40 92
Dąbrowa Chełmińska	ul. Bydgoska 44	52 381 61 50
Dobrcz	ul. Długa 45a	52 381 89 13
Osielsko	ul. Szosa Gdańska 53	52 324 08 10
Siczenko	ul. Mrotecka 2	52 381 55 14
Złotniki Kujawskie	ul. Podgórna 12	52 351 75 56
Kotomierz	ul. Bankowa 1	52 381 92 12
Nowa Wieś Wielka	ul. Bydgoska 14f	52 381 20 68

## Na dwóch kołach

### Harley Davidson Sportster 1200

Model motocykla produkowany od 1957 roku, który jest ciągle unowocześniany, pojawiają się jego kolejne modyfikacje. Choć ma relatywnie niewielkie wymiary, nie jest to maszyna do prowadzenia przez kruchoroślinne panienki. Wszak jego masa - ponad ćwierć tony i hardy silnik „robią ostrą robotę”. Sportster



Harley – Davidson Sportster XL 1200 rocznik 2003 edycja limitowana na 100 – lecie firmy

waży więcej niż Suzuki Bandit 1250. Jego przyśpieszenia potrafią wyprostować ręce, więc lepiej nie wozić nim babci do kościoła.

### Oldschool i sejsmologiczne brzmienia

Odpalenie tego „Harnasia” to wspaniały rytuał dla fanów oldschoolu. Włącz zapłon, odkręć kranik, pociągnij dźwigenkę ssania, wciśnij przycisk rozrusznika. Zdarza się, że po 10 - 15 minutach od odpalenia silnika, jego praca nadal nie jest płynna. I ja osobiście to kocham! Kochaj albo wrzuc do rzeki o multystym dnie. Czasem wygenerowane przez silnik wibracje przechodzą na grube rączki kierownicy i dalej do dłoni oraz ramion kierowcy. Sportster 1200 po odpaleniu trzęsie się jak psiak otrzepujący się radośnie po wyjściu z wody i drży nawet koło. Mówi w ten sposób do bikerów: „Cieszę się, że ciebie widzę. No dalej, wsiadaj, jedziemy. Zabierz mnie stąd w nieznane, nienazwane!”

W ramie odnajdziemy jeden z najbardziej oldschoolowych obecnie produkowanych silników ze stajni Milwaukee. Silnik Revolution to dwa potężne „gary” w układzie V i klasycznym kącie rozwarcia 45 stopni, chłodzone powietrzem. Zatem czysta klasyka i ten „gag”! Warto zamontować do niego przelotowe wydechy, by dźwięk silnika był jeszcze bardziej pełen mocy i piękna. Moc to, w zależności od typu „Sporciaka”, od 60 do 75 KM, 98 NM / 3500 RPM. Gdy kręcimy silnik do 3000 obrotów, mamy lepszą dynamikę przyśpieszeń niż więk-

szość samochodów osobowych. A ich przyspieszenia budzą się przyjemne, agresywne emocje. Wreszcie zostawiamy za sobą świat, aż do momentu, gdy w dźwięku, przypomina, z jaką prędkością się porusza. W tym stanie na ostatnim biegu rozpędzić się o

### Sylwetka kobiety

Mimo sporej pojemności – 1200 cm<sup>3</sup> – to jest to duży motocykl. Wąski bak i przyjemne, niskie zawieszanie. Do tego nisko zawieszane siedzenie i klamki. Klamka za sterami Harleya jest bardzo wygodna.

### Przyjemność z jazdy

Sportster pozbawiony jest nadmiaru elektroniki. Egzemplarze mają ABS, bo zwiększa bezpieczeństwo hamowania. Do tego elektroniczny wysięk.



Harley – Davidson Sp

W modelu zaprezentowanym na 100-lecie firmy, w ramie odnajdziemy jeden z najbardziej oldschoolowych obecnie produkowanych silników ze stajni Milwaukee. Silnik Revolution to dwa potężne „gary” w układzie V i klasycznym kącie rozwarcia 45 stopni, chłodzone powietrzem. Zatem czysta klasyka i ten „gag”! Warto zamontować do niego przelotowe wydechy, by dźwięk silnika był jeszcze bardziej pełen mocy i piękna. Moc to, w zależności od typu „Sporciaka”, od 60 do 75 KM, 98 NM / 3500 RPM. Gdy kręcimy silnik do 3000 obrotów, mamy lepszą dynamikę przyśpieszeń niż więk-

n przekroczenie sprawia, że w Sportsterze...  
je. Wtedy, siedząc na bulgocącym silniku,  
mentu, gdy tułów, przesuwający się po sie-  
ią się przemieszczamy. Motocykl ten jest  
się do 180 km/h.

0 cm<sup>3</sup> – Sportster nie sprawia wrażenia  
jemnie skrojony tył przypominają talię osy.  
e i klasyczne podnóżki sprawiają, że pozy-  
wygodna i naturalna.

miaru elektroniki, wskaźników. Nowsze  
sza on bezpieczeństwo, skracając drogę  
wyświetlacz przebiegu, obrotomierz.



on Sportster 1200 Custom

100-lecie „Harego” jest też czujnik tem-  
nej stronie z boku obok siedzenia. Głośne  
silnik przyjemnie wkręca się na obroty, robi  
poprosimy o więcej mocy, nabiera manier  
Chętnie też składa się w zakręty. Najogól-  
ylem, klasą i legendą marki. Frajda z jazdy

## Miasto czy trasa?

Niewielkie wymiary, szczupłość sylwetki, twarde zawieszenie czynią ten moto-  
cykl raczej maszyną na krótkie dystanse. Nadaje się też świetnie do przeciskania  
w korkach. Sportster 1200 jest amerykańskim sposobem na to, by z klasą doje-  
chać do pracy i relaksować się nim po niej. Ale owszem, możemy nim również  
jechać w trasę. Sam zrobiłem nim wycieczkę długości 200 km w ciągu jednego  
dnia, bez żadnych wyrzeczeń. Zatem jak najbardziej nadaje się na weekendowe  
wypadki. Spalanie minimalne – eco driving – 4,59 l / 100 km; średnie – jazda  
dynamiczna – 5,25 l / 100 km; maksymalne – full opór – 6,14 l / 100 km.

*Marek Manuszewski*



Harley -Davidson SuperLow 1200 T

Zdjęcia pobrano:

[http://www.2040-motos.com/\\_content/cars/images/44/111144/001.jpg](http://www.2040-motos.com/_content/cars/images/44/111144/001.jpg)

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.motofakty.pl%2Fartykul%2Ftestujemy-harley-davidson-sportster-1200-custom-czysta-frajda-wideo.html&psig=AOvVaw3uP2vZtQMx9vVBiis1qD4l&ust=1596102942103000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDL-fmY8uoCFQAAAAAdAAAAABAJ>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.indianaharley.com%2FMotorcycles-Harley-Davidson-SuperLow-1200T-2014-Valparaiso-IN-b03365e8-ae45-4b28-8527-abdf0105f210&psig=AOvVaw1YxbPrHif4yegSndV2DoAH&ust=1596104000657000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPCDPvqc8uoCFQAAAAAdAAAAABAH>

## Kreatywne Kujawy

Marta Ożóg, instruktorka zajęć plastycznych w Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku oraz nauczycielka plastyki ze Szkoły Podstawowej w Kozielcu, otrzymała stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w dziedzinie twórczości ludowej. Artystka znalazła się wśród 2223 osób z Polski, które w ten sposób wyróżniono. Stypendia zostały przyznane w 9 kategoriach: muzyka, sztuki wizualne, animacja i edukacja kulturalna, literatura, film, teatr, twórczość ludowa, taniec, zarządzanie kulturą i wspieranie rozwoju kadr kultury.

W ramach otrzymanego stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – **Kultura w sieci**, Marta Ożóg prowadzi stronę na Facebooku o nazwie *Kreatywne Kujawy*. Znajdziemy tam informacje na temat regionu etnograficznego Kujaw, zobaczymy warsztaty artystyczne autorstwa stypendystki oraz poznamy miejsca,



które warto zobaczyć. Jest to idealne miejsce dla osób, które chcą poznać ten region, pasjonatów rękodzieła oraz osób zajmujących się edukacją. Autorka witryny internetowej *Kreatywne Kujawy* zaprasza wszystkich do polubienia jej strony i śledzenia informacji.

[www.bsbydgoszcz.pl](http://www.bsbydgoszcz.pl)



**BANK SPÓŁDZIELCZY  
W BYDGOSZCZY**

# konto dla STUDENTA



Bydgoszcz	ul. Kołłątaja 8	52 362 32 00
Białe Błota	ul. Guliwera 13	52 381 40 92
Dąbrowa Chełmińska	ul. Bydgoska 44	52 381 61 50
Dobrcz	ul. Długa 45a	52 381 89 13
Osielsko	ul. Szosa Gdańska 53	52 324 08 10
Sicienko	ul. Mrotecka 2	52 381 55 14
Złotniki Kujawskie	ul. Podgórze 12	52 351 75 56
Kotomierz	ul. Bankowa 1	52 381 92 12
Nowa Wieś Wielka	ul. Bydgoska 14f	52 381 20 68

[www.bsbydgoszcz.pl](http://www.bsbydgoszcz.pl)

## Wieści ze Świetlicy Żołędowo

Chciałoby się powiedzieć: „Nareszcie!”. Wraz z początkiem roku szkolnego, pomieszczenia świetlicy znowu mogą gościć mieszkańców gminy. Jesteśmy szczęśliwi,



że możemy być do państwa dyspozycji. Liczymy również na wasze wsparcie i aktywne uczestnictwo w „życiu” obiektu. Ruszamy powoli, wierząc, że w miarę rozwoju sytuacji, będziemy w stanie poszerzyć ofertę zajęć i zintensyfikować nasze działania.

Za nami pierwsze zajęcia dla dorosłych, na które składały się spotkania z dietetykiem oraz warsztaty z rękodzieła. Wszystkie panie zapraszamy serdecznie na zajęcia z jogi, które odbywają się raz w tygodniu. Oprócz zadbania o swoje ciało i spokój „ducha”, oferujemy świetną atmos-



ferę w gronie pozytywnie „nakręconych” osób. Ponadto zachęcamy do śledzenia „naszego Facebooka” oraz strony internetowej, na której na bieżąco informujemy o nowych wydarzeniach i pomysłach. Nie zapominając o najmłodszych mieszkańcach naszej gminy, zapraszamy na zajęcia nauki gry na gitarze, które od dawna cieszą się wielką popularnością i zainteresowaniem. Nowością w naszej ofercie są warsztaty fotograficzne - żeby w nich uczestniczyć, wystarczy posiadać aparat fotograficzny, choćby w telefonie, zaangażowanie i pasję do poszerzania swojej wiedzy. Natomiast fanów pracy nad swoim ciałem oraz poczuciem przestrzeni kierujemy w stronę zajęć tanecznych hip-hop dance, gdzie możemy zapewnić masę śmiechu i zabawy. Wszystkie wymienione i nie tylko te warsztaty gorąco polecamy, a także prosimy o sprawdzanie naszych nowych informacji na bieżąco.

Poza zajęciami stałymi, zachęcamy do odwiedzania naszej świetlicy i korzystania z jej zasobów. Póki pozwala na to pogoda, zapraszamy na siłownię zewnętrzną z tyłu obiektu, gdzie można zadbać o odpowiednią kondycję ciała. Ponadto proponujemy użytkowanie sali komputerowej i do tenisa stołowego, jak również stołu do bilarda oraz piłkarzyków.

ŁŁ



## Wieści ze Świetlicy Jaruzyn

W ostatnim czasie, dla uczestników zajęć świetlicowych, przygotowaliśmy zajęcia dzieciom już znane oraz takie, które odbywały się po raz pierwszy. Jednymi z nich były warszta-

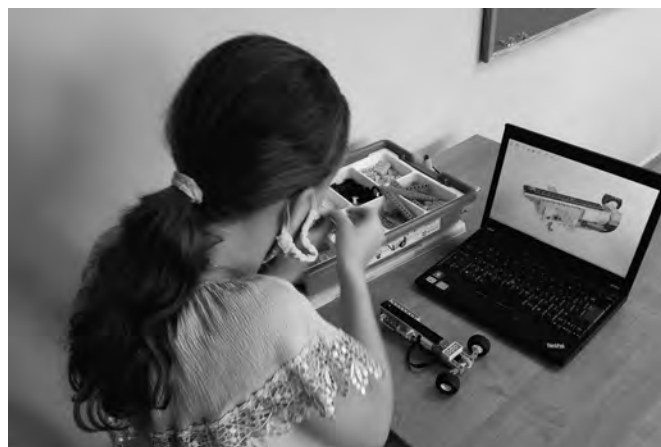


ty z układania bukietów z suszonych roślin. Każde dziecko mogło wykonać warkocz pachnący latem i przyozdobić nim swój dom.

Robotyka natomiast jest już dzieciom znana, niemniej jednak na te warsztaty zawsze znajdują się chętni. Składanie robotów: aut, pszczołek, delfinów itp. sprawia im nie lada przyjemność. Dodając odgłosy i wprawiając swe prace w ruch, nasi najmłodszy czują się wyjątkowo.

Na warsztatach chemicznych uczestnicy mogli wcielać się w detektywów lub poznać zasady działania mydła. Ich temat jest zawsze inny, czasami wychodzi poza wiedzę z zakresu chemii i fizyki, przez co zaciekawienie dzieci zwiększa się z zajęć na zajęcia.

W tym roku po raz pierwszy odbyły się warsztaty z kodowania, w ramach których dzieci najpierw miały zajęcia wprowadzające, dowiedziały się, na czym polega kodowanie oraz jak kodować. W następnym etapie musiały same programować drogę robotów.



„Pisaki 3D” to zajęcia dla cierpliwych i dokładnych osób. Najmłodszy odbiorcy kultury wykonywali breloczki do kluczy w różnorodnych kształtach. Niektóre stały się potem prezentem dla najbliższych.

Żyjąc w tym wyjątkowym czasie pandemii, dzieci miały również zajęcia profilaktyczne, gdzie mogły szczerze porozmawiać o swoich obawach związanych z SARS-CoV-2, jak również uzyskać odpowiedzi na nurtujące je pytania. Wsparcie i pomoc psychologiczna są potrzebne każdemu,



a dzieciom, które nie do końca rozumieją, w jakiej sytuacji się znajdujemy, niezbędne są choćby słowa otuchy, czasami samo wysłuchanie ich.

W czasie wolnym dzieci mogą korzystać z komputerów z dostępem do Internetu, grać w gry planszowe, stolikowe, korzystać z zajęć rekreacyjnych odbywających się na świeżym powietrzu itp. Intensywność zajęć uzależniona była od aktualnych wytycznych dla organizatorów przedsięwzięć kulturalnych w czasie trwania pandemii.

AO

**Stabilna firma z 20 letnim stażem  
zatrudni na stałe:**

- Szwaczki, praca 1-zmianowa (6.30-14.30),  
brak akordu, szycie w tzw. taśmie.

**Kontakt:**

biuro@pwazet.com.pl

Tel. 52 381 39 32,

786 815 628



*Czapki na Twoje głowę...*

## W Niemczu pisanie

### Trochę o grzybach, zajęciach w świetlicy i cudownych muzycznych talentach samorodkach.

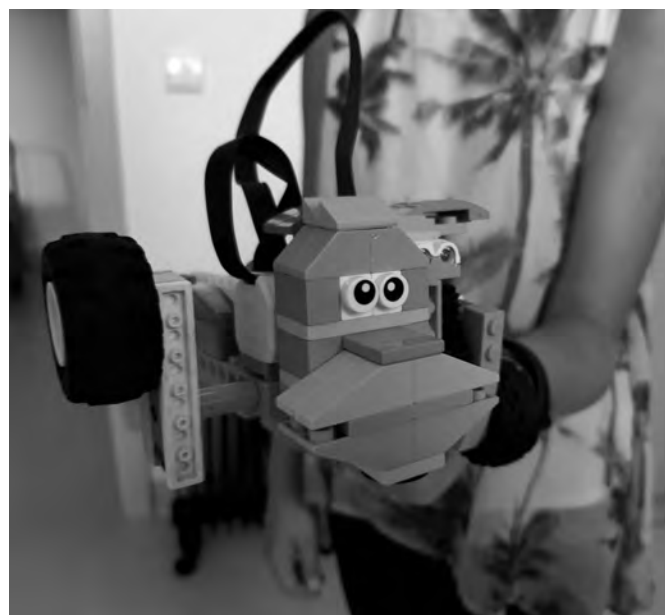
O grzybach leśnych, nie o tych, co bez zaproszenia rozpełzają się bezczelnie na ścianach. O tych pięknych, lśniących bursztynowo łebkach, borowikach, maślakach, brzozakach, kurkach czy przenoszących w inny wymiar smakowy kaniach czubajkach. Temat wdzięczny, więc popisać można. A że popadało, ociepliło się i urosło, to jest o czym, bo węszenie z „ginolem” przy ziemi stanowi,



zdaje się, wyraźny element słowiańskiego genotypu. My, Polacy, mamy to: gen łowcy grzybów. Zdecydowanie wierzę, że właśnie w tej materii jesteśmy narodem wybranym i zjednoczonym. A także w to, że gdy mickiewiczowski Gustaw umarł, to może i Konrad z imienia, ale z przeznaczenia oraz Bożego dopustu Grzybiarz się narodził. Z niego zaś wyewoluował leśno-miejski mix, uszyty na miarę XXI wieku. Swoisty Dziad-Inteligent. Ów, napędzany impulsem zbieractwa i energią rywalizacji, nie traci czasu na wytwarzanie sztucznych podziaków. Cel nadrzędny, *ve*/wyznacznik sukcesu, to pełne wiadro, najlepiej prawdziwków. Najlepiej też zebranych w sobie tylko znanych tajemnych miejscach i oczywiście w ciągu niecałej godziny, zaraz za płotem. Biedny – bogaty, mądry – głupi, chudy – gruby, młody – stary, czarny – biały, zielony, różowy, tęczyowy, lewy – prawy, prawy – lewy; szczęśliwie w atlasie grzybiarza kategoryzacja takowa nie istnieje. Wstawanie przed świtem w pościgu za najznamienitszymi okazami determinuje pogoda, sezonowość oraz brat-konkurent, niebezpiecznie zbliżający się prężnym krokiem do wypatrzonemu z odległości 3 metrów, ledwo wystającego z mchu i paproci grzyba. Grzyby, wrzosi, jarzębiny i całe to wspaniałe bogactwo leśnych stanowią

zdrową alternatywę dla spędzania czasu przed telewizorem.

Ale halo, halo! Proszę nie zapominać o naszej świetlicy, bo i w niej znajduje się pakiecik przyjemnościowych możliwości. Tu książka wędruje naprawdę, a *bookcrossing* nie jest tylko martwą ideą. Tu kręcą się koła zainteresowań, zraszające młodzieńcze talenty w dziedzinach przeróżnych. Tu mogą znaleźć swoje miejsce panie, panowie, młodzi i starsi. Rozpędzają się zajęcia artystyczno-taneczne, *callanetics*, plastyczne, robotyka i szereg innych, na przykład brydż. Zapraszamy do brydżowego stołu niezainteresowanych produkcją decoupage, świeczników, stroików czy innych, jakże przepięknych, ozdóbek. Jest przestrzeń, są karty, skupienie i wielkie przy tym emocje! Gadać za dużo nie trzeba, a pograć można, zrelaksować się i nowych karcianych sztuczek nauczyć. Ponadto muzycznie jest dobrze w tym Niemczu. Wokale takie, że buty spadają! I warto być z nami, bo śpiewać może każdy, a instruktorzy z pasją i talentem chęć wielką w swej pracy wykazują. Ramówka dostępna na *FB GOK Osielsko* to jedno, ale są jeszcze bonusy.



W samej świetlicy zaś jakby cieplej trochę, przytulniej i radośniej. Pulsu ciut więcej i tętno szybsze. Życie wraca, omija wirusy i skupia społeczność. Choć nie jest to może jeszcze normalność, to perspektywa się jawi, że w końcu się polepszy, a nie... pogorszy.

**Z pozdrowieniami z Niemcza  
Hania Konieczka i Sylwia Rykała-Zawadzka**

## Nowinki ze Świątlicy Maksymilianowo



Od września, po długiej przerwie, ruszyły zajęcia stałe. Ich oferta skierowana jest zarówno do dzieci, jak i dorosłych. Dla dzieci w wieku przedszkolnym przygotowaliśmy cykl zajęć sensoryczno-rozwojowych. Dla starszych, lubiących ruch, mamy zajęcia rytmiczno-taneczne, podczas których, poprzez zabawę, uczą się układów tanecznych. Zajęcia te odbywają się we wtorki o godz. 18:00. Bezpośrednio po nich prowadzimy zumbę. Dla miłośników komputerów oferujemy warsztaty z programowania gier. Młodzi „programiści” krok po kroku uczą się tworzenia prostych gier, spotykając się w poniedziałki o godz. 16:30. Zaraz potem można uczestniczyć w ćwiczeniach jogi. Robotyka to kolejna propozycja zajęć dla dzieci lubiących kreatywne zadania. Każdy uczestnik może samodzielnie zbudować różnego rodzaju roboty oraz pojazdy, a następnie wprawić je w ruch. W tym celu zapraszamy w środy na godz. 16:30. Z kolei o godz. 18:00 proponujemy małym artystom warsztaty plastyczno-techniczne, podczas których będą mogły poznać różne techniki i wykorzystać je przy tworzeniu swoich dzieł. W poniedziałki, wtorki i czwartki dzieci mogą skorzystać z pomocy w matematyce.

Dorosłych zapraszamy do udziału w spotkaniach Koła Gospodyń Wiejskich oraz Klubu Seniora.

Szczegółowe informacje dostępne są w świetlicy.

DK





## Z wizytą w Kozielcu



Seniorzy z Niemcza wybrali się do Edukacyjnej Zagrody Wiejskiej w Kozielcu. Na miejscu przywitała ich uśmiechnięta gospodyni Alicja Ożóg, która zaprosiła wszystkich na słodki poczęstunek. Następnie został przeprowadzony warsztat z wykonania bukietów z ziół. Po części florystycznej przyszedł czas na biesiadowanie przy ognisku. Podczas spotkania towarzystwa dotrzymywała koza Marcysia, kotki Aniołki oraz było słycać osiołka Olusia czy lamę Felka. Przy zachowaniu odpowiednich wymagań sanitarnych w związku z COVID-19, młodzi duchem miło spędzili czas i bardzo się cieszyli, że mogli się zobaczyć po takim długim czasie.

*Marta Ożóg*



# GORZYCKI

MYŚLĘCINEK/OSIELSKO, ul. Szosa Gdańska 23

## OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

**52 381 36 30 606 140 758**

- przeglądy rejestracyjne (sam. osobowe, ciężarowe, ciągniki, motocykle, autobusy, naczepy, przyczepy)
- przeglądy powypadkowe oraz dodatkowe - GAZ, TAXI, L, HAK
- przeglądy przed pierwszą rejestracją - z impotru
- zmiany konstrukcyjne
- wykonanie tabliczek znamionowych oraz nabijanie numerów VIN

## UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE I MAJĄTKOWE

**52 381 31 01 608 531 140**

### AUTO - SERWIS

**52 381 31 01 608 531 130**

- silniki, układy napędowe
- naprawa zawieszenia
- układy hamulcowe
- blacharstwo, lakierownia

### ZAPRASZAMY

e-mail: [biuro@gorzycki.info](mailto:biuro@gorzycki.info)

[www.gorzycki.info](http://www.gorzycki.info)

# Ogrodnictwo HIRSCH



## KWIACIARNIA

- kompozycje florystyczne,
- kwiaty cięte i doniczkowe,
- bukiety ślubne,
- wiązanki okolicznościowe,
- wieńce i wiązanki pogrzebowe,
- wyroby ceramiczne,
- znicze, świece,
- szkło ozdobne,
- karty okolicznościowe,
- upominki, dodatki i inne...

## OGRODNICTWO

- wrzosa i wrzośce,
- byliny, zioła, sadzonki warzyw,
- bratki, stokrotki, niezapominajki,
- środki ochrony roślin, nasiona,
- nawozy i odżywki,
- ziemia: kwiatowa oraz do iglaków,
- ziemia ogrodowa pod trawniki,
- skrzynie i kosze wiklinowe,
- kora sosnowa.

### GODZINY OTWARCIA

pon. – pt. 8.00–18.00, sob. 8.00–16.00, niedz. w sezonie wiosennym 10.00–14.00

Tel. kom. 667 639 882, Tel./fax 52 381 36 26, NIEMCZ, ul. Bydgoska 100

PRZYJMUJEMY ZAMÓWIENIA TELEFONICZNIE

## USŁUGI ASENIZACYJNE



**Tel. 605 567 280**

Posiadam koncesję na terenach  
gmin Osielsko i Dobrcz  
Posiadam dwa samochody  
o pojemności 8 m i 18 m  
Szybko, Tanio, Solidnie

AUTO-SERWIS  
BAGNIEWSKI



## Stacja Kontroli Pojazdów

OSIELSKO, UL. WIATRAKOWA 4  
TEL. 52 324 02 59  
TEL. KOM. 512 372 581  
przy „POLO markecie”  
**SKLEP MOTORYZACYJNY**

## Nowinki bożenkowskie

Po wakacyjnym wypoczynku, przyszła pora na ożywienie bożenkowskiej placówki i wznowienie wielorakich zajęć.

W pierwszej kolejności ruszyły ćwiczenia dla dzieci. W ofercie dla nich znalazły się nowe zajęcia chemiczne, które już w okresie wakacyjnym cieszyły się dużą popularnością. Warsztaty te wprowadzają milusińskich w świat chemii i fizyki poprzez rozmaite doświadczenia, wskutek czego nauka tych przedmiotów staje się bardziej przy-



nego rodzaju masami oraz efektem 3D. Każdy projekt to zawsze wyzwanie oraz duży nakład pracy i czasu. Jednakże efekt końcowy przynosi entuzjazm, samozadowolenie i odprężenie wykonawczyń. Dlatego warsztaty te cieszą się tak dużym powodzeniem wśród osób dorosłych.



Po długiej przerwie do swojej działalności wróciły również spotkania „młodych duchem”. Jak na razie, odbyły się one w plenerze. Słoneczna pogoda umiliła spędzenie czasu na kuluarowych rozmowach, omówieniu spraw dotyczących funkcjonowania klubu, a także biesiadowaniu.

**HK**

swajalna. Ponadto oferujemy zajęcia z programowania komputerowego (tzw. robotyka), plastyczne oraz ogólnorozwojowe z wykorzystaniem ruchu, zabaw i gier podwórkowych. Ciekawa oferta spotkała się z pozytywnym odzewem wśród młodych uczestników.

Jako drugie wznowiły działalność cykliczne warsztaty dla dorosłych. Pracownię rękodziela odwiedzają osoby ceniące prace twórcze oraz zwolenniczki miłego spędzania czasu wolnego w przestrzeni plastycznej. Płeć piękna, bo to ona spotyka się co tydzień, operuje na wielu płaszczyznach, poznając nowe techniki i produkty. Ostatnimi czasami warsztatowiczki pracowały na blejtramacz, tworząc obrazy: „Glamur”, „Baletnice” oraz „Hortensje”. W ten sposób wdrażały się do pracy ze szpachtelami, róż-



## Spotkanie osielskich seniorów



Po kilkumiesięcznej przerwie spowodowanej epidemią Klub Seniora z Osielska delikatnymi krokami powraca do swojej działalności. Spragnieni swego towarzystwa i wspólnych wojaży, członkowie klubu spotkali się w hotelu Millenium. Przy obiedzie, kawie i słodkim poczęstunku świętowano kolejną już XXVII rocznicę działalności. Nie

zabrakło wspomnień, wzruszeń, żartów, a także zabawy, którą świetnie prowadził pan Marian. Miłe spotkanie, połączone ze wspólnymi śpiewami i tańcami, sprawiło seniorom wiele radości.

*S.Z.*

