

Panorama Osielska

Piszemy dla Was od 1992 roku

ŚWIĘTO BOROWIKA



czytaj str. 13

PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE

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

skp 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



O sielskie pokrzywki



Jak to się robi w Niemczu?!

E-mail od zatroskanej
mieszkanke Niemcza:

„Witam

Zgłaszam wandalizm na placu zabaw
w Niemczu. Takie zachowania są noto-
ryczne. Widać, że to duże alkoholowe
libacje. Monitoring to jest tylko dla ozdoby?
Mam nadzieję, że gmina zareaguje i jakby



udostępnić wize-
runki tych osób, to
by się następnym
razem zastanowili.
Załączam zdjęcia.

Pozdrawiam ... (imię i nazwisko znane redakcji)”

Oczywiście sprawę zgłoszono na policję. Mam nadzieję, że tym razem sprawcy zostaną wykryci i przykładowie ukarani. Miejsce po ekscesach posprzątały panie ze Świątlicy w Niemczu. Szkoda, że miejscowi nie potrafią szanować ich pracy.

Do tego wszystkiego dochodzi bylejałość pracy firmy Corimp. Powinna ona wywozić śmieci co tydzień z parku. Taki jest zapis umowy. Niestety jej pracownicy wywozili śmieci co drugi tydzień i na nic się zdały monity bezpośrednio u pracowników firmy i w biurze obsługi klienta Corimpu. O nie, przepraszam, ostatnio nie wywieźli śmieci z parku w Niemczu od czterech tygodni.

Tak oto wygląda rzeczywistość niemczańska ...

Marek Manuszewski

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 15.11.2022 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)

OSTEOPOROZA – CICHĄ EPIDEMIA PO MENOPAUZIE.

Osteoporoza to choroba szkieletu kostnego w wyniku zmiany gęstości mineralnej kości, zaburzenia jej struktury i jakości. Jest to proces nieunikniony, związany z wiekiem i dotyczy często kobiet po menopauzie oraz mężczyzn w podeszłym wieku. Osteoporoza często przebiega podstępnie i bezobjawowo, dlatego nazywana jest „cichą epidemią”. Choruje na nią około 35% kobiet, a ryzyko złamania kości w tej grupie wynosi ok. 40%. Pierwszymi objawami tej choroby jest ból związany ze złamaniem kości. Niekiedy chorzy nie potrafią przypomnieć sobie urazu, a przecież nawet niewielki ruch, kaszel, schylenie się, podniesienie jakiegoś przedmiotu w zaawansowanej osteoporozie może doprowadzić do złamania.

Osoby z grupy ryzyka.

Osoby z grupy ryzyka takie jak: kobiety po menopauzie, mężczyźni powyżej 65 roku życia powinny się zgłosić do lekarza w celu ustalenia dalszego postępowania. Szybka diagnostyka w kierunku osteoporozy konieczna jest u pacjentów, u których wystąpiły objawowe złamania osteoporotyczne. Osteoporoza jest związana z starzeniem się organizmu zatem jest to proces nieodwracalny, dlatego całkowite wyleczenie jest niemożliwe. Wcześniej stosowana profilaktyka może spowolnić ten proces.

Czynniki wpływające na pojawienie się osteoporozy to: zła dieta (głównie mała podaż wapnia, witaminy D, niedożywienie), niedobór estrogenu (hormon płciowy u kobiet), palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna oraz niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne.

Leczenie osteoporozy to głównie odpowiednia dieta.

Wapń. Jest niezbędnym składnikiem zdrowej kości, dlatego tak ważne jest dostarczanie go organizmowi w odpowiedniej ilości. Zapotrzebowanie dobowe na wapń jest różne:

- u dzieci do 10. roku życia wynosi 800 mg,
- u młodzieży i osób dorosłych 1000 mg,
- u kobiet w ciąży, w trakcie karmienia piersią i po menopauzie oraz u osób w wieku podeszłym – 1500 mg.

Najlepszym źródłem wapnia jest pokarm, niestety w diecie polskiej jego podaż jest często nawet o połowę mniejsza od zalecanej. Najwięcej wapnia dostarczają mleko i jego przetwory, pozostałe pokarmy zawierają go zbyt mało lub słabo się wchłaniają z przewodu pokarmowego. Na przykład około 1000 mg wapnia zawarte jest w 3 szklankach mleka, 2 szklankach mleka i 2 plasterkach żółtego sera, 3–4 kefirach, 1000 mg białego sera, 3 jogurtach. Produkty odtłuszczone zawierają tyle

samo wapnia co pełnotłuste. Osobom, które nie tolerują mleka poleca się mleko wzbogacone w laktozę lub kefir i jogurty.

W wapń wzbogacone są liczne produkty, np. płatki śniadaniowe i soki owocowe. Pokarmy zmniejszające wchłanianie wapnia to szpinak i inne warzywa zawierające kwas szczawiowy, ziarna zbóż zawierające kwas fitynowy, np. otręby pszenne (spożywane w dużych ilościach), i prawdopodobnie również herbata. Jeśli pokrycie zapotrzebowania na wapń samą dietą nie jest możliwe, wskazane jest stosowanie preparatów wapnia.

Witamina D.

Jest niezbędna do utrzymania prawidłowego stężenia wapnia w organizmie. W Polsce odpowiednie nasłonecznienie panuje od połowy czerwca do połowy września, a wystarczający czas przebywania na słońcu, aby wytworzyć odpowiednią ilość witaminy D wynosi 2–3 razy w tygodniu po 15 minut. W pozostałych miesiącach należy uzupełniać witaminę D z pokarmami (tłusta ryba, śledź, makrela, mleko, jajko, margaryna) oraz preparaty witaminy D przyjmowane po konsultacji lekarskiej.

Fosfor.

Zarówno jego niedostateczność, jak i nadmierne spożycie niekorzystnie wpływa na stężenie wapnia w ustroju. Dobowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 700–900 mg; jego źródłem są sery, mięso, ryby, chleb i jaja. Ze względu na jego rozpowszechnienie i łatwe wchłanianie z przewodu pokarmowego rzadko stwierdza się niedobór fosforu z przyczyn dietetycznych.

Białko.

Zalecane dzienne spożycie białka wynosi 1–1,5 g/kg mc. Niedobór białka u dzieci prowadzi do zaburzeń wchłaniania wapnia, a u osób starszych powoduje utratę masy kostnej, zmniejszenie siły mięśniowej (co sprzyja upadkom), a także złe gojenie się złamań. Należy pamiętać, że

zbyt duże spożycie białka również niekorzystnie wpływa na gospodarkę wapnia, zwiększając jego utratę z moczem.

Kawa.

Przypuszcza się, że spożycie powyżej 3 filiżanek kawy dziennie, zwłaszcza przy niedostatecznym spożyciu wapnia, przyspiesza rozwój osteoporozy.

Inne czynniki dietetyczne.

Niekorzystny wpływ ma również niedobór magnezu, witaminy C i witaminy K oraz nadmiar sodu i fluoru.

Zaprzestanie palenia tytoniu.

Palenie przyspiesza rozwój osteoporozy. Poprzez zwiększenie stężenia różnych substancji toksycznych (np. kadmu) prowadzi do zmniejszenia stężenia wapnia, a tym samym pogarsza strukturę kości. U kobiet palących obserwuje się także wcześniejszą menopauzę. Zaleca się całkowite zaprzestanie palenia tytoniu.

Aktywność fizyczna.

Kość jest żywą tkanką, która dostosowuje swoją budowę tak, aby jak najlepiej sprostać codziennym obciążeniom. Brak aktywności ruchowej powoduje osłabienie kości i zwiększoną podatność na złamania; zła sprawność ruchowa zwiększa ryzyko upadków. Dlatego zaleca się wykonywanie umiarkowanej aktywności fizycznej

(np. chodzenie, pływanie) co najmniej 3 razy w tygodniu przez 30 minut.

Zmiany stylu życia zapobiegające osteoporozie, w szczególności u osób z osteoporozą pomenopauzalną, powinno się stosować bezterminowo. Konieczna jest okresowa kontrola lekarska (z reguły 1–2 razy w roku), pozwalająca ocenić skuteczność stosowanych metod oraz rozważyć wskazania do dalszego leczenia. Konieczna może być okresowa kontrola gospodarki wapniowo-fosforanowej, a u niektórych pacjentów badanie densytometryczne kości. Warto też wybrać się do ginekologa, aby podpowiedział w jaki sposób uzupełniać niedobory hormonów, w tym estrogeny na danym etapie rozwoju osteoporozy. Odpowiedni poziom jest niezbędny, aby przeciwdziałać objawom osteoporozy w okresie menopauzy.

Pamiętaj! Jesteś po menopauzie i chcesz uniknąć osteoporozy? Zadbaj o zdrowy tryb życia!

Cierpisz na schorzenia typowe dla okresu menopauzy? Zwróć się po pomoc do Poradni Endokrynologicznej i/lub Ginekologicznej.

Z życzeniami zdrowia
dr n.med. Rafał Adamczak
ginekolog-położnik
Klinika Zdrówko



Klinika Zdrówko s.c.

Iwona Adamczak, Rafał Adamczak

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

Poradnia Rehabilitacyjna:

Diagnostyka i rehabilitacja wad postawy,
 dolegliwości bólowych, stanów pourazowych,
 niedowładów dzieci i dorosłych.
 Masaże klasyczne i borowinowe.
 Indywidualne ćwiczenia.

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



Konsultacje urologiczne.
Konsultacje dietetyka klinicznego,
dobór i harmonogram diety.

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

Zapraszamy pacjentów - zachowujemy odpowiednie środki bezpieczeństwa w okresie epidemii!

Bożenkowskie wieści

Z początkiem września bożenkowska placówka wróciła do stałego programu zajęć.

I tak jak zawsze przygotowano coś dla dużych i małych. Dzieci wznowiły zajęcia z robotyki, plastyki i doświadczeń chemicznych. Cieszyły się one ogromnym zainteresowaniem, nawet wśród nowych mieszkańców Bożenkowa, co przełożyło się na ilość zapisanych pociech.

sobności od prac plastycznych, zabaw ruchowych, aż po konsumpcję.

Natomiast dla płci pięknej zapoczątkowano zajęcia z jogi. Panie pod okiem instruktora rozciągają różne partie swojego ciała, aby wpłynąć na sprawność fizyczną



Ponadto odbyły się podchody nocne wraz z nocowaniem w placówce. Nie trzeba dodawać, iż jest to najciekawsza forma zabawy wśród dzieci i młodzieży. Inną formą rozrywki był Dzień Ziemiaka, podczas którego bulwa ziemniaczana królowała na różne spo-

i psychiczną. Niestety z uwagi na ograniczoną powierzchnię sali dostęp na zajęcia jest ograniczony. Również seniorzy wrócili do swych spotkań, a nawet wojaży. Jesienna pogoda sprawiła, iż „młodzi duchem” wybrali się do Lichenia, aby tam po obcować duchowo i fizycznie wśród relikwii.



Hania Kątna

Nowinki ze Świetlicy w Maksymilianowie

Wieści ze Świetlicy w Maksymilianowie rozpoczniemy od Narodowego Czytania, które odbyło się 3 września. Impreza pod patronatem pary prezydenckiej z roku na rok przyciąga ludzi w całej Polsce. Również i nasi mieszkańcy spotkali się i wspólnie czytali. W tym roku lekturą były „Ballady i Romanse” Adama Mickiewicza. Dziękuję wszystkim uczestnikom i zapraszam w przyszłym roku.

Lato, lato i po lecie. Ponieważ lato było wspaniałe postanowiliśmy je godnie pożegnać. Zorganizowaliśmy



piknik rodzinny w świetlicy. Tego dnia pogoda nie dopisała więc, wykorzystaliśmy przestrzeń świetlicy i impreza odbyła się w środku. Dzieci miały atrakcje w formie konkursów, animacji i gier. Dla dorosłych były śpiewy oraz



ciasto od pań z KGW Maksymilianowo. Na zakończenie rozpaliliśmy ognisko i piekliśmy kiełbaski. W tym miejscu



pragnę podziękować Panu Leszkowi Kuziak z LGD „Trzy Doliny” za wsparcie imprezy.



Wraz z rozpoczęciem jesieni powróciły zajęcia stałe. Dla dzieci proponujemy: taniec nowoczesny, plastykę, teatr, robotykę i programowanie. Dla dorosłych: joga,



zumba, klub seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku. Więcej o zajęciach w następnym numerze Panoramy.

DK

Działanie krokiem do sukcesu

Początek nowego roku szkolnego to nie tylko czas podsumowywania dokonań w minionych miesiącach, ale i motywacji do dalszej pracy. Dla Szkoły Podstawowej im. Agaty Mróz w Niemczu rok szkolny 2021/2022 zakończył się sukcesami naszych absolwentów.

Dwoje z nich zostało laureatami konkursów kuratorskich, a następnie dzięki tym osiągnięciom otrzymało Nagrody Wójta Gminy Osielsko. Wśród nagrodzonych znaleźli się Clara Heckel za tytuł laureata konkursu z języka niemieckiego oraz Tymon Wiśniewski za tytuł laureata konkursu z matematyki. Warto podkreślić, że Clara powtórzyła swój sukces sprzed roku.

Również po raz kolejny z dumą możemy pochwalić się rezultatem egzaminów ósmoklasisty. Podczas majowej sesji egzaminacyjnej nasi absolwenci osiągnęli wyniki: język polski – 69% (kraj – 60%, województwo kujawsko-pomorskie - 58%), matematyka – 72% (kraj – 57%, województwo kujawsko-pomorskie - 53%), język angielski – 83% (kraj – 67%, województwo kujawsko-pomorskie - 63%) oraz język niemiecki – 100%.

Z kolei w ramach realizacji projektu „Modelowa Szkoła Ćwiczeń w Niemczu i Osielsku” nauczyciele SP Niemcz przygotowali dwadzieścia sześć 90-minutowych lekcji pokazowych w zakresie przedmiotów przyrodniczych oraz języków obcych zarówno dla klas I-III, jak i IV-VIII. Osiem z nich miało formę zajęć nagrywanych, pozostałe – zajęć otwartych dla nauczycieli szkół współpracujących. Cykl wspomnianych zajęć oraz materiały merytoryczne i metodyczne (w tym scenariusze zajęć oraz nagrania wybranych z nich) mają stanowić wsparcie (prezentację skutecznych form i metod pracy z uczniami) w przygotowaniu do zawodu nauczyciela zarówno studentów, jak i początkujących nauczycieli, a także mają promować innowacyjne działania szkół i nauczycieli.

Ponadto w naszej szkole kolejny raz utworzona została klasa o charakterze usportowionym. Tym razem chodzą do niej pierwszoklasiści, którzy spragnieni wygranych i sukcesów walczą o swoją przyszłość, będąc zawodnikami klubu Victoria Niemcz Osielsko. Ich treningi odbywają się w ramach zajęć szkolnych na terenie naszej placówki. Tu właśnie, pod okiem trenera, zdobywają umiejętności, by godnie reprezentować Szkołę Podstawową im. Agaty Mróz w Niemczu – podobnie jak czynią to nasi drugoklasiści. Trzymamy za dzieci kciuki, gdyż

licząc na sukces oraz dobrą zabawę, uczestniczą w turniejach „OD PASJI DO FUTBOLU”.

Do wspomnianej klasy pierwszej uczęszczają również dziewczynki poznające, dzięki współpracy szkoły z Fabryką Tańca, wszystkie gatunki tańca. Ich treningi również odbywają się na terenie naszej placówki.

Mamy nadzieję, że funkcjonowanie klasy o charakterze usportowionym pomoże nam w propagowaniu prowadzenia zdrowego stylu życia przez naszych wychowanków, wzbudzi w nich zamiłowanie do sportu, a także zachęci do aktywnego wypoczynku, zatem...IDZIEMY PO WIĘCEJ!

*Eliza Tarary,
Aleksandra Zasadowska
Szkoła Podstawowa
im. A. Mróz w Niemczu*



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

Dołącz do naszej zalogi



Szybka Dyszka – POŻEGNANIE LATA

Organizatorami tego sportowego wydarzenia byli: GOSIR OSIELSKO, DĘBY OSIELSKO, CENTRUM REZULTATÓW oraz BRITISH SCHOOL .

W sobotę 17 września w Żołędowie miało padać, ale dla nas pogoda zrobiła wyjątek i deszcz lunął dopiero po zakończeniu imprezy.



Od 7:00 rano zaczęły się przygotowania do wielkiego sportowego wydarzenia, jakim była „SZYBKA DYSZKA – POŻEGNANIE LATA”.

Na starcie stanęło ponad 225 dorosłych i 162 dzieci. Dorośli biegli w trzech konkurencjach:

Bieg na 5 km w ramach Zawodów dla Służb Mundurowych o Puchar Szefa Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych



im. Wiesława Czapiewskiego oraz bieg na 10 km, a także bieg na rolkach na dystansie 10 km. Dodatkową konkurencją był bieg dla dzieci (od 6 do 15 lat), które miały do pokonania dystans 200m, 400m i 800m.

Rozpiętość wieku wśród uczestników może budzić zdziwienie. Seniorzy stanowili dość liczną grupę, w której najstarsi zawodnicy, to Pani 78 lat i Pan w wieku 81 lat.

Robi wrażenie, prawda?

A oto lista zwycięzców:

Najszybsi na dystansie 10 km.

Anna Nowakowska i Szymon Drożyński, - I miejsce,
Hanna Dering i Ryszard Sokołowski – II miejsce,
Renata Wyborna i Paweł Malinowski – III miejsce.

Na dystansie 5 km.

Agata Woźniakowska i Mateusz Kaczmarek – I miejsce,
Dorota Pawłowska i Mariusz Pawłowski – II miejsce,
Krzysia Błażejczak i Kamil Łaz – III miejsce.

Wśród rolkarzy najszybsi byli:

Natalia Mitkowska , a wśród Panów – Dariusz Chojecki – I miejsce,
Weronika Bindek i Łukasz Kwiatkowski – II miejsce,
Zuzanna Spychalska i Jacek Krajnik – III miejsce.

Dzieci otrzymały nagrody i medale za ukończenie biegu z rąk zawodnika Zawiszy Bydgoszcz – Karola Pawlika – Mistrza Polski w skoku wzwyż.

Uczestnicy wszystkich konkurencji mogli posilić się smacznym żurkiem. Wszyscy mogli skosztować wiejskich specjałów, które przygotowały Panie z KGW w Żołędowie. Nie zabrakło również atrakcji dla dzieci, które przygotował Klub Sportowy Zawisza Bydgoszcz. Było to miasteczko lekkoatletyczne, w którym można było spróbować swoich sił na przyrządach do ćwiczeń.

SZYBKA DYSZKA to było wydarzenie sportowe, które zgromadziło wiele wspaniałych, zaangażowanych w sport ludzi, którym ruch na świeżym powietrzu sprawia niekłamana przyjemność.

Oczywiście bez wsparcia finansowego i rzeczowego ciężko byłoby zorganizować tak wielką imprezę i tu pragniemy podziękować **Firmom, Organizacjom, Wojsku, pracownikom GOSIR-u, Szkoły Podstawowej w Osielsku** i wszystkim tym, którzy poświęcili swój czas na pomoc w organizacji Imprezy:

Kujawsko Pomorska Brygada Obrony Terytorialnej, Liga Obrony Kraju „WATAHA” w Osielsku, British School, Centrum Rezultatów, Cortez, Gmina Osielsko, CUK – Ubezpieczenia, Prosiaczek, Memo at Home by Rafał Godziemski, Bydgoska Akademia Treningowa, Modar – Moda Męska, Lok&Roll Osielsko, KAMI SUSHI.

DZIĘKUJEMY.

Kilka godzin świetnej zabawy i sportowych zmagania za nami. Jesteśmy pewni, że za rok znowu się spotkamy. Nie może być inaczej!



Film z imprezy można zobaczyć na:

<https://www.facebook.com/search/top?q=szybka%20dyszka%202022>



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**

przejrzyste
warunki
kredytowania

niewielkie obciążenia
miesięczne z tytułu
spłaty kredytu

brak dodatkowych
kosztów
np. ubezpieczenia
kredytu

Korzystając
z kredytu w Banku
Spółdzielczym
w Bydgoszczy,
zyskujesz

brak prowizji
z tytułu
przedterminowej
spłaty kredytu

ubezpieczenie nieruchomości
w dowolnym Towarzystwie
Ubezpieczeniowym

Wieści z Jaruzyna

W świetlicy, oprócz zajęć stałych tj. zajęcia plastyczne, rekreacyjne, gry planszowe, stolikowe, itp. dużym powodzeniem cieszą się warsztaty robotyki, chemiczne czy długopisy 3 D.



Dzieci lubią zabawy w grupie, integrują się i jednocześnie wspólnie uczą. Rozwijają kreatywność, szukając swoich ścieżek w wyniku czego powstają niepowtarzalne prace cieszące ich samych oraz opiekunów.

Grupa Seniorów wybrała się na wycieczkę do Krynicy Morskiej, gdzie oprócz zwiedzania, spacerów brzegiem morza mieli możliwość płynięcia statkiem do Fromborka. Innym razem wybrano się do Opery, gdzie obejrzano operę pt. „Napój Miłosny”.

AT



Biesiada przy grillu

Mieszkańcy Niemcza kolejny raz pokazali, że potrafią się bawić. Organizowane dla nich spotkania integracyjne przynoszą same korzyści. Liczna grupa uczestników, w świetnej atmosferze i doskonałych humorach, spędziła sobotnie popołudnie. Pani sołtys częstowała przybyłych gości kiełbaskami z grilla i słodkimi wypiekami. Nie zabrakło także dobrej zabawy, którą świetnie prowadził muzyk Mariano Silver. Tańcom i śpiewom nie było końca. S.Z.



Muzyczne zakończenie wakacji



W piątek, 2 września, mieszkańcy Niemcza muzycznie pożegnali wakacje podczas pikniku rodzinnego w Amfiteatrze przy Świątlicy. Przybyli zarówno dzieci z rodzicami, jak i osoby starsze na co dzień aktywnie uczestniczące w wydarzeniach świątlicowych. Dla uczestników imprezy przygotowano wiele atrakcji, a na scenie wystąpili: Agata Pufal i Włodzimierz Heyser. W czasie gdy najmłodsi wspaniale się bawili, dorośli mogli kosztować kiełbasek z grilla. Artyści zadbali nie tylko o oprawę muzyczną, ale również o wesołą zabawę dla dzieci. Dziękujemy panu Leszkowi Kuziakowi oraz Lokalnej Grupie Działania „Trzy Doliny” za ufundowanie kiełbasek dla mieszkańców oraz słodyczy dla dzieci. S.Z.



3 Biesiada Sotecka Żołędowo



Borowik

Koniec sierpnia w Bożenkowie to nic innego jak „Borowik”. Po trzyletniej nieobecności odbył się ponownie ten przedni festyn. I tak jak zawsze dopisała słoneczna aura, lokalna i przyjezdna społeczność, dobre humory i wyśmienita zabawa.



Na scenie pojawił się śpiew i taniec. Estradowe piosenki zaprezentowała pani Agnieszka Kardaszewicz, która rozkołysała gości w rytmach polskich przebojów oraz młody debiutant z Bożenkowa Kacper Lewandowski.

Publika podziwiała również występ tańca nowoczesnego w wykonaniu grupy z Fabryki Tańca w Osielsku



Każdy musiał się wykazać sprawnością ruchową, intelektem czy sprytem. Śmiechu było co nie miara, a przecież o to chodziło.

Przybyła OSP z Osielska, która dowodziła jedną z konkurencji dla rodzin, edukowała w poprawnym „podłączeniu węża”.

Wśród barwnego festynu były również darmowe atrakcje dla dzieci i dorosłych w postaci dmuchawców i malowania buziek oraz przepysznej grochówki i drożdżowego ciasta.

Po zakończeniu programu artystycznego odbyła się zabawa taneczna, która trwała do późnych godzin nocnych.



prowadzonej przez Joannę Grabowską. W przerwach między występami przeprowadzono konkursy dla pań, panów, rady sołeckiej oraz tradycyjny turniej rodzinny.



Tak wyśmienity festyn odbył się dzięki zaangażowaniu, pomocy, wsparciu i pracy:

Pani Sołtys Jolancie Alichniewicz, Iwonie Ratusznej, pracownikom GOK Osielsko oraz OSP Osielsko i Nadleśnictwo Żołędowo.

Hania Kątna

Letnie wspomnienia z Żołędowa

... to mnóstwo zabawy i miłych wrażeń. Zarówno dzieci, jak i dorośli z palety propozycji mogli wybrać coś interesującego dla siebie. Odbywały się większe i mniejsze imprezy, warsztaty w plenerze i koncerty.

Działo się, a dzięki temu, że jakimś cudem pogoda zawsze dopisywała to w świetlicowej przestrzeni bawiło całkiem sporo osób. Na początku września odbyła się Biesiada Sołecka, w trakcie której liczne atrakcje przyciągały ludzi z dalszych i bliższych okolic. Pyszne jedzenie przygotowane przez Koło Gospodyń z Żołędowa jak zwykle cieszyło podniebienia.



Młodsza publikę zabawiał Klaun Matt znany z cyrkowo-teatralnej formacji Mimesis Art., a taneczną zabawę przygotowali nam Steffi Mal - Instruktorka taneczno-muzyczna ze Świetlicy w Żołędowie i Paweł Wenerski finalista i laureat Szansy na Sukces. Choć ku uciesze wszystkich nie zabrakło nowych mieszkańców, to spora ilość osób się znała. Dzięki temu klimat rodzin-

nej i przyjaznej atmosfery towarzyszył wszystkim już do końca zabawy.

W drugi weekend września zgoła inną atrakcją był wernisaż bydgoskiej malarki Eweliny Blechman. Artystka w nurcie surrealizmu i abstrakcjonizmu przedstawia świat, jaki widzi swoimi oczami. Niepowtarzalne kształty, oniryczne postacie, zlewająca się rzeczywistość ze światem realnym to tylko kilka elementów twórczości pani Eweliny będących dowodem na to, że „granice są tam gdzie kończy się wyobraźnia”.

To było, a co nas czeka? Zajęcia stałe takie jak: gra na bębnach, plastyka, gimnastyka taneczna dla seniorów i wiele innych ciekawych twórczych aktywności będą ciekawie zagospodarowywać i umilać czas starszym i młodszym.

*Z pozdrowieniami
Hania Konieczka*



Motocykle klasy naked, scrambler, retro dla niskich osób

Ciąg dalszy artykułu Panorama 4/2022.

Chciałbyś mieć motocykl uniwersalny, który da ci smak prawdziwych emocji? Lubisz oldschoolowy wygląd sprzężony z nowoczesną techniką? Masz ochotę poupalać co nieco na torze? Tytułowe propozycje mogą być właśnie po to!

Ducati Scrambler Icon – to motocykl idealny do jazdy po mieście i krótkich wycieczek. Wyposażony jest w skuteczny układ hamulcowy, silnik o mocy 75 KM pozwalający na jazdę 200 km/h i kanapę o wysokości



770 mm. Dużym jego plusem jest możliwość customizacji, minusem cena. Za bazową wersję Icon zapłacimy 41.500 złotych.

Kawasaki Z 400 - to małowitrazowy supernaked od zielonych. Zaleca się atrakcyjnym wyglądem, kusi ceną 25.000 złotych i silnikiem o mocy 45 KM, który przy masie 170 kg dostarcza sporą dawkę emocji. Znajdziemy w nim: światła w technologii LED, system ABS, sprzęgło antyhoppingowe i system Ergo – Fit, który umożliwia dostosowanie pozycji za kierownicą pod danego kierowcę. Kanapa supernakeda została umieszczona na wysokości 785, toteż niscy kierowcy swobodnie oprą całą stopę na drodze.

Ducati Monster 821/696 – jak to Włoch ma swoje wady i niepowtarzalne zalety. Wada to słaba jakość przełączników na kierownicy. Zaleta to dźwięk głośny, donośny i ciężki. A do tego rasowy wygląd, muskularna sylwetka oplatająca silnik o niebagatelnej mocy 112 KM. Ducati ma kanapę na wysokości 785 mm. Kosztuje nieomal 50.000 złotych. Jeśli nie możecie sobie pozwolić na taki wydatek dobrą alternatywą jest starszy model Monster 696, którego zaprezentowano światu w 2008 roku. Ta wersja produkowana do 2014 roku ma kanapę umieszczoną jeszcze niżej, bo na wysokości 770 mm. Ceny używek wahają się od 15.000 do 20.000 złotych.

Motocykle klasy 125 dla niskich osób.

Motocykle klasy 125 to najpopularniejsze jednoślady w naszym kraju. Wszak nie trzeba na nie motocyklowego prawa jazdy. Niewielka waga ułatwia manewrowania zwłaszcza w miejskiej dżungli. Ograniczona moc pozwala zasmakować pierwszych motocyklowych uniesień. Wybór motocykli w tej pojemności jest największy. Sam przejeździłem 4 sezony Suzuki Marauderkiem o tej pojemności. Osobiście polecam tę maszynę. Bezawaryjna, wdzięczna, po prostu sympatyczne moto.

Suzuki GSX – R 125 - Sportowa maszyna na początek motocyklowej przygody? Stanowczo odradzam takie rozwiązanie. Jednak model GSX – R stanowi wyjątek. Małowitrazowa Suzy posiada wszystko, czego oczekivalibyśmy od „sporta”. Dynamiczna linia nadwozia inspirowana większymi przedstawicielami gamy GSX – R, skuteczny układ hamulcowy z systemem ABS i silnik o mocy 15 KM, który przy masie 133 kg potrafi dostarczyć emocji. Kanapa na wysokości 785 mm i wygodna pozycja za kierownicą.

Yamaha YBR 125 – Nie urzeka wyglądem, mocą i wrażeniami z jazdy. A jednak! Świat polubił ją za niezniszczalną konstrukcją, wszechstronność i ponadczasowy wygląd. No i kanapa na wysokości 780 mm.

Motocykle klasy 600 i 650 dla niskich osób.

Jak już pojeździmy 125 to przychodzi ochota na dalsze wojaże. Na tą pojemność jest za wolna. Kupujemy więc tytułowe pojemności.

Suzuki SV 650 – Dzięki szeregowi zalet, dorobił się miana kultowego motocykla. Fenomenalne wrażenia z jazdy, satysfakcjonujące osiągi silnika V2, trwałą konstrukcją wykonaną zgodnie z japońską niezawodnością, niskie koszty eksploatacji i zakupu. Kanapę dzieli od podłoża 800 mm Yamaha XVS 650 Drag Star – wzorowo wygląda i tak jeździ. Silnik V2 pięknie bulgocze. Stylowy wydech „dual shotgun” i sztywne zawieszenie z tyłu, które jest w istocie ukrytą centralną kolumną resorującą

– tłumiącą. Do tego przestronna i wygodna kanapa wisi nad ziemią 695 mm, co czyni ją dostępną dla motocyklistów każdego wzrostu.

Motocykle chopper i cruiser dla niskich osób

Lubisz spokojną jazdę po wieczornych bulwarach swego miasta? Marzy się posiadanie jedyne w swoim rodzaju choppera? A może masz ochotę na podróż w nieznaną, nienazwaną, w stronę zachodzącego słońca? Jeśli tak to motocykl klasy chopper lub cruiser jest dla Ciebie.

W tej klasie masz bardzo duży wybór.

Z reguły te motocykle mają nisko zawieszoną siodło.

Harley – Davidson Sportster 883 i 1200 - to motocykle istniejące od roku 1957, ciągle modyfikowane, których specjalnie nikomu nie trzeba przedstawiać. Za relatywnie niewielkie pieniądze możemy wejść do świata „amerykańskiej wolności”. Najnowsze generacje Sportstera to połączenie 60 letniej tradycji i nowoczesnych rozwiązań, które dbają o bezpieczeństwo i komfort jazdy. Wysokości kanapy zależą tutaj od roku produkcji i wersji, ale w każdym przypadku nie przekracza ona 700 mm.

Kawasaki Vulcan S to motocykl ze sprawdzonym silnikiem rzędowym, przystępnej pojemności skokowej 650 cm³ i łagodnym charakterze. Według opinii właścicieli: „Prowadzi się jak rower”. Ma nienaganny wygląd nowoczesnego cruisera. W zegarze wiele ciekawostek. Bezpieczeństwo podnosi opcjonalny ABS. Wtrysk paliwa, niewysilona jednostka zapewnia małe zużycie paliwa. Kanapa na wysokości 705 mm pozwoli na swobodne oparcie stóp na postojku.



cieli: „Prowadzi się jak rower”. Ma nienaganny wygląd nowoczesnego cruisera. W zegarze wiele ciekawostek. Bezpieczeństwo podnosi opcjonalny ABS. Wtrysk paliwa, niewysilona jednostka zapewnia małe zużycie paliwa. Kanapa na wysokości 705 mm pozwoli na swobodne oparcie stóp na postojku.

Marek Manuszewski

Motocykl klasy 125 - Suzuki GSX – R 125

<https://i.gremicdn.pl/image/free/dc1cd18634242cdd8e09a42d-006b50e8/?t=resize:fill:948:592,enlarge:1>

Motocykl klasy 650 – Suzuki SV650

https://motogen.pl/wp-content/uploads/2021/06/Suzuki-SV650_2021_014.jpg

Motocykl klasy cruiser – Kawasaki Vulcan

<https://thumbs.img-sprzedajemy.pl/1000x901c/00/e9/cb/kawasaki-vulcan-s-650-2017-sprzedam-557098723.jpg>

Pożegnanie lata Świetlica Niwy Wilcze



Zdrowie jest największym skarbem człowieka

Każdy chce żyć długo, zdrowo i szczęśliwie. Jak to osiągnąć?

Zacznijmy od paru najważniejszych informacji:

Człowiek może żyć 120 lat

Współczesna wiedza o człowieku pozwala ustalić potencjalną długość życia na 100-120 lat. Jeżeli jeszcze tego wieku nie dożywamy, dzieje się tak najczęściej wskutek różnych popełnionych przez nas błędów dotyczących stylu życia. Oznacza to, że robimy pewne rzeczy, które nam szkodzą, albo nie robimy innych, które są dla nas korzystne.

Co od nas samych zależy?

Wybitny lekarz kanadyjski, Marc Lalonde obliczył, że długość i jakość życia człowieka zależą głównie od czterech czynników. Lalonde obliczył też przybliżoną wartość procentową tych czynników. Są to (w przybliżeniu):

- Wyposażenie genetyczne 12%
- Medycyna kliniczna (lecznictwo) 18%
- Wpływ środowiska 14%
- Styl życia 56%

Trzy kolejne czynniki są mało zależne od nas samych, choć np. dobra znajomość naszych skłonności genetycznych do pewnych chorób pozwoli odpowiednimi zachowaniami ograniczyć potencjalne zagrożenie.

Podobnie jest ze środowiskiem: chodzi tu nie tylko o zanieczyszczenia, hałas, itp. Przede wszystkim są to nasze wzajemne relacje - to jak się do siebie wzajemnie odnosimy. W pełni jednak możemy wykorzystać szanse, jakie daje styl życia.

Co się składa na zdrowy styl życia?

W każdym przedsięwzięciu osiągnięcie sukcesu zależy od właściwego wyboru najważniejszych celów i zadań oraz ich konsekwencji realizacji.

Doświadczenie uczy nas, że spośród wielu zadań warto wybrać następujące cztery cele - zadania, w zakresie których możemy osiągnąć największe powodzenie.

1. Właściwe odżywianie się: przestrzeganie bilansu energetycznego, spożywanie dużych ilości jarzyn i owoców ograniczenie spożycia tłuszczów.
2. Systematyczna aktywność fizyczna: - stosowanie

zasady: 3x30x130/ co najmniej trzy razy w tygodniu ćwiczyć przez 30 minut przy wysokości tętna 130 - systematyczne hartowanie się.

3. Umiejętne ograniczenie skutków stresu: życzliwość dla innych, systematyczność w wykonywaniu zaplanowanych zadań.
4. Wylimitowanie uzależnień: rozwijanie u siebie „dzielności” życiowej, rozwijanie własnej strategii nie ulegania nałogom (m.in. cukier).

ZAPRASZAM

na Zajęcia Fitness dla kobiet

w każdą środę 18.15-19.00

Świetlica Niwy- Wilcze ul. Słupska 4.

**WIODĄCY
PRODUCENT
STOLARKI z PCV
NA RYNKU OD 20 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



SKLEP OBUWNICZY

w Polo Market Osielsko
ul. Szosa Gdańska 56



CZYNNY: Pon.-Pt. 8-20 • Sob. 8-18

Z działalności Klubu Seniora Osielsko

Seniorom z osielska wszelkiej aktywności nigdy nie brakuje. Po letnich wycieczkach, między innymi do Gdańska i Inowrocławia przyszedł czas na inne atrakcje.

Na spotkaniach organizowanych w Gminnym Ośrodku Kultury seniorzy mieli możliwość zbadać słuch, a także poznać wiele ciekawych ćwiczeń rozciągających, które można wykonywać w domu w długie jesienne wie-

czory. Nie lada atrakcją okazał się wyjazd do kina na film „Elvis”. Seniorów urzekła wzruszająca historia, wspaniała muzyka a także mogli naładować akumulatory rockandrollową energią. **S.Z.**



Z działalności Klubu Seniora Żołędowo

W sierpniu grupa seniorów wybrała się na wycieczkę do Poznania. Mieli okazję doświadczyć atmosfery starożytnego miasta, które w upale zwiedzali z przewodnikiem.

Pomimo niewątpliwych trudów związanych z gorącą aurą cieszyli się swoim towarzystwem. Na koniec, po

kilku godzinach chodzenia, zjedli pyszny domowy posiłek w knajpcie o poetyckiej nazwie „Czerwone Sombbrero”.



Miesiąc później, we wrześniu w murach świetlicy, przy kawie i ciastku klubowicze uczcili osiemdziesiąte piąte urodziny Pani Marii Wawrzyniak. Na głosy odśpiewano huczne „Sto lat” i wręczono upominki. Warto wspomnieć, że Pani Maria jest zasłużoną członkinią Klubu. Przynależy do niego od samego początku. Jej życie zawodowe związane było ze służbą pielęgniarstwa. Pani Marii życzymy samych pięknych chwil i dużo zdrowia.

**Z pozdrowieniami
Hania Konieczka**

Zdrowe wyzwanie z GOSiR Osielsko

Ruszyła druga edycja projektu „Zdrowe wyzwanie z GOSiR Osielsko” w partnerstwie „Zdrowe podejście Agnieszka Budaj”.



Przypomnijmy, że „Letnie wyzwanie”, które zapoczątkowało projekt, cieszyło się wielkim zainteresowaniem mieszkańców naszej gminy i zakończyło się spektakularnymi osiągnięciami jego uczestników.

Program skierowany jest do tych osób, które pragną poprawić swoją kondycję fizyczną, chcą zdrowo się odżywiać, a co za tym idzie – osiągnąć prawidłową masę ciała.

Program poprowadzi Pani Agnieszka Budaj, - dietetyk, trener przygotowania motorycznego, trener personalny. Ćwiczenia odbywać się będą z uwzględnieniem treningu motorycznego, w tym korygowania postawy oraz nauki prawidłowego ustawienia ciała w ruchu.

Przygotowane zostały też warsztaty z dziedziny dietetyki

(w czwartki godz.19:00), zdrowego i higienicznego stylu życia oraz z dziedziny kosmetyki.

Zajęcia odbywać się będą we wtorki w godz. 19:00-20:00 i czwartki w godz. 20:00-21:00.

Koordinatorem programu jest Dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu w Osielsku – Pani Katarzyna Sierant.

ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE

Chcesz poprawić jakość życia i nauczyć się prawidłowo odżywiać?

Serdecznie zapraszamy na kolejną edycję w styczniu. Czekamy na Ciebie.

tel. 52/320-03-09

lub

email:

gosir@gosir.osielsko.pl



GOSIR
OSIELSKO

Sam miód

Panie z koła „Kobietą być” działającego przy Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku zaprosiły na spotkanie Kazimierza Sondej ze Żnina. To wybitny znawca pszczół oraz miodów.



Z życia.

Już od siódmego roku życia zafascynowały go trzmielce i pszczoły. Wszystko w jego rodzinie kręci się wokół pszczół. Uczestnicząc w wielu warsztatach i szkoleniach pszczelarskich poszerzał on ciągle swoją wiedzę a jednocześnie dzielił się nią z młodzieżą i nie tylko. Kazimierz Sondej jest członkiem Polskiego Związku Pszczelarskiego. Pszczołami zajmuje się w rodzinie już od trzeciego pokolenia. Jak sam mówi: „Pszczoły to moja pasja”. Posiada

sześćdziesiąt lat doświadczenia. Produkuje sześć rodzajów miodu. Poznaliśmy ciekawe życie pracowitych pszczół oraz proces produkcji miodu. Wiemy teraz kiedy jest on prawdziwy, a kiedy sfałszowany. Miód pszczeli to przetworzony przez pszczoły nektar kwiatowy roślin miododajnych. Zawiera on enzymy, witaminy, biopier-

wiastki, węglowodany w tym cukry proste. Ma działanie prozdrowotne.

Dyskusji na kole nie było widać końca. Przekonaliśmy się co do właściwości zdrowotnych miodu. Wiemy, że najlepszą jakość prezentuje ten prosto z pasieki. Nigdy nie ulegnie on krystalizacji.

Na zakończenie mieliśmy możliwość zakupu tego specjału od pszczółek z pewnego źródła.

Jolanta L. Wróblewska

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

- **wrzosy,**
- **byliny, zioła,**
- 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

Dom Dziennego Pobytu w Maksymilianowie

W Domu Dziennego Pobytu w Maksymilianowie 21 września przedstawiciele władz, firmy 4PRO i seniorzy uroczście przecięli wstęgę otwarcia.



DDP realizowany jest ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt koordynuje trzech partnerów: Grzegorz Grześkiewicz – właściciel firmy 4PRO, Krzysztof Lewandowski – zastępca wójta gminy Osielsko, Dorota Wirzgała – prezes Fundacji Równik.

Program zajęć obejmuje m.in.: wsparcie psychologa, fizjoterapeuty, terapeuty zajęciowego oraz wykwalifi-

w w wykonaniu duetu akordeonowo - klarnetowego. Po słodkim poczęstunku seniorzy kontynuowali inaugurację zabawą taneczną.

Dom Dziennego Pobytu mieszczący się w świetlicy w Maksymilianowie prowadzi rekrutację na kolejne turnusy. Zapraszamy mieszkańców gminy Osielsko do wzięcia udziału w zajęciach.

Agnieszka Pacholska



kowanego personelu opiekuńczego. Uczestnicy mają okazję rozwinąć swoje zdolności motoryczne, zadbać o kondycję fizyczną.

Podczas uroczystości nie zabrakło słów podziękowań dla władarzy gminy, partnerów projektu, ale także i samych seniorów, którzy przygotowali miłą, poetycką niespodziankę. Otwarcie urozmaicił koncert. Zaprezentowano w nim popularne utwory muzyki filmowej



Jesień w Świetlicy Niemcz

Po wakacyjnej przerwie wróciły do Świetlicy zajęcia stałe, przeznaczone dla dzieci i dorosłych. Nowością jest taniec nowoczesny z elementami hip-hopu, który zdobył od samego początku grono wielbicieli.



Mamy również propozycje dla dzieci uzdolnionych plastycznie, muzycznie i tych o ścisłych umysłach. Oprócz zajęć stałych Świetlica dysponuje bogatą ofertą różnorodnych gier i zabaw. Każdego dnia liczne grono młodzieży korzysta z tych atrakcji. Niedawno odbyła się inauguracja roku akademickiego U3W. Zapraszam wszystkie chętne osoby, które chciałyby dołączyć do grona słuchaczy i poszerzać swą wiedzę z różnorodnych dziedzin.

Sylwia Zawadzka



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, lakictwo

ZAPRASZAMY

e-mail: biuro@gorzycki.info

www.gorzycki.info

Wrestling Camp „Pieczyska 2022”

W Pieczyskach swoją formę do nowego sezonu szlifowali zawodnicy Victorii Osielsko podczas obozu Wrestling Camp „Pieczyska 2022”. W obozie uczestniczyło 20 zawodników oraz zawodnicy kadry wojewódzkiej. Opiekę nad grupą sprawowało trzech trenerów.

Podczas obozu skupiliśmy się przede wszystkim na doskonaleniu techniki i taktyki walki zapaśniczej. Codziennie odbywały się trzy jednostki treningowe: treningi na macie, kajaki, bieganie, gry oraz treningi siłowe z wykorzystaniem piłek lekarskich, odważników, manekinów, bulgarian bagów i sztangi. W dniu 16 sierpnia na nasze zaproszenie do Pieczysk przyjechał dwukrotny mistrz olimpijski Andrzej Wroński, który opowiedział swoją karierę sportową. Najciekawszą historią było to jak przez pierwsze trzy lata treningu nasz najbardziej utytułowany zapaśnik nie wygrał żadnej walki. Jednak upór, wytrwałość i wiara w siebie doprowadziły go do dwóch złotych medali na



medali było więcej, ale należy wymienić te najważniejsze. Każdy z uczestników obozu otrzymał pamiątkową koszulkę wykonaną specjalnie na ten obóz. Wszyscy



Igrzyskach Olimpijskich, Mistrza Świata oraz trzech złotych medali na Mistrzostwach Europy. Oczywiście tych

wrócili do domów zadowoleni i pełni pozytywnej energii na nadchodzący sezon startowy, a ten zaczyna się już 2 września w Pelplinie.



Obóz był współfinansowany w ramach Programu „Sportowe Wakacje z Fundacją LOTTO 2022” ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Obóz był współfinansowany ze środków gminy Osielsko w ramach zadania publicznego „Upowszechnianie i rozwój sportu na terenie gminy Osielsko” - Rozwój sportu w dyscyplinie zapasy.



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 NIEZAWINIĄ!**

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 ALKOHOLU 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
Probleatów Alkoholowych w Osielsku,
ul. Centralna 6a, pokój 101
w każdy I i III poniedziałek miesiąca
w godz. od 15.30 do 17.00