

Panorama Osielska

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

WYBORY
DO SEJMU RP I SENATU RP
15.10.2023 r.



Wybory do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej 2023r.

**15 PAŹDZIERNIKA 2023 R. ODBĘDĄ SIĘ WYBORY DO SEJMU I DO SENATU RP.
W TYM SAMYM TERMINIE ODBĘDZIE SIĘ TAKŻE
REFERENDUM OGÓLNOKRAJOWE.**

Głosowanie w lokalach wyborczych, odbywać się będzie
w dniu 15 października 2023r. od godz. 7:00 do godz. 21:00.

**Informujemy, że dla mieszkańców miejscowości Niwy, został utworzony nowy lokal
wyborczy mieszczący się w Świetlicy w NIWACH, przy UL. RYBINIECKIEJ 1.**

Jeśli w dniu wyborów będą Państwo przebywać na terenie gminy innej niż gmina zgodna
z miejscem zameldowania na pobyt stały albo adresem stałego zamieszkania, mogą Państwo:

- złożyć wniosek o zmianę miejsca głosowania,
- lub
- złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania.

**Wnioski można składać od 1 września do 12 października w Urzędzie Gminy w Osielsku,
ul. SZOSA GDAŃSKA 55A, wejście B, pierwsze piętro, pokój nr 4.**

**Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej gminy Osielsko
www.bip.osielsko.pl w zakładce wybory,
lub telefonicznie: 52 324 18 80.**

*Gminny Koordynator Wyborczy
Violetta Dąbrowska*

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, Justyna Ściesińska.

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 20.10.2023 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.com/GOK.OSIELSKO](https://www.facebook.com/GOK.OSIELSKO)

Pozytywne i negatywne skutki opalania się.

Prawie każdy przed urlopem, marzy o pobycie na słonecznej i piaszczystej plaży. Dlaczego?

Uzyskujemy ładniejszą, ciemniejszą karnację i relaks, o którym tak marzymy.

Jak powstaje opalenizna.

Promieniowanie słoneczne może stanowić zagrożenie dla zdrowia, gdyż wytwarzają się wolne rodniki, skóra się szybciej starzeje i może dojść do rozwoju raka skóry.

Dobrze dobrane dawkowanie słońca jest dla skóry bardzo korzystne, trzeba jednak zachowywać przy opalaniu ostrożność.

Skóra produkuje specjalny barwnik - melaninę – barwnik uniemożliwiający działanie promieni słonecznych UV na komórki skóry. To właśnie melanina powoduje opaleniznę.

Im dłużej się opalamy, tym więcej ochronnej melaniny jest produkowane.

Stąd też ludzie zamieszkujący kraje afrykańskie, bez przewyższając na działanie słońca, wykształcili ciemne zabarwienie skóry.

Wyróżniamy 3 rodzaje tego promieniowania:

1. Promieniowanie UVA - dociera do głębokich warstw skóry właściwej i może powodować uszkodzenia komórek skórnych, naczyń krwionośnych i włókien kolagenowych. Jest również przyczyną procesów starzenia się skóry. Odpowiada ono za opaleniznę natychmiastową.
2. Promieniowanie UVB - wywołuje opaleniznę trwałą. Nie dociera do skóry właściwej, ale może powodować poważne uszkodzenia naskórka. Przy braku odpowiedniego zabezpieczenia wywołuje stany zapalne skóry, rumień oraz jest przyczyną szybkiego starzenia się skóry. Działa jako czynnik mutagenny, co zwiększa ryzyko nowotworów skóry.
3. Promieniowanie UVC - jest najgroźniejsze dla człowieka, ale na szczęście w całości jest pochłaniane przez atmosferę.

Natężenie promieniowania, na jakie jesteśmy narażeni podczas opalania, zależy od:

- pory dnia i roku (kąta padania promieni słonecznych),
- szerokości geograficznej - im bliżej równika spędzamy urlop, tym bardziej jesteśmy narażeni na poparzenia,
- wysokości nad poziomem morza - im wyżej, tym natężenie promieniowania jest większe (stąd też częste poparzenia słoneczne narciarzy, np w Alpach),
- grubości warstwy ozonowej,

- zanieczyszczeń powietrza,
- czasu ekspozycji na słońce.

Pozytywne skutki opalania.

Skóra wykształciła wiele mechanizmów obronnych, które zabezpieczają organizm człowieka przed szkodliwym wpływem środowiska.

Działanie promieni słonecznych powoduje m.in. tworzenie witaminy D, pobudzenie produkcji serotoniny, a co za tym idzie - poprawę nastroju. Poza tym, przyspiesza proces skórnej przemiany materii, pobudza odnowę komórkową. Posiada też działanie dezynfekujące i bakteriobójcze.

Oczywiście zawsze pamiętajmy o filtrach przeciwsłonecznych i smarujmy się co 20/30/50minut – w zależności od wyboru filtra. Nie wystarczy jedno poranne posmarowanie filtrem i pobyt na słońcu przez cały dzień.

Umiarkowane działanie promieniowania słonecznego ma bardzo pozytywne efekty dla skóry, a ryzyko zachorowań i poparzeń jest minimalne. Nie traćmy jednak czujności w trakcie opalania, co do czasu przebywania na słońcu

Negatywne skutki opalania.

Co roku słyszymy w mediach o wczasowiczach, którzy przez nadmierne opalanie ulegli poparzeniom słonecznym, które w zależności od stopnia poparzenia nie leczy się szybko, a może też pozostawić trwałe zmiany na skórze.

Ponadto, opalanie może prowadzić do odwodnienia naskórka, nadmiernego jego złuszczenia i zgrubienia warstwy rogowej.

Skóra traci swą elastyczność, tworzą się zmarszczki (fotostarzenie), przebarwienia (nieregularne rozmieszczenie pigmentacji), pogarsza się stan rozszerzonych naczyń krwionośnych. Czasami nadmierne opalanie wywołuje alergię – fotodermatozę i porażenie słoneczne.

Nadmierna ekspozycja na słońce może przyspieszać powstawanie zmian nowotworowych. To najgroźniejszy skutek uboczny opalania.

Na co zwrócić uwagę na skórze po lecie.

Do nowotworów złośliwych skóry zaliczamy: czerniaka, raka podstawnkomórkowego i raka płaskonabłonkowego.

Najbardziej agresywny spośród wszystkich nowotworów skóry jest czerniak.

Pamiętajmy, że wcześnie wykryty pozwala na wyleczenie ponad 90% chorych. Zmiany mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Czerniak w 2/3 przypadków powstaje na skórze wcześniej niezmienionej.

Naszą czujność powinny wzbudzić: nowe narośle i pieprzyki, zmiany w istniejących znamionach i pieprzykach - głównie na ciemniejsze (czerwone, czarne, niejednolite) i niekształtne, asymetryczne, wylewające się na jedną ze stron, posiadające zgrubienia i duży rozmiar powyżej 5-6mm.

Pamiętajmy – każda zmiana istniejących już znamion lub nowa zmiana powinna zostać poddana kontroli przez dermatologa lub chirurga onkologa!

Badanie za pomocą dermatoskopu lub wideodermatoskopu rozwieje wątpliwości, a jeśli trzeba, zmiany zostaną usunięte we wczesnym stadium, co pozwoli na dalszą radość z życia.

Liczy się czas od momentu zauważenia, do momentu wizyty jednego z wyżej wymienionych specjalistów – im szybciej tym lepiej. Obserwowanie skóry i reagowanie na zmiany może uratować życie.

Podsumowując – bezpieczne i umiarkowane opalanie daje nam wiele korzyści, a przede wszystkim piękną, zdrową skórę. Dbajmy jednak o umiar w opalaniu, filtry przed i w trakcie ekspozycji na słońce, ochronę głowy i dobre nawadnianie organizmu.

Natomiast zauważona zmiana skórna, nie może pozostać bez wizyty u specjalisty dermatologa lub chirurga onkologa. Liczy się czas!

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



INTERNET.GOV.PL



Minister Cyfryzacji, z dniem 1 stycznia 2023 roku, uruchomił portal INTERNET.GOV.PL – usługę, dzięki której każdy może:

- sprawdzić, czy w wybranej lokalizacji jest dostępny szerokopasmowy internet i jacy operatorzy go oferują;
- zgłosić potrzebę dostępu do internetu;
- zgłosić pustostan, czyli budynek, w którym nie jest potrzebny dostęp do internetu;
- dowiedzieć się o planowanych rozbudowach sieci szerokopasmowej.

Dodatkowo system jest stale aktualizowany – duże podmioty zasilają go danymi raz w tygodniu, przedsiębiorcy z sektora MŚP – raz w miesiącu. Także raz w miesiącu aktualizowane są informacje o wszystkich planach inwestycyjnych.

Na INTERNET.GOV.PL, od 1 czerwca 2023 roku, zbierane i prezentowane są informacje o planowanych przez przedsiębiorców telekomunikacyjnych inwestycjach finansowanych ze środków własnych.

Za pośrednictwem systemu informujemy także o punktach adresowych, które zostaną objęte szybkim internetem, w ramach projektów dofinansowanych ze środków Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa, Krajowego Planu Odbudowy albo z Funduszy Europejskich na Rozwój Cyfrowy.

Dzięki temu można zapoznać się, m.in. z szacowanym kosztem doprowadzenia szybkiego internetu do pojedynczych budynków, który w części będzie współfinansowany ze środków publicznych, a w części przez samych operatorów.

Zachęcamy do wejścia na INTERNET.GOV.PL i zapoznania się z jego funkcjonalnościami.

J. Ś.

Wrześniowe Zebrania Wiejskie – wnioski w sprawie Funduszy sołeckich

To zebranie wiejskie – czyli mieszkańcy danego sołectwa podejmują decyzje, na co mają zostać wykorzystane ww. środki finansowe. Dlatego też, to samym mieszkańcom zależy na tym, aby środki były wydawane w sposób prawidłowy i efektywny.

Fundusz sołecki jest formą budżetu partycypacyjnego. Są to środki finansowe wyodrębnione w budżecie gminy, które są zagwarantowane dla sołectw na wykonanie przedsięwzięć służących poprawie warunków ich życia.

Ustawa o funduszu sołeckim jest systemem wsparcia inicjatyw lokalnych, który umożliwia realizację ważnych społecznie przedsięwzięć na terenie sołectwa. Dzięki ustawie o funduszu sołeckim nastąpił znaczny wzrost aktywności społecznej i inicjatyw obywatelskich na terenach wiejskich.

Radni w Osielsku zdecydowali o wyodrębnieniu Funduszu Sołeckiego w budżecie gminy. Każdego roku, do 31 lipca wójt przekazuje sołtysom informację na temat wysokości środków przypadających na każde sołectwo. Zależy ona od liczby mieszkańców sołectwa oraz od wysokości kwoty bazowej obliczonej, poprzez podzielenie dochodów gminy przez liczbę mieszkańców.

Sołtysi wiedząc, jaką kwotę sołectwo ma do dyspozycji najpóźniej do 30 września zwołują zebranie wiejskie, podczas którego mieszkańcy decydują, na co wydać pieniądze z funduszu

sołeckiego. W praktyce, już wcześniej, przed zebraniem, rady sołeckie i sołtysi dyskutują na temat tego, jaki można złożyć wniosek i co sfinansować.

Mieszkańcy sami podejmują decyzję o tym, czy pieniądze zostaną wydane na wiatę przystankową, imprezę integracyjną, czy na coś innego.

Wniosek, który spełnił wymagania, zostaje wprowadzony do budżetu, który uchwała Rada Gminy w kolejnych miesiącach.

Przykładowe wnioski mieszkańców w naszych sołectwach:

- dofinansowanie rajdu rowerowego,
- organizację spotkań służących integracji mieszkańców,
- dofinansowanie organizacji Dnia Dziecka w szkole,
- rewitalizacja placu zabaw,
- prowadzenie strony internetowej sołectwa,
- dofinansowanie organizacji jubileuszu działalności klubu seniora,
- dofinansowanie festynu, zajęć w świetlicy,
- doposażenie świetlicy,
- monitoring.

J. Ś.



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.
USG jamy brzusznej i tarczycy
u dzieci i dorosłych.

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

Zapraszamy pacjentów - zachowujemy odpowiednie środki bezpieczeństwa w okresie epidemii!

Badania 40+

Masz ukończone 40 lat? Skorzystaj z pakietu badań profilaktycznych w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS. Kto może skorzystać z badań?

Program skierowany jest do osób, które:

- skończyły 40 lat
- nie korzystały wcześniej z programu Profilaktyka 40 PLUS lub skorzystały z niego, ale minęło co najmniej 12 miesięcy od pierwszych badań w ramach programu
- uzupełniły ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 989, lub w przychodni POZ uczestniczącej w programie lub w aplikacji mojeIKP.

Co zawiera pakiet badań?

Badania diagnostyczne, które wchodzi w skład programu Profilaktyka 40 PLUS, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet wspólny.

To, jaki zakres badań będzie dostępny dla Ciebie, zależy od odpowiedzi, jakich udzielisz w ankiecie.

Sprawdź, co wchodzi w skład poszczególnych pakietów.

• Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,

- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

• Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:

- orfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT),
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

• Pakiet badań diagnostycznych wspólny:

- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

Z programu możesz skorzystać do końca czerwca 2024 r.

Uwaga!

Nie wszystkie placówki realizują badania!

W serwisie pacjent.gov.pl można sprawdzić, które placówki realizują badania.

W razie pytań, pracownicy Urzędu Gminy Osiejsko w miarę możliwości służą pomocą.

*na podstawie pacjent.gov.pl
przygotowała
Justyna Ściesińska*

Plus wspiera pierwszoklasistów

Wakacje dobiegły końca, pozostawiając po sobie jedynie wspomnienia i fotografie.

Teraz rozpoczynamy nowy rok szkolny, a dla pierwszoklasistów to rozpoczęcie zupełnie nowego etapu, pełnego nowych doświadczeń, wyzwań i nowych znajomości.



To także początek codziennej trasy do szkoły i powrotu do domu. Każdego dnia ta podróż powinna być bezpieczna, dlatego w pierwszych tygodniach roku szkolnego pracownicy Punktu Plusa w Osielsku, we współpracy z przedstawicielem gminy, odwiedzili najmłodszych uczniów w Szkole Podstawowej w Osielsku.

Celem tej wizyty było promowanie bezpiecznego powrotu do domu.

Każde dziecko otrzymało elementy odblaskowe i usłyszało kilka ważnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa podczas powrotu do domu.

Dla dzieci zostały również przygotowane upominki oraz konkurs, w którym atrakcyjne nagrody czekały na zwycięzców.

Pracownicy Plusa życzą wszystkim uczniom sukcesów w nauce, a nauczycielom dużo siły i wytrwałości w kształtowaniu nowego pokolenia.



**Punkt Sprzedaży
Plusa i Polsat Box 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

Dołącz do naszej załogi



Biesiada Solecka Żołędowo

W ostatnią sobotę mieszkańcy Żołędowa oraz bliżsi i dalsi sąsiedzi naszej gminy, symbolicznie pożegnali lato. Biesiadników przywitał Wójt Gminy Osielsko Wojciech Sypniewski, Przewodniczący Rady Gminy Benedykt Leszczyński, Sołtys Żołędowa Violetta Frelichowska oraz Hanna Konieczka – instruktorka świetlicy.

Podczas całej imprezy muzycznie towarzyszył biesiadującym zespół JuRaDa, do którego na sam koniec całkiem niespodziewanie i spontanicznie dołączył saksofonista Ton Van Oort.

Zarówno dzieci, jak i dorośli brali udział w konkursach i zabawach z nagrodami.

W imprezie uczestniczyli Klub Seniora Żołędowo, przyjechali też przedstawiciele Klubu Seniora Niemcz. Róża Patzer oraz Anna Zielińska z Maksymilianowa sprzedawały rękodzieło w postaci serwetek, kwiatków oraz figurek.

Licznie zgromadzeni uczestnicy grupy Wataha pokazywali na fantomach możliwości udzielania pierwszej pomo-



cy potrzebującym oraz na stanowisku strzeleckim pomagali w bezpiecznych warunkach trenować celność.

Dla ochłody były lody, dla słodkolubnych - miody. Można było pojeźdzać na dmuchańcach, wziąć udział w konkursach z nagrodami, zjeść kiełbasę i ciasto przygotowane przez KGW Żołędowo.

Całość imprezy została sfinansowana przez środki wsi

Żołędowo. Na imprezę zaprosili Sołtys i Rada Solecka Żołędowa oraz Świetlica Żołędowo.

Serdeczne podziękowania dla osób, które się zaangażowały, by impreza miała właśnie taki kształt oraz dla uczestników, którzy potrafią i chcą się dobrze razem bawić, jednoczyć oraz tworzyć jakiś rodzaj przyjaznej przystani.

HK

Klub Seniora Żołędowo

Drugi piątek września 2023, dla klubowiczów zostanie zapamiętany na długo.

Po dziewięciu latach działania, z funkcji przewodniczącej zrezygnowała Liliana Machnik.

Jej wkład w działanie klubu, został zarówno zauważony jak i doceniony przez innych.

Nowej przewodniczącej wszyscy życzymy wielu sukcesów, pięknych momentów oraz samych dobrych wspólnych przeżyć.

Hanna Konieczka



Przekazanie stanowiska nowej przewodniczącej, wieloletniej mieszkance żołędowskiej społeczności, Jolancie Kępińskiej, odbył się w ciepłej, przyjaznej atmosferze - jak zwykle przy kawie i ciastku. Zarówno przewodniczącą, jak



i nowy zarząd wybrano w wyborach jawnych, w zgodzie z od lat obowiązującym statutem. Stanowisko grupy co do kandydatów i kandydatek było spójne i zgodne. Spotkanie poprowadził wieloletni klubowicz pan Kazimierz Ślęczek.

Koncert WASAMBA - Świetlica Żołędowo

Przy świetlicy, miało tu miejsce kameralne święto muzyki, radości, wolności, otwartości i tańca.

Muzycy z zespołu WASAMBA, przenieśli nas do Afryki Zachodniej, grając w Żołędowie koncert pod wiatą. Zrobili to, bez podziału na zespół - publiczność.

Po koncercie chętni mogli wziąć udział w JAM SESSION przy ogniu. Tam zadziała się prawdziwa magia. Muzycy z Wasamby grając na kosmicznie brzmiącym hanpanie, bę-



Występ był mocno interaktywny i na samym początku już wytworzył się bardzo energetyczny klimat.

nach oraz dzięki Ton Van Oort również na saksofonie, wprowadzili nas w kojącą dla ucha, być może nieznaną wielu - jakość dźwięków i rytmów.





To spotkanie było przykładem szlachetnych intencji, czystej energii, również tego, że muzyki nie da się wcisnąć w ramy oraz po prostu świetnego koncertu z kawałkiem historii w tle.

Wszystko w myśl idei „no drugs & no alcohol”.

Podziękowania dla zespołu, za tyle pięknych emocji, dla uczestników - bo nic bez Was i dla Anny Deptuły za foto - momenty.

Kulinarnie, zadbali o uczestników wydarzenia właściciele sklepu z Żołędowa - „SEZAMKA”, za co również gorąco dziękujemy.

Do zobaczenia na muzycznych i nie tylko szlakach.

Hanna Konieczka



plus

Do szkolnego laptopa
Internet
50%
taniej

Umowa na 12 miesięcy. Rabat 50% przez całą umowę, od najniższej ceny z 30 dni przed obniżką.

Oferta dla rodziców/opiekunów dziecka uczęszczającego do szkoły podstawowej. Szczegóły w regulaminach promocji: „Internet dla ucznia 50% taniej – stacjonarny” lub „Internet dla ucznia 50% taniej – mobilny” na plus.pl

Ogniska blask w Jaruzynie

Ogniskiem z pieczeniem kiełbasek, zakończono lato w Jaruzynie. Rodzinnie, wesoło i aktywnie spędzono czas. Pogoda dopisała, humory również. To już koniec lata, czas wrócić do szkolnych ławek, a popołudniami można zaglądać do naszej świetlicy, ponieważ zajęć przybywa i każdy znajdzie coś dla siebie.

Korzystając z ostatnich promieni słońca chętnie wychodzimy na dwór, by bawić się na terenie przy świetlicy lub boisku.



W pozostałe dni, można przyjść pograć w tenisa stołowego, na zajęcia plastyczne, chemiczne czy robotykę. Można też pobawić się klockami (świetlica ma ich sporo), jak również wykonać oryginalną ozdobę do domu przy pomocy długopisów 3 d.

Wkrótce jesień zagości na dobre - obdarowując nas swymi darami, dzięki którym przybywa pomysłów na zajęcia i warsztaty z ich udziałem.

Dla osób dorosłych organizowane są zajęcia z gimnastyki

tanecznej, które odbywają się w czwartki. Zapisać można się w placówce, zostało jeszcze kilka wolnych miejsc.

Spotkanie klubu seniora odbędzie się na początku października, szczegółowe informacje w świetlicy. Planowany jest min. wyjazd do kina.



Zapraszamy wszystkie chętne osoby do zapisania się do świetlicy, dzięki czemu będziemy się mogli lepiej rozwijać i prężniej działać.

Agnieszka Tubaja

Seniorzy w Płocku

Na zakończenie sezonu wycieczkowego, seniorzy z Osielska wybrali się do Płocka.



Miasto urzekło seniorów swoją architekturą, historią i urokliwym położeniem.

Wycieczka do Płocka okazała się strzałem w dziesiątkę. Zagospodarowanie przestrzenne miasta nie zmieniło się od lat, dzięki czemu można było podziwiać zabytkowe kamienice w oryginalnym układzie oraz handlową ulicę Tumską.



Seniorzy zwiedzili także wzgórze tumskie, katedrę z grobami władców Polski oraz Muzeum Secesji.

Nie zabrakło również wolnego czasu i odpoczynku oraz degustacji lokalnych smakołyków.

To był piękny jesienny dzień, idealny na wycieczkę.

S.Z.



SMYKO-MULTISENSORYKA JUŻ DLA SMYKA

Rodzimy się i każdego dnia poznajemy otaczający nas świat coraz lepiej, wszystkimi zmysłami. Dotyk rozwija się jako jeden z pierwszych zmysłów. Zmysł ten uważa się już za rozwinięty, w około ósmym tygodniu ciąży.

Dziecko rodząc się czuje bliskość otaczających osób – ich przytulenia, ciepło. Daje mu to poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, pozwala w dalszym harmonijnym rozwoju.

Narząd słuchu rozwija się już w brzuchu mamy, ale odbieranie wrażeń słuchowych następuje od pierwszych dni narodzin.

Natomiast wzrok najintensywniej rozwija się przez pierwszy rok dziecka – kształtuje się ostrość widzenia, rozróżnianie barw oraz kształtów.

Węch i smak są ze sobą silnie powiązane. Tworzą się kubki smakowe, a dziecko jeszcze w łonie mamy ma w pełni wykształcony zmysł smaku.

Ponieważ w pierwszych latach życia, dziecko rozwija się najszybciej, to od rodziców w dużej mierze zależy jak ten rozwój będzie przebiegał. Warto zatem już od pierwszych miesięcy wspierać dziecko w rozwijaniu wszystkich zmysłów.

Jednym ze sposobów jest udział z zajęciach ze smyko – multisensoryki, prowadzonych przez SmykoFonikę w Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku.

Mogą w nich brać udział dzieci już od 10 m-ca życia (nawet wcześniej) – warunkiem jest samodzielne siedzenie.



Na co wpływają zajęcia ze smyko-multisensoryki?

Oprócz oczywistych założeń sensorycznych, skupiają się na naszych zmysłach: dotyk, smak, słuch, węch, wzrok, układ przedsionkowy, układ proprioceptywny.

Podczas spotkań zwracamy uwagę i rozwijamy motorykę małą i dużą oraz kształtujemy relacje społeczne i budujemy

więź z opiekunami. Czas spędzany podczas zajęć jest także czasem relaksu dla opiekunów. Poznają oni nowe sposoby zabaw z dziećmi oraz mają możliwość wymiany doświadczeń z innymi dorosłymi.

Czym różnią się zajęcia ze smyko-multisensoryki od innych zajęć sensorycznych?

Mając świadomość rozwoju dzieci, ich potrzeby związanej z pewnymi rytuałami i rytmem, każdym zajęciom towarzyszy stały plan z ważnymi elementami lubianymi przez dzieci, takimi jak piosenka i ścieżka sensoryczna oraz zabawami, które rodzic i dziecko próbują wykonać razem lub z niewielką pomocą rodzica. Ostatnie 15 minut zabawy, to dotykanie sypkich produktów lub tworzenie różnych mas sensorycznych.

Każde zajęcia są inne, podczas każdego dzieci doświadczają nowego. Czasem, po kilku, kilkunastu spotkaniach wracamy do pojedynczych zabaw, by móc zobaczyć i sprawdzić czy dziecko po czasie w podobny sposób zareaguje na daną zabawę. Dzięki temu łatwo zaobserwować progres u maluszków.

W zajęciach mogą brać udział dzieci zdrowe, jak i także z niepełnosprawnościami czy zaburzeniami.

**Magdalena Bryl,
Ada Rychwalska**

Rowerowa Stolica Polski z sukcesem - relacja ze strony fb GOSiR Osielsko

Za nami kolejna udana edycja ROWEROWEJ STOLICY POLSKI !!!

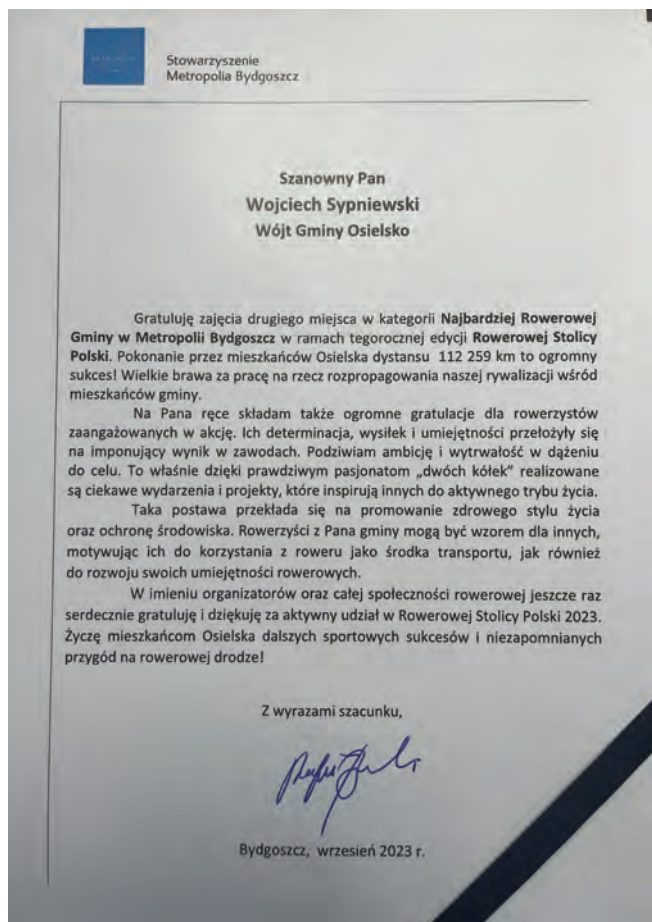
Organizatorem Rywalizacji jest Miasto Bydgoszcz - Aktywne Miasta.

To wspaniała inicjatywa, która aktywuje dorosłych i dzieci, rodząc miłość do dwóch kółek!

Jak co roku, przez cały miesiąc czerwiec, Mieszkańcy Gminy OSIELSKO kręcili kilometry, w sumie to aż 112 259 km.

Rekordzista, Pan Jacek, przejechał oszałamiające 5 670,08 km, a pierwsza kobieta, to Pani Irena z ilością 1 465,72km!!!

Prezydent Rafał Bruski, wręczył na ręce Wójta Wojciecha Sypniewskiego statuetkę za zajęcie II miejsca w kategorii NAJBARDZIEJ ROWEROWEJ GMINY W METRO-POLII BYDGOSZCZ!!!



D Z I Ę K U J E M Y wszystkim Rowerzystom,
to **WASZA ZASŁUGA!!!**

Musimy również pochwalić dyrektora, Arkadiusza Słysza, UCZNIÓW, RODZICÓW i PRZYJACIÓŁ Szkoły Podstawowej w Żołędowie, ponieważ to oni zdobyli PIERWSZE MIEJSCE wśród szkół Metropolii Bydgoszcz!!!! Jesteście NAJLEPSI!

GARTULUJEMY

GOSiR Osielsko



Biesiadników przywitał Wójt Gminy Osielsko Wojciech Sypniewski oraz Sołtys Niemcza Krystyna Lachowska.

Pogoda dopisała, więc mogliśmy cieszyć się zabawą na dworze i korzystać z ostatnich letnich promieni słońca. Na spotkanie przybyło wiele rodzin z dziećmi, jak również grono seniorów, którzy chętnie na co dzień uczestniczą w wydarzeniach świetlicowych.

Sołtys Krystyna Lachowska wraz z radą sołecką częstowała przybyłych gości „zupą sołtysa”. Na scenie wystąpił zespół Momenty Acoustic, który zaprezentował największe przeboje polskiego rocka.

Występ artystów okazał się prawdziwą uczcą dla miłośników dobrej muzyki.

Dla uczestników zabawy przygotowano wiele atrakcji, nie tylko dla dzieci, ale również dla całych rodzin.

Nie lada atrakcją okazały się przejażdżki na traktorze, oraz możliwość zwiedzania wielkiego wozu strażackiego.

Najmłodszy wspaniale bawili się również na dmuchańcach. Dzięki temu klimat rodzinnej atmosfery towarzyszył już wszystkim do końca imprezy.

S.Z.



Muzyczne zakończenie wakacji

Tradycją się stało, że mieszkańcy Niemcza żegnają wakacje muzycznie, tanecznie i na wesoło. W sobotę 9 września bawiliśmy się wspólnie na pikniku rodzinnym.



„Wspomnienie jest formą spotkania”

Khalif Gibrań

Pamięci

Krystyny Bagniewskiej

Odeszła, lecz nie umarła pamięć o Niej. Pani Krystyna Bagniewska, gminna bibliotekarka, człowiek kultury, szczególna osobowość, wrażliwa, miła, obdarzona wieloma talentami i kulturą osobistą. Zaangażowanie w pracę w bibliotece, współtworzenie i współdziałanie w organizacji wielu wydarzeń kulturalnych w gminnym, wcześniej gromadzkim ośrodku kultury, cechowało solidnością i odpowiedzialnością. W wielu z nich uczestniczyłam jako szkolna uczennica. Miała ogromny wpływ na kształtowanie mojego charakteru, znajdowaniu miejsca w dorosłym życiu. Taką Ją zapamiętałam, tak wspominam, darząc wielkim, szczerym szacunkiem. Mam ku temu szczególne prawo, ponieważ doświadczyłam dobroci i szczególnego zainteresowania, kiedy byłam małą, zagubioną dziewczynką. To Pani Krysia sprawiła, że mogłam być w gronie dzieci wybranych do zespołu tanecznego. To Ona z własnej inicjatywy, własnego materiału uszyła mi strój taneczny, ratując przed wykluczeniem z grupy z powodu jego braku i możliwości zdobycia. Pozostawiła po sobie ślady, które się nie zacierają.

Pani Krysio, spokojnego snu.

Barbara Mikołowska

Wspomnienie o Pani Krystynie Bagniewskiej, długoletniej Kierowniczce Gminnej Biblioteki Publicznej w Osielsku (1962 – 1991).



Nie pamiętam kiedy się poznałyśmy, ale przypuszczam, że było to prawdopodobnie w 1973 roku po przeprowadzce mojej rodziny do Osielska. Pamiętam jednak jak pozytywne wrażenie wywarła na mnie osobowość uśmiechniętej i bardzo miłej Pani Bibliotekarki.

Polubiłam Panią Krysie „od pierwszego wejrzenia” i coraz częściej odwiedzałam bibliotekę. Dziś z pełną odpowiedzialnością mogę przyznać, że „przyciągała”



mnie Pani Krysia, która nie tylko wprowadzała mnie w świat książek, ale też wspierała mnie na różnych etapach mojej życiowej drogi.

W 1981 roku podjęłam pracę w Oddziale dla dzieci GBP w Osielsku i pracowałyśmy razem do czasu Jej przejścia na emeryturę.

Pani Bagniewska przepracowała w bibliotece blisko 30 lat. Swoje obowiązki zawodowe wypełniała bardzo sumiennie.

Dbała o dostęp mieszkańców gminy do książek. To dzięki Jej staraniom powstawały punkty biblioteczne, prowadzone głównie w mieszkaniach prywatnych, w wielu miejscowościach: Niemcz, Niwy, Wilcze, Bożenkowo, Maksymilianowo, Myślęcinek, Jarużyn, Zofin i Mariampol.



W tym okresie gmina Osielsko była terytorialnie większa niż obecnie i bardzo ważne było umożliwienie korzystania z książek, ponieważ nie funkcjonowała żadna komunikacja publiczna, umożliwiająca dotarcie do biblioteki w Osielsku czy w Żołędowie.

Polegało to na comiesięcznej wymianie książek (zgodnie z zamówieniami czytelników) dokonywanej głównie przez Panią Krysie. Poza tym Biblioteka organizowała różne konkursy tematyczne, m.in. z wiedzy rolniczej, literackie, z wiedzy obywatelskiej, spotkania autorskie, wystawki książek i gazetki tematyczne.

Pani Krystyna Bagniewska zmarła 13 września 2023 roku w wieku 88 lat – zostawiła w moim sercu wielką pustkę, gdyż odeszła kolejna bardzo bliska mojemu sercu osoba. Była człowiekiem wielkiej dobroci, zawsze uśmiechnięta, emanująca wysoką kulturą osobistą, a przy tym bardzo skromna.

Jolanta Zielińska

Po taniości nie tylko nowości

Skutery do 4 tysięcy złotych

Z przyjemnością obserwuję jak rozwija się dwukołowa, czasem trzykołowa motoryzacja w Polsce.

Karierę, zwłaszcza w małych, niezbyt bogatych miejscowościach robią skutery. Wożą one ludzi do pracy ze wsi do małych miasteczek, emerytów i nie tylko ich, nad jeziora, rzeki, na ryby. Młodzi mężczyźni uwielbiają zabierać swoje dziewczyny na ciekawe wypad.

To tyle z moich obserwacji, gdy mieszkałem w małej podnakielskiej wsi.

Wielu młodych ludzi z Osielska jeździ do szkół ponadpodstawowych, na uczelnie skuterami. I tacy ludzie na drodze powinni budzić w nas radość. Skutery są bardziej ekologiczne niż nasze czterokołowce. Nie zajmują wiele miejsca na drodze. A ich użytkownicy zawsze w koreczku mogą się przecisnąć jak najbliżej światła.

Co ważne, przy budżecie do czterech tysięcy złotych jest w czym wybierać!

Barton 21, kosztuje 3999 zł. Jego silnik generuje 2,7 KM, a zbiornik paliwa mieści 5,5 l przy spalaniu 2.0 l na 100 km daje spory zasięg.

Do 4 tysięcy kupimy też nowy skuter elektryczny, ale bez homologacji, czyli nie dopuszczony do jeżdżenia po drogach publicznych.

Za 4 tysiące kupimy w bardzo dobrym stanie używany skuter chiński, Rometa, Junaka, a nawet Piaggio, Peugota, czy Hondę. Niedowiarkom polecam zajrzeć na OLX.

A na koniec, ciekawostki dotyczące skuterowej... turystyki.

Czytałem kiedyś na WP o podróżniku, który wybrał się w słow podróż skuterkiem o pojemności 50 ccm do Rumunii.



Barton 21, nowy z 2 - letnią gwarancją za niecałe 4 000 zł.

W internecie, jest dużo relacji o wyprawach skuterami po Europie, np. 125 – tkami do Chorwacji.

Może to zainspiruje naszych czytelników do niedrogiego podróżowania?

Marek Manuszewski

<https://barton-motors.pl/application/files/cache/thumbnails/6e5b724e-f6a2f92e612a4103dd12c3f8.jpg>

kujawy – pomorze.info – portal wsparcia dla biznesu

Miło nam poinformować, że 29 sierpnia Kujawsko-Pomorski Fundusz Rozwoju uruchomił portal kujawy-pomorze.info.

Kujawy-pomorze.info, to regionalny portal informacyjny, skupiony na tematyce gospodarczej, z unikatową wyszukiwarką ofert wsparcia dla biznesu – szczególnie sektora małych i średnich przedsiębiorstw oraz z dodatkową dystrybucją treści w formie e-wydania.

Jego powstanie wynika z realnego zapotrzebowania na dobrej jakości, kompleksową, regionalną informację biznesową i potrzebę kreatywnego wspomagania aktywności biznesowej w regionie.

Szanse rozwojowe regionu dostrzegamy bowiem w rozwoju gospodarczym, innowacyjności, aktywności obywatelskiej, współpracy największych ośrodków województwa – portal będzie te procesy wspierał,



dostarczając zróżnicowane tematycznie, jakościowe informacje oraz respektujące pluralizm poglądów opinie.

Prosta, działająca intuicyjnie wyszukiwarka ofert wsparcia pomagać będzie osobom prowadzącym działalność gospodarczą, w dostępie do programów i instrumentów pomocowych oferowanych przez różne instytucje.

Zachęcamy również do polubienia konta kujawy-pomorze.info na Facebooku, dzięki czemu będziecie Państwo na bieżąco z wszystkimi najważniejszymi in-

formacjami z regionu.

J. Ś.



GORZYCKI

MYŚLĘCINEK/OSIEJSKO, 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

Spotkania w Świetlicy Niwy Wilcze czas zacząć

Świetlica jest formą kulturalno - oświatową i zapewnia zajęcia świetlicowe, uwzględniając potrzeby edukacyjne oraz rozwojowe dzieci i młodzieży, a także ich możliwości psychofizyczne, w szczególności zajęcia rozwijające zainteresowania oraz zapewniające prawidłowy rozwój fizyczny.

„Moje” świetlicowe dzieciaki uwielbiają prace plastyczne, dlatego na co tygodniowych spotkaniach mamy jakieś atrakcyjne zadanie, a nawet wyzwanie. Malujemy, lepimy, kleimy, szyjemy, składamy. W pracy, na kole plastycznym, pomaga mi Anna Skotarczak, która jest kreatywna i pomysłowa oraz bardzo zaangażowana.



To wszystko sprawia, że pobyt w świetlicy jest dla dzieci jednym z najważniejszych punktów dnia. W świetlicy mamy pomysły na atrakcyjne zajęcia dla dzieci i młodzieży. Co waż-



ne, są one bezpłatne. Warto też mieć na uwadze informację, że zajęcia są dla dzieci od 7 - go roku życia.

Popularność świetlicy jest ogromna i na zajęcia plastyczne, ruchowe, gry na gitarze, czy warsztaty fotograficzne dla młodzieży, obowiązują zapisy pod nr telefonu: 52-381-34-02.

Zapraszam. Przyjdź i daj się poznać. Czekamy właśnie na Ciebie.

Opiekun Świetlicy Niwy - Wilcze Violetta Pryłowska



U3W – GOK Osielsko

Słuchacze U3W Osielsko, tym razem byli na poranku muzycznym, w Filharmonii Pomorskiej. Koncert nosił tytuł „Już taki jestem zimny drań” – nawiązując do Eugeniusza Bodo.



Miło rozpoczęliśmy tydzień. Było coś dla duszy i dla ciała.

Zakończyliśmy spotkaniem przy kawce. Seniorzy w Osielsku bardzo aktywnie spędzają czas.

*Pozdrawiam
Jolanta L. Wróblewska*

Wieści z Niemcza

Po wakacyjnej przerwie ruszyły w świetlicy zajęcia stałe. Nie brakuje spotkań ze sztuką, muzyką, a także rozmaitych zajęć ruchowych. Nowością są ćwiczenia qigong, które również zdobyły grono wielbicieli. Świetlica dysponuje także bogatą ofertą różnorodnych gier i zabaw.

Niedawno odbyła się inauguracja roku akademickiego U3W. Warto dołączyć do grona słuchaczy. Oprócz cyklicznych wykładów, seniorzy wyjeżdżają też na wycieczki integracyjne.

W ostatnim czasie wybrali się do Inowrocławia, gdzie zwiedzili Instytut Prymasa Józefa Glempa i wnętrza nieistniejącej kopalni soli. Następnie przyszedł czas na spacer po centrum i atrakcje turystyczne miasta. Nie zabrakło też spacerów po łąkach i parku solankowym, który zachwycał bogactwem roślinności i pięknymi dywanami kwiatowymi.

S.Z.



Trafiliśmy do czołówki

Nasz klub żeglarski rośnie w siłę i może się pochwalić kolejnymi osiągnięciami.

Bardzo ładnie wygląda dla nas klasyfikacja Międzynarodowych Mistrzostw Polski w klasie Finn, Korsarz, OK Dinghy.

Zaraz po klubach z Berlina, Poznania, Chojnic, po Sailing Legii i Sternberger Segelverein, mamy na ósmym miejscu naszego Tomka Knasieckiego, a kilka miejsc dalej Marcina Drużkowskiego.

W prowadzonej klasyfikacji „masters” zwyciężył Tomek Knasiecki, a w kategorii „junior” Filip Drużkowski. Zawody rozegrano na akwenie Morza Bałtyckiego, a bazą była piękna marina w Dziwnowie.

Już nie taki mały ten nasz klub. Nasi zawodnicy są coraz wyżej w klasyfikacjach na zawodach.

Włodzimirz Palmowski Komandor BKŻ



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, wrzośce,
- kwitnące chryzantemy,
- sadzonki warzyw i ziół,
- środki ochrony roślin, nasiona,
- nawozy i odżywki,
- ziemia: kwiatowa oraz do iglaków,
- ziemia ogrodowa pod trawniki,
- skrzynie i kosze wiklinowe,
- kora sosnowa.

GODZINY OTWARCIA

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

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

PRZYJMUJEMY ZAMÓWIENIA TELEFONICZNIE

W Bożenkowie dzieje się

Wakacyjne dni już za nami, teraz tylko wytężona praca i stałe zajęcia. Aczkolwiek trzeba nadmienić, że w początek września bożenkowska młodzież i dzieci rozpoczęły wyśmienicie. Najpierw wyjazd do parku rozrywki Mandorii, gdzie przez kilkanaście godzin harcom nie było końca, a potem podchody nocne.



A, że nie trzeba długo zachęcać bożenkowskiej młodzieży do zabaw w ciemnościach, odbyły się one wraz z ogniskiem i kiełbaskami.



Tak jak zawsze, podzielone grupy szukały siebie nawzajem, kierując się pozostawianymi znakami. Jednakże ciemność sprawiała, iż i nie zawsze można było je dostrzec, więc zabawa potrwała trochę dłużej. Grupy były tak dobrze zorganizowane i wprawione, że wszyscy odnaleźli się i wrócili do świetlicy na ognisko z kiełbasami.

Dla dzieci młodszych, zorganizowano Dzień Ziemniaka. Głównym tematem był kartofel, który przewijał się pod różną postacią, m.in. jako praca plastyczna, gdzie dzieci tworzyły stworki, pana i panią Bulbę oraz jako główny rekwizyt przy zabawach z animatorami.

Były „frytki” i „pyrki”, które rywalizowały między sobą w różnych konkurencjach, np. rzut ziemniakiem, największa ilość dań z ziemniaków, taniec z kartoflem, itp.

Zabawy nie było końca.

Również z pierwszymi dniami września, powróciły stałe zajęcia w placówce.

Panie mogą relaksować się, wyginać ciało na jodze, czy też gimnastyce tanecznej.



Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i cieszą się dużym zainteresowaniem.

Zaś dzieci uczestniczą w zajęciach chemicznych, plastycznych i robotyce.



W dalszym ciągu, rodzice mogą zapisywać swe pociechy na poszczególne zajęcia, gdyż są jeszcze wolne miejsca.

Hania Kątna



Bank Spółdzielczy
w Bydgoszczy

KREDYT MIESZKANIOWY

TERMOMODERNIZACJA DOMU

Przeznaczenie kredytu:

- docieplenie ścian i stropów
- panele solarne
- pompy ciepła
- wymiana okien i drzwi

...i inne cele termomodernizacyjne

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

Oddział Osielsko, ul. Szosa Gdańska 53

e-mail: osielsko@bsbydgoszcz.pl

tel.: 52 324 08 10

Wieści ze Świetlicy w Maksymilianowie

Po wakacyjnej przerwie wznowiły działalność koła zainteresowań działające w świetlicy.



Dla najmłodszych mieszkańców mamy w ofercie zajęcia plastyczne, teatralne, robotykę LEGO oraz programowanie. Dla dorosłych są zajęcia jogi, zumbi oraz nowość – gimnastyka taneczna. Seniorzy mogą uczestniczyć w spotkaniach Uniwersytetu Trzeciego Wieku WSG w Bydgoszczy oraz klubu seniora.

Ci ostatni uczestniczyli niedawno w wycieczce do Piły. Pierwszym punktem był Osiek nad Notecią, gdzie zwiedziliśmy skansen. Miłą atrakcją była przejażdżka bryczką.

Następnie udaliśmy się do Piły. Tam zwiedziliśmy muzeum Stanisława Staszica oraz park na wyspie, gdzie przepłynęliśmy się również tramwajem wodnym.

Wracając do zajęć to w przygotowaniu są kolejne ale o nich w następnym numerze.



Wycieczka dzieci z Bożenkowa i Maksymilianowa do Parku rozrywki „Mandoria”

Na koniec wakacji, świetlice w Bożenkowie i Maksymilianowie zorganizowały wspólny wyjazd do parku rozrywki położonego w pobliżu Łodzi.



Tego dnia solidnie padało, ale zaletą tego parku jest to, że jest on kryty i można z niego korzystać także przy niepogodzie. W parku każdy znalazł coś dla siebie i przez kilka godzin

wspaniale się bawili. Aż żał było wyjeżdżać. Kto wie, może jeszcze kiedyś odwiedzimy to magiczne miejsce.

???

Kolejne „Regaty Pamięci” za nami

Tegoroczne Regaty Pamięci, zapisały się jako klubowy sukces. Wygraliśmy w kategoriach T1, T3, Omega, Optymist i Finn. Zdobyliśmy też Błękitną Wstęgę Zalewu Koronowskiego.

Organizatorem XXIII już Regat, był Klub Żeglarski „WIND” z Koronowa, przy pomocy Klubu Żeglarskiego „Pasat” z Bydgoszczy i BKŻ z Osielska. Pierwszy raz na tych regatach, na jezioro wypłynęły dzieci na optymistach.



Uroczyste otwarcie odbyło się w pełnym słońcu: przywitanie gości, oddanie pamięci tym, co odeszli na wieczystą wachtę, kilka słów od sędziego i... nie, nie, nie. Nie było masowego zejścia na wodę lecz... czekanie na wiatr!

Pierwsi na wodę zesli ci, którzy chcieli uczcić pamięć tych żeglarzy, których już zabrakło między nami. Kilka uroczystych słów, flara, później wizyta czujnej policji, trochę wspomnień, tęsknoty, ale też żartów, śmiechu i planów na przyszłość!



W końcu sędzia dał sygnał do zejścia na wodę, bo... mizerne, ale powiało.

Oj, ciężko było złapać chociaż trochę wiatru! Patrząc na wodę często miało się wrażenie, że łódki stoją, a całe regaty bardziej przypominały pływanie rekreacyjne.

Pierwszy dzień zakończył się po dwóch wyścigach, jednak należało jeszcze spotkać się ze znajomymi, omówić dzień, pośmiać się i pośpiewać.

Drugi dzień okazał się kolejnym dniem upału i wyjątkowo delikatnego powiewu.

Po kolejnych dwóch biegach, nasze dzieci wyskoczyły z łódek do wody, aby wpływ zaciągając je do brzegu, ale takich osób było więcej!

Na koniec było wręczenie pucharów, statuetek, dyplomów, klar na łódkach i można XXIII Regaty Pamięci uznać za zakończone i udane!

To już ostatnie regaty na Zalewie Koronowskim w tym roku, ale Klub jeszcze sezonu nie kończy. Jeszcze kilka regatowych wyjazdów, Mistrzostwa Województwa w Żninie, Puchar Polski w klasie Finn, również w Żninie, a przede wszystkim treningi i szkolenie naszej nowej grupy dzieci w klasie Optymist, do której zgłasza się coraz więcej dzieci z naszej gminy.



Jak zwykle możemy liczyć na pomoc gminy Osielsko, która wspiera nas w naszych bogatych planach.

Dziękujemy Ryškowi Kowalskiemu za super pracę, którą wykonuje z grupą optymistów, rodzicom oraz wolontariuszom, bez których nie mielibyśmy takich wyników.

Włodzimierz Palmowski
Komandor BKŻ



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

IX Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Szkół Podstawowych w Stargardzie

Grad medali zawodników Victorii Osielsko w Międzynarodowych Mistrzostwach Polski w Zapasach

W dniach 15 - 17 września, nasi zawodnicy rywalizowali na matach Stargardu, gdzie brali udział w IX Międzynarodowych Mistrzostwach Polski Szkół Podstawowych. W zawodach łącznie wzięło udział ponad 400 zawodników z Polski i czterech klubów z Niemiec.

- 100 kg - Franciszek Kotowski.

Srebrne medale:

- 27 kg - Szymon Anioł,
- 26 kg - Mateusz Górecki.



Był to jak na razie najlepszy występ naszych zawodników, którzy do Osielska przywieźli łącznie 7 medali.

Złote medale wywalczyli:

- 23 kg - Paweł Anioł,
- 27 kg - Olaf Stemski,



Brązowe medale:

- 54 kg - Ksenia Stemska,
- 26 kg - Marcel Melwiński.

Maciej Zakowicz

BUDAPESZT OPEN 2023

W dniach 16-17 września 2023 r., w Budapeszcie po raz dwudziestyszósty odbył się prestiżowy międzynarodowy turniej Karate WKF pn. „Budapeszt Open”.

W turnieju udział wzięło około 1 800 zawodników z 37 państw.

Znakomicie zaprezentowali się zawodnicy Klubu Karate „YAMABUSHI”, którzy wywalczyli dwa brązowe medale.

- Hubert Grzybek zdobył brązowy medal w kategorii kumite U14 (-55 kg);
- Jan Fierek zdobył brązowy medal w kategorii kumite juniorów (-68 kg).



Natomiast Mateusz Ostrowski zajmuje 7 miejsce w kategorii kumite indywidualne 10-11 lat (-45 kg).

Nasi sponsorzy - firmy godne zaufania i wspierające sport:

- MAT BUD Materiały Budowlane - Jacek Rutkowski;
- Fundacja Jacka Rutkowskiego - Pomagajmy Razem,
- BudRen - Krzysztof Reniewski, DFDS Logistics Polska Sp. z o.o.
- HYDRAFBUD Sp. z o.o. - Rafał Mróz,
- PremiumLeasing24.pl - Leasing,
- Pożyczka Leasingowa,
- Kredyt - Mirosław Kowalak.



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>,
- Oksir Świecie Dział Sportu,
- Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku,
- GOSiR Osielsko - Katarzyna Sierant.

*Dziękuję
Trener Andrzej*

Aktywny Senior 60 +

Od września ruszył nowy program GOSiR Osielsko dedykowany seniorom, którzy pragną cieszyć się zdrowym i aktywnym życiem.

„Aktywny Senior 60+” to inicjatywa, która stawia na zdrowie, ruch, edukację oraz zapobieganie, m.in.: osteoporozie, otyłości sarkopenicznej, a także chorobom cywilizacyjnym.

Program ten skupia się na profilaktyce i wzmocnieniu układu kostnego poprzez regularne ćwiczenia. Trening oporowy wzmacnia mięśnie i kości, co pomaga w zapobieganiu osteoporozie oraz złamaniom.

Seniorzy, którzy dbają o swoją aktywność, często unikają problemów związanych z utratą równowagi i upadkami, co jest kluczowe dla zachowania bezpieczeństwa.

Dlatego program „Aktywny senior 60+” oferuje także zajęcia ruchowe na basenie, co korzystnie wpływa na mięśnie głębokie odpowiedzialne za balans ciała, a także wzmocnienie stawów bez ich obciążania.

Ponadto, ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu zdrowej masy ciała oraz kontrolowaniu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Nowy program, to nie tylko zajęcia sportowe. Obejmuje on również warsztaty z zakresu zdrowego



żywienia, prowadzenia aktywnego trybu życia, oraz nauki nowych umiejętności, co pozwala seniorom pozostać aktywnymi i ciekawymi świata osobami.

Większa świadomość żywieniowa, może przyczynić się do zapobiegania rozwojowi chorób cywilizacyjnych oraz dłużej zachować vitalność.

Pragniemy również podkreślić, że aktywność fizyczna oraz integracja grupowa pozytywnie wpływają na stan psychiczny, gdyż poprawiają nastrój i redukują stres. Warto więc dołączyć do inicjatywy „Aktywny Senior 60+”, zainwestować czas i siły we własne zdrowie i dobre samopoczucie.

Pierwsza edycja już ruszyła, ale obiecujemy, że będą kolejne.

Dla seniorów, którzy chcą cieszyć się pełnią życia, aktywność fizyczna i dbałość o zdrowy styl życia są kluczowymi elementami, które pomogą im osiągnąć ten cel.

Niech wrzesień będzie miesiącem rozpoczęcia tej nowej, zdrowszej drogi życiowej!

GOSiR Osielsko

Zielonogórskie klimaty

Od pewnego czasu bożenkowscy seniorzy, za cel przyjęli sobie naukę podczas wycieczek krajoznawczych.

Tak też było podczas eskapady do Zielonej Góry. Przez dwa dni grupa zwiedzała miasto wraz przyległymi miejscowościami, aby poznać historię miast, parków, pięknych pałaców, piwnic winiarskich oraz winnic.

Jak wiadomo Zielona Góra jest potentatem w Polsce z winnic, a co za tym idzie producentem wyśmienitych win. Dlatego też „młodzi duchem” uczestniczyli w warsztatach, w winnicy, gdzie przyswajali sobie bardzo istotne wiadomości na temat winorośli, jej wzrostu, potrzeb, przycinania, a także odmian i produkcji win.

Nie bez kozery, grupa odwiedziła miasto w Dniach Winobrania, w ten sposób skorzystała z dobrodziejstw jakie miasto zapewniło. Jedną z nich był koncert Maryli Rodowicz, na którym seniorzy przednio się bawili. Również zabawa była głównym celem szkolenia przygotowanego i prowadzonego przez opiekuna grupy. „Młodzi duchem” zmierzali się z zadaniami i poleceniami. W ruch poszły szare komórki wraz z zdrową rywalizacją i śmiechem.



Dodatkowym bonusem wycieczki było odwiedzenie pomnika Chrystusa Króla w Świebodzinie.

Wyczerpani ogromem wrażeń, upałami i szkoleniami, a jednakże usatysfakcjonowani seniorzy, wrócili do Bożenkowa.

Hania Kątna

Pożegnanie lata w Maksymilianowie

W sobotę 16 września podczas pikniku rodzinnego w Maksymilianowie pożegnaliśmy lato. Wspaniała pogoda sprawiła, że do świetlicy przybyło sporo mieszkańców również z innych miejscowości.



Na scenie najpierw wystąpił niesamowity klaun Mat rozbawiając wszystkich, później podczas ogniska kapela podwórkowa - „Ferajna Bydgoska”, przypomniała stare dobre kawałki.

Ponadto wokół sceny było wiele atrakcji, m.in: konkursy, animacje, malowanie twarzy, stoiska z rękodziłem. Tradycyjnie, panie z Koła Gospodyń Wiejskich, przygotowały przepyszne ciasto.

Podziękowania dla wszystkich, którzy pomogli w realizacji pikniku.

Daniel Kossakowski

