

Panorama Osielska

Piszemy dla Was od 1992 roku



Aktywny czas w GOK-u

Czytaj strony 14-15.

MYCIE CIŚNIENIOWE

TELEFON **577 110 012**

PROFESJONALNE MYCIE CIŚNIENIOWE:

- ✓ KOSTKI BRUKOWEJ
- ✓ ELEWACJI
- ✓ PŁOTÓW
- ✓ TARASÓW



DARMOWA WYCENA ORAZ DOJAZD DO KLIENTA!

OLIMP-BOKS
OSIELSKO

ZAPRASZA

na treningi dzieci w wieku 8 - 14 lat



Treningi:
sala SP Maksymilianowo
ul. Szkolna 7
Wtorek i Piątek godzina 17:00

Zapisy:
Tel.: 601-645-953 | 509-688-585

**ZAJĘCIA
BEZPŁATNE**
BEZ
WYMAGAŃ!

**OSIELSKIE
GRANIE**

**SCRABBLE
OSIELSKO**

ZAPISY POD
NUMEREM TELEFONU
601 653 276

WTOREK | 17:00 - 19:45



GOK
OSIELSKO



GOK OSIELSKO,
Szosa Gdańska 57

**ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZNE JUTRO!
PRZEKAŻ SWOJE 1,5 % PODATKU
NA OSP OSIELSKO**



KRS 0000785015



OLIMP-BOKS
OSIELSKO



ZAPRASZA

na treningi osoby dorosłe 55+ :)
kobiety i mężczyźni

Wtorek i Piątek godzina: 18:00
SP Maksymilianowo ul. Szkolna 7

Zapisy:
tel.: 601-645-953 | 509-688-585

Problemy ze stawami po 50 roku życia

Bóle stawów po 50. roku życia wynikają głównie z naturalnych procesów starzenia się organizmu, zmian zwyrodnieniowych oraz zmian w gospodarce hormonalnej u kobiet.

W stawach znajdują się receptory dla estrogenu, który chroni stawy przed rozwojem stanu zapalnego. Natomiast spadek estrogenów u kobiet prowadzi do zapaleń i osłabienia chrząstek.

Choroba zwyrodnieniowa występuje bardzo często wśród populacji polskiej i przebiega czterostopniowo: stadium wczesne, łagodne, umiarkowane i ciężkie. W drugim stadium choroby zwyrodnieniowej stawów objawy obejmują ból stawów podczas aktywności, natomiast w trzecim stadium ból, sztywność stawów i obrzęk występują częściej, a w czwartym stadium choroby ból i zmiany struktur stawowych uniemożliwiają wykonanie wielu ruchów w czynnościach codziennych. Kobiety są narażone znacznie częściej niż mężczyźni z powodu wspomnianych już spadków estrogenów oraz predyspozycji genetycznych.

Czynniki zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia choroby zwyrodnieniowej to:

- ☑ nadwaga lub otyłość – szybsze zmiany destrukcyjne stawów, głównie chrząstki stawowej oraz struktur okołostawowych jak więzadła, torebki stawowe i struktura maziowa;
- ☑ niedobór witaminy C prowadzący do osłabienia kolagenu, czego objawem są bóle stawowe;
- ☑ niedobór magnezu, który prowadzi do nieprawidłowej relaksacji mięśniowo-więzadłowej, w efekcie do skurczy i bólu;
- ☑ niedobór wapnia i fosforu;
- ☑ niedobór witaminy D i B – zwłaszcza witaminy B1, B6 i B12;
- ☑ nieprawidłowe dostarczanie kolagenu i kwasów omega3;
- ☑ brak należytej ilości ruchu – to powinno być dostosowane do możliwości i wydolności każdego organizmu indywidualnie.

Dolegliwości bólowe stawów pojawiają się najczęściej jesienią i zimą, kiedy robi się coraz chłodniej i wzrasta wilgotność powietrza. Ból stawów może być też wynikiem przeciążenia struktur kostno-mięśniowych lub rozwojem reumatoidalnego zapalenia stawów.

Najczęściej jednak przyczyną dolegliwości bólowych stawów dłoni, stóp, stawów kolanowych, biodrowych i łokciowych oraz barkowych jest choroba zwyrodnieniowa, występująca szczególnie u osób starszych, po 50. roku życia. Jeśli oprócz bólu wystąpi obrzęk któregoś ze stawów, koniecznie należy zwrócić się do lekarza.

Co należy robić, aby przebieg choroby zwyrodnieniowej był spowolniony a skutki mniej dokuczliwe?

Aktywność fizyczna – ruch indywidualnie dostosowany, nawet w małej ilości, ale wykonywany systematycznie! Jak należy się ruszać: krótkie spacery w wygodnym stabilizującym staw skokowy obuwiu, proste ćwiczenia izometryczne, czynne i czynno-bierne, jazda na rowerze, pływanie lub krótkie pobyty w jacuzzi.

Wszystko to codziennie lub co drugi dzień w niezbyt dużym nasileniu. Jeśli twierdzicie Państwo, że nie można dojść do furtki – to co drugi dzień dochodzimy do furtki i wracamy, po 5 dojeżdżaniach próbujemy to samo dwa razy, po 10 dniach 3 razy a potem zaczynamy obchodzić dom, blok czy podwórko, aby w głowie było poczucie bezpieczeństwa, że w każdej chwili można powrócić.

Jeśli robimy to już bez większego wysiłku to decydujemy się na dojeżdżanie do jakiegoś pobliskiego wyznaczonego miejsca i tak stopniowo odzyskujemy formę fizyczną zarówno w rozumieniu ogólnoustrojowym (mniejsza zadyszka, potliwość czy zawroty głowy) jak i w rozumieniu układu kostno-mięśniowym (mniejszy ból i większa wytrzymałość).

Choroba zwyrodnieniowa lubi ciepło – unikajmy zimna na tyle ile można. Słońce dla stawów objętych zwyrodnieniem jest bardzo pomocne i wskazane, zarówno na Witaminę D3 jak i na stymulację chrząstki stawowej do regeneracji i prawidłowej produkcji maziówki.

Po 50. roku życia dostarczamy organizmowi kolagen w naturalnej formie (żelatyna, galarety itp.) lub w proszku (kolagen, glukozaminę, chondroitynę, kwas hialuronowy) lub do smarowania w żelu i stosujemy to codziennie lub co drugi dzień przez okres jesienno-zimowo-wiosenny. Pomocna dla odbudowy chrząstki stawowej może być także zielona herbata z imbirami.

Nie zapominajmy choroba zwyrodnieniowa to nie to samo co reumatoidalne zapalenie stawów – w przypadku RZS leczenie powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą reumatologa. W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów lekarz rehabilitacji powinien dobrać stosowną dla Państwa fizykoterapię, kinezyterapię oraz w razie potrzeby leczenie farmakologiczne.

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

Kobieca energia w Bożenkowie

Marzec w Bożenkowie upłynął przede wszystkim pod znakiem obchodów Dnia Kobiet. Z tej okazji przygotowano dla pań cykl spotkań i warsztatów beauty, które pozwoliły uczestniczkom zadbać zarówno o urodę, jak i dobre samopoczucie.

Jednym z pierwszych spotkań były warsztaty masażu Kobido. Uczestniczki miały okazję poznać tajniki japońskiego masażu twarzy, który działa liftingująco i poprawia kondycję skóry. Co ważne, panie nie tylko obserwowały technikę masażu, ale również uczyły się, jak wykonywać jego elementy samodzielnie w warunkach domowych.

Kolejnym punktem cyklu były warsztaty makijażu. Podczas spotkania uczestniczki dowiedziały się, jak prawidłowo

Delikatne wibracje przechodzące w coraz to większe napięcie i harmonijne brzmienie wprowadzały uczestniczki w stan głębokiego relaksu i wyciszenia.

Było to piękne zakończenie tygodnia poświęconego kobiecej energii i chwili dla siebie – w harmonii ciała i ducha.

W marcu również nie zabrakło spotkań integracyjnych. Seniorzy w świętowali Dzień Kobiet jak i Dzień Mężczyzny.



wo wykonywać makijaż, jak dobierać kosmetyki oraz odpowiedni kosmetyk do swojego typu urody. Była to cenna okazja do zdobycia praktycznych wskazówek, które można wykorzystać w codziennej pielęgnacji i stylizacji.

Warsztaty poprowadziła Daria Świątek – wykwalifikowana specjalistka w tej dziedzinie.

Zwieńczeniem tygodnia był wyjątkowy koncert mis i gongów tybetańskich.

Dźwięk z odpowiednią oprawą świetlną stworzył niezwykłą, niemal magiczną atmosferę.





Były życzenia oraz słodki upominek, który miał im przynieść słodycz dnia codziennego.

Ponadto odbyły się warsztaty florystyczne, podczas których tworzono dekoracyjne kompozycje kwiatowe w kole, wprowadzające powiew wiosny.

Natomiast najmłodsi regularnie uczestniczyli w zajęciach plastycznych, tanecznych i chemicznych. Podczas zajęć plastycznych powstawały ozdoby wielkanocne, które ozdobią domy na Wielkanoc.

Hania Kałna



KĄCIK KRYTYKA W PANORAMIE OSIELSKA!

PRZECZYTALI PAŃSTWO ŚWIETNĄ KSIĄŻKĘ?
ZAGRALI PAŃSTWO W CIEKAWĄ GRĘ?
A MOŻE OBEJRZELI PAŃSTWO NIESAMOWITY FILM?

**ZACHĘCAMY DO WYSLANIA
KRÓTKIEJ RECENZJI!**



Wybrane recenzje zostaną umieszczone
w majowym wydaniu Panoramy Osielska.



Tekst prosimy przesyłać do
20 kwietnia na adres
kultura_instruktor@gok-osielsko.eu
z dopiskiem
RECENZJA DO PANORAMY




Dzień Sołtysa

11 marca obchodzimy Dzień Sołtysa. Rola sołtysa od lat pozostaje niezmiennie ważna, choć realia się zmieniają. To funkcja wymagająca zaangażowania, cierpliwości i ogromnej odpowiedzialności. Sołtysi dbają o rozwój swoich miejscowości, integrują społeczność, inicjują wydarzenia kulturalne, a nierzadko także wspierają mieszkańców w trudnych chwilach. Ich praca, często wykonywana z pasji i poczucia misji, zasługuje na szczególne uznanie.



Z okazji tego wyjątkowego dnia składamy wszystkim Sołtysom najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, wytrwałości oraz satysfakcji z pełnionej funkcji.

Niech każdy dzień przynosi powody do dumy z pracy na rzecz lokalnej społeczności, a podejmowane inicjatywy spotykają się z życzliwością i wsparciem mieszkańców.

Złoty jubileusz – 50 lat sołtysowania

Dokładnie 6 marca minęło 50 lat, odkąd pan Konrad został sołtysiem Osieleska. Pięćdziesiąt lat na stanowisku soł-

tysa to nie tylko imponujący jubileusz, ale przede wszystkim piękna historia oddania drugiemu człowiekowi i swojej małej ojczyźnie. To pół wieku codziennych spraw, decyzji, rozmów i troski o wspólne dobro.

Sołtys z takim stażem to ktoś wyjątkowy – człowiek, który zna swoją wieś jak własną kieszeń. Wie, do kogo należy każde pole, rozpozna każdy kamień na drodze i dokładnie wie, dokąd prowadzi każda ścieżka. To nie tylko gospodarz, ale także kronikarz lokalnej historii i świadek wielu pokoleń.





Z okazji tego niezwykłego jubileuszu składamy najserdeczniejsze życzenia: zdrowia, siły i niegasnącej energii do dalszego działania.

Niech każdy dzień przynosi satysfakcję, a wdzięczność

mieszkańców będzie najpiękniejszym dowodem uznania za te wszystkie lata pracy.

**Z wyrazami najwyższego szacunku i uznania –
wszystkiego najlepszego!**



DOM JAK NOWY

**CIŚNIENIOWE MYCIE
PROFESJONALNYM SPRZĘTEM**

- * DACHÓW
- * ELEWACJI
- * KOSTKI BRUKOWEJ
- * TARASÓW
- * OGRODZEŃ
- * UDRAŻNIANIE RYNIEN

600 161 958

Jestem z Wami już 4 lata

SKORZYSTAJ Z DARMOWEJ APLIKACJI ECOSANITY DO ZAMAWIANIA WYWOZU NIECZYSTOŚCI CIEKŁYCH



DLA KOGO?

Dla każdego mieszkańca z terenu gminy Osiejsko posiadającego na swojej posesji zbiornik bezodpływowy (szambo) lub przydomową oczyszczalnię ścieków.



CO DALEJ?

Zainstaluj aplikację na smartfonie, utwórz konto, zarejestruj swoje szambo lub przydomową oczyszczalnię, podaj jej podstawowe parametry i zacznij wywóz nieczystości ciekłych.



WYMAGANIA SPRZĘTOWE

Smartfon z systemem Android 5.0 lub nowszym, bądź smartfon z systemem IOS 11.0 lub nowszym.



UWAGA

Dla mieszkańców nie posiadających smartfona lub nie chcących korzystać z aplikacji ECOSanity nadal dostępna będzie możliwość telefonicznego zamówienia wywozu nieczystości.

Pobierz ECOSanity



Google Play



App Store



ECOSanity
Mieszkaniec

Więcej informacji na stronie: www.osiejsko.pl oraz www.ecosanity.pl

Mieszkańcy posiadający zbiornik bezodpływowy (szambo) lub przydomową oczyszczalnię ścieków (POŚ) muszą:

- posiadać podpisaną umowę na wywóz nieczystości z przedsiębiorstwem prowadzącym działalność w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych lub osadników w instalacjach przydomowych oczyszczalni ścieków i transportu nieczystości ciekłych – aktualny wykaz na stronie www.osiejsko.pl – zakładka środowisko – nieczystości ciekłe – wykaz przedsiębiorców;
- posiadać rachunki, faktury za wykonane usługi;
- regularnie pozbywać się nieczystości ciekłych z terenu swojej nieruchomości z:
 - * szamba – nie rzadziej niż raz na trzy miesiące;
 - * POŚ – zgodnie z zaleceniami producenta, jednak nie rzadziej niż jeden raz w roku.

Wójt Gminy Osiejsko prowadzi regularną kontrolę mieszkańców w zakresie przestrzegania powyższych obowiązków wynikających z art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 733).



Sedes to nie kosz na śmieci Pomyśl zanim wyrzucisz!

Czego **NIE WOLNO** wrzucać do kanalizacji

PIELUCH, TAMPONÓW, PODPASEK, PATYCZKÓW, CHUSTECZEK NAWILŻANYCH, ŚCIEREK, GAZET, ITP.

konsekwencje wrzucania:

zbijają się w zwartą masę lub tworzą sploty uniemożliwiające swobodny przepływ ścieków

JEDZENIA

konsekwencje wrzucania:

powoduje zatory, które mogą spowodować zalanie nieruchomości, gnijące resztki powodują powstawanie brzydkich zapachów

OLEJÓW I TŁUSZCZÓW

konsekwencje wrzucania:

zatykają kanalizację tworząc zatory, powodują przekroczenie norm parametrów ściekowych, skutkujące zwiększeniem opłaty za odprowadzanie ścieków

ODPADÓW BUDOWLANYCH, ŻWIRU, PIASKU, POPIOŁU

konsekwencje wrzucania:

opadają na dno przewodów kanalizacyjnych tworząc zwarte, twarde do usunięcia zatory



ŚRODKÓW CHEMICZNYCH, FARB, LEKÓW, PAPIEROSÓW

konsekwencje wrzucania:

zawarte w nich substancje chemiczne są szkodliwe dla pożytecznych mikroorganizmów oczyszczających ścieki w biologicznej części oczyszczalni

**Apelujemy o wrzucanie śmieci
do miejsc do tego przeznaczonych – koszy na śmieci!**

Art. 9 ustawy z dnia 7 czerwca 2001 r. o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i zbiorowym odprowadzaniu ścieków (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 757)

Wiosenne wieści ze Świetlicy w Maksymilianowie

Pod koniec marca odbyły się w świetlicy warsztaty rękodzielnicze, których tematem były palmy wielkanocne.

Pod okiem instruktorki **Alicji Ożóg**, uczestnicy wykonali piękne palemki, które później ozdobiły wielkanocne stoły.

Teraz parę słów o działalności stałej.

Oferta zajęć skierowana jest zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Dla dzieci lubiących ruch mamy **zajęcia taneczne**, podczas których najmłodszy poprzez zabawę uczą się układów tanecznych oraz **akrobatykę**.



Zajęcia szachowe to edukacyjne spotkania, uczące zasad królewskiej gry, strategii i taktyki.

Dla tych, którzy lubią prace manualne mamy dwie grupy **koła plastycznego**. Podczas zajęć dzieci poznają różne techniki i wykorzystują je przy tworzeniu swoich dzieł.

Kolejna propozycja dla dzieci to **robotyka**. Wykorzystując specjalny rodzaj klocków, buduje się roboty, a potem programuje, aby chodziły i wydawały dźwięki. Celem zajęć jest rozwijanie logicznego myślenia oraz umiejętności



Kolejna propozycja to **koło szachowe**, które odbywa się w trzech grupach.



pracy w grupach podczas wspólnego konstruowania robotów, programowania i sterowania nimi.

Dla dorosłych mamy energetyczną **zumbę**, **zumbę GOLD** czy **salsation**.

Są również trzy grupy jogi i **Gimnastyka 50+**. W ramach UTW WSG w Bydgoszczy odbywają się różnorodne wykłady i spotkania.

D.K.

Budowa?

Zakup nieruchomości?

Remont?



kredyt mieszkańcowy

- **atrakcyjne oprocentowanie**
- **okres kredytowania do 25 lat**
- **niewymagane ubezpieczenie kredytu**
- **szybka decyzja kredytowa**
- **wcześniejsza spłata kredytu bez prowizji**

O szczegóły zapytaj Doradcę Klienta
w Banku Spółdzielczym w Bydgoszczy Oddział w Osielsku
lub pod numerem telefonu 52 324 08 16.

Wiosna w Żołędowie

Wiosna to szczególna pora roku, która wprawia wszystkich w dobry nastrój. To idealny czas na wspólne świętowanie przy kawie, słodkościach... i dinozaurach!

W naszej świetlicy już tradycyjnie obchodzimy dzień tych wielkich gadów połączony z tłustym czwartkiem lub Dniem Kobiet, co sprawia że dzieci zmieniają się w małych archeologów i artystów, a rodzice mają chwilę oddechu w naszej mini kawiarence (tutaj szczególne podziękowania dla KGW Żołędowo, które zawsze dba o nasze podniebienia!).

Cieplejsze dni oznaczają również, że i bardziej ciepłolubne zwierzaki zawitały na zwierzolubach, takie jak krab, paw czy małe kurczaczki.

Planszówkowicze również postanowili skorzystać z wiosennej pogody i grać w berka, czy chowanego na świeżym powietrzu.



Dziewczęta na Lady Craft przeniósł swoje artystyczne talenty na strecz rozwieszony między drzewami, dzięki czemu przyozdobiły naszą placówkę na dłuższy czas.

Wiosna to także znak, że zbliża się lato, a co za tym idzie i wakacyjne wyjazdy- stąd też uczestniczki warsztatów „Nitka po nitce”, stworzyły dla siebie na szydełku kosmetyczki podróżne.



Rękodzieło dla dorosłych natomiast skupiło się na wykonaniu tradycyjnych palm wielkanocnych, a spotkanie „Ziołowe zdrowie” skupiło się na pierwszych dostępnych roślinach - pokrzywie i wierzbie.



Nie sposób też nie wspomnieć o sporcie, który jest obecny na naszej świetlicy, dla dzieci akrobatyka, a dla dorosłych Fitness, Zumba i Boccia.



Seniorzy Również w wiosennych nastrojach świętowali Dzień Kobiet podczas swojego comiesięcznego spotkania.

Brydżyści także nie zawodzą i co wtorek rozgrywają partie o najwyższą stawkę - satysfakcję!

Dzień Kobiet w GOK-u

Dzień Kobiet to niezwykle święto. Z tej okazji w Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku, odbył się koncert dla Kobiet... w kobiecym wykonaniu!

8 marca na scenie w GOK-u gościł niezwykle duet – Agnieszka Babicz oraz Aurelia Sobczak, znane z desek teatru, ale także z filmów i produkcji serialowych.

Panie przybyły do nas z wyjątkowym projektem, zatytułowanym Piosenki z kapelusza, w trakcie którego zaszczyciły uczestników bogatym repertuarem polskiej piosenki rozrywkowej oraz piosenki filmowo-teatralnej.

Uczestników koncertu zaskoczyła przede wszystkim forma wydarzenia. Prowadząca wydarzenie Aurelia Sobczak, wchodząc w liczne interakcje z osobami na widowni, dała możliwość losowania piosenek, które następnie zostały wykonane awangardowo na scenie przez Agnieszkę Babicz.

Widownia żywo reagowała na każdy z utworów, a na sam koniec nasz Gminny Ośrodek Kultury zmienił się w... bal!

Każdy z uczestników wstał z miejsca i w rytm śpiewanych piosenek tańczył i z radością świętował to piękne święto, zwane Dniem Kobiet!



Zajęcia w Gminnym Ośrodku Kultury w Osiejsku

Wraz z otwarciem Gminnego Ośrodka Kultury w Osiejsku rozpoczęły się również stałe zajęcia, dostosowane do zróżnicowanych grup wiekowych.



Do Osiejska powróciły dobrze znane formy aktywności, takie jak nauka gry na pianinie oraz Studio Piosenki. Ponownie uruchomiono także Koło Modelarskie oraz grupę plastyczną GOK dla dorosłych.

W GOK-u znalazło się również miejsce dla miłośników aktywności fizycznej — odbywają się zajęcia zumbi oraz gimnastyki dla seniorów. Nie zabrakło też propozycji rekreacyjnych, takich jak zajęcia rękodzielnicze czy spotkania przy Scrabble.

Najmłodszy uczestnicy mogą korzystać z szerokiej oferty zajęć, wśród których znajdują się Smykofonika, taniec nowoczesny, rysunek i malarstwo oraz nauka gry na gitarze.

Do Gminnego Ośrodka Kultury powróciły również spotkania dla seniorów oraz grupa „Kobietą Być”. Organizowane są także wykłady i zajęcia w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Zachęcamy do odwiedzin oraz obserwowania zapowiedzi kolejnych zajęć na naszych mediach społecznościowych!





Wielkanocne spotkanie z seniorami

W Publicznym Przedszkolu nr 1 z Osiełska odbyło się po raz pierwszy spotkanie w formie warsztatów wielkanocnych, z seniorami z Maksymilianowa.



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy, dzieci mogły razem z seniorami wykonać różne ozdoby wielkanocne. Każda z grup wykonywała inne elementy dekoracji świątecznych.

Przedszkolaki miały okazję zintegrować się z osobami starszymi, posłuchać ich historii, jak kiedyś obchodzono

święta, jakie ozdoby robiono. Był to niezapomniany czas współpracy młodszego i starszego pokolenia.

Wszystkim taka forma spotkania bardzo się spodobała i planujemy realizację cykliczną warsztatów w naszym przedszkolu.

Jak bezpiecznie rozpocząć sezon motocyklowy?

Naładowany akumulator przyniesiony z ciepłego domku montujemy w naszym motocyklu.

Następnie sprawdzamy dźwignię ręczną i nożną. Jeśli hamulce dają taki opór jaki pamiętamy, jest dobrze. Jeśli nie są zapowietrzone. Warto, by ktoś, kto się na tym zna sprawdził czy płyn nie jest przepracowany. Tarczę, klocki hamulcowe warto też dokładnie obejrzeć.

Ciśnienie sprawdzamy ciśnieniomierzem. Utrata ciśnienia w kołach to jedna z najmniejbezpieczniejszych sytuacji na drodze.

Nie idziemy na koło!

Obrzydliwie drogi, za to mandat.

Nie składamy się mocno w zakręcie.

Dlaczego?

Drogi są pełne dziur i piasku sypanego w zimie przez drogowców.

Warto też pamiętać, że hamowanie na zimnym asfalcie jest dłuższe.

Ubierzcie się ciepło. Pierwsze Słońce nie ogrzało jeszcze dobrze powietrza. Odczujecie jego zimne strugi.

Rękawice, kask integralny, ciepłe buty i w drogę.

Uważajcie na dwuślady.

Ich kierowcy odzwyczaili się od was przez jesień i zimę.

LWG

Marek Manuszewski



GORZYCKI

MYSŁĘCINEK/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, laknicтво

ZAPRASZAMY

e-mail: biuro@gorzycki.info

www.gorzycki.info

Wiosna tuż za oknem

A co się wydarzyło w Świetlicy Niwy - Wilcze? Każda chwila w Świetlicy, to nowa przygoda, pełna radości i inspiracji. Zapraszamy wszystkich - od najmłodszych po seniorów - by razem cieszyć się wiosną, ruchem i twórczością.

Gimnastyka dla seniorów, gdzie po przerwie stawiamy milowe kroki. Robimy pomiary składu ciała i mobilizujemy się nawzajem.

Jeśli pogoda sprzyja, nikogo nie trzeba namawiać na zabawy na pobliskim placu zabaw. Tutaj mamy różnorodne sprzęty do zabaw i każde z dzieci ma możliwość podejmowania zabaw, według własnego uznania.



W świetlicy nie może zabraknąć także zabaw ruchowo - gimnastycznych, na które dzieci przychodzą z wielką ochotą. Tu również możemy spotkać się z twórczością najmłodszych: wycinanie, klejenie, tworzenie wzorków we-



dług własnej inwencji twórczej. Ważną też rolę odgrywają rodzice biorący udział i pomagający najmłodszym pociechom by czuły na koniec satysfakcję i zadowolenie.



Dla młodzieży mamy propozycję nie do odrzucenia – warsztaty teatralne, to podstawy aktorskie, które nabywają dzięki oddanej teatrowi Pani prowadzącej.

W świetlicy w tym miesiącu wprowadzimy również koło logopedyczne dla dzieci. Pani prowadząca wniósł oprócz ćwiczeń mowy - ćwiczenia całego ciała, kształtujące koordynację i dające więcej pewności siebie.



Jest także miejsce na fitness dla kobiet przy pobudzającej do ruchu muzyce obejmujące różne formy od stretchingu poprzez, ćwiczenia z Body Ball - duże piłki, Body Toning- ćwiczenia z hantlami, BBs czyli biodra, brzuch i stretching oraz wiele innych.

W Świetlicy Niwy - Wilcze to nie tylko czas aktywności, ale też budowania relacji, wspólnoty poprzez spotkania.

Warsztaty z robotyki dla małych i dużych. Kto wie, może widzą państwo nowych, wielkich wynalazców.

Na zakończenie kilka spotkań okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn w Świetlicy Niwy Wilcze, które stały się wyjątkową okazją do budowania jeszcze silniejszej więzi w naszej lokalnej społeczności. Był to czas pełen uśmiechu, życzliwości i wzajemnej obecności – moment, w którym mogliśmy zatrzymać się na chwilę i po prostu pobyć razem.



Pierwsza, to spotkanie Klubu Seniora w świetlicy, na które ochoczo przyszło spore grono odpowiednio przygotowane w poczęstunek i suweniry.

Druga impreza miała miejsce poza świetlicą. Do kinoteatru Adria przybyły panie z grupy fitness na spektakl ko-



mediowy” Barabuum - sąsiedzi, które zakończyły wspólnym biesiadowaniem. Tu wspólne rozmowy, śmiech oraz drobne gesty sprawiły, że każdy poczuł się ważny i doceniony.

Trzecie spotkanie przebiegło w bardzo zabawnej atmosferze obok budynku świetlicy.

Było nim przywitanie wiosny, bańkami mydlanymi przez dzieci i dorosłych.

Ton Van Oort zaprosił na spotkanie - warsztat z komunikacji z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn.

Łącząc swoje 20 letnie doświadczenie w roli coacha, trenera i konsultanta biznesowego z grą na saksofonie sprawił, że komunikacja stała się łatwiejsza.

**Opiekun Świetlicy Niwy Wilcze
Violetta Pryłowska
Zapraszam**

Marcowe wyprawy świetlicowe - ruch, natura i kreatywność!

Tak można określić to, co działo się ostatnio w świetlicy Jaruzyn. Wiosenne słońce zachęca do pieszych wycieczek.

Wraz z uczestnikami zajęć świetlicowych wybraliśmy się śladami Uroczyska Prodnia. Ten skrawek naszej małej ojczyzny jest nam szczególnie bliski. Każdy, kto się tu urodził od najmłodszych lat przemierzał tą okolicę, na której możemy spotkać chronione owady i roślinność.



Żwawo przemierzaliśmy błotny teren, jednakże w pewnym momencie nie mogliśmy dalej już przejść. Następnym razem wybierzemy inną drogę, by móc dotrzeć do strumyków, zwanych Oczami Jaruzyna. Patrząc na znane mi zakątki nadeszła mnie nostalgia, miłe wspomnienia, a jednocześnie złość na ludzi, którzy tego miejsca nie szanują, zostawiając po sobie śmieci.



Tego samego dnia zamiast fitness wybrałyśmy się z Paniami do lasu, gdzie napotkałyśmy przebiśniegi, których pojawianie się jasno i klarownie dało nam do zrozumienia, że teraz idą lepsze czasy, będzie więcej słońca. Przyjdą ciepłe dni a wraz z nimi nowe nadzieje, pomysły, które rozkwitną jak wiosna po zimie. Sezon na wyzwanie 10 000 kroków (**wtorki 17. 30**) uważam za otwarty!



Do wiosny, przygotowuje się też amatorska grupa fitness, która wzbogaciła się o kolejne pomoce do ćwiczeń - gumy. **Zapraszamy w czwartki 17.30.**

Marzec to wyjątkowy miesiąc w nim bowiem jest Święto Kobiet, które w naszej świetlicy obchodziliśmy warsztatowo. Były to zajęcia, podczas których Panie mogły wykonać pudełka na biżuterię ze sklejki oraz lusteczko z wyjątkowymi, złotymi myślami. Każda z tych myśli opatrzona imieniem właścicielki miała przypominać o tym, że każda Kobieta jest wyjątkowa! Był też czas na pogaduchy przy kawie i ciście.



Twórczy czas był sposobem na integrację oraz na odejście od problemów dnia codziennego, wprowadził wszystkich w dobry humor i pozostawił miłe wspomnienia.

Były też warsztaty rodzinne, na których uczestnicy wykonywali szkatułki w kształcie serca. Z drobnych elementów,



według podpowiedzi instruktora sklejało elementy, następnie całość dekorowano według swoich potrzeb. Tuż przed świętami odbyły się też warsztaty wykonywania jajek ze sklejkę dla Pań.

Dzieci świetlicowe oprócz zajęć stałych i warsztatów (długopisy 3 d, robotyka, ozdabianie jajek metodą Deco-

upage) miały okazję wyjechać do kina. Obejrzano bajkę, pt. „Wielka mała koza”.

Zapraszam do odwiedzania naszej świetlicy - każdy znajdzie coś dla siebie!

**Starszy instruktor,
Agnieszka Tubaja**



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

- bratki, stokrotki,
- prymulki,
- rośliny cebulowe,
- kompozycje kwiatowe,
- 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

Kreatywna wiosna w Niemczu – muzyka, sztuka i teatr

W marcu w Świetlicy w Niemczu, panowała wyjątkowo twórcza atmosfera.

Dzieci, młodzież i dorośli chętnie uczestniczyli w różnorodnych zajęciach rozwijających ich zainteresowania. Na ostatnim spotkaniu klub seniora świętował Dzień Kobiet.



Na początku uczestników powitał zastępca przewodniczącej Edward Kamiński, składając wszystkim paniom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, radości oraz wielu powodów do uśmiechu.



Szczególnym momentem spotkania było wręczenie kwiatów. Panowie przygotowali dla każdej z pań symboliczne bukiety, dziękując za ich obecność, życzliwość i aktywność. Ten gest wywołał wiele uśmiechów i wzruszeń.

Po części okolicznościowej uczestnicy zasiedli przy wspólnym poczęstunku, rozmawiając i wspominając wcześniejsze spotkania oraz wydarzenia klubowe. W trakcie

dyskusji pojawił się również temat planów na najbliższe miesiące.



Obecnie dzieci z kółka teatralnego intensywnie przygotowują się do wyjątkowego wydarzenia - spektaklu „Mały książę”. Mali aktorzy z dużym zaangażowaniem pracują nad rolami, scenografią oraz interpretacją tej ponadczasowej historii.

**Zapraszamy na występ już
18 kwietnia o godz. 17.00.**



Sylvia Zawadzka

Turniej szachowy z okazji 5-lecia działalności UKS Szachy Osielsko

W dniach 28 lutego – 1 marca w gościnnych progach świeżo wyremontowanego budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Osielsku odbył się wyjątkowy turniej szachowy z okazji 5-lecia działalności UKS Szachy Osielsko. Wydarzenie zgromadziło liczne grono młodych adeptów królewskiej gry oraz bardziej doświadczonych zawodników, tworząc prawdziwe święto szachów w naszej gminie.

Turniej dla najmłodszych

Sobotni poranek należał do najmłodszych szachistów. Do rywalizacji przystąpiło 31 zawodników, dla których głównym celem było zdobycie IV lub V kategorii szachowej. Zadanie to z powodzeniem zrealizowało aż 12 uczestników, co jest znakomitym wynikiem i potwierdza wysoki poziom szkolenia oraz zaangażowanie młodych graczy.



Zmagania w grupach A i B

W sobotnie południe rozpoczęła się rywalizacja w grupach A i B, w której udział wzięło 26 bardziej doświadczonych zawodników. Turniej miał charakter dwudniowy – partie rozgrywano w sobotę oraz kontynuowano w niedzielę. Zawodnicy zapisywali swoje posunięcia i dysponowali dłuższym czasem do namysłu, a stawką były wyższe normy na kategorie szachowe – w grupie B na III kategorię, a w grupie A na I kategorię szachową.

Bezkonkurencyjny okazał się utalentowany junior UKS Szachy Osielsko Paweł Brudnicki, który zwyciężył w całym turnieju, wyprzedzając Jacka Jesse z MLKS Krajna Sępólno Krajeńskie oraz kolejnego reprezentanta Osielska – Adama Joachimiaka. Adam może być szczególnie zadowolony ze swojego występu, ponieważ wywalczył małą normę na I kategorię szachową.

W grupie B triumfował Łukasz Grabowicz. Drugie miejsce zajęła nasza utalentowana juniorka Pola Ołędzka, która intensywnie przygotowuje się do finałów Mistrzostw Polski Juniorek do lat 12. Na trzecim miejscu uplasował się Kacper Kosecki.

Powody do radości miał również Franek Reinke – młodzik z Osielska, który zajął 5. miejsce i zdobył III kategorię szachową. Tę samą kategorię wywalczył także Patryk Jasiak z MLKS Krajna Sępólno Krajeńskie.

Podsumowanie weekendu

Podsumowując – w ten weekend budynek GOK Osielsko

wypełnił się szachistami. Łącznie w trzech turniejach uczestniczyło blisko 60 zawodników. Przez cały czas panowała miła i sportowa atmosfera. Wielu uczestników chwaliło komfortowe warunki gry oraz przygotowany przez organizatorów poczęstunek. Szczególnie do gustu przypadły zawodnikom wygodne krzesła, które przy wielogodzinnym siedzeniu podczas partii okazały się niezwykle komfortowe.

Uczestnicy oraz ich opiekunowie mieli również okazję podziwiać wnętrza świeżo wyremontowanego budynku GOK Osielsko, które zrobiły bardzo pozytywne wrażenie na gościach i dodatkowo podniosły rangę wydarzenia.

Władze klubu zadbały również o atrakcyjne nagrody. Dla czołowej trójki przewidziano nagrody finansowe, natomiast w pozostałych grupach – nagrody rzeczowe. Każdy z uczestników mógł wybrać coś dla siebie spośród książek szachowych, sprzętu elektronicznego i sportowego, klocków LEGO, pluszaków, czy okolicznościowego kubka szachowego. Organizacja turnieju została dofinansowana ze środków Gminy Osielsko w ramach realizacji zadania publicznego "Grajmy razem w szachy".



W kularach toczyły się rozmowy o kolejnych turniejach, ustalano następne terminy i miejsca spotkań, w których szachiści – nie tylko z Osielska – będą mogli dalej rozwijać swoje umiejętności i pasję do królewskiej gry.

To był wyjątkowy weekend pełen emocji, sukcesów i szachowej integracji – piękne podsumowanie pięciu lat działalności klubu.

Otwarte Mistrzostwa Gminy Osielsko w Zapasach

14 marca KS Victoria Osielsko zorganizowało Otwarte Mistrzostwa Gminy Osielsko w Zapasach.

Udział w trzech grupach wiekowych wzięło 201 zawodników z 21 klubów. Łącznie w sobotni dzień stoczono 296 walk. Zawody rozpoczęły się od uroczystego otwarcia, którego dokonała Beata Polasik - zastępca wójta gminy Osielsko.

Podczas otwarcia swoją obecnością zaszczytili nas również, Katarzyna Sierant - dyrektor GOSiR Osielsko, Rafał Modlisz - wójt gminy Dobrcz, Grzegorz Rutkowski - były zawodnik naszego klubu, obecnie Radny gminy Dobrcz, Ryszard Niedźwiedzki - członek Zarządu Polskiego Związku Zapasniczego.

Srebrne medale:

21 kg Świerczyński Stanisław
24 kg Zieliński Stanisław
26 kg Wiśniewska Aleksandra
27 kg Cyganek Bartłomiej
28 kg Potocki Ignacy

Brązowe medale:

21 kg Juszcakiewicz Leon
23 kg Górecka Emilia



Po uroczystym otwarciu zawodnicy i zawodniczki rozpoczęli rywalizację w swoich kategoriach wagowych i wiekowych. Łącznie rozdano 33 złote, 33 srebrne i 66 brązowych medali.

W Klasyfikacji drużynowej wygrał nasz klub zdobywając 164 punkty. Drugie miejsce MLKS Wista Świecie - 98, trzecie ULKS Tęcza Środa Wlkp. - 97 punktów.

Nasz klub do rywalizacji zgłosił 29 zawodników, którzy zajęli następujące miejsca na podium:

Złote medale wywalczyli:

21 kg Zakrocki Franciszek
28 kg Kniota Olaf
30 kg Reszkowska Natasza
35 kg Stemski Olaf
34 kg Górecki Mateusz

27 kg Małaszek Franciszek
25 kg Piechowski Dominik
25 kg Pruss Da Cruz Galia
28 kg Puchalska Klara
29 kg Kotyrba Anna
33 kg Kabaciński Hubert
28 kg Chołaścińska Jagoda
32 kg Pruss Da Cruz Gloria
50 kg Modlisz Ignacy

Reszta zawodników znalazła się tuż za podium, ale na pewno zdobyli kolejne doświadczenie startowe w zawodach. Następnym razem może być tylko lepiej.

Gratulacje dla wszystkich zawodników, trenerów oraz rodziców, którzy dopingowali swoje pociechy. Kolejne zawody w Osielsku już w listopadzie, XI edycja Ogólnopolskiego Turnieju Dzieci i Młodzików.

Zapasy w Białogardzie

W sobotę 21 marca w Białogardzie, zakończył się Memoriał Andrzeja Szwenka i Tadeusza Krawczyka, w Zapasach dzieci i młodzików. Udział w zawodach wzięło ponad 200 zawodników. Zawodnicy naszego klubu wywalczyli medale w każdym kolorze.

Na najwyższym stopniu podium stanął Olaf Stemski. Srebrny medal wywalczył Mateusz Górecki, który tylko w finale uległ zawodnikowi ze Stargardu. Natomiast na najniższym stopniu podium stanęła Jagoda Chołaścińska. Tym razem bez medalu wracają, Natasza Reszkowska, Tomasz Wiśniewski oraz Jakub Kotlenga.



 **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



Kujawsko-Pomorskie Igrzyska Dzieci i Młodzieży – Zła Wieś Wielka

W Złej Wsi Wielkiej odbyły się pierwsze zawody Karate WKF, pn. Kujawsko-Pomorskie Igrzyska Karate Dzieci i Młodzieży, które zostały zorganizowane w ramach Kujawsko-Pomorskiego Szkolnego Związku Sportowego.

W zawodach udział wzięło 195 zawodników reprezentujących 72 szkoły z województwa kujawsko-pomorskiego. Zawodnicy Klubu Karate YAMABUSHI zdobyli łącznie 29 medali (6 złotych, 11 srebrnych i 12 brązowych). W rankingu szkół zwyciężyła Szkoła Podstawowa im Polskich Olimpijczyków w Osiejsku.



ska - kata indywidualne dziewcząt 10-11 lat (trenujące od 2024 r.), Emilia Czerwonka – kumite indywidualne dziewcząt klasa 1-3 (-30 kg), Antonina Kołodziejka - kumite indywidualne dziewcząt klasa 1-3 (+30 kg), Filip Kołodziejki – kumite indywidualne chłopców klasa 4-6 (-35 kg), Nikodem Góra - kumite indywidualne chłopców klasa 4-6 (-50 kg), Jakub Cender - kumite indywidualne chłopców klasa 4-6 (+50 kg), VolodymyrShevchuk - kumite indywidualne chłopców klasa 7-8 (-63 kg)

Brąz:

Emma Czwaro – kata indywidualne dziewcząt 12-13 lat (klasa 5-6), Sebastian Korta – kata indywidualne chłopców 12-13 lat (klasa 5-6), Lena Mąka - kata indywidualne dziewcząt 7-9 lat (trenujące od 2024 r.), Maria Witkowska - kata indywidualne dziewcząt 7-9 lat (trenujące od 2024 r.), Zofia Witkowska - kata indywidualne dziewcząt 10-11 lat (trenujące od 2024 r.), Jan Kalinowski - kumite indywidualne chłopców klasa 4-6 (-35 kg), Emma Czwaro - kumite indywidualne dziewcząt klasa 4-6 (-45 kg), Lena Czwaro - kumite indywidualne chłopców klasa 4-6 (-45 kg), Mateusz Ostrowski - kumite indywidualne chłopców klasa 7-8 (-63 kg), Wiktor Trybuła - kumite indywidualne chłopców klasa 7-8 (-63 kg), Radosław Karwasz – kata indywidualne chłopców 10-11 lat (trenujący od września 2024 r.).

Medaliści z Klubu YAMABUSHI to:

Złoto:

Emilia Czerwonka – kata indywidualne dziewcząt 7-9 lat (trenujące od 2023 r i dłużej), Jan Kalinowski - kata indywidualne chłopców 10 – 11 lat (trenujące od 2023 r i dłużej), Emma Czwaro - kata indywidualne dziewcząt 10-11 lat (trenujące od 2024 r.), Mateusz Ostrowski – kata indywidualne chłopców 14-15 lat, MargarytaShevchuk – kumite indywidualne dziewcząt klasa 1-3 (+30 kg), Wojciech Zawieska – kata indywidualne chłopców 10-11 lat (trenujący od września 2024 r.

Srebro:

Jan Mikotajczak – kata indywidualne chłopców 12-13 lat (klasa 5-6), Maria Kocoń - kata indywidualne dziewcząt 7-9 lat (trenujące od 2023 r i dłużej), Kornelia Niewiadomska - kata indywidualne dziewcząt 7-9 lat (trenujące od 2024 r.), Maciej Kiec - kata indywidualne chłopców 10-11 lat (trenujące od 2023 r i dłużej), Antonina Kołodziej-

Central Europe Open 2026

17 medali (2 złote, 4 srebrne, 11 brązowych), to podsumowanie udziału zawodników Klubu Karate Stowarzyszenie Sportowe Yamabushi, podczas Central Europe Open, które w dniach 7-8 marca 2026 r. odbyły się w Bydgoszczy. W zawodach udział wzięło około 1200 zawodników z 114 klubów Karate reprezentujących 13 państw.

Medalistami z Klubu YAMABUSHI zostali:

Jan Fierek - kumite indywidualne mężczyzn U21 (-75 kg), Jakub Machaj - kumite indywidualne seniorów (-67 kg), Igor Wdowiak - kumite indywidualne chłopców U14 (-40 kg),

Dominika Runge - kumite indywidualne dziewcząt U12 (+45 kg) białe i żółte pasy, Margaryta Shevchuk - kumite indywidualne dziewcząt U12 (-45 kg) białe i żółte pasy, Kornelia Przybyszewska - kumite indywidualne dziewcząt U8 (-25 kg),

Artur Mikołajczak - kata indywidualne Masters 45-49 lat, Wojciech Zawieska - kumite indywidualne chłopców U12 (+45 kg) białe i żółte pasy, Cezary Lech - kumite indywidualne chłopców U12 (+45 kg) białe i żółte pasy,

Wiktor Trybuła - kumite indywidualne chłopców U14 (-55 kg),

Emilia Czerwonka - kumite indywidualne dziewcząt U10 (-30 kg), Emma Czwaro - kumite indywidualne dziewcząt U12 (-40 kg) białe i żółte pasy, Kornelia Przybyszewska - kumite indywidualne dziewcząt U8 (-25 kg) białe i żółte pasy,

Agata Grzybek - kumite indywidualne kobiet U21 (-55 kg), Jakub Machaj - kumite indywidualne mężczyzn U21 (-67 kg), Patryk Tarkowski - kumite indywidualne mężczyzn U21 (-75 kg), Jan Fierek - kumite indywidualne seniorów (-75 kg).

**Wielkie gratulacje,
Trenar Andrzej**



Sportowy Dzień Kobiet na basenie w Osielsku

Z okazji Dnia Kobiet Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Osielsku przygotował dla mieszkanek wyjątkowe wydarzenie. W sobotni wieczór, 7 marca, panie spotkały się na basenie, by wspólnie świętować w aktywny sposób.

W programie znalazły się zajęcia aqua aerobiku, które poprowadziła trenerka Violetta Pryłowska. Uczestniczki ćwiczyły w świetnej atmosferze, łącząc ruch, dobrą zabawę i chwilę relaksu.

Nie zabrakło uśmiechu, energii i pozytywnej kobiecej energii. Po zakończonych zajęciach na panie czekały drob-

ne upominki. Był też czas na wspólne rozmowy i składanie życzeń przy lampce szampana.

Takie inicjatywy pokazują, że aktywność fizyczna może być nie tylko zdrowa, ale i przyjemna — szczególnie w tak wyjątkowym dniu.



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: 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 20.04.2026 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)