

# 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



## Rekordowy WOŚP

W tym roku WOŚP w Osielsku zebrała **45.546,70 zł** plus waluta obca. W skład tej kwoty weszło 100 zł ofiarowane jak co roku przez Klub Seniora w Osielsku. W naszej gminie dzielnie pracowało 60 wolontariuszy ze szkół naszej gminy. KGW Żołędowo przygotowało, pyszne jedzenie dla wolontariuszy. Każda ze szkół organizowała imprezy a koncert finałowy i świąteczko miało miejsce w GOK Osielsko. Dziękujemy wszystkim ofiarodawcom. Do zobaczenia za rok!

Więcej zdjęć na stronie 11



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

e-mail: robertskp@wp.pl



## Osielskie pokrzyżki



- **Jarużyn** – teren koło świetlicy mocno rozbudowuje się. I to cieszy. Powstają nowe domki jednorodzinne. Natomiast jest problem z oznakowaniem poziomym na chodniku przed świetlicą. Gdyby ściśle przestrzegać prawa - do budynku świetlicy dzieci, seniorzy, rodzice, instruktorka powinni przyjeżdżać tylko i wyłącznie ... rowerami. Ten chodnik nie ma żadnych oznaczeń dopuszczających ruch pieszych. Rozmawiałem na ten temat z dyrektorem Wydziału Dróg Starostwa Powiatowego Romanem Stanisławskim. Wyjaśnił, że oznakowanie wynika z możliwości pozyskania środków z pieniędzy pomocowych Unii Europejskiej. Zapewnił, że jest możliwość zmiany oznakowania na wysokości ulicy Starowiejska 16, jeśli Gminny Ośrodek Kultury wystąpi z odpowiednim pismem. Będziemy oczywiście czytelników informować o dalszym przebiegu tej sprawy.
- **Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy 2020 r.** I tym razem nasza gmina spisała się na medal! Jako szefowi sztabu WOŚP jest mi miło poinformować wszystkich: w roku 2019 zebraliśmy ponad 31.000 i walutę obcą. W 2020 r. 45.546,70 zł plus waluta obca. Ta kwota to nade wszystko efekt pracy 60 wolontariuszy, wszystkich szkół gminnych, Klubu Seniora w Osielsku – 100 zł, Koła Gospodyń Wiejskich, które przygotowało jedzenie dla wolontariuszy, Koła Plastycznego osób dorosłych malujących w GOK, Gminnego Ośrodka Kultury, gdzie miał miejsce koncert finałowy oraz wielu osób dobrej woli, których nie sposób wszystkich tu wymienić. To kolejny dowód, że potrafimy się jednoczyć w słusznej sprawie.

Marek Manuszewski

## Podziękowanie

Sołtys i Rada Sołecka Sołectwa Żołędowo,  
bardzo serdecznie dziękują fundatorom „Wiejskiej choinki”:  
państwu Klett za przepiękne drzewko,  
właścicielom firmy Superled Poland, państwu Guczkowskim za  
oświetlenie choinkowe, właścicielom kwaciarni państwu Biskup za  
udostępnienie prądu.

To dzięki Wam, mimo braku śniegu poczuliśmy  
w Żołędowie atmosferę świąteczną.

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 Wźimirski, Maria Domańska.

Skład i druk: **DRUKARNIA MULTIGRAF Sp. z o.o., Bydgoszcz, tel. 661 152 708**

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 20.03.2020 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)

## Witamina D i jej wpływ na organizm

### Istnieją dwie formy witaminy D:

- ergokalcylferol (witamina D2), naturalnie występujący w organizmach roślinnych/drożdżach
- cholekalcylferol (witamina D3), naturalnie występujący w organizmach zwierzęcych i ludzkich

Witamina D ma jeszcze inne formy, jednak są one mniej istotne dla organizmu. Pełni ona również rolę prohormonu, czyli związku wytwarzającego hormony.

Słoneczna witamina Jest niezwykle ważna dla organizmu, a większość z nas ma ją na dosyć niskim poziomie. Nic jest to dziwne, uwzględniając, że powstaje w skórze głównie pod wpływem słońca, a w Polsce mamy jego niedobór, szczególnie od października do kwietnia.

Na syntezę skórną witaminy D mają wpływ: szerokość geograficzna, pora roku i dnia, pożywienie, grubość pokrywy chmur i zanieczyszczenie powietrza, wiek, pigmentacja skóry, czas ekspozycji na promieniowanie słoneczne i powierzchnia ciała poddana tej ekspozycji, stosowana ochrona przeciwsłoneczna (kremy z filtrami UVB), kolor skóry (wysoka ilość melaniny pochłania promieniowanie UVB, zatem u czarnoskórych synteza skórną obniżona jest 6-10 razy, a u Azjatów ok. 3 razy). U niemowląt powinno się podawać 600-1000j.m. na dobę (zależnie od masy ciała), u dzieci od 3 roku życia 600-2000j.m. na dobę (zależnie od masy ciała; przez cały rok), u młodzieży i dorosłych 800-2000j.m. na dobę (zależnie od masy ciała), u seniorów jak u dorosłych, ale przez cały rok.

Aby dowiedzieć się czy organizm pobiera odpowiednią ilość słońca, warto wykonać badanie laboratoryjne.

Ocena stanu zaopatrzenia organizmu z w witaminę D:

	Stężenie 25 (OH)D w surowicy ng/ml
Deficyt	0-20
Stężenie optymalne	30-50
Stężenie wysokie	50-100
Stężenie potencjalnie toksyczne	powyżej 250
Poziom toksyczny	powyżej 500

Optymalny poziom witaminy D to 30-50 nanogramy na mililitr (ng/ml).

### Pamiętajmy że:

- Ilość jednostek witaminy D powinna być ustalana indywidualnie.
- Przy określaniu ilości jednostek należy mieć na uwadze: wiek, dietę i tryb życia.
- Łatwiej ustalić dawkę jaką należy przyjmować jeśli znamy swój poziom witaminy D.

Szybki wzrost szkieletu zwiększa zapotrzebowanie na tę witaminę. Należy zadbać o odpowiedni poziom witamin D i K, pamiętając o prawidłowej diecie bogatej w produkty zawierające te składniki.

Początkowe etapy wchłaniania witaminy D3 wymagają współdziałania promieniowania UV. Warto jednak pamiętać, że witamina D występuje w niewielu produktach spożywanych w ciągu dnia. Dlatego warto uzupełnić codzienny jadłospis w witaminę D. Należy ją przyjmować razem z posiłkiem zawierającym źródło tłuszczu. Nie jest to jednak warunek konieczny, ponieważ witamina D podana doustnie (wraz z pokarmem) wchłania się w prawie 80% w przewodzie pokarmowym, głównie w jelicie cienkim. Proces wchłaniania jest ułatwiony dzięki obecności soli i kwasów żółciowych oraz kwasów tłuszczowych. Następnie witamina przechodzi do limfy i wiąże się z lipoproteinami, z którymi jest transportowana do wątroby.

**Dla zobrazowania zawartości witaminy D w wybranych produktach spożywczych:**

mleko krowie 2% tłuszczu – 0,05 (mikrogramy na 100g) µg/100g, ser Edamski 1,0 µg/100g, masło 3,83 µg/100g, całe jajko 4,15 µg/100g, wątroba wieprzowa 4,4 µg/100g, wątroba cielęca 5,15 µg/100g, makrela 20,3 µg/100g, śledź 29,4 µg/100g. Ryb nie należy panierować, gotować w wodzie ani smażyć w oleju, gdyż wówczas substancja traci pokłady witaminy D3. Warto spożywać ryby pieczone i gotowane na parze.

Witamina D3 jest też produkowana, jeśli przebywamy na słońcu (minimum 20 minut dziennie), ale warto wprowadzić ją także poprzez dietę lub farmakologicznie.

**Na co wpływa witamina D?**

Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia. U osób dorosłych wapń i fosfor stanowią 90% masy kości. U dzieci prawidłowa mineralizacja tkanki kostnej również zależy od witaminy D, fosforu i wapnia. Obie te substancje budują tkankę kostną i regulują gospodarkę wapniowo-fosforową. Witamina D wspomaga też działanie układu mięśniowego i nerwowego, wpływa na równowagę układu immunologicznego – poprawia odporność, zapobiega krzywicy u małych dzieci, wspomaga leczenie osteoporozy, obniża ryzyko złamań u osób starszych. Doskonałym transporterem wapnia do kości jest witamina K. Witaminy D i K pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Witamina K ponadto przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

Badania ostatnich lat wykazały, że wpływ witaminy D na organizm jest szerszy niż dotychczas uważano – receptory tej witaminy (VDR) wykryto między innymi w: sercu, ścianie naczyń krwionośnych, mięśniach gładkich, poprzecznie prążkowanych, komórkach układu odpornościowego (limfocytach T, limfocytach B, monocytach, makrofagach, komórkach dendrytycznych), skórze, mózgu, kościach, jelitach, nerkach, oczach, trzustce, tkance tłuszczowej, przytarczycach. Dlatego też niewystarczająca podaż witaminy D może zaburzać funkcjonowanie organizmu na różnych obszarach. Dzieci i osoby starsze potrzebują szczególnie silnego wsparcia dla swoich kości, którym niewątpliwie jest witamina D3.

**Niedobór witaminy D**

Zbyt mała ilość witamin D i D3 zaburza odpowiednie funkcjonowanie organizmu. Według specjalistów ponad 90% Polaków ma niedobór tej substancji. Co powinno budzić nasz niepokój: osłabienie organizmu, brak apetytu, nudności, bezsenność, nadmierne potliwość, wzmożone pragnienie, zaburzenia widzenia, bóle głowy i oczu.

**Skutki niedoboru witaminy D**

Przewlekłe niedobory witamin D i D3 mogą prowadzić do: krzywicy, osteoporozy, nadciśnienia, alergii, infekcji, otyłości, nowotworów, problemów trawiennych, chorób serca, cukrzycy, oraz niewydolności wątroby i nerek.

Pamiętajmy o rozsądnej podaży witaminy D3 zarówno w produktach żywnościowych jak i w suplementacji farmakologicznej!

*dr n. med. Iwona Adamczak  
specjalista rehabilitacji medycznej i medycyny fizykajnej  
Klinika Zdrówko*

**DANEX**

Maksymilianowo, Główna 25-27  
tel. 604 507 654  
[www.maxim.waw.pl](http://www.maxim.waw.pl)

**Profesjonalna obsługa:**

- wesel
- uroczystości rodzinnych
- spotkań integracyjnych i biznesowych
- catering

## Okiem Olgierda



### Marzenia o Atlantydzie

**W lutym bieżącego roku minie 48 rocznica śmierci w pod londyńskim Dorking, Mariana**

**Hemara, polskiego arcytekściarza, autora piosenek, poety i wielkiej osobowości. Chociaż peerelowski zapis cenzuralny na jego osobę i twórczość, dawno temu stracił swoją moc, mało kto zna dziś wybitną lirykę najbardziej lwowskiego ze wszystkich poetów.**

Jan Marian Heschel – takie było prawdziwe imię i nazwisko Mariana Hemara – urodził się 6 kwietnia 1901 roku we Lwowie. Zaczął, lecz nie ukończył studiów na prestiżowym Uniwersytecie Jana Kazimierza. Rzuciwszy naukę w 1924 roku wyjechał do Warszawy, by zbliżyć się do międzywojennej elity artystycznej. Przedwojenny prawnik i literat Tadeusz Wittlin tak wspominał jego początkowy okres w stolicy, gdy Hemar często bywał w kawiarni na Ziemiańskiej: „W tym towarzystwie od niedawna przesiaduje młody niski brunet o dużej głowie osadzonej na szerokich ramionach, jak gdyby nie miał szyi. Jest przystojny z czarownym wąsikiem i o przyjemnym uśmiechu, a gdy mówi, gestykuluje prawą ręką. Mówi zaś dużo i głośno, sypiąc kalamburami, zaskakującym rymem, absurdalnymi powiedzonkami i kpina, a przy tym wybitnie zaciąga kresowym akcentem.” Niedługo później wraz z Julianem Tuwimem założył bodaj najśłynniejszy międzywojenny kabaret „Qui Pro Quo”. Rozpoczął swoją spektakularną karierę tekściarza i barda, opartą na tekstach wielu znakomitych utworów, żeby wymienić tylko „Kiedy znów zakwitną białe bzy”, „Oczy czarne”, „Nikt, tylko ty”, czy „Tyle jest miast” o jego ukochanym Lwowie. Swoją drogą, kto by pomyślał, że polskie teksty do disneyowskiej „Królowny Śnieżki” tworzył nie kto inny jak właśnie Marian Hemar.

Jak sam lubił przypominać z pochodzenia nie był Polakiem, lecz Żydem, a polską ojczyznę wybrał sam, stając się jej obywatelem w polskiej literaturze. Całe swoje życie podkreślał bogactwo polskiego języka i wielkość najwybitniejszych polskich pisarzy, od których brał patriotyczny zapał i nieustanną inspirację spuścizną polskiej kultury.

Jak wyjaśniał w wierszu „Trzy powody”:

*„Ja w ogóle nie jestem  
Polakiem od Króla Piasta,  
Z krwi lechickiej, z przypadku  
Nie z metrykalnych przyczyn.  
Moja ambicja, że jestem  
Polakiem ochotniczym,  
Z zaciągu, nie z poboru.  
Nie pamiętam od kiedy-  
Od „Ojca zadżumionych”  
Czy od „Lilli Wenedy”?  
Czy od tej Alpuhary,  
Z której Almanzor ocalał?  
Od walki Ursusa z bykiem,  
Gdy „amfiteatr oszalał”?  
Od mojego pojedynku  
Z Bohunem? Czy byłem zaczęty  
Od mojej śmierci w ciele  
Longina Podbipięty?”*

Jak pisze Krzysztof Masłoń: „Współpracował z teatrem i kabaretem, filmem, radiem i czasopismami, wydawał książki i pisał szopki polityczne. Zarabiał krocie, miał willę na Mokotowie i dwa samochody. We wrześniu 1939 roku zostawił to wszystko, gubiąc po drodze walizkę z rękopisami, zapiskami, nutami. Przez Lwów dotarł do Rumunii.” Tragiczny wrzesień 1939 roku przebiegł dla Hemara podobnie jak dla reszty przedwojennej elity artystycznej. Ewakuował się do Rumuni, by później chwycić za broń w Tobruku (z tego czasu pochodzi słynna piosenka „Pamiętaj o tym, wnuku, że dziadzio był w Tobruku”). W wojsku wydawał gazetkę „Ku wolnej Polsce” dzięki czemu, później podjął pracę w rządzie Rzeczypospolitej na Uchodźctwie.

**dokończenie na str. 6**

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  
krzysztofmazur59@o2.pl

Co podkreślają recenzenci jego twórczości, Hemar w czasie wojny przeżył znaczną pisarską przemianę. Skończył z tekstami kabaretowymi i dowcipnymi piosenkami, zaczął zaś częściej pisać patetyczne wiersze dokumentujące los polskiego żołnierza podczas II Wojny Światowej. W wierszu „19 marca 1940 roku” znalazły się nawet wstrząsające wersy:

*Oto ślub nasz, Panie Marszałku,  
Dziś rozbitki miotani przez fale -  
Jutro będziemy wielcy -  
Albo nie będzie nas wcale!  
Albo stanie na gruzach Warszawy  
Pomnik sławy, łuk zwycięstwa promienny,  
Albo niech zatkną tam krzyż  
Na grób.  
Ale krzyż bezimienny.  
Ażeby się nie dowiedział  
Do końca świata wzrok ludzki,  
Że tu leży naród, którego wodzem,  
Na próżno -  
Był Józef Piłsudski.*

Po wojnie Marian Hemar nie wrócił do ojczyzny rządzonej przez sowieckich kolaborantów. Wybrał los emigranta, po odebraniu mu przez peerelowskie władze polskiego obywatelstwa z powodu swej niezłomnej postawy, zachował status bezpieczeństwa, mimo że proponowano mu paszport brytyjski i amerykański. Wtedy to kasał komunistyczne władze fraszką „Mnie paszport niepotrzebny, generałowi nie służę/Ja jestem obywatelem w polskiej literaturze”. Za ten i inne antysowieckie występy (między innymi na łamach „Radia Wolna Europa”) komuniści znienawidzili Hemara, nie dopuszczając go do krajowego obiegu.

Całe życie, w swojej bogatej twórczości z rozrzewnieniem wracał do Lwowa. Zapamiętał go jako polskie miasto, z imponującą infrastrukturą, zabytkami, niepowtarzalnym kresowym klimatem. Twierdził że Lwów i polskość to dwa nierozłączne pierwiastki. Oto fragment jego chyba najpiękniejszego utworu „Piosenki o marzeniu ostatnim”:

*„Z wszystkich marzeń co nienasylenie  
W sercu kwitły i przędły się w głowie,  
Pozostało to jedno marzenie,  
Aby kiedyś umierać we Lwowie.  
By się głębią rozwarły tajemną,  
Gdy już wszystkie się skończą podróże,  
Lwowska ziemia na dole pode mną,  
Lwowskie niebo nade mną, na górze.”*

Olgierd Bondara

[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. Podgórna 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)

www.bsbydgoszcz.pl

**BANK SPÓŁDZIELCZY  
W BYDGOSZCZY**

**konto dla  
JUNIORA**



www.bsbydgoszcz.pl

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
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

## Kącik pasjonatów literackich



**Konglomerad gatunków literackich we francuskiej odstonie**

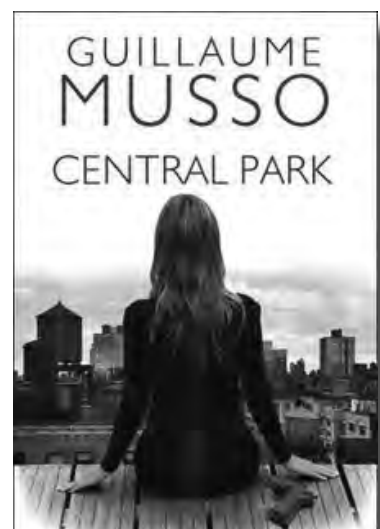
Kobieta ma zakrwawioną koszulę, choć sama nie jest ranna. Nie znajduje przy sobie dokumentów, telefonu, legitymacji policyjnej, ale za to - pistolet. Nie swój, ale z wystrzelonym jednym nabojem. Tak zaczyna się powieść Guillaume Musso „Central Park”. Niby banalnie, ale z każdą stroną, rozdziałem akcja będzie się rozwijać, aż do finału, który jestem pewien będzie nawet dla wybrednych czytelników niemałym zaskoczeniem.

Rekomendowana książka jest z wszelkich miar niepowtarzalna i warta przeczytania. Fabuła książki w sposób niezwykle łączy gatunki gatunków. Romans z fantastyką, kryminał z elementami realizmu magicznego, powieść psychologiczną z wątkami kryminalnymi. Pomimo mieszanki gatunków literackich czyta się ją gładko jako nierozzerwalną całość. Po prostu całość tworzy dobrze wyważone ciasto literackie.

„Central Park” to kryminał, a nawet thriller, z bardzo nieoczekiwanym zwrotem akcji. Odnajdujemy w niej interesujące sprawy motywacji, manipulacji i procesów psychicznych. Musso znakomicie opisuje głównych bohaterów — ambitną panią policjantkę, precyzyjną w swojej pracy jak dobrze naostrzona brzytwa i artystę Gabriela, który nawet w poważnej sytuacji, zagrażającej jego życiu potrafi znaleźć czas, żeby rozśmieszyć dziecko. Alice jest zasadnicza, twarda, momentami bezwzględna, zdecydowanie „niemiła”. Gabriel — empatyczny, czarujący, pomocny, łagodny. Jednak oboje nie są szczerzy w swoim zachowaniu wobec siebie i innych. Ich zachowanie to jedynie przykrywką, gra pozorów, którą Musso bardzo powoli odkrywa przed czytelnikiem. I bynajmniej nie idzie prostą drogą, ale prowadzi go po ścieżkach, bezdrożach i wprowadza w ślepe zaułki.

Przy całym kunszcie budowania intrygi Musso pisze językiem niezwykle przyswajalnym, pochłanianym niemal „na raz”. Nic dziwnego, że jest to najpopularniejszy z współczesnych francuskich pisarzy, do którego - po przeczytaniu „Central Parku” - czytelnik będzie zawsze wracał z radością.

KL



## U3W – Niemcz

W styczniu odbyło się spotkanie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, na którym jego uczestnicy poszerzali swoją wiedzę. Ciekawe wykłady pozwoliły na pozostanie w tematyce i klimacie Świąt Bożego Narodzenia, które tak ciepło i miło wspominamy. Prezentacja multimedialna oraz zaprezentowany film pozwoliły na lepsze zrozumienie doktryn tradycji chrześcijańskich. Całość wykładu uwieczniona została wpisem do indeksu każdego słuchacza. Z niecierpliwością oczekujemy kolejnych spotkań naszego uniwersytetu.

AG



**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 na nową stronę : [www.klinika-zdrowko.pl](http://www.klinika-zdrowko.pl)



## Zimą potrzebuję Twojej pomocy

Niektórym zwierzętom zimą jest bardzo trudno przetrwać. Do tej grupy zaliczamy jeże, które znajdują się pod ścisłą ochroną. O tej porze roku jeże powinny hibernować w swoich legowiskach, jednak część osobników opuszcza je. Spowodowane jest to dodatkowymi temperaturami lub wywęszeniu i wykopaniu nory jeży przez psy. W takiej sytuacji pomoc jest konieczna, gdyż jeże przedwcześnie wybudzone ponownie nie zasną. Brak pożywienia i wychłodzenie organizmu przyczynia się do ich śmierci.

W województwie kujawsko - pomorski prężnie działa Ośrodek Rehabilitacji Zwierząt „Azyl dla Jeży” w Solcu Kujawskim. Do którego trafiają jeże potrzebujące pomocy. W naszej gminie również taką pomoc jeżom świadczy Opiekun za zgodą Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Bydgoszczy: Pani Małgorzata nr tel. 668-408-693 mieszkająca w Niemczu.

### Gdy spotkasz jeża nie zostawiaj go, nie bój się zatrzymać i zareagować!!!!


#### Pierwsza pomoc:

- Zabezpiecz jeża (zaopatrzyć się w duże pudło lub kocią transportówkę. Jeża dotykaj przez rękawicę lub ręcznik, czapkę, szalik);
- Ogrzej go (do pudła włóż butelkę z ciepłą wodą lub termofor. Umieść też ręcznik, koc lub trochę siana, aby jeż mógł się zakopać);
- Daj mu pić (najlepsza będzie przegotowana letnia woda, około pół szklanki, podajemy ją, gdy jeżowi zrobi się cieplej i będzie bardziej aktywny);
- Daj mu jeść (najlepsza będzie dobrej jakości kocia mokra karma);
- Skontaktuj się z Opiekunem Jeży (Pani Małgorzata nr tel. 668-408-693 mieszkająca w Niemczu), Azylem dla Jeży lub zawieź do weterynarza i pozostaw go tam w fachowych rękach:

- Kwiatowscy Wet ul. Bałtycka 10a Bydgoszcz, lub

- Klinika Centrum Bełzy ul. 36 Bydgoszcz.

- Za konsultację i dalsze leczenie weterynaryjne nie ponosisz żadnych kosztów.  
Pokrywa je PSOJ „Nasze Jeże”.



**Zimą  
potrzebuję  
Twojej pomocy**



Zdjęcie pobrano 11.01.2020:  
<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/1740118,1,pomoz-przetrwac-jezom-koncowke-zimy.read>

## „60 lat minęło jak jeden dzień”

### Koło Gospodyń Wiejskich w Maksymilianowie obchodzi jubileusz

Spotkanie z okazji jubileuszu, połączone z opłatkiem wigilijnym, odbyło się w grudniu w świetlicy w Maksymilianowie. Uroczystość otworzyła przewodnicząca Koła – Maria Krygiel, która powitała wszystkie członkinie oraz zaproszonych gości.

Uroczystość, swoją obecnością, zaszczylicili: Wójt Gminy Osielsko - pan Wojciech Sypniewski, Przewodniczący Rady

czasach miała zupełnie inne obowiązki. Następnie głos zabrali przybyli goście, którzy przelali wiele ciepłych słów pod adresem przewodniczących. Były kwiaty, prezenty, szampan i urodzinowy tort, a pan Wójt wręczył dyplom upamiętniający tę rocznicę. Uroczystość uświetniły występy młodych artystów z Maksymilianowa.

A teraz trochę historii. Koło rozpoczęło swoją działalność w 1959 roku pod przewodnictwem ówczesnej dyrektorki przedszkola w Maksymilianowie, pani Łucji Malinowskiej. Kolejnymi przewodniczącymi były panie: Jadwiga Tamas i Izabela Piesik, najdłużej, bo przeszło 25 lat, przewodniczyła pani Henryka Krygiel a po niej ster objęła pani Sylwia Świątkowska. Niewątpliwie „ciche bohaterki”, niezwykle zasłużone, które należą do koła do dnia dzisiejszego. Przez wiele lat działalności zaszyły duże zmiany, ale dzięki wzajemnej współpracy udało się nam dostosować do zmieniających się czasów. Zapewne jest to także zasługą obecnej przewodniczącej – Marylki Krygiel. Dlatego też my, członkinie szczególnie chcielibyśmy podziękować na forum medialnym naszej przewodniczącej Marylce, za zaangażowanie i pracę, którą wkłada w działalność, mimo pracy zawodowej. Reprezentuje nas na zewnątrz i umiejętnie współpracuje z Gminą Osielsko, z ARiMR Bydgoszcz i z zaprzyjaźnionymi kołami z Niemcza i Żołędowa. Cieszymy się, że dzięki postawie i charyzmie, którą posiada, tworzymy taki „drugi dom”, gdzie chętnie się spotykamy w „naszej małej ojczyźnie” w Maksymilianowie.

Z okazji jubileuszu życzymy sobie i naszej przewodniczącej, żeby jak najdłużej „chciało jej się chcieć” być z nami i przeżyć razem jeszcze wiele wspólnych chwil.

S.R.



Gminy – pan Benedykt Leszczyński, ksiądz proboszcz Piotr Stuziński, założycielka koła pani Łucja Malinowska, długoletnia opiekunka koła – pani Halina Caban, sołtys Maksymilianowa pan Daniel Kossakowski z panią Beatą oraz przedstawicielki kół z Niemcza i Żołędowa.

Przewodnicząca w skrócie przybliżyła początki działalności koła. Opowiadała jak jako dziecko obserwowała pracę swojej mamy, która jako przewodnicząca KGW, w tych trudnych





wielka orkiestra świątecznej pomocy

# WOŚP 2020

wielka orkiestra świątecznej pomocy

# w Gminie Osielsko



## Wieści ze Świetlicy Żołędowo

Wraz z nowym rokiem w świetlicy ruszyło wiele nowych zajęć, które mamy nadzieję znajdą swoich odbiorców. Tak jak w poprzednim roku kalendarzowym proponujemy młodzieży skorzystanie z zajęć karate prowadzonych pod czujnym okiem instruktora z Bydgoskiego Klubu Sztuk Walki. Na zajęciach można połączyć wysiłek z ogromną dawką wiedzy, zapraszamy we wtorki i piątki od godziny 17. W dalszym ciągu kontynuujemy



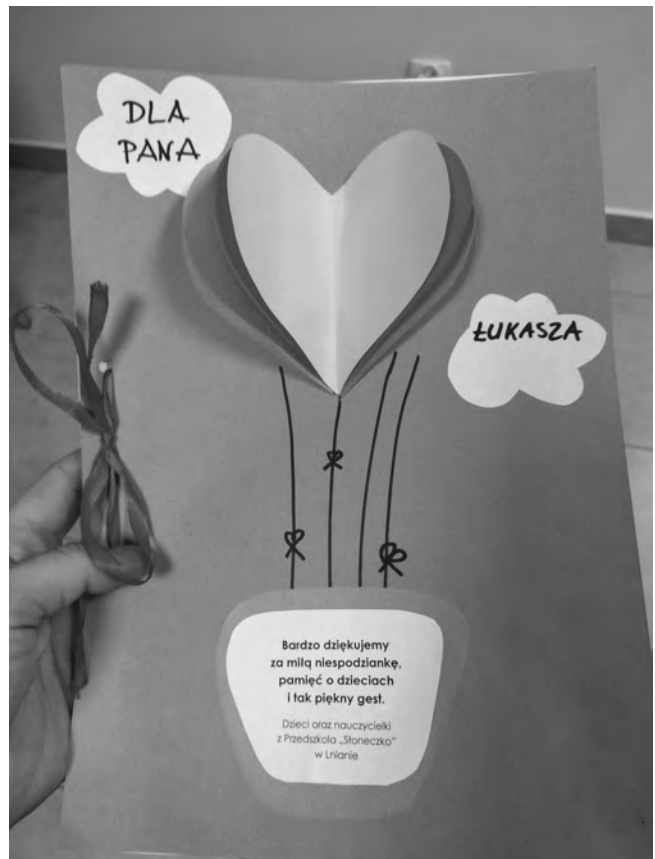
pracę z naszą grupą utalentowanych wokalistów, którzy szlifują swoje umiejętności muzyczne podczas zajęć ze śpiewu. Dzieci świetnie się bawią podczas zajęć a już w najbliższym czasie będziemy mieli możliwość przedstawić rezultaty ich pracy na konkursach i występach przed lokalną publicznością. Jeśli państwa dzieci lubią śpiewać i chcą poszerzać swoją wiedzę w sferze muzycznej zapraszamy w poniedziałki i środy od godziny 17.30. Pozostając na gruncie materii dźwiękowej kontynuujemy warsztaty gry na gitarze, które w dalszym ciągu odbywają się w czwartki od godziny 18.00. Prowadzący te zajęcia Pan



Krzysztof zebrał sporą grupę osób chętnych gry na wspomnianym instrumencie, jednak w dalszym ciągu szukamy talentów, które pragną być częścią naszej muzycznej rodziny.

W naszej karcie zajęć mamy dla państwa kilka nowości, pierwszą z nich są warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży,

wszyscy wiemy jak bardzo dzieci lubią malowanie, rysowanie i tworzenie nowych rzeczy. Chcąc budować i poszerzać kreatywność wśród dzieci zapraszamy na zajęcia plastyczne. Na-



stępnym punktem w rozkładzie świetlicy są warsztaty z robotyki. Technika i inżynieria stale się rozwija i w coraz większym stopniu uczestniczy w codziennym życiu, aby nie być z tyłu zapraszamy do zapisów młodzież od 10 roku życia. Pokażemy wam jak można zbudować robota i ile radości i satysfakcji może to przynieść. Dalszym punktem działań świetlicy są zajęcia taneczne. Nasz instruktor zaprasza do wspólnej zabawy i wysiłku podczas warsztatów breakdance i hip-hop dance, są to tańce typowo młodzieżowe wymagające sporej dawki koncentracji i ekspresji. Na koniec zapraszamy wszystkie Panie na zapisy do grupy z jogi, prowadząca te zajęcia Pani Marzena pokaże w jaki sposób można zapanować nad ciałem i umysłem oraz żyć w harmonii z otaczającym nas światem.

Niezmiennie zapraszamy do odwiedzania naszej świetlicy, oprócz stałego rozkładu zajęć proponujemy skorzystać z komputerów, stołu do bilarda czy piłkarzyków. Nasza świetlica jest dla Państwa ciągle otwarta czego dowodem są liczne spotkania Koła Gospodyń, które zrzesza coraz większą liczbę osób, oraz Klubu Seniora gdzie spotykają się najstarsi mieszkańcy naszej miejscowości. Jesteśmy dumni, że nasi mieszkańcy włączają



się w liczne akcje, które staramy się organizować. Efektem jednej z tych akcji była zbiórka zabawek dla dzieci z przedszkola w Lnianie, która przyniosła pokaźną liczbę zebranych materiałów. Instruktor Świetlicy Żołędowo osobiście dostarczył wspomniane zabawki dzieciom, które przyjęły je z wielkim entuzja-



zmem. Nie obyło się też bez niespodzianek, przedszkolaki miały przygotowane na tą okazję laurkę z podziękowaniami za tak szlachetny gest ze strony mieszkańców Żołędowa.

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

 **AZET**  
HATS & CAPS

*Czapki na Twoją głowę...*

## Z działalności Świetlicy w Maksymilianowie

Rok 2020 rozpoczęliśmy od koncertu „Podążając za gwiazdą”, który po raz drugi odbył się w kościele w Maksymilianowie. Licznie zgromadzona publiczność usłyszała najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki w wykonaniu zespołu muzycznego oraz duetu wokalnego.



W styczniu wznowiło swoją działalność koło malucha. Dzieci nadały mu nazwę „Wesołe skrzaty”. Dziewczynki i chłopcy coraz chętniej przychodzą na zajęcia, aby wspólnie, wesoło



spędzać czas. Łezki po rozstaniu z rodzicami pojawiają się coraz rzadziej. Lubimy wspólne zabawy, chętnie pracujemy na zajęciach. Z apetytem zjadamy pyszne śniadania przygotowane przez mamy. Staramy się przestrzegać umów i zasad panujących w grupie.

W ramach zajęć techniczno – manualnych odbyły się dwudniowe warsztaty „Upominek dla babci i dziadka”. W trakcie warsztatów dzieci zrobiły przepiękne serca z masy solnej oraz



kwiatki. Zrobione rzeczy dzieci dadzą swoim babciom i dziadkom z okazji ich święta.

Oczywiście poza cyklicznymi imprezami w świetlicy cały czas odbywają się zajęcia stałe dla dzieci i dorosłych. W ofercie dla dzieci mamy: koło plastyczne, zajęcia taneczno – rytmiczne,



programowanie gier, zajęcia techniczno - manualne. Dorosłym proponujemy: zumbę, klub seniora, Koło Gospodyń Wiejskich oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku.

DK

## Godni naśladowania



W dniu 17-01-2020 r. wójt gminy Osielsko Wojciech Sypniewski wraz z asystentem wójta Krzysztofem Lewandowskim przyjęli w budynku gminy grupę dzieci, które w ubiegłą sobotę (11-01-2020 r.) wykazały się godną naśladowania inicjatywą i postawą obywatelską. Wojciech Sypniewski podziękował dzieciom za zaangażowanie: „Bardzo się cieszę jeżeli ktoś robi więcej niż musi a wy właśnie do takich ludzi należycie.” Wójt wraz z Krzysztofem Lewandowskim podziękowali również rodzicom zaznaczając, że dobre i godne naśladowania postawy wynosi się właśnie z domu. Dziękujemy Hannie Zawadce, Karolinie Słupskiej, Kacprowi Brzezińskiemu, Oskarowi Brzezińskiemu, Kacprowi Słupskiemu.

# 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

- kwiaty ogrodowe i balkonowe,
- 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

## Wieści z Bożenkowa

Z nowym rokiem przybywają liczne inicjatywy i motywacje. Niektórzy mobilizują się do zwiększonej aktywności ruchowej, inni do działania. Również placówka w Bożenkowie podjęła nowe przedsięwzięcie. Zaferowała swoim milusińskim innowacyjne zajęcia z robotyki. Do tej pory dzieci korzystały ze stałej oferty jakimi były: zajęcia plastyczne, muzyczno - ruchowe, zabawy tematyczne, itd. Każdy mógł odnaleźć coś dla siebie, pobudzając swoje zainteresowania. Złożony wachlarz zajęć poszerza horyzonty u dzieci, a także korzystnie wpływa na ich rozwój i kontakty interpersonalne.

W ofercie znalazły się również zimowiska. Dzieci korzystały z atrakcji organizowanych wspólnie z placówką w Maksymilianowie. Podczas tygodniowych zmagania pociechy uczestniczyły: w zajęciach plastycznych, profilaktycznych, robotyki oraz gier i zabaw. W programie znalazły się także wyjazdy do: kina, Jump Parku i zagrody ekologicznej. Wspólnie spędzony czas umilił beztrudny wypoczynek. Również drugi tydzień ferii upłynął milusińskim na idyllicznej zabawie. Świetlica przygotowała dla nich bal przebierańców, zajęcia ruchowe, pla-



styczne oraz pizama party podczas nocowania. Tradycyjnie nocka okazała się „strzałem w dziesiątkę”. Możliwość harców w nocy jest tym co dzieci lubią najbardziej.

Również „młodzi duchem” korzystają z dobrodziejstw świetlicy i kontaktów interpersonalnych. Co miesięczne spotkania traktują jako lekarstwo na chandrę i dobry humor. Możliwość wyjścia z domu, aby spotkać się z innymi, porozmawiać i pożartować działa mobilizująco do życia. Tym bardziej, że podczas takich spotkań dokonywane są plany klubu oraz wojaży krajoznawczych. Perspektywa poznania ciekawych miejsc zawsze napawa grupę optymistycznie.

Z wielką werwą do działania zbierają się „bożenkowskie artystki” (panie same się tak nazwały), aby móc tworzyć dzieła. Po świątecznych dekoracjach nastął czas na nowe inspiracje i pomysły. Ostatnimi czasy rękodzielniczki wykorzystały skrzynki po cytrusach do realizacji ozdobnego przybornika na różnaitości. A jak wiadomo, zawsze w domu brakuje takich puzderek do przechowywania.

HK





## Co nowego w Wilczu



Świetlica jest miejscem spotkań, integracji sąsiedzkiej oraz lokalnym centrum kultury. Swoją ofertę kieruje zarówno dla dzieci i młodzieży, które mają możliwość aktywnego spędzania czasu i rozwijania swoich zainteresowań, jak również dla osób dorosłych podczas organizowanych wydarzeń kulturalnych oraz imprez integracyjnych. Świetlica oferuje dla najmłodszych warsztaty z robotyki, które cieszą się ogromną popularnością



oraz zajęcia plastyczne, podczas których powstają wyjątkowe prace. Poza cyklicznymi warsztatami dla dzieci i młodzieży udostępnione są gry i zabawy planszowe oraz stół bilardowy, stół do ping-ponga, dart, czy piłkarzyki.

Z kolei grono seniorów spotyka się regularne by świętować bieżące uroczystości. Seniorzy rozwijają również swoje pasje, które koncentrują się głównie wokół działalności artystycznej. Dlatego serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych w kwiecie wieku, aby dołączyli do klubu seniora działającego przy świetlicy.

Rodziców zaś zachęcamy do korzystania z zajęć dla dzieci, gdyż są doskonałym miejscem do nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.

PO



## O Jaruzynie słów kilka...



Wraz z początkiem nowego roku świetlica ruszyła z nowym programem, uwarunkowany jest on zainteresowaniami dzieci, ich poziomem satysfakcji oraz wartością dydaktyczną.

Zajęcia zrzeszają dzieci w wieku 6 -14 lat zamieszkujące sołectwo Jaruzyn. Mają one wpływ na rozwój dzieci. Ich celem jest wyzwać ekspresję twórczą i kształtować sprawność ruchową w miłym otoczeniu. Wspólnie bawimy się grając w gry sportowe na x- box, wykonując prace plastyczne czy rywalizując w grach planszowych i stolikowych.

Oprócz tego dużym powodzeniem cieszą się warsztaty robotyki, rękodzieła czy eksperymenty naukowe z dziedziny chemii. Wspólnie spędzony czas podczas zorganizowanych półkolonii zimowych pozwolił nam się zintegrować z dziećmi



z zaprzyjaźnionej świetlicy Niwy – Wilcze. Spotkanie z Alpakami poszerzyło naszą wiedzę na temat tych zwierząt i pozwoliło nam się z nimi zaprzyjaźnić. Wyjazd do kina stał się okazją do kształtowania wrażliwości estetycznej poprzez aktywny odbiór sztuki filmowej.

Korzystając z bogatej oferty Filharmonii Pomorskiej w Bydgoszczy, grono uczestników Klubu Seniora działającego przy świetlicy, wybrało się na Koncert Karnawałowy, w programie m.in. Uwertura do operetki „Orfeusz w piekle”, Walc Julii z opery: „Romeo i Julia” oraz wiele innych utworów pod batutą Macieja Niesiołowskiego.

AO



## Kobietą Być

Przed nami kolejny rok pełen ciekawych wyzwań. Nasz pesel to stan umysłu i dlatego nie zamierzamy rezygnować z dotychczasowej aktywności.

Pierwsze tegoroczne spotkanie minęło w miłej atmosferze przy kawce i słodkościach (choć tych w ograniczonej ilości). Na wstępie przedstawiłam program tegorocznych spotkań, a następnie panie konsultantki z firmy AVONE przedstawiły nową ofertę kosmetyków pielęgnacyjnych do dojrzałej cery. W dość obrazowy sposób zapoznaliśmy się z działaniem poszczegól-



nych produktów. „Przeświadczono”, że pożegnaliśmy oznaki starzenia przystąpiłyśmy do zakupów.

W tym roku mamy w planie spotkanie z ciekawymi prelegentami. Mamy w planie zapoznać tzw „wsie tematyczne” np. wsie miodowe, lawendowe itp. Również mamy zamiar zwiedzić muzeum im. Leona Wyczółkowskiego, bydgoski browar „Bromberg”. W maju jedziemy na kilkudniową wycieczkę do Sarbinowa, Dobrzycy, Kołobrzegu oraz Strzeżęcina. Jest to zespół pałacowo-parkowy w stylu neorenesansowym. Pałac ten pochodzi z roku 1899-1901 i jest zwany pałacem bursztynowym.

Myślę, że uda nam się zrealizować nasze plany. Dzięki naszej aktywności fizycznej czas nam miło i szybko mija.

*Pozdrawiam*

**Jolanta L. Wróblewska**

Kolejne spotkanie  
28 luty godz. 17.00

## 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

### OFERUJEMY:

- mechanikę i elektromechanikę samochodową
- wymianę opon
- diagnostykę
- auto myjnię

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

**Wkrótce**  
**- Stacja Kontroli Pojazdów -**

## WYJĄTKOWA UROCZYSTOŚĆ W SZKOLE PODSTAWOWEJ W NIEMCZU



W Szkole Podstawowej w Niemczu odbyła się wyjątkowa uroczystość. Naszej placówce zostało nadane imię znanej i cennej siatkarki – Agaty Mróz.

Uroczystość ta rozpoczęła się mszą świętą, którą odprawiono w pobliskim kościele parafialnym. Następnie w naszej szkole zaczęła się oficjalna część omawianego wydarzenia. Po odśpiewaniu hymnu państwowego przywitaliśmy zaproszonych gości. Swoją obecnością zaszczytili nas przedstawiciele Rady Gminy w Osielsku – z Wójtem, Panem Wojciechem Sypniewskim na czele, Panie wizytatorki Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy, Dyrektorzy zaprzyjaźnionych szkół, przedstawiciele środowiska siatkarskiego, a także emerytowani pracownicy Szkoły Podstawowej w Niemczu. Pan Dyrektor – Jacek Michalski – zaprezentował sylwetkę patrona placówki, po czym została odczytana uchwała Rady Gminy dotycząca nadania naszej szkole imienia Agaty Mróz. Potem głos zabrali zaproszeni goście.



Podczas części artystycznej uroczystości uczniowie zapoznawali przybyłych z kolejnymi wydarzeniami z życia Agaty Mróz. Prezentowane teksty przeplatane były wystąpieniami utalentowanej młodzieży. Refleksyjne teksty piosenek oraz wspiane układy taneczne stały się ilustracją poszczególnych emocji towarzyszących naszej patronce w ważnych momentach jej życia. Podczas uroczystości nie zabrakło również biało-czerwonych szali-



ków czy fragmentów filmów, w czasie oglądania których wspominaliśmy wzruszające chwile i osiągnięcia kadry siatkarskiej.



Pamiętając o słowach naszej patronki, która powiedziała, że warto oddać innym część siebie, we współpracy z fundacją DKMS, zorganizowaliśmy również cieszącą się powodzeniem rejestrację dawców szpiku.

Ta szczególna uroczystość na długo pozostanie w naszej pamięci.

**Agnieszka Niedziałkowska i Aleksandra Zasadowska**  
Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz w Niemczu