

Panorama Osielska

Piszemy dla Was od 1992 roku



Seniorzy w Minikowie

czytaj str. 20

ul. Fregaty 25 OSIELSKO

JEZIORAŃSKA
PARK HANDLOWY

EuroFlora

ZAPRASZAMY:
pon.-pt.: 7⁰⁰-20⁰⁰
sob.: 8⁰⁰-14⁰⁰

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW**

OSIELSKO tel./fax 52 324 00 23
ul. Kolonijna 3 www.skposielsko.pl
(Szosa Gdańska przy gminie) e-mail: robertskp@wp.pl



U sielskie pokrzyżki



Bankomat w polo po interwencjach Panoramy coraz częściej pracuje niezawodnie. Choć zdarzało mu się wydawać gotówkę tylko od 100 złotych wzwyż. Czyżby uważał, że 50 złotych przy galopującej, polskiej inflacji to dla mieszkańców Osielska drobne?

Covidowa rzeczywistość ma się na szczęście ku końcowi. Prężnie działają kluby seniora we wszystkich świetlicach, Uniwersytet III Wieku znów działa pod patronatem WSG w Bydgoszczy: w świetlicach Maksymilianowo i Niemczu oraz Gminnym Ośrodku Kultury. Cieszy spora frekwencja na koncertach w Osielsku, Maksymilianowie i Bożenkowie. Ludzie w wieku średnim i nieco wcześniej urodzeni wręcz łakną rozrywki na pewnym poziomie.

Posterunek policji w Niemczu. Pod koniec IX 2021 wójt gminy Wojciech Sypniewski podpisał wspólnie z komendantem wojewódzkim policji nadinspektorem Piotrem Leciejewskim list intencyjny w sprawie utworzenia w Niemczu posterunku. Od czasu likwidacji posterunku w Osielsku, w roku 2013 działa jedynie punkt przyjęć interesantów przy ulicy Centralnej 6 we wtorki, w godzinach od 15:00 do 17:00 i czwartki w godzinach 12:00 do 14:00.

Miejmy nadzieję, że policjanci mając bliżej do miejsca przestępstwa jakim jest notorycznie park w Niemczu, gdzie złota młodzież popija alkohol obok kościoła i dewastuje uroczy park, poradzą sobie z przestępczością...

Marek Manuszewski

Wstępne terminy imprez plenerowych w Gminie Osielsko organizowanych przez GOK i placówki mu podległe w 2022 roku.

- 18.06 - Zjazd Bożen w Bożenkowie
- 18.06 - Muzyczne powitanie lata w Maksymilianowie
- 25.06 - Zabawa nocna w Bożenkowie
- 09.07 - Rozpoczęcie lata - Świetlica Żołędowo
- 20.08 - Święto Gminy
- 27.08 - Święto Borowika w Bożenkowie
- 03.09 - Biesiada Sołtecka w Żołędowie
- 03.09 - Piknik rodzinny w Maksymilianowie

Serdecznie zapraszamy

Więcej na stronach: <https://www.gok-osielsko.eu/>, <https://www.facebook.com/GOK.OSIELSKO/>

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.

Redaguje zespół: Marek Manuszewski, Piotr Wizimirski.

Skład i druk: **MODRAK POLIGRAFIA, Bydgoszcz, +48 786 842 271**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść artykułów, które są podpisane nazwiskiem autora.

Ponadto redakcja zastrzega sobie prawo do niedrukowania wszystkich nadesłanych materiałów.

Materiały do następnego numeru „Panoramy” prosimy dostarczać do 20.07.2022 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/)

K A Ć I K M E D Y C Z N Y

Dostosowanie aktywności ruchowej do wieku i schorzeń.

Jedną z przyczyn chorób cywilizacyjnych jest brak regularnej aktywności fizycznej. Ruch nie tylko wzmacnia ciało, ale także poprawia nastrój.

Regularnie podejmowana aktywność fizyczna kształtuje odporność i wydolność organizmu, pomaga w profilaktyce lub opóźnianiu rozwoju wielu chorób takich jak np. nadwaga, otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia i układu oddechowego, osteoporoza, niektóre typy nowotworów i wiele innych.

Nie tylko układ ruchu – mięśnie, więzadła, szkielet czerpią korzyści z ruchu, ale też mózg reaguje na ruch poprawą swoich funkcji, możliwością większej koncentracji, zapamiętywania przyswajanej wiedzy, zdolnością szybszego reagowania na bodźce zewnętrzne (szczególnie przydatne w trakcie prowadzenia samochodu), a także szybszym zasypianiem i spokojnym snem. To już bardzo dużo. Wyspany człowiek zupełnie inaczej postrzega dzień, łatwiej rozwiązuje wszystkie przeciwności losu.

Codzienny ruch nie wymaga nakładu środków finansowych tylko samozaparcia i wewnętrznej dyscypliny – to zależy wyłącznie od nas samych.

Wśród ogólnych zaleceń dla wszystkich grup wiekowych, rekomenduje się początkowo podejmowanie aktywności w niewielkim stopniu, a następnie stopniowe zwiększanie intensywności i częstotliwości ćwiczeń oraz ograniczanie siedzącego trybu życia (w szczególności użytkując sprzęty elektroniczne) do minimum.

Aktywność fizyczna dzieci.

Dla dzieci i młodzieży w wieku 5 - 17 r.ż WHO zaleca, by aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności wynosiła 50 - 60 minut dziennie. Aktywność fizyczna u dzieci powinna oferować różnorodność ruchową, być dobrana do wieku i możliwości dziecka; powinna również sprawiać dziecku radość.

Dzieci z niepełnosprawnościami powinny być aktywne fizycznie w podobnym wymiarze godzin, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń rehabilitacyjnych. Należy brać pod uwagę zalecenia lekarskie i możliwości dziecka.

Aktywność fizyczna dorosłych.

Osobom w wieku 18 - 64 lat WHO zaleca aktywność fizyczną przez minimum 150 minut umiarkowanego

wysiłku tygodniowo, czyli około 25 minut dziennie. Należy pamiętać, że co najmniej 2 razy w tygodniu dorośli powinni wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie i ćwiczenia wytrzymałościowe.

Osoby powyżej 65 r.ż. oraz młodsze, ale chorujące na choroby przewlekłe, powinny wykonywać ćwiczenia z asystą w podobnym wymiarze czasowym. Ważne, aby ćwiczenia były dostosowane do ich możliwości i nie prowadziły do upadków.

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży.

WHO rekomenduje kobietom w ciąży i w okresie połogu aktywność fizyczną około 150 minut tygodniowo, czyli około 20 minut dziennie, jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich. Warto zadbać by intensywność podejmowanej aktywności była umiarkowana. Korzystne są także ćwiczenia rozciągające. W razie wątpliwości należy skonsultować ze swoim lekarzem ginekologiem, czy na danym etapie ciąży lub połogu dopuszczalne są ćwiczenia i w jakiej intensywności oraz częstotliwości powinny być prowadzone.

W każdej grupie wiekowej należy zwrócić uwagę na stan zdrowia, w szczególności na ograniczenia lub przeciwwskazania lekarskie do intensywnego wysiłku. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zdrowotnych warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Poniżej przykłady aktywności fizycznej o różnej intensywności:

1. Umiarkowana intensywność to na przykład: spacer, rekreacyjna jazda na rowerze, taniec, jazda na rolkach, wrotkach, jazda konna, pływanie rekreacyjne czy kajakiem, koszenie trawy, prace w ogrodzie.
2. Duża intensywność to na przykład: skakanie na skakance, szybka jazda na rowerze, wrotkach, rolkach, nartach, jogging, bieganie, pływanie sportowe, sztuki walki, sporty drużynowe, ciężkie prace domowe.

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem życia człowieka w każdym wieku. Pamiętajmy, że każda aktywność jest lepsza niż żadna. Warto więc zastanowić się nad

swoim stylem życia i zmienić nawet niewielkie nawyki: wybrać spacer lub rower zamiast samochodu, schody zamiast windy, znaleźć czas na regularne ćwiczenia oraz zachęcać swoich bliskich do podejmowania aktywności. Nie bagatelizujmy też prawidłowego nawodnienia organizmu w ciągu dnia, także podczas wysiłku fizycznego.

Podejmując aktywność fizyczną, dzięki hormonom wydzielającym się podczas ukierunkowanego wysiłku fizycznego, można zredukować poziom stresu i przeciążeń psychicznych, poprawić samopoczucie i wyzwolić chęć do życia. Systematyczny ruch kształtuje naszą samodyscyplinę oraz umiejętności nawiązywania relacji społecznych. Jak więc widzimy zalety aktywności fizycznej, to nie tylko lepsze samopoczucie, ale szereg pozytywnych zmian dla poszczególnych organów człowieka i pozytywna energia na co dzień. W kolejnym artykule przedstawię Państwu wpływ ruchu na konkretne organy i schorzenia.

Zapraszam do wdrożenia w życie norm czasowych ruchu każdego dnia!

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



„Tamara Łempicka i nie tylko”

zapraszamy na wernisaż wystawy 24 czerwca 2022 r.

o godz. 18.00 w sali Gminnego Ośrodka Kultury w Osiejsku

Zaprezentowane zostaną prace grupy plastycznej działającej w Gminnym Ośrodku Kultury. Pokażemy m.in.: kopie obrazów Tamary Łempickiej, prace plenerowe i studyjne martwe natury.



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!

Warte uwagi

13 czerwca tego roku moja mama Stefania kończy 90 lat , ale to o czym chcę opowiedzieć wydarzyło się późną wiosną zeszłego roku. Pewnego dnia mama oznajmiła mi, że napisała wiersz. Ta wiadomość była tak niezwykła, wręcz niewiarygodna. Nikt z rodziny i znajomych nie chciał w to uwierzyć. A to wspomniany pierwszy wiersz o tytule:

ŻYCIE MOJE

NIE MAM KLEJNOTÓW I ZŁOTA
TYLKO MALUTKĄ CHATECZKĘ
W RAJ JĄ ZAMIENIĘ NA ZIEMI
BO W NIEJ MIESZKAJĄ ANIELI
NAD NIĄ TOŃ NIEBA PIĘKNEGO
GWIAZDAMI OZDOBIONEGO

MIESZKA TAM BABCIA „PRA”
KTÓRA JUŻ SWOJE LATA MA
CZASEM TROCHĘ PONARZEKA
NA POCIECHĘ NIE CZEKA
WAŻNE, ŻE NIE ZŁOŚCI SIĘ, NIE SZLOCHA
A WSZYSTKICH MOCNO KOCHA

CIAĞLE TAŃCUJE Z KWIATKAMI
W KÓŁKO SIĘ OBRACA
BO TO JEST JEJ PRACA
DOBRZE SIĘ CZUJE JAK NA SWOJE LATA
I CHCIAŁABY DOŻYĆ SETNEGO LATA

PO TRUDZIE I ZNOJU, W RADOŚCI I POKOJU
Z MOTYLAMI I KWIATAMI, POSZYBUJE DO RAJU
TAM NA NIĄ CZEKA MAŻ I RODZINA
I NOWE ŻYCIE SIĘ ZACZYNA

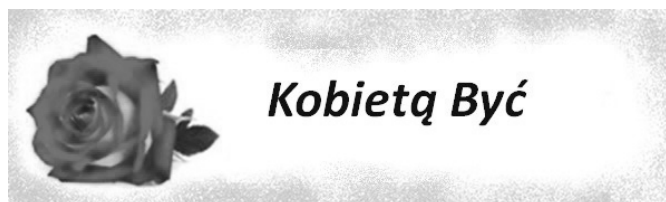
ZNÓW SIĘ WSZYSCY SPOTKAMY
W DARZE PANU ZAŚPIEWAMY
ŻEGNAJ RODZINO NA ZIEMI
W NIEBIE CZEKAJĄ ANIELI

Od tego czasu powstała cała kolekcja wierszy o różnej tematyce. Są wiersze o otaczającej nas przyrodzie, o przemianach, o sytuacji w kraju i bardziej osobiste o rodzinie. Mamy nadzieję, że ta pasja szybko się nie skończy. Cała rodzina życzy dużo zdrowia i oczywiście więcej niż 100 lat.

Ewa Szymańska
Redakcja Panorama Osielsko
przyłącza się do życzeń.

Spotkanie z Eweliną Kalczyńską - Wrzeszcz

Na kwietniowym spotkaniu naszej grupy gościliśmy Panią psychoterapeutkę Ewelinę Kalczyńską -Wrzeszcz. Aktualna sytuacja na świecie wszystkich nas mocno stresuje.



Kobietą Być

Covid, inflacja, wojna tuż za naszą granicą, to wszystko ma ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Stres, który dotyczy prawie każdego z nas może mieć nieodwracalne skutki, dlatego też postanowiliśmy zaprosić psychologa. Pani psycholog podpowiedziała nam w bardzo ciekawy sposób jak sobie radzić ze stresem,



marazmem, apatią czy samotnością. Przedstawiła różne czynniki, które dodatkowo wpływają na łagodzenie stresu bądź całkowite jego wyeliminowanie. Kontakt z przyrodą, muzyką, a w szczególności kontakt z życzliwą ci osobą. Pandemia wielu z nas zamykała w domach. Dziś chcemy żyć pełnią szczęścia, ale musimy pamiętać, że to nie koniec wirusa.

Pani psycholog długo, merytorycznie i bardzo ciekawie prowadziła wykład i dyskusję z nami, której nie było



końca. Polecam spotkanie z Panią Eweliną, która także publikuje na łamach naszej Panoramy Osielsko. Opiekunem grupy jest Piotr Wizimirski, któremu bardzo serdecznie dziękujemy za dotychczasową współpracę.

Jolanta Wróblewska





Bank Spółdzielczy
w Bydgoszczy

KREDYT MIESZKANIOWY

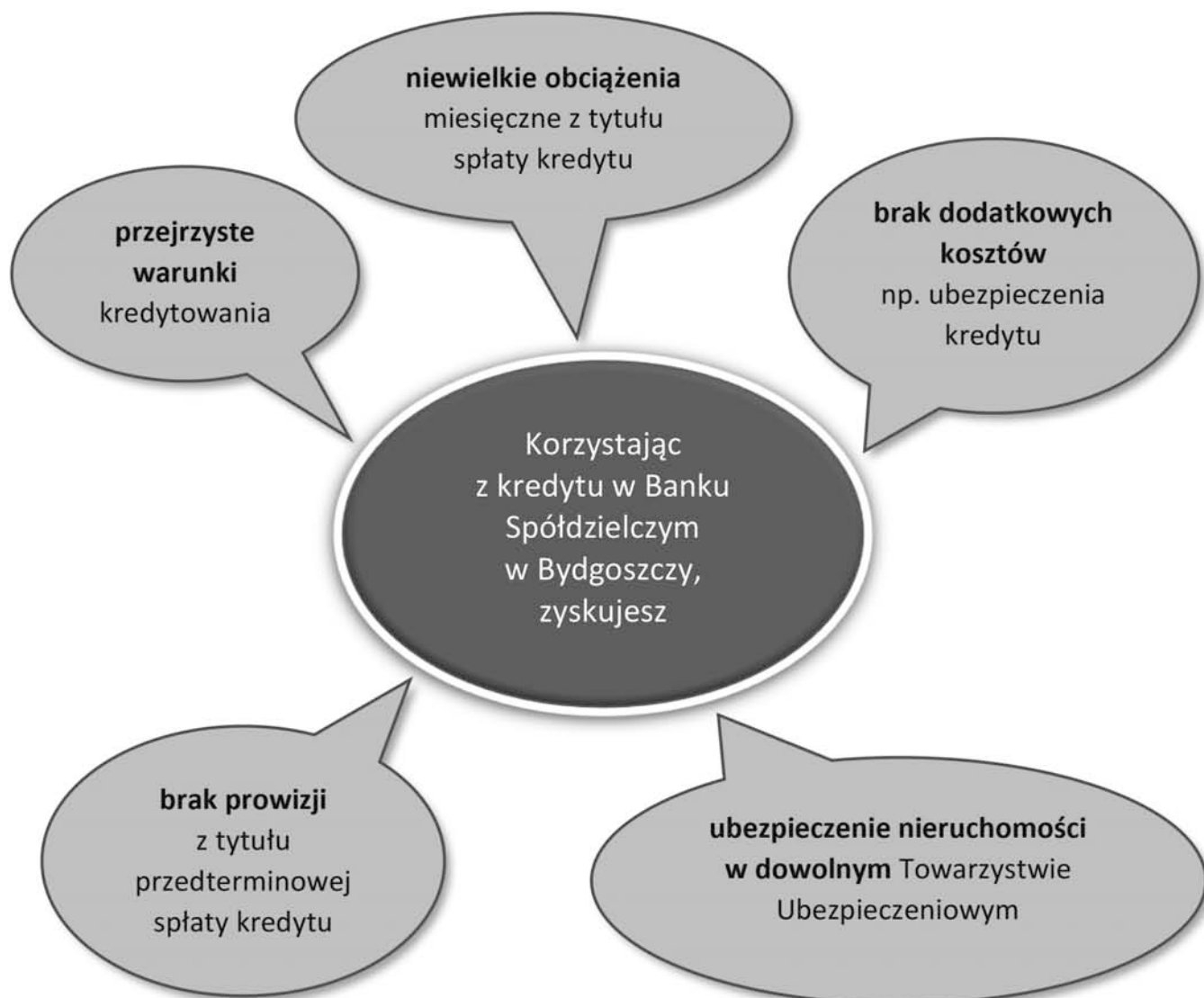
Szczegółowe informacje, wnioski:

Oddział Osielsko, ul. Szosa Gdańska 53 czynne 9⁰⁰-14⁰⁰

e-mail: osielsko@bsbydgoszcz.pl tel.: 52 324 08 10

Podstawowe warunki:

- **splata nawet do 25 lat**
 - **do wyboru raty równe (annuitetowe) lub malejące**
 - **karencja w spłacie w okresie budowy**
 - **możliwość przedterminowej spłaty**



Kilka słów ze Świetlicy Żołędowo

W ostatnim czasie trochę się działo w Świetlicy. Pierwsze, drugie i trzecie ciepłe słońce zachęciło dzieci i wyciągnęło je z domów na zewnątrz.

W wolnej przestrzeni widać rowerzystów, biegaczy oraz spacerowiczów. Ziemia i powietrze pachną końcówką wiosny i obietnicą lata, a wielość ofert proponowanych przez liczne instytucje zachęca do udziału w wydarzeniach, imprezach czy konkursach. W naszej świetlicowej działalności sporym zainteresowaniem cieszy się prowadzona przez sympatyczną panią Emilię yoga dla dorosłych. I uwaga, uwaga! Po wakacjach ten rodzaj aktywności planujemy wprowadzić do oferty zajęć dedykowanych dzieciom od siódmego roku życia. W grafiku mamy też boks, naukę śpiewu, zajęcia plastyczne - fotograficzne, robotykę czy gimnastykę taneczną. Poza zajęciami stałymi, raz na jakiś czas, warsztatowo spotykamy się przy ognisku żeby pograć na bębnach, a przy



odrobinie szczęścia utkać może jakiś wspólny rytm. Już teraz na okoliczność następnego warsztatu zapraszamy do wspólnego grania lub jeśli kogoś onieśmiela uderzenie w kozią skórę naciągniętą na drewniany kielich - wstuchania się w brzmienie zachodnioafrykańskich bębnów.

Z kotła pomysłów powstałych w świetlicy zrodził się też jeden dotyczący możliwości pomocy ofiarom wojny w Ukrainie. Zawiązała się facebookowa grupa licytacyjna pod nazwą „Anioł dla Ukrainy”. Ideą jej działalności jest sprzedaż dzieł rąk własnych i cudzych. Wystawiane są obrazy, obrazki, wypieki, ozdoby, no i oczywiście jak nazwa grupy wskazuje - anioły. Na sprzedażowy rozpęd i zachętę powstała całkiem liczna drużyna drewnianych aniołków, na skrzydłach których podpisało się wiele osób

bardziej lub mniej, ale zawsze w jakiś sposób związanych z naszą gminą. Wszystkim którzy zechcieli wziąć udział w tym przedsięwzięciu serdecznie dziękujemy: panu Grzegorzowi Migale z Chaty Myśliwskiej, pani Eli z Kreacji Studio, Agnieszce, Iwonie Żybskiej Hani Roszatyckiej Dance Ratajczak, panu Tomaszowi Gollobowi, zespołom: Żuki i Butelki Zwrotne, Duetowi Pinky Loos, ekipie z GOPS Osielsko, GOK Osielsko, z Hospicjum Sue Ryder Bydgoszcz, panu Prezydentowi Bydgoszczy Rafałowi Bruskiemu, panu Wojciechowi Baranowskiemu z BCTW, Wój-





towi Gminy Osielsko panu Wojciechowi Sypniewskiemu oraz Zastępcy Wójta Gminy Osielsko panu Krzysztofowi

Lewandowskiemu, pani Paulinie Chruściel, pani Violetcie Frelichowskiej - Sołtys Żołędowa i wielu niewymienionym

a ważnym ludziom, którym zwyczajnie się chciało pomóc. Zbieraliśmy na rzecz Polskiej Akcji Humanitarnej i jak dotąd zebraliśmy kwotę ponad 3 tys. złotych.

W niedalekiej, letniej przyszłości zapraszamy do udziału w licznych atrakcjach. Z rzeczy ważnych oczywiście półkolonie, których termin dla mieszkańców

Żołędowa, Niemcza i Osielska przewidziany jest od 27.06.2022r. do 01.07.2022r. Można się również spodziewać jednorazowych warsztatów, jakie umilą czas dzieciakom podczas wakacyjnej przerwy. Zachęcamy do śledzenia naszej tablicy ogłoszeń i relacji na Facebook Gok Osielsko. Skoro o lecie - to już teraz zapraszamy mieszkańców na imprezę związaną z jego rozpoczęciem. Odbędzie się ona 09.07.2022r. na placu przed świetlicą w Żołędowie. Spodziewamy się, że będzie głośno i radośnie. Póki co do zobaczenia.

**Z pozdrowieniami
Hanna Konieczka**



OKIEM PSYCHOTERAPEUTY

JAK PIĘKNIE JEST ZA OKNEM!

Aż trudno oderwać się od barw, dźwięków i zapachów, którymi Matka Natura postanowiła nas obdarować także tej wiosny.



Wielu z nas, gdy tylko pierwsze cieplejsze promienie słońca otoczyły nasze lica, zrobiło głębszy wdech, by ze zdecydowanie większą nadzieją spojrzeć w przyszłość. Choćby tę niedaleką.

Bywa jednak, że z uwagi na niestabilną pogodę odczuliśmy senność, osłabienie, problemy

z koncentracją. Takie objawy czasem potrafią skutecznie obniżyć nam nastrój i stłumić, dopiero co natchnione nadzieją, wizje przyszłych działań. Chcę wierzyć, że to wytrzymałeś. Nawet jeśli dopadł Cię tzw. syndrom wiosennego zmęczenia, wiedz, że to przejściowy stan, który minie - jeśli się w niego nie zapadniemy. Wysypiaj się, zjadaj więcej „zielonego”, częściej odpoczywaj w ciągu dnia, na nowo zaprzyjaźnij się z przyrodą, a z pewnością gospodarka hormonalna wyrówna się i pozwoli Ci wyruszyć w wiosenno - letnią podróż do... krainy szczęśliwości.

Proponuję Ci dziś bowiem, bardziej niż kiedykolwiek, zadbać o subiektywne poczucie szczęścia.

Czy wiedziałeś, że tylko w 10% nasze szczęście zależy od okoliczności zewnętrznych, takich jak: pogoda, praca, itp. Badaczka, Sonia Lubomirsky wskazuje, że jest ono także zdeterminowane biologicznie, ale tylko w połowie. Tak jak rodzimy się z określonym kolorem oczu czy włosów, tak przychodzimy na świat z określonym potencjałem poczucia dobrodziejstwa.

Od czego zatem zależy nasze szczęśliwe życie aż w 40%?

Od aktywności względem własnego życia, sytuacji, których doświadczamy i wtórnie tego, co przeżywamy w związku z tym. Potraktuj to jako wspaniałą wiadomość – masz wpływ na swój dobrostan, na swoją wysoką jakość życia. Twoje zaangażowanie, sposób patrzenia na świat i postawa względem innych ludzi, może dać Ci upragniony stan ducha.

Zobacz, jak wielu z nas buduje szczęście opierając je w głównej mierze na czynnikach zewnętrznych – nowy dom, świetne auto, znakomita praca. Jak pisze B. Fredrickson „Wszyscy ludzie pragną być szczęśliwi, ale wielu z nas dało się namówić do szukania go wcale nie tam, gdzie trzeba”. Ja także chcę Cię dzisiaj namówić do szukania go, ale nie po omacku, a zgodnie ze wskazówkami psychologów pozytywnych (czyli tych, którzy swoje życie naukowe skoncentrowali na poszukiwaniu recepty na szczęście).

Ich wstępne wskazówki wydają się proste. Wybrałam kilka z nich:

- nie sięgaj po kieliszek wina, a po trening relaksacyjny, uruchamiający pozytywną wyobraźnię wizualną,
- nie wyszukuj kolejnej modnej diety, a raczej zjadaj starannie przygotowane małe porcje,
- nie zamykaj się w siłowni, lecz wyjdź na spacer,
- nie surfuj po Internecie w poszukiwaniu czegośkolwiek – poczytaj lepiej poleconą książkę,
- nie pisz zdawkowych wiadomości na czacie – pisz poezję.

I to ma być klucz do krainy szczęścia? – pomyślisz z dezaprobatą.

Sprawdźmy. Wyobraź sobie siebie po treningu na siłowni, z kieliszkiem wina lub kuflem piwa przed ekranem komputera, w poszukiwaniu kolejnej cud diety, w międzyczasie przeglądasz wyświetlające się proponowane artykuły, obrazki, posty (jedne o zwalczaniu prusaków, inne o tym, jak wybrać najlepszy rower, inne reklamujące garnki, inne o wojnie, o pogodzie, o wypadku w Meksyku, o najrzadszej chorobie na świecie...). Od czasu do czasu odrywasz się z niecierpliwością, żeby napisać krótką wiadomość do natrętnego przyjaciela, typu: „OK”, albo „potem”. I tak mijają Ci kolejne godziny...

A teraz wersja B:

Po nieśpiesznym spacerze w lesie, przygotowujesz sobie posiłek, który zaspokoi Twoje odczucie głodu i zaopatrzy Cię w niezbędne składniki odżywcze. Niech będzie smaczny i optymalny ilościowo. Potem czas na starannie wyselekcjonowaną lekturę, chwilę relaksu przy ulubionej muzyce, miłą konwersację z bliskimi, przyjaciółmi, oddanie się pasji.

Wspomniana już powyżej badaczka, w swojej książce "Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz" wskazuje na kilkanaście aktywności, które nie tylko podtrzymają, ale także pogłębią nasze odczuwanie dobrostanu, zwanego szczęściem. Przyjrzyjmy się im zatem:

1. Wyrażaj wdzięczność. Zachęcam Cię serdecznie - stwórz codziennik wdzięczności, w którym będziesz zapisywać, za co jesteś każdego dnia wdzięczny (od samego rana możesz zacząć np. tak: jestem wdzięczny/-a za to, że się obudziłem, za to, że wreszcie pada deszcz, za to, że mam do kogo rano się odezwać, za to, że mogę poruszać kończynami itp.).
2. Kultuwuj optymizm. Pamiętaj jednak, że nie chodzi tu o puste pozytywne myślenie, ale o spodziewanie się dobra w sprawach, które zależą od Ciebie i o nadzieję, gdy coś ma się nie tak, jakbyś tego pragnął.
3. Unikaj przesadnego analizowania problemów. Tu z pomocą może Ci przyjść znane zdanie wypowiedziane przez, równie słynną, Scarlett O'Hare „Jutro też jest dzień. (...) Pomyślę o tym jutro”. Dodaj proszę jeszcze: ...i nawet jeśli teraz nie mam pomysłu jak rozwiązać moją sprawę, w końcu na pewną go znajdę.
4. Nie porównuj się z nikim. Kieruj się prostą zasadą: ja, to ja i moje życie, ty, to ty i twoje życie. Jaka jest odpowiedź na pytanie: Który kwiat jest piękniejszy i ładniej pachnie? Odp. To zależy. Od tego kto patrzy, kto wacha, kiedy patrzy, kiedy wacha, dlaczego patrzy i wacha itp.
5. Praktykuj uprzejmość. Względem każdego człowieka. Bez względu na cokolwiek. A jeśli ktoś jest nieuprzejmy względem mnie? – zapytasz. Bądź inny od niego - odpowiem Ci z uśmiechem. Bo warto. Bo nie to, jak ktoś się zachowa względem Ciebie może pozbawić Cię poczucia szczęśliwości, ale to, co z tym zrobisz. Czy dostroisz się do jego fałszywej tonacji, czy będziesz grać dalej swoją przyjemną melodię.
6. Dbaj o relacje. Zamiast potem martwić się, że uległy nadszarpnięciu – każdego dnia troszcz się o to, żeby tak się nie stało.
7. Rozwijaj strategie radzenia sobie z trudnościami. Naucz się technik asertywności, zafunduj sobie warsztat z zakresu umiejętności rozwiązywania

problemów i sytuacji konfliktowych, czy trening radzenia sobie ze stresem.

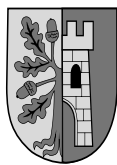
8. Przebaczaj. Nie tylko innym ale przede wszystkim sobie. Wytyż w tym kierunku wszystkie swoje zasoby. Bez tej wielkiej umiejętności nie zaznasz szczęśliwości.
9. Podejmuj aktywności, które Cię angażują. Monotonia i nuda są stresujące. Zabierają poczucie szczęścia.
10. Delektuj się małymi radościami. Naucz się przyjmować dobro i ciesz się nim. Że wnuczka narysowała dla Ciebie laurkę bez okazji, że wcisnęłaś się po ziemię w swoje ulubione wiosenne spodnie, że szczeniak wykopął Ci tylko połowę świeżo zasadzonych bratków, że udało Ci się zdążyć na czas itp.
11. Bądź wierny wybranym celom. Naucz się je formułować a potem dbaj codziennie, żeby się nie rozmyły, tylko dlatego, że np. sąsiad powiedział, że jego kuzyn też miał taki plan jak ty, ale uznał, że to bez sensu.
12. Praktykuj religijność i duchowość. Po prostu. I bądź w tym sumienny.
13. Troszcz się o własne ciało. Ty, to jedność bio-psycho- duchowa. Zaniedbanie któregośokolwiek z obszarów, zabierze Ci poczucie szczęścia. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – to wciąż aktualna prawda.

Mam nadzieję, że owocna refleksja została przez Ciebie wzbudzona. Drogi Czytelniku, zamiast tęsknić za upragnionym szczęściem, każdego dnia będziesz owocnie je w sobie rozwijał i pogłębiał.

**Czego serdecznie Ci życzę
i pozdrawiam ciepło!**
Ewelina Kalczyńska-Wrzeszcz



**PRACOWNIA
PSYCHOTERAPII I ROZWOJU
SUBSIDIUM**



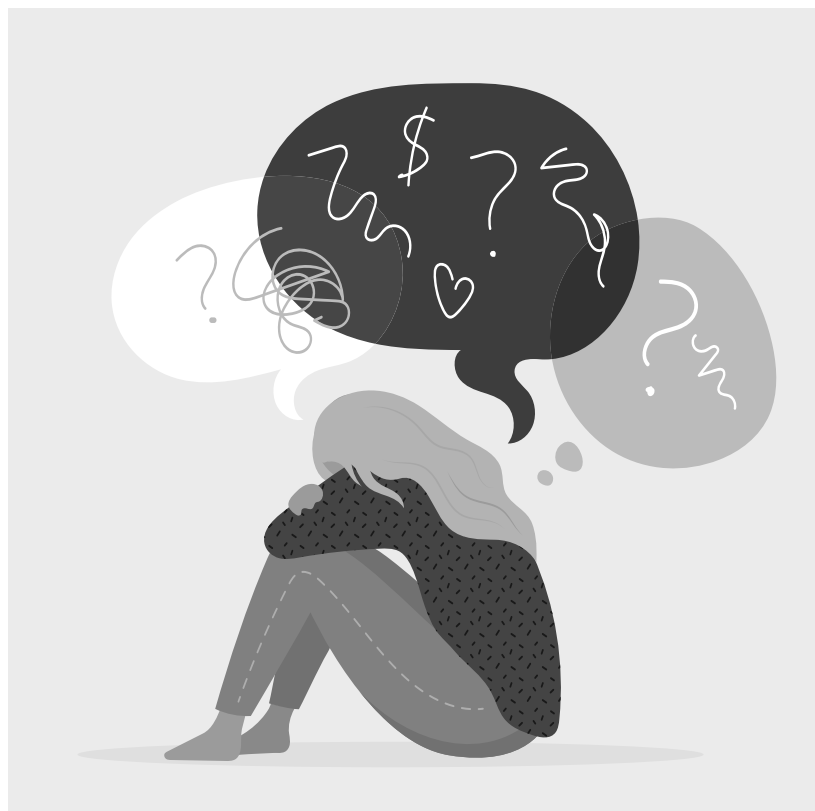
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W OSIELSKU

RODZINNY PUNKT KONSULTACYJNY, pokój 101

ul. Centralna 6a, 86-031 Osielsko

tel. 52 375 71 10 lub 501 347 033

e-mail: mzychlinska@gops.osielsko.pl



Uzależnienie od alkoholu
czy innych substancji
psychoaktywnych
jest **CHOROBA NIEZAWINIONA!**

Nie szukaj sam odpowiedzi na pytania
„Dlaczego?” lub „Dlaczego Ja?”
Przyjdź lub zadzwoń!

W sprawie pomocy, która udzielana jest dla **mieszkańców gminy bezpłatnie** w Rodzinnym Punkcie Konsultacyjnym można się zgłaszać do:

- **TERAPEUTY UZALEŻNIEŃ**
konsultacje udzielane są po rejestracji telefonicznej tel. 501 347 033
- **PSYCHOLOGA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**
konsultacje udzielane są po rejestracji telefonicznej tel. 501 347 033
- **PSYCHOLOGA DLA DOROSŁYCH**
konsultacje udzielane są po rejestracji telefonicznej tel. 501 347 033
- **RADCY PRAWNEGO,**
który przyjmuje w każdy I, II, III i IV wtorek miesiąca w godz. od 17.00 do 19.00
- **GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB ŻYJĄCYCH Z BLISKIM NADUŻYWAJĄCYM ALKOHOŁU LUB INNEJ SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNEJ ALBO DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY W RODZINIE**
w każdy poniedziałek miesiąca od godz. 17.30 do 20.00
- **GRUPA AA**
w każdy czwartek miesiąca od godz. 18.00

Jeżeli niepokoi Cię picie
czy nadużywanie alkoholu
przez bliską Ci osobę,
chcesz się dowiedzieć czy możesz jej pomóc
zapraszamy na spotkanie
Gminnej Komisji Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych w Osielsku,
ul. Centralna 6a, pokój 101
w każdy I i III poniedziałek miesiąca
w godz. od 15.30 do 17.00

Koncert Butelki Zwrotne - Świetlica Żołędowo

Ostatni piątkowy wieczór dostarczył nam męskiej dawki bluesowo - rockowych emocji. Muzycy dokonali przekroju swojej twórczości, wykonując z charakterystycznym dla siebie zacięciem utwory z dwóch pierwszych płyt oraz najnowszej EP-ki.



Szczęście wielkie, że koncert się odbył się o czasie, gdyż doszło do przepięcia i przez moment było poważne zagrożenie opóźnienia rozpoczęcia występu. Wszystko jednak dosłownie i w przenośni zagrało. Było jak trzeba - żywiołowo, energetycznie i pod napięciem. Publiczności, dzięki za przybycie! Butelkom Zwrotnym duże ukłony za

fantastyczny występ. Maja Erdmann, dzięki za koncertowo wykonane fotki. Panom od prądu za błyskawiczną interwencję i energię w kablach. Palarni Kawy Baumgart Kaffee za wspieranie kultury i zaopatrzenie muzyków w kofeinę i słodycze.

Hanna Konieczka



Z działalności Świetlicy Niemcz

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, a w naszej świetlicy nie brakuje atrakcji dla większych i mniejszych sympatyków zajęć.

W ostatnim czasie dużą popularnością cieszą się gry i zabawy świetlicowe. Każdego dnia dzieci i młodzież prosto po lekcjach przychodzą aby skorzystać z bilarda, cymbergaja, piłkarzyków i gier multimedialnych. W pogodne dni korzystamy również z atrakcji pobliskiego



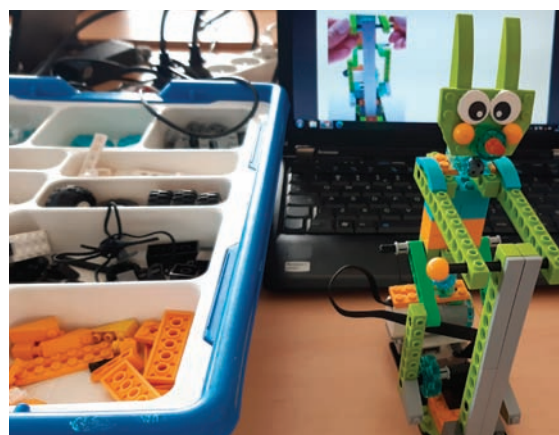
placu zabaw i parku. Dużą radość sprawia dzieciom obserwacja otaczającej przyrody oraz jej małych mieszkańców. Mieliśmy przyjemność gościć również Małgorzatę Dudek – opiekunkę jeży, która przybyła do nas z jednym ze swoich kolczastych podopiecznych. Dzieci dowiedziały się jak wygląda opieka nad tymi zwierzętami, dlaczego powinniśmy o nie dbać i jak możemy im pomagać.

W świetlicy nie brakuje również atrakcji dla dorosłych. W maju mieszkańcy Niemcza wspólnie spędzili wieczór, aby uczcić rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja, poszerzyć wiedzę historyczną i umocnić postawy patriotyczne. W świąteczny i podniosły nastrój wprowadzili zgromadzeni muzycy: Maciej Różycki i Leszek Basiń-



ski. Oprócz wspólnych śpiewów nie zabrakło opowieści historycznych wzbogaconych ciekawą prezentacją multimedialną.

Miło mi poinformować, że zostaliśmy laureatami w konkursie organizowanym przez Wojewodę na naj-



lepsze upamiętnienie Święta Niepodległości. Dzięki współpracy i wysiłkom pani sołtys i świetlicy otrzymaliśmy nagrodę w postaci wycieczki do Gdańska. Mogą w niej uczestniczyć wszyscy chętni mieszkańcy Niemcza. Zapraszam do zapisów. Wyjazd odbędzie się 23 lipca.



Cały czas kontynuujemy zajęcia stałe. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Są to spotkania z muzyką, plastyką, kółko teatralne, gra strategiczna „GO” i także rozmaite zajęcia ruchowe dla dorosłych. W okresie wakacyjnym odbędą się półkolonie oraz ciekawe warsztaty dla dzieci i dorosłych. Zapraszam do zapoznania się z naszą ofertą na stronach internetowych GOK Osielsko oraz tablicy informacyjnej znajdującej się przed świetlicą.

Sylwia Zawadzka

Majowe poczynania w Bożenkowie

Przepiękna majowa aura sprawia, iż coraz częściej przebywamy na powietrzu korzystając z dobrodziejstw promieni słonecznych. A co za tym idzie, ładujemy niezbędną dla organizmu witaminę D3.

Z racji tego w Bożenkowie dzieci zamiast siedzieć w placówce, korzystają z pobliskiego placu zabaw, aby bawić się w zabawy podwórkowe oraz realizować zajęcia



ruchowe. Aczkolwiek w dalszym ciągu milusińscy uczestniczą w stałych zajęciach takich jak: plastyka, robotyka czy zajęcia chemiczne, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Może dlatego, iż pobudzają milusińskich do działania.

Praca placówki to również zajęcia nocne. W końcu nastąpiły długo wyczekiwane przez dzieci podchody noce i nocowanie w świetlicy. Dzieci podzielone na grupy wraz z opiekunami, wyposażeni w latarki i odblaski,



poszukiwali siebie nawzajem, przeszukując bożenkowskie tereny. I tak jak w ciemnościach przystało - był strach, a co za tym idzie krzyki przerażenia. Mam tylko nadzieję, iż mieszkańcom to nie przeszkadzało. Ponadto śmiech i dobra zabawa, a po wieczornych wozach w ciemnościach, ognisko z kiełbaskami. Po skończonej zabawie maluchy wraz opiekunami udali się do domów, natomiast starsi po przygotowaniu postaci próbowali zasnąć. Co poniektórzy mieli z tym problem, bo sen ich zmógł

dopiero nad ranem, gdy był czas pobudki. Jednakże o poranku grupa wymęczona ale jakże zadowolona opuszczała placówkę, dopytując się o kolejny termin nocnych harców.

Również seniorzy rozpoczęli aktywnie majowe zajęcia, może nie te nocne jak dzieci, ale jakże interesujące. Młodzi duchem wybrali się na eskapadę turystyczną. Trasa ich wojaży padła na szlak cysterski czyli Gniew, Pelplin i Piaseczno. Było historycznie, relaksacyjnie i religijnie. Grupa poznała ciekawą historię zamku i miasta Gniew. Chadzając krążkami zamku i uliczkami miasta napotykała kolejne legendy, historie i rzeźby zwierząt.

Wielkim zainteresowaniem cieszyło się zwierciadło, które niesamowicie odchudzało człowieka, zmniejszając jego rozmiar o kilkadziesiąt kilogramów. Może dlatego, niektórzy robili sobie sesję zdjęciową w wydaniu fit. Było przy tym dużo śmiechu.



Czas w tak urokliwym miejscu minął szybko i intensywnie, wyciskając nie tylko siódme poty, ale także kolagen z seniorskich kolan. Jednakże później grupa odpoczęła w Pelplinie korzystając z uroków natury w barokowym zespole parkowym. Na zakończenie podróży był czas na modlitwę i zaopatrzenie się w cudowną wodę w sanktuarium Matki Boskiej w Piasecznie.

Wracając wspomnieniami do kwietnia, trzeba nadmienić kilka słów o przeprowadzonej wtedy akcji, czyli o sprzątaniu ziemi. Również mieszkańcy Bożenkowa licznie się przyłączyli do tego działania. Dorośli i dzieci już od porannych godzin zabrali się za sprzątnięcie swej pięknej zielonej miejscowości. Zebrano niezliczoną ilość śmieci. Po zakończeniu ciężkiej pracy było pieczenie kiełbasek i odpoczynek na terenie gminnej bazy wypoczynkowej.

Hania Kątna

Dla indywidualisty...

Benelli 502 C

Wygląda podobnie jak Ducati X Diavel, ma włoskie korzenie, ale kosztuje tylko 27 990 zł. Jest świetną propozycją dla motocyklistów z kategorią A – 2, ale nie tylko. Na jednym baku możecie przejechać ok. 450 km.

To piękny cruiser, a praktycznie w cenie trzyletniej używki. Ma hardcorową kratownicową ramę, lampę ledową o designerskiej grafice przypominającą trochę twarz ważki. Opływowy zbiornik o pojemności 21 l wystarcza przy spalaniu 4,2 litra na około 450 km, czyli z grodu Bydgosza możecie wypuścić się nad morze i wró-



cić bez tankowania. Kształtne lusterka nie mają problemu z podejrzeniem otoczenia. Śliczny zadupek, z pięknie osadzonymi światłami stopu, stanowi wartościowe uzupełnienie siedzenia pasażera. Oprócz masywnego baku duża osłona chłodnicy. Pług powoduje, że moto wygląda na masywniejsze, a co za tym idzie na bardziej groźne. Crash – pady w kształcie maczugi Herkulesa nie są tu dodatkiem akcesoryjnym. A to właśnie one świetnie chronią nasze nogi w razie upadku na parking, czy w trasie. Opona tylna to 160 mm. Wydech określiłbym jako skrzydlaty i bardzo pomysłowy. Ledowy wyświetlacz jest bardzo przyjazny i intuicyjny. Ważne! – zmienia kolor nocą.

Silnik ma fantastycznie wytłumione



wibracje, które praktycznie czuć lekko tylko na postoju. Moment obrotowy, moc silnika i zestrojenie sześciobiegowej skrzyni biegów jest perfekcyjne. To sprawia, że motocykl porusza się płynnie i dynamicznie.

Maksymalnie można osiągnąć nim 170 km/h, ale do tego lepiej zaopatrzyć się w owiewkę. Choć osobiście lubię twardą jazdę z mocowaniem się ze strugami powietrza.

„Benek” nie jest zbyt ciężki i świetnie nadaje się do jazdy po mieście. Nie ma problemów z wyprzedzaniem. Ma ładną kierownicę. Nadaje się do manewrów parkingowych. Przyjemne nim będą i podmiejskie wycieczki. Wzbudza emocje, jest starannie wykonany i wygląda jak milion dolarów.

A konkurencja? Nie ma konkurencji. No chyba że cruiser Honda Rebel CMX 500, ale nowa kosztuje 31 200 zł. Zatem jest o 3 200 złotych droższa.

WADY: To wysoko uniesiona i wąska tylna kanapa. Optycznie wygląda to pięknie. Jednak utrudnia wsiadanie zwłaszcza osobom obdarzonym niewysokim wzrostem.

Jeśli chodzi o jakość Benelli, nie jest gorsza od japońskiej konkurencji.

Marek Manuszewski

Pobrano:

<https://poland.benelli.com/product/502c#gallery-3>
https://motocykle-rowery.pl/userdata/public/assets//502c_gal7.jpg
<https://poland.benelli.com/product/502c#gallery-8>
<https://motovoyager.net/wp-content/uploads/2020/07/Benelli-502-C-nowo%C5%9B%C4%87-2020-test-dane-techniczne-opinia-cena-1-of-87-29-640x427.jpg>



Majówka na świeżym powietrzu w Świetlicy Żołędowo

Pierwsze dni maja mieszkańcy Żołędowa i okolic mieli możliwość spędzić na świeżym powietrzu. Zrobiło się ciepło, co zachęcało do aktywności na zewnątrz.



Święto Flagi w Żołędowie celebrowane było w rodzinnej atmosferze radości i spokoju. Do świetlicy przyjechał klaun Mat z Mimezis Art i bawił zgromadzoną publiczność dowcipami, anegdotami, sztuczkami cyrkowymi i pokazem wykonywania balonowych figurek. Dziękujemy drogi klaunie Mateuszowi za pokolorowanie uśmiechem i umilenie tego ciepłego, słonecznego, majowego dnia.



Z kolei drugi dzień majówki na świeżym powietrzu był zaproszeniem przez Sołtys Żołędowa i KGW Żołędowo na słodki piknik. Panie przygotowały pyszne ciasta, a przybyli goście mieli okazję skosztować sernika, ciasta czekoladowego, drożdżówki i napić się kawy. Było miło, smacznie i rodzinnie.

H. Konieczka



NOWA RZECZYWISTOŚĆ, A MY WCIĄŻ AKTYWNI...

Szkoła Podstawowa im. A. Mróz w Niemczu

Życie nas nie rozpieszcza – tak możemy powiedzieć, wiedząc o tym, co dzieje się za naszą wschodnią granicą. Jeszcze nie pożegnaliśmy się z koronawirusem, a już musimy mierzyć się z toczącą się w Europie wojną.

Poruszona sytuacją polityczną społeczność Szkoły Podstawowej w Niemczu postanowiła wesprzeć naszych ukraińskich przyjaciół i włączyć się w ogólnopolską zbiórkę potrzebnych im artykułów. Ponadto zorganizowaliśmy kiermasz, z którego dochód - na wspomniany wyżej cel - przekazaliśmy instytucji charytatywnej – Caritas Polska.

Dzieci pochodzące z Ukrainy zostały u nas ciepło przyjęte. Część z nich uczęszcza do przedszkola oraz do klas 1-3. Cieszymy się, że możemy być dla nich wsparciem i że na ich twarzach nareszcie zagościł uśmiech.

Dla uczniów klas 4-8 zorganizowaliśmy klasę przygotowawczą. Udział w zajęciach ma pomóc im w nauce języka polskiego.

Aby aktywizować oraz integrować dzieci, nowi podopieczni angażowani są we wszystkie przedsięwzięcia podejmowane przez szkołę... A pomysłów nie brakuje...

W czasie drugiego półrocza bieżącego roku szkolnego kontynuujemy działania związane z funkcjonowaniem Modelowej Szkoły Ćwiczeń, w związku z czym klasy uczestniczyły w lekcjach pokazowych z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi i metod pracy. Wzięły też udział w zajęciach plenerowych.

Dzięki, między innymi, Pani Ewie Macherze dla całej społeczności szkolnej zorganizowaliśmy WIELKI SPORTOWY TYDZIEŃ (tydzień sportu, kolorów i edukacji proekologicznej). Obfitował on w liczne konkurencje



sportowe. Uczniowie mogli sprawdzić swoje umiejętności, ale przede wszystkim się pobawić, a także poznać inne dyscypliny, które z dużą wprawą zaprezentowała Fabryka Sportu.

W trakcie wspomnianego tygodnia odbyły się również pokazy taneczne (Fabryka Tańca), pokazy pierwszej pomocy czy plenerowe lekcje w Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Ekologicznej Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku.

Cała szkoła mieniła się w tym czasie kolorami. Wszyscy mogli skosztować pysznej lemoniady i miód.

O tym, jak potrafi bawić się nasza młodzież, można się przekonać, przeglądając nasz serwis społecznościowy (Facebook) - nauka i integracja poprzez zabawę trwają!

Aleksandra Zasadowska
Szkoła Podstawowa
im. A. Mróz w Niemczu



Wiosna w klubie seniora

Ostatnie spotkanie osielskich seniorów upłynęło jak zwykle w przyjaznej atmosferze. Przy kawie i słodkim poczęstunku snuto plany na najbliższe spotkania i wycieczki.



Nastąpiła także ważna dla klubu zmiana. Dotychczasowa przewodnicząca Felicja Sikora z prywatnych powodów musiała zrezygnować z tej funkcji. Jednocześnie dziękujemy pani Felicji za czas, poświęcenie i za chwile które wspólnie przeżyliśmy. Życzymy dużo zdrowia, radości z realizacji swoich marzeń i pasji. Nową przewodniczącą została pani Jolanta Burdanowska. Przywitaliśmy również w klubie cztery nowe członkinie.

S.Z.



BAGNIEWSKI
— AUTO SERWIS —

POSTAWOWA
STACJA KONTROLI
POKAZOWY
CBY/024P

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE

Osielsko
ul. Wiatrakowa 4.
Tel. 519-159-085 | 510-134-499

Seniorzy w Minikowie

W sobotę 14 maja członkowie klubu seniora działającego w Osielsku wybrali się na wycieczkę do Minikowa na Targi Lato na wsi – święto smaku i tradycji.



Kapryśna pogoda nie przeszkadzała spacerom wśród stoisk z kwiatami, sadzonkami i smakołykami. Była też okazja, aby dokonać zakupów do przydomowych ogrodów. Seniorzy z uśmiechem wracali do domów, zadowoleni z kolejnego spotkania i przygotowanych atrakcji.

S.Z.



**WIODĄCY
PRODUCENT
STOLARKI z PCV
NA RYNKU OD 20 LAT**

redan®

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

Świetlica Niwy - Wilcze żyje własnym tempem

We wtorkowe popołudnia od godziny 16:00 dzieci i młodzież uczestniczą w zajęciach sportowo-integracyjnych. W zależności od pogody zajęcia ruchowe odbywają się w sali, na placu zabaw, bądź na boisku.

Ruch to najlepszy sposób na wzmocnienie sprawności fizycznej i odporności dzieci. Elementem przewodnim były ćwiczenia koordynacyjne i funkcjonalne, pobudzające do pracy mięśnie głębokie. Zabawy również skierowane były na podstawowe elementy sportów zespołowych: odbijanie, kozłowanie, zbijanie i poprawę postawy. Łączymy ruch z muzyką i śpiewem.

Na zajęcia plastyczne i manualne, chętne dzieci i młodzież zapraszam we wtorki na godzinę 17:00. Zajmujemy się wszystkim co daje zadowolenie i radość!



Pani Ania przygotowuje bardzo wymyślne prace: „Bajkowe lampki”, które rozświetliły niejedno serduszko. Zostały one wykonane ze słoików, żarówek Led, baterii, kwiatów i wstążek. Kolejny to piesek z ruchomym językiem i uszami. Nie obyło się też bez dekoracji świątecznych tj. baranki, kurczaczki z tektury do jaj, koszyczki wielkanocne. Wykonaliśmy także mazurki - słodki przysmak na święta. Na dzień dziecka najmłodsi uczestnicy wykonali dla siebie torebkę sowę na szyję - etui na dro-



biazgi i telefon. Pracowaliśmy również nad przepięknym sercem z tektury i koronki, aby uświetnić dzień Mamy. Przygotowaliśmy także życzenia, każdy indywidualnie.

Maj jest miesiącem w którym rozpoczęliśmy cykl spotkań dla pań: „RUCH DLA KAŻDEJ Z WAS”. W każdą środę o godzinie 18:00 organizowane są zajęcia o różnorodnym charakterze: relaks, stretching, piłki body ball, Step, Tubingi, BPU, BBS, itd. Zapraszam wszystkie chętne osoby do wspólnych ćwiczeń.

Panie z klubu seniora uczestniczyły w 6 godzinnej wycieczce po Bydgoszczy. Było wietrznie i chłodno, ale nikt się nie poddał.

Uczestniczki wraz z przewodniczką weszły na teren najstarszej części miasta i zobaczyły oraz poznały historię o m.in.: Moście Staromiejskim, z którego rozpościera się widok na Spichrze nad Brdą, balansującą rzeźbę przechodzącego przez rzekę, Plac Teatralny oraz Stary Port. Następnie grupa udała się na Stary Rynek przez ulicę Jatki, gdzie znajdują się XIX/XX wieczne



kamienice, zabytkowy ratusz oraz najstarszy zabytek - gotycka katedra. Na zakończenie spaceru przeszliśmy na prawdziwą wyspę w centrum miasta, zwaną Wyspą Młyńską, przy której zobaczyliśmy Wenecję Bydgoską oraz most zakochanych. Byliśmy na wystawie o skarbie bydgoskim, skąd udaliśmy się na taras widokowy w Młynach Rothera. Miałyśmy także czas na obiad, kawę i odpoczynek. Zaliczyłyśmy rejs tramwajem wodnym po Brdzie trasą staromiejską. Na zakończenie zwiedziliśmy Muzeum Szyperskie na Barce „Lemara”.

VP

Nowinki ze Świetlicy w Maksymilianowie

Świetlica przez cały czas prowadzi wiele zajęć stałych. Oferta zajęć skierowana jest zarówno dla dzieci jak i dorosłych.

Dla dzieci lubiących ruch mamy zajęcia rytmiczno – taneczne, podczas których najmłodszy poprzez zabawę uczą się układów tanecznych. Dla dorosłych mamy zumbę oraz jogę.



Dla miłośników komputerów są zajęcia programowania gier. Młodzi „programiści” krok po kroku uczą się tworzenia prostych gier.



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.



Dla tych, którzy lubią prace manualne mamy warsztaty plastyczno – techniczne. Podczas zajęć dzieci poznają różne techniki i wykorzystują je przy tworzeniu swoich dzieł.



W poniedziałki, wtorki i czwartki dzieci mogą skorzystać z pomocy z matematyki. Oprócz zajęć stałych w świetlicy odbyły się również imprezy cykliczne.

W kwietniu z okazji Światowego Dnia Ziemi odbył się piknik ekologiczny poprzedzony akcją sprzątania sołectwa.



W maju, po długiej przerwie odbył się festyn rodzinny przy współpracy z parafią. Szersza relacja w następnym numerze. Seniorzy z klubu seniora uczestniczyli w wycieczce na Hel.

Zwiedziliśmy najciekawsze miejsca, spacerowaliśmy po plaży i pływaliśmy statkiem po zatoce.



Zakończyliśmy rok akademicki UTW WSG w Bydgoszczy. Spotykamy się ponownie po wakacjach.



U3W - Muzeum Emigracji w Gdyni

GOK Osielsko zaprasza wszystkich chętnych do korzystania z wykładów w ramach U3W. Od wielu lat współpracujemy z WSG Bydgoszcz. Koordynatorem grupy jest Piotr Wizimirski.



Ogrodnictwo HIRSCH



KWIACIARNIA

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

OGRODNICTWO

- kwiaty balkonowe i rabatowe,
- byliny, zioła, sadzonki warzyw,
- 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. 8.00–17.00, 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

Plastyka dzieci - GOK Osielsko

Na bezpłatne zajęcia zapraszamy dzieci do GOK Osielsko we wtorki od godz. 17:00.



**OFERTA WAKACYJNA
2022
GOK OSIELSKO**

Warsztaty modelarskie
27.06 – 30.06

Wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego
koniec lipca

Warsztaty z robotyki
4.07 – 6.07

Warsztaty wokalne
7.07, 8.07, 11.07

Wyjazd do kina
sierpień, lipiec

Warsztaty ceramiczne
12.07 – 14.07

Więcej informacji:
www.gok-osielsko.eu
www.facebook.com/GOK.OSIELSKO

Tel. 52 3813 567

**GOK
OSIELSKO**

**AZET**
HATS & CAPS

Czapki na Twoje głowę...

Stabilna firma z 25 letnim stażem

zatrudni na stałe:

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

Kontakt:

tel. 52 381 39 32, kom. 786 815 628

email: biuro@pwazet.com.pl

XXVIII TURNIEJ KARATE DZIECI I MŁODZIEŻY DRAGON CUP

Czworo młodych zawodników z Klubu YAMABUSHI zdobyło 3 brązowe medale w sobotnim (23.04.2022r.) turnieju Karate - DRAGON CUP, który odbył się w Środzie Wielkopolskiej.

W zawodach udział wzięło blisko 500 zawodników z 41 polskich klubów Karate, a medalistami z Klubu YAMABUSHI zostali: Oliwier Janus - kihon 10 lat i starsi; Jan Maciejewski - kumite indywidualne chłopców 8-9 lat (-35 kg); Wiktoria Trębacz - kumite indywidualne dziewcząt 10-11 lat (-35 kg).

Nasi sponsorzy - firmy godne zaufania i wspierające sport: **MAT BUD Materiały Budowlane - Jacek Rutkowski, Fundacja Jacka Rutkowskiego - Pomagajmy Razem, BudRen - Krzysztof Reniewski, PremiumLeasing24.pl - Leasing, Pożyczka Leasingowa, Kredyt - Mirosław Kowalak, Ritter Eksperti Finansowi - Magdalena**



Flisiak, Łukasz Siekierka - firma specjalizująca się w kredytach hipotecznych, **Mondi Świecie, HYDRAFBUD sp. z o.o. - Rafał Mróz** oraz samorzady: - Gmina Osielsko - Wójt Wojciech Sypniewski, <https://www.facebook.com/OsielskoGmina>, - Miasto i Gmina Nakło nad Notecią - Burmistrz Sławomir Napierała, <https://www.facebook.com/gminanaklo>, - Miasto i Gmina Świecie - Burmistrz Krzysztof Kułakowski, <https://www.facebook.com/gminaswiecie>, - Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Świeciu.

Trener Andrzej



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, lakierstwo

ZAPRASZAMY

e-mail: biuro@gorzycki.info

www.gorzycki.info

Karate 1 Youth League - Limassol, Cypr - 2022

Troje zawodników Klubu YAMABUSHI zadebiutowało podczas Światowej Ligi Młodzieżowej (Karate 1 Youth League), która w dniach 29.04.2022 r. - 01.05.2022 r. odbyła się w Limassol (Cypr).

Jak na debiut, dobry start zaliczyła Agata Grzybek, która walczyła w kategorii kumite kadetek (-54 kg). Pierwsza walka wygrana 3:3 z reprezentantką Francji; Druga walka wygrana 6:2 z reprezentantką Słowenii; Trzecia walka przegrana z reprezentantką Czech (Priglova Marie - 3 w rankingu światowym) jedynie przez wskazanie sędziów przy wyniku 0:0. Jan Fierek w pierwszej walce z reprezentantem Niemiec pomimo przewagi popełnia błąd i w ostatniej sekundzie traci punkt w konsekwencji przegrywając walkę 2:1. Fabian Sojka niestety odpada w pierwszej walce. W zawodach bierze udział ponad 1500 zawodników z 51 państw. Z niecier-



pliwością czekamy na kolejne zawody tej rangi.

Nasi sponsorzy - firmy godne zaufania i wspierające sport: **MAT BUD Materiały Budowlane** - Jacek Rutkowski, **Fundacja Jacka Rutkowskiego - Pomagajmy Razem - BudRen** - Krzysztof Reniewski, **Premium-Leasing24.pl** - Leasing, **Pożyczka Leasingowa**, **Kredyt** - Mirosław Kowalak, **Ritter Eksperti Finansowi** - Magdalena Flisiak, **Łukasz Siekierka** - firma specjalizująca się w kredytach hipotecznych **Mondi Swiecie**, **HYDRABUD sp. z o.o.** - Rafał Mróz oraz samorządy: - **Gmina Osielsko** - **Wójt Wojciech Sypniewski**, <https://www.facebook.com/OsielskoGmina>, - **Miasto i Gmina Nakło nad Notecią** - **Burmistrz Sławomir Napierała**, <https://www.facebook.com/gminanaklo> **Miasto i Gmina Świecie** - **Burmistrz Krzysztof Kułakowski**, <https://www.facebook.com/gminaswiecie> - **Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Świeciu**.

Trener Andrzej

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



HARASUTO CUP 2022

Dwa brązowe medale zdobyli zawodnicy Klubu Karate „YAMABUSHI” podczas międzynarodowego turnieju Karate pn. „HARASUTO CUP”, które odbyły się w dniach 9-10 kwietnia 2022 r. w Łodzi.

Medaliści to:

- Jan Fierek – kumite indywidualne juniorów (-68 kg),
- Aleksander Hek – kumite indywidualne chłopców 10-11 lat (+45 kg);

Tuż za podium uplasowali się: Jan Fierek – 5 miejsce kumite indywidualne juniorów młodszych (-63 kg); Maria Kerner – 5 miejsce kumite indywidualne seniorek (-50 kg); Hubert Grzybek – 5 miejsce kumite indywidualne chłopców 12-13 lat (-50 kg); Maria Kerner – 5 miejsce kumite indywidualne U21 (-50 kg); Anieli Dzedzej – 5 miejsce kumite indywidualne U21 (-61 kg). W zawodach udział wzięło około 850 zawodników z 9 państw.

Nasi sponsorzy - firmy godne zaufania i wspierające sport: **MAT BUD Materiały Budowlane - Jacek**



Rutkowski Fundacja Jacka Rutkowskiego - Pomagajmy Razem, BudRen - Krzysztof Reniewski, PremiumLeasing24.pl - Leasing, Pożyczka Leasingowa, Kredyt - Mirosław Kowalak, Ritter Eksperti Finansowi - Magdalena Flisiak, Łukasz Siekierka - firma specjalizująca się w kredytach hipotecznych, Mondi Świecie, HYDRAFBUD sp. z o.o. - Rafał Mróz oraz samorządy: - Gmina Osielsko - Wójt Wojciech Sypniewski - Miasto i Gmina Nakło nad Notecią

- Burmistrz Sławomir Napierała - Miasto i Gmina Świecie - Burmistrz Krzysztof Kułakowski - Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Świeciu.

Trener Andrzej

AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI 2022

Troje zawodników Klubu YAMABUSHI wzięło udział w Akademickich Mistrzostwach Polski w Karate, które w dniach 7-8 maja 2022 r. rozegrane zostały na Hali Sportowej Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego.

Podczas dwudniowych zawodów nasi klubowi zawodnicy reprezentując swoje rodzime uczelnie zdobyli dwa złote i dwa brązowe medale, i tak:

Bartosz Kleniewski - złoto kumite indywidualne mężczyzn (-67 kg) reprezentował AWF w Poznaniu; Dominik Wachowski - złoto kumite drużynowe mężczyzn, który wraz z Maciejem Dolata oraz Mateuszem Adametz reprezentował UKW w Bydgoszczy;

Marysia Kerner - brąz kumite indywidualne kobiet (-50 kg) oraz brąz w kumite drużynowym kobiet - reprezentowała Uniwersytet Warszawski.

Nasi sponsorzy - firmy godne zaufania i wspierające sport: **MAT BUD Materiały Budowlane - Jacek Rutkowski, Fundacja Jacka Rutkowskiego - Pomagajmy Razem, BudRen - Krzysztof Reniewski, Pre-**



miumLeasing24.pl - Leasing, Pożyczka Leasingowa, Kredyt - Mirosław Kowalak, Ritter Eksperti Finansowi - Magdalena Flisiak, Łukasz Siekierka - firma specjalizująca się w kredytach hipotecznych, Mondi Świecie, HYDRAFBUD sp. z o.o. - Rafał Mróz oraz samorządy: - Gmina Osielsko - Wójt Wojciech Sypniewski <https://www.facebook.com/OsielskoGmina> - Miasto i Gmina Nakło nad Notecią - Burmistrz

Sławomir Napierała <https://www.facebook.com/gminanaklo>

- Miasto i Gmina Świecie - Burmistrz Krzysztof Kułakowski <https://www.facebook.com/gminaswiecie>

- Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Świeciu.

Trener Andrzej

O Jaruzynie słów kilka...

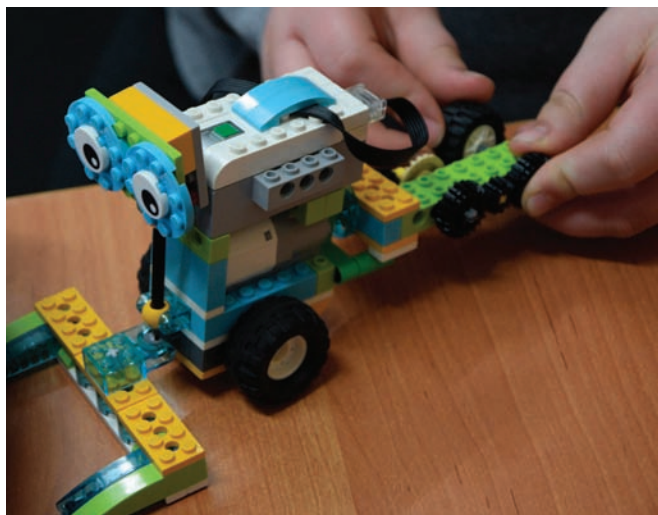
Wreszcie przyszły słoneczne dni, dzieci ze świetlicy częściej wychodziły na powietrze, korzystając z boiska. Chętnie też brały udział w grach i zabawach zorganizowanych na placu przy świetlicy. Dzieci młodsze mogły również brać udział w zajęciach plastycznych, konstrukcyjnych itp.

Z myślą o najmłodszych odbyły się warsztaty edukacyjne, podczas których uczestnicy poznali etapy rozwoju pisklaka, różnice między budową kaczkę i kury oraz mieli możliwość pogłaskać kurczątka.



Na warsztatach chemicznych, podczas wykonywania eksperymentów, latorośle rozbudzały swą ciekawość, uczyły się prowadzenia obserwacji oraz wyciągania z nich wniosków.

Robotyka jest skierowana do dzieci starszych, które w ciszy i skupieniu korzystając z klocków uczą się kon-



struować roboty. Miłym spędzeniem czasu razem okazał się też wyjazd do kina, gdzie można było obejrzeć film pt: „Fantastyczne zwierzęta. Tajemnice Dumbledore’a”.

Podczas warsztatów z długopisami 3d młodsze dzieci wykonywały najprostsze elementy: kwiatki, serca, misie itp. Starsze natomiast projektowały obiekty 3d np. domy.



Na warsztatach wiosennych najmłodszy wykonywali wianki na drzwi, które ozdobione były wiosennymi kwiatami. Dekoracje te zabrano do domów, by przyozdobić nimi pomieszczenia.

AT