

Panorama Osielska

Piszemy dla Was od 1992 roku



Memoriał Żanetty Kaźmierczak przeszedł do historii!

Czytaj strony 20-21

**BAGNIEWSKI
— AUTO SERWIS —**

**PODSTAWOWA
STACJA KONTROLI
POJAZDÓW
CBV/024/P**

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

Dofinansowanie na budowę ul. Kolonia w Jaruzynie

Miło nam poinformować, że Gmina Osielsko otrzymała dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na zadanie „Budowa ul. Kolonia w Jaruzynie na docinku od ul. Krakowskiej w Jaruzynie (km 0+000) do ul. Szczecińskiej w Niwach (km 1+265)”.

W ramach zadania, jezdnia zostanie poszerzona do szer. 5,5m, powstanie droga dla pieszych i rowerów, zmodernizowane oświetlenie, powstanie kanał technologiczny oraz zostaną przebudowa-

ne kolidujące sieci. Do wszystkich posesji zostaną wykonane nowe zjazdy oraz dojścia do furtek.



Chcesz wystawić swoje stoisko podczas Świąta Gminy Osielsko?

Wyślij do nas swoją ofertę!

Święto Gminy Osielsko

5.09.2026

Stadion Żołędowo



Propozycje współpracy prosimy przesyłać na adres email: gosir@gosir.osielsko.pl

Otyłość dzieci i młodzieży - rola i możliwości diety i rehabilitacji

Wprowadzenie

Otyłość u dzieci i młodzieży to jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych XXI wieku. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) liczba dzieci z nadwagą i otyłością na całym świecie wzrosła dramatycznie w ostatnich dwóch dekadach.

Otyłość wpływa na samopoczucie i jakość życia dzieci, ale też zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i problemy z układem kostno-mięśniowo-stawowym. Ze względu na powagę problemu, przy jednoczesnej niechęci dzieci i młodzieży do jego zwalczania, omówię przyczyny otyłości, rolę diety i aktywności fizycznej oraz możliwości rehabilitacji dla dzieci otyłych.

Okres letni i wakacje sprzyjają walce z otyłością i nadwagą.

Przyczyny otyłości

Otyłość u dzieci i młodzieży jest wynikiem złożonego działania wielu czynników: niewłaściwa dieta, ograniczona aktywność fizyczna oraz czynniki psychologiczne i społeczne.

Współczesny styl życia sprzyja spożywaniu wysokokalorycznych, przetworzonych produktów spożywczych, bogatych w cukry i tłuszcze. Dzieci często preferują fast foody, napoje gazowane oraz przekąski, co prowadzi do nadwyżki kalorycznej.

Często dzieci otyłe stają się mniej akceptowane i tolerowane w grupie rówieśniczej, co jest przyczyną wyobcowania danego dziecka i wtórnej niechęci do pokazywania się na basenie czy w miejscach, gdzie uprawiana jest aktywność fizyczna, często przez osoby szczupłe.

Ten stres powoduje jeszcze większą chęć do podjadania słodczy i krąg się zamyka. W dobie technologii wiele z dzieci spędza długie godziny przed ekranem komputera czy telewizora, co przyczynia się do jeszcze większego braku aktywności fizycznej.

Rola diety i aktywności fizycznej

Dieta i aktywność fizyczna są kluczowymi elementami w zapobieganiu oraz leczeniu otyłości. Aby zmniejszyć ryzyko otyłości, zaleca się wprowadzenie zrównoważonego planu żywieniowego, bogatego w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty oraz białko. Ważne jest również ograniczenie spożycia produktów wysokoprzetworzonych, cukru i tłuszczu.

Rodzice powinni być wzorem do naśladowania i promować zdrowe nawyki żywieniowe w domu.

Aktywność fizyczna odgrywa równie istotną rolę. Dzieci powinny mieć zapewnione minimum 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej dziennie.

Sporty zespołowe, taniec, pływanie czy jazda na rowerze to doskonałe sposoby na wprowadzenie ruchu do życia dziecka. Angażowanie dzieci w aktywności sportowe nie tylko poprawia ich kon-

dycję fizyczną, ale także rozwija umiejętności społeczne, samodyscyplinę oraz poczucie własnej wartości.

Możliwości rehabilitacji

W przypadku dzieci otyłych ważna jest kompleksowa rehabilitacja, która uwzględni zarówno aspekty zdrowotne, jak i emocjonalne. Programy rehabilitacyjne powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego dziecka.

Współpraca z lekarzem rehabilitacji, który zbada dziecko, wskaże jakie wady układu kostno-mięśniowego występują, oceni stan stawów, uwzględni jednocześnie możliwości pacjenta, jest podstawowym elementem tworzenia indywidualnego planu redukcji otyłości. Plan ten uwzględni stopień otyłości/nadwagi, istniejące wady postawy i stworzy możliwość ich stopniowej redukcji.

Należy pamiętać, że nie dla każdej osoby otyłej możemy zastosować wszystko co rozumiemy pod pojęciem aktywności ruchowej. Występowanie niektórych wad postawy, przeciążenie stawów nie pozwalają na zastosowanie pewnych ćwiczeń, stylów pływania czy siłowni, gdyż mogą one jeszcze pogłębić istniejące problemy.

Ten indywidualny plan postępowania powinien uwzględniać dietetyka, koncentrować się na edukacji żywieniowej, ucząc dzieci zdrowych wyborów żywieniowych. Ważne jest, aby dzieci były zaangażowane w proces planowania posiłków i nauki gotowania, co może zwiększyć ich chęć do zdrowego odżywiania.

Każde zajęcia fizyczne u dzieci otyłych muszą być dostosowane do możliwości dzieci. Wprowadzenie gier i zabaw w formie rywalizacji, sportów zespołowych lub indywidualnych, które sprawiają radość, może znacząco wpłynąć na ich motywację do aktywności fizycznej.

W przypadku problemów emocjonalnych, takich jak niska samoocena czy depresja, niezbędna może być terapia psychologiczna.

Preferowane zabiegi rehabilitacyjne w otyłości

Wśród najczęściej rekomendowanych metod można wymienić:

- ☑ **Programy redukcyjne:** programy te zwykle obejmują zindywidualizowane plany diety oraz aktywności fizycznej, które są dostosowane do wieku, wzrostu, wagi oraz stanu zdrowia dzieci. Zbliża się lato, dlatego możliwości aktywności ruchowej są znacznie większe, a wakacje są idealnym czasem na realizację tej aktywności.
- ☑ **Fizjoterapia:** regularna fizjoterapia może pomóc dzieciom w rozwijaniu siły, elastyczności oraz wydolności mięśni, zredukować nie tylko masę ciała, ale też wady postawy, które u dzieci otyłych lub z nadwagą zawsze występują. Nadmierna masa ciała znacznie przeciąża mięśnie, więzadła i stawy. Ocena dziecka przez lekarza rehabilitacji przed rozpoczęciem rehabilitacji jest podstawą do pra-

widłowo prowadzonego usprawniania. Kluczowe jest, aby dzieci uczyły się aktywności w sposób bezpieczny i angażujący, co sprzyja utrzymaniu motywacji.

- ☑ **Zajęcia ruchowe:** organizowanie zajęć takich jak pływanie, aerobik, taniec czy sporty drużynowe może pomóc w rozwijaniu zainteresowania aktywnością fizyczną. Takie zajęcia powinny być przeprowadzane w atmosferze zabawy, aby dzieci chętniej uczestniczyły w nich.
- ☑ **Terapie grupowe:** udział w grupach wsparcia, gdzie dzieci i młodzież mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i postępami, jest również istotnym elementem rehabilitacji. Takie grupy mogą pozwolić dzieciom na budowanie relacji oraz wzmacnianie poczucia przynależności, co jest pomocne w walce z otyłością.
- ☑ **Edukacja zdrowotna:** badania wykazują, że edukacja w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej w formie warsztatów czy prelekcji może przynieść długofalowe korzyści. Umożliwia to dzieciom zdobycie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, co jest ważne dla utrzymania trwałych nawyków.

Podsumowanie

Otyłość wśród dzieci i młodzieży to złożony problem, który wymaga multidyscyplinarnego podejścia. Odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna oraz kompleksowe programy rehabilitacyjne są kluczowe dla skutecznej walki z tym schorzeniem.

Celem rehabilitacji powinno być nie tylko zredukowanie nadwagi, ale także poprawa ogólnego stanu zdrowia oraz jakości życia dzieci. Ważne jest aby przed rozpoczęciem redukcji masy ciała dziecko zostało skonsultowane przez lekarza rehabilitacji, który zdiagnozuje wady postawy, układu mięśniowo-więzadłowego i dobierze taką fizjoterapię, która nie zaszkodzi i nie pogłębi istniejących wad.

Niezmiernie istotne jest także wsparcie ze strony rodzin oraz społeczności, które mogą pomóc w tworzeniu środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom. Dzieci powinny mieć możliwość rozwijania aktywności fizycznej oraz nabywania zdrowych nawyków żywieniowych w atmosferze akceptacji i wsparcia.

dr n.med. Iwona Adamczak
specjalista rehabilitacji medycznej,
balneologii i medycyny fizykalnej
Klinika Zdrówko

Nowi sędziowie

Olimp Boks Osielsko



Klub Olimp Boks Osielsko, oprócz trenera ma także trzech instruktorów boks, którzy niedawno zdobyli te uprawnienia na kursach Polskiego Związku Bokserskiego. Teraz egzamin teoretyczny i praktyczny zdało dwóch kandydatów na sędziów z bokserów

tego klubu. Zostali oni okręgowymi sędziami boks, co oznacza, że mogą sędziować zawody w kujawsko – pomorskim.

MM

Czerwiec pełen wydarzeń w Bożenkowie

Czerwiec był niezwykle aktywnym miesiącem w Bożenkowie. Oprócz stałych zajęć skierowanych do dzieci i dorosłych nie brakowało również wyjątkowych wydarzeń integrujących lokalną społeczność.



Jednym z najważniejszych punktów miesiąca był wspólna wycieczka seniorów z Klubu Seniora w Bożenkowie i Maksymilianowie na Podlasie. Uczestnicy odwiedzili, m. in. Białystok, Supraśl, Kop-



ną Górę i Tykocin. Wyjazd był doskonałą okazją do poznania kultury i historii regionu, podziwiania malowniczych krajobrazów oraz charakterystycznych dla Podlasia cerkwi i synagog, będących nieodzownym elementem dziedzictwa tego regionu, a także spotkania



z zębami – symbolem Podlasia. Wspólnie spędzony czas pozwolił na poznanie pięknego zakątka Polski.

Aktywnie działała również Strefa Kobiet, której uczestniczki spotykają się dwa razy w miesiącu. Tym razem panie wybrały się do Filharmonii Pomorskiej na spektakl komediowy, pt. „Dobrze się kła-



mie”. Gra znanych aktorów polskich, pełne humor dialogi oraz znakomita atmosfera sprawiły, że wieczór upłynął w doskonałych nastrojach i dostarczył wielu powodów do śmiechu.

Hania Kątna

Dzień Dziecka w Jaruzynie

Jak co roku w Jaruzynie odbyło się wydarzenie plenerowe z okazji Dnia Dziecka.

Pogoda dopisała, frekwencja również. Dorośli i dzieci mogli skorzystać z mnóstwa darmowych atrakcji. Można było wykonać bransoletkę, obejrzeć powstawanie kosmosu w mobilnym planetarium. Najmłodzi chętnie spędzali czas na zjeżdżalni dmuchanej lub uczestniczyli w zabawach przygotowanych przez animatorów.

Jak co roku prym wiodła kręcona frytka.



Na koniec imprezy - piana party! Zabawa przyciągnęła nie tylko dzieci, ale też kilku odważnych dorosłych!

Miłym akcentem wydarzenia była możliwość posmakowania przekąsek przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich z Jaruzyna. Kolorowe galaretki, babeczki czy popcorn - przyciągały wzrok już z daleka!



Bardzo dziękuję Wszystkim za przybycie! Za słowa uznania, miłe gesty, uśmiechy. Ten wspólny czas był okazją do integracji, nawiązywania nowych znajomości, wzmacniania więzi rodzinnych, sąsiedzkich oraz tworzeniu miłych wspomnień.



Chciałabym bardzo podziękować:

- uczestnikom Koła Gospodyń Wiejskich za przygotowanie darmowego poczęstunku dla uczestników.
- Panu Rafałowi Łagódka - właścicielowi Firmy Bora z Jaruzyna za profesjonalność i szybkość realizacji wykonania banerów na to wydarzenie.
- Pani Katarzynie Sierant - Dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji za możliwość zrobienia imprezy na terenie GOSIR.

**Starszy instruktor,
Agnieszka Tubaja**

Byk rodeo, pyłki holi i piana party – Dzień Dziecka w Bożenkowie

Dzień Dziecka w Bożenkowie dostarczył najmłodszym wielu powodów do radości. Na uczestników czekało mnóstwo atrakcji i wspólnej zabawy w rodzinnej atmosferze.



Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się dmuchańce, które były oblegane. Prawdziwą furorę zrobił jednak byk rodeo, na którym swych sił próbowali nie tylko najmłodszy, ale także dorośli, dostarczając publiczności wielu powodów do śmiechu.

Nie zabrakło także malowania buziek, popcornu oraz waty cukrowej. Wspaniałą atmosferę tworzył również klaun, który swoim występem rozśmieszał publiczność i zachęcał do wspólnej zabawy.

Przez całe wydarzenie animatorki prowadziły gry i zabawy, angażując miłusińskich i rodziców do aktywnego udziału. Jednakże kulminacyjnym momentem świętowania był wyrzut kolorowych proszków holi, który zmienił przestrzeń w barwną chmurę radości. Wielką frajdę sprawiła także długo wyczekiwana piana party. Wśród pianowych murów dzieci bawiły się znakomicie, mimo, że do domów wróciły całe mokre.

Wszystkie atrakcje podczas wydarzenia były darmowe.

Hania Kątna



GOK OSIELSKO... kilka miesięcy po ponownym otwarciu

Od momentu otwarcia „na nowo” Gminnego Ośrodka Kultury w Osielsku, zrealizowano bogatą ofertę zajęć skierowaną do mieszkańców w różnym wieku.

Regularnie odbywały się zajęcia muzyczne, w tym Studio Piosenki Adeli Konop, nauka gry na gitarze dla dzieci i młodzieży, nauka gry na pianinie oraz próby Zespołu Wokalnego dla dorosłych!



Dużym zainteresowaniem cieszyły się również zajęcia artystyczne – rysunek i malarstwo dla dzieci i młodzieży, rękodzieło dla dzieci, grupa plastyczna GOK dla dorosłych oraz warsztaty rękodzielnicze grupy „Gdzie są moje nożyczki”.

Istotną część oferty stanowiły zajęcia ruchowe i taneczne: taniec dla dzieci, Zumba, Zumba Gold, Salsation, Gimnastyka Senioralna oraz Boccia. Równolegle prowadzono działania edukacyjne



i integracyjne, takie jak kurs języka angielskiego U3W, spotkania Scrabble, Spotkania Seniorów oraz spotkania grupy „Kobietą Być”.

Wszystkie realizowane zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem mieszkańców, a wiele grup wypracowało stałe grono



uczestników. Miniony okres pokazał, że nowy budynek GOK stał się miejscem aktywności, rozwoju zainteresowań, integracji międzypokoleniowej oraz budowania lokalnej społeczności. Frekwencja i zaangażowanie uczestników potwierdzają, że oferta ośrodka odpowiada na potrzeby mieszkańców i stanowi ważny element życia kulturalnego gminy.

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.

Dziki Zachód w Maksymilianowie

W niedzielę przy świetlicy w Maksymilianowie, odbył się rodzinny festyn „Jak na Dzikim Zachodzie”, który przyciągnął wielu mieszkańców i gości.

Na uczestników czekało mnóstwo atrakcji inspirowanych klimatem westernu i indiańskich przygód. Dużym zainteresowaniem cieszyła się mobilna wioska indiańska Huu-Ska Luta, w której moż-

Na uczestników czekał również słodki poczęstunek przygotowany przez KGW Maksymilianowo oraz kiełbaski z grilla od Sołtysa i Rady Sołeckiej.



na było poznać kulturę rdzennych mieszkańców Ameryki, zobaczyć tradycyjne tipi oraz liczne rekwizyty i stroje. Nie zabrakło także emo-

Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich osób zaangażowanych w organizację i przygotowanie festynu, sponsorów,



cji podczas jazdy na mechanicznym byku rodeo, a najmłodszy chętnie korzystali z dmuchanej zjeżdżalni i przejażdżek na kucykach.

W trakcie festynu publiczność mogła podziwiać liczne występy wokalne, taneczne oraz akrobatyczne przygotowane przez dzieci i młodzież. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert muzyki country w wykonaniu zespołu Drink Bar, który wprowadził wszystkich w prawdziwie westernowy klimat i zachęcił do wspólnej zabawy.

występujących artystów oraz wszystkich, którzy swoją pomocą i zaangażowaniem przyczynili się do stworzenia tak wyjątkowego wydarzenia.

Dziękujemy również wszystkim mieszkańcom i gościom za liczne przybycie, wspólną zabawę i wspaniałą atmosferę.

Daniel Kossakowski

Wycieczka na Podlasie

Seniorzy z Klubu Seniora Maksymilianowo i Bożenkowo wspólnie wybrali się na kilkudniową wycieczkę do Białegostoku i okolic, poznając piękno Podlasia, jego historię oraz kulturę.

Wyjazd był doskonałą okazją do integracji, odpoczynku i zdobycia wielu ciekawych doświadczeń.

Podczas pobytu uczestnicy zwiedzili między innymi imponujące Zakoście Pałacowo-Ogrodowe Branickich, zwane „Wersalem Podlasia”, a także elegancki Pałac Gościnny. Duże wrażenie zrobiła



również katedra pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny oraz białostocki rynek miejski z zabytkowym ratuszem.

Seniorzy odwiedzili także zagrodę żubrów w Kopnej Górze, gdzie mogli z bliska podziwiać króla puszczy.

Kolejnym punktem programu był prawosławny monaster w Supraślu oraz Wielka Synagoga w Tykocinie – miejsca pełne historii i wyjątkowego klimatu.

Nie zabrakło również chwili relaksu podczas malowniczego rejsu po Narwi, który pozwolił uczestnikom podziwiać uroki podlaskiej przyrody.

Daniel Kossakowski



AZET
HATS & CAPS

Czapki na Twoją 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

II edycja Przedszkolnej Olimpiady Sportu i Zdrowia zakończona wielkim finałem

16 czerwca 2026 roku w Niepublicznym Przedszkolu „Akademia Przedszkolaka” w Osielsku, odbył się Wielki Finał II edycji Przedszkolnej Olimpiady Sportu i Zdrowia.

Wydarzenie było zwieńczeniem wielomiesięcznego projektu edukacyjnego realizowanego od grudnia 2025 roku, którego celem było promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa oraz dbałości o zdrowie psychiczne wśród najmłodszych mieszkańców naszej gminy.

W tegorocznej edycji udział wzięły dzieci z Niepublicznego Przedszkola „Akademia Przedszkolaka” w Osielsku, Publicznego Przedszkola nr 1 w Osielsku, Niepublicznego Przedszkola „Chatka Puchatka” w Osielsku, Oddziałów Przedszkolnych przy Szkole Podstawowej im. Agaty Mróz w Niemczu oraz Oddziałów Przedszkolnych przy Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Maksymilianowie.

Od grudnia 2025 roku uczestnicy realizowali comiesięczne zadania związane z aktywnością ruchową, zdrowym odżywianiem, bezpieczeństwem, pierwszą pomocą oraz zdrowiem psychicznym. Dzięki różnorodnym wyzwaniom dzieci mogły zdobywać nową wiedzę, rozwijać sprawność fizyczną oraz uczyć się współpracy i wzajemnego wsparcia.

Wielki Finał miał formę wydarzenia edukacyjnego podsumowującego projekt. Uczestnicy mieli okazję spotkać wyjątkowych gości, sprawdzić swoją wiedzę oraz wspólnie świętować zakończenie Olimpiady.

Ważnym elementem wydarzenia były spotkania z gośćmi specjalnymi, którzy kolejno pojawiali się na scenie, dzieląc się z dziećmi swoją wiedzą, doświadczeniem i pasją. Każdy z zaproszonych gości przygotował krótką prezentację oraz aktywności angażujące najmłodszych uczestników.

Wśród gości specjalnych znaleźli się Paweł Wojciechowski – mistrz świata w skoku o tyczce, mistrz Europy halowej oraz wielokrotny medalista najważniejszych imprez lekkoatletycznych rangi światowej i europejskiej, Beata Julia Przyborska-Deron – psycholog



sportu i wicemistrzyni świata w fitnessie gimnastycznym, Ewa Nalazek-Kontna – psycholog, Ewa Kamińska – ratownik medyczny Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy oraz wykładowca Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, Eliza Stadnik – fizjoterapeutka oraz przedstawiciel Fabryki Sportu.

Dzięki ich obecności dzieci mogły w ciekawy i przystępny sposób poszerzyć swoją wiedzę na temat aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego, prawidłowego rozwoju, bezpieczeństwa oraz pierwszej pomocy.

Podczas finału uczestnicy wzięli również udział w quizie wiedzy, podsumowującym zagadnienia realizowane podczas trwania Olimpiady. Przedszkolaki wykazały się imponującą wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz aktywności fizycznej.

Po zakończeniu części edukacyjnej odbyło się uroczyste wręczenie dyplomów, podziękowań i nagród dla wszystkich uczestniczących placówek. Wielki Finał zwieńczyła wspólna uczta ze zdrowych przekąsek, podczas której dzieci mogły świętować zakończenie Olimpiady oraz cieszyć się wspólnie spędzonym czasem.

II Przedszkolna Olimpiada Sportu i Zdrowia po raz kolejny pokazała, że nauka poprzez ruch, zabawę i doświadczenie jest doskonałym sposobem na kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat.

Wydarzenie było również okazją do integracji przedszkoli z terenu Gminy Osielsko oraz wspólnego promowania wartości związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem i aktywnością fizyczną.



KINO PLENEROWE w Niemczu

Andy SAMBERG Cristin MILIOTI J.K. SIMMONS

Palm Springs

18.07. godz: 21.30
WSTĘP WOLNY

Kino Plenerowe, Świetlica Niemcz
Następny seans: 25.07.2026r.

KINO PLENEROWE w Niemczu

KLUB ROZWODNIKÓW

REŻYSERIA MICHAËLYOUN

25.07. godz: 21.30
WSTĘP WOLNY

Kino Plenerowe, Świetlica Niemcz
Następny seans: 01.08.2026r.

KINO PLENEROWE w Niemczu

MOJ KSIĄŻĘ Z BAJKI

FILM MICHELA HAZANAVICIUSA

01.08. godz: 20.45
WSTĘP WOLNY

Kino Plenerowe, Świetlica Niemcz
Następny seans: 30.08.2026r.

KINO PLENEROWE w Niemczu

PADDINGTON 2

TWARZ TWARDZIELA SERCE MISIA

30.08. godz: 20.00
WSTĘP WOLNY

Kino Plenerowe, Świetlica Niemcz

Stowarzyszenie Kobiet Biznesu Osielsko

Joga to nie tylko rozciąganie. To trening układu nerwowego w świecie pełnym stresu.

Gdy słyszymy słowo „joga”, wielu osobom wciąż przychodzi na myśl skomplikowane pozycje, stanie na głowie albo bardzo rozciągnięte osoby zwinęte w efektowne figury. To jeden z najczęstszych mitów.

W rzeczywistości joga jest czymś znacznie więcej niż ćwiczeniami fizycznymi.

Coraz więcej osób trafia dziś na matę nie dlatego, że chce „zrobić szpagat”, ale dlatego, że jest zmęczona stresem, napięciem, problemami ze snem, natłokiem myśli czy przeciążeniem codziennymi obowiązkami.

Joga, a układ nerwowy.

Żyjemy w świecie ciągłych bodźców. Telefony, wiadomości, pośpiech, presja i nadmiar informacji sprawiają, że nasz organizm często funkcjonuje w trybie „walki lub ucieczki”. To stan, w którym aktywny jest współczulny układ nerwowy odpowiedzialny za reakcję stresową.

Joga pomaga przełączyć organizm w stan regeneracji. Poprzez świadomy ruch, spokojny oddech i chwile wyciszenia aktywowany jest przywspółczulny układ nerwowy, odpowiedzialny za odpoczynek, trawienie, regenerację i poczucie bezpieczeństwa.

Regularna praktyka może pomagać:

- ☒ zmniejszać poziom stresu i napięcia,
- ☒ obniżać poziom kortyzolu,
- ☒ poprawiać jakość snu,
- ☒ zwiększać odporność na codzienne wyzwania,
- ☒ poprawiać koncentrację i pamięć,
- ☒ regulować emocje,
- ☒ łagodzić skutki przewlekłego przeciążenia psychicznego.

Joga nie tylko wzmacnia i uelastycznia mięśnie, ale też pomaga organizmowi powrócić do równowagi.

Korzyści dla ciała.

Oczywiście joga przynosi również liczne korzyści fizyczne.

Regularna praktyka pomaga:

- ☒ zwiększyć ruchomość stawów,
- ☒ poprawić elastyczność mięśni i powięzi,
- ☒ wzmacniać mięśnie głębokie stabilizujące kręgosłup,



- ☒ poprawiać postawę ciała,
- ☒ zmniejszać bóle pleców i karku,
- ☒ poprawiać równowagę i koordynację,
- ☒ wspierać prawidłowy oddech,
- ☒ zwiększać świadomość własnego ciała.

Warto jednak pamiętać, że celem jogi nie jest osiągnięcie idealnej pozycji. Znacznie ważniejsze jest to, co dzieje się wewnątrz – obserwacja własnego ciała, oddechu i reakcji organizmu.

Największe mity dotyczące jogi.

„Muszę być rozciągnięty, żeby zacząć.”

W rzeczywistości wiele osób rozpoczyna właśnie dlatego, że czuje się sztywna, spięta lub mało sprawna. Joga pomaga stopniowo odzyskiwać większą swobodę ruchu i lepszy kontakt z własnym ciałem.

„Joga jest tylko dla kobiet.”

Joga jest uniwersalną metodą pracy z ciałem i umysłem. Korzystają z niej sportowcy, lekarze, przedsiębiorcy, osoby starsze oraz młodzież.

„Joga to tylko ćwiczenia fizyczne.”

Tradycyjnie joga obejmuje również pracę z oddechem, koncentracją, uważnością i relaksacją. Właśnie te elementy często okazują się kluczowe dla osób zmagających się ze stresem.

„Joga to religia.”

Joga nie jest religią, lecz praktyką wspierającą zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie wymaga przyjmowania żadnych wierzeń ani zmiany światopoglądu. Dla większości osób jest po prostu sposobem na lepsze samopoczucie, większą świadomość ciała i skuteczniejsze radzenie sobie ze stresem.

„Na jodze trzeba umieć się wyciszyć.”

Wiele osób przychodzi na zajęcia właśnie dlatego, że nie potrafi się wyciszyć. Podobnie jak z byciem rozciągniętym; joga nie wymaga spokoju na starcie – pomaga go stopniowo odnaleźć.

Jak wyglądają zajęcia w naszym studiu?

W naszym studiu każdą praktykę rozpoczynamy od krótkiego zatrzymania i wyciszenia. To moment, w którym można odłożyć na bok sprawy dnia codziennego i skierować uwagę do siebie.

Następnie przechodzimy do świadomej pracy z oddechem i łagodnej lub bardziej dynamicznej praktyki ruchowej, dostosowanej do poziomu uczestników.

Każde zajęcia kończymy relaksacją. To niezwykle ważna część praktyki, podczas której organizm ma szansę zintegrować doświadczenia i wejść w stan głębokiego odpoczynku. Relaksacji towarzyszą kojące dźwięki instrumentów, takich jak gong, misy kryształowe, misy tybetańskie czy dzwonki medytacyjne.

Dźwięki te pomagają wyciszyć umysł, rozluźnić ciało i pogłębić doświadczenie relaksu.

Chwila dla siebie.

W świecie, który nieustannie zachęca do działania, produktywności i pośpiechu, joga przypomina o czymś bardzo prostym – że czasem największą wartością jest zatrzymanie się na chwilę i świadome bycie tu i teraz.

Nie trzeba być sprawnym, młodym ani elastycznym, aby rozpocząć praktykę. Wystarczy odrobina ciekawości i gotowość, by przez chwilę pobyć bliżej siebie.

Magdalena Kilińska - nauczycielka jogi, założycielka Studia Jogi PRANA w Osielsku. Na swoich zajęciach łączy ruch, świadomy oddech i relaksację, pomagając uczestnikom odnaleźć więcej spokoju, równowagi i dobrostanu w codziennym życiu.

Seniorzy aktywnie spędzili długi czerwcowy weekend

Klub seniora z Niemcza i Osielska wybrał się wspólnie do Barcina, gdzie 5 czerwca odbył się spektakl „Twoja wina” w reżyserii Roberta Wichrowskiego.



Przedstawienie przyciągnęło liczną publiczność, która z zainteresowaniem śledziła losy bohaterów komediodramatu. Spektakl opowiadał o czwórce współników stojących w obliczu poważnych problemów finansowych i konsekwencji swoich decyzji.

Produkcja łączyła humor z refleksją nad odpowiedzialnością i życiowymi wyborami. Uczestnicy wydarzenia podkreślali wysoki poziom artystyczny, ciekawą fabułę oraz świetną grę aktorską.

Na scenie mogliśmy podziwiać znakomitych aktorów: Karolinę Chapko, Katarzynę Chojnacką, Dawida Czupryńskiego, Marcina Kwaśnego oraz Pawła Wolsztyńskiego.

Seniorzy pokazali, że aktywność nie zna wieku. Udział w wydarzeniach kulturalnych, takich jak spektakl „Twoja wina”, pozwala rozwijać zainteresowania, poszerzać horyzonty oraz czerpać radość ze wspólnych przeżyć.

Seniorzy składają serdeczne podziękowania firmie **Bus Stankiewicz** za ufundowanie wspaniałej atrakcji.

Dzięki Państwa życzliwości i wsparciu mogliśmy wspólnie uczestniczyć w tym wyjątkowym wydarzeniu kulturalnym, spędzić czas w miłej atmosferze oraz przeżyć wiele niezapomnianych chwil.

Państwa zaangażowanie i otwartość na potrzeby lokalnej społeczności są pięknym przykładem społecznej odpowiedzialności i wsparcia dla aktywizacji seniorów.

Sylwia Zawadzka

Zakończenie roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Osielsku

15 czerwca w Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku odbył się ostatni w roku akademickim 2025/2026 wykład Uniwersytetu Trzeciego Wieku (filia Osielsko), który jednocześnie stanowił symboliczne zakończenie kolejnego roku aktywności edukacyjnej słuchaczy.

Wykład, pt. „Kreowanie wizerunku osobistego”, poprowadzony przez dr inż. Janinę Bennewicz, spotkał się z dużym zainteresowaniem uczestników. Prelegentka przybliżyła zagadnienia związane z budowaniem własnego wizerunku, znaczeniem pierwszego wrażenia oraz rolę odpowiedniej komunikacji i prezencji w życiu codziennym.

Była to nie tylko okazja do zdobycia nowej wiedzy, ale również do inspirującej wymiany doświadczeń i refleksji nad tym, jak postrzegamy siebie oraz jak jesteśmy odbierani przez innych.

Po zakończeniu części wykładowej przyszedł czas na podsumowanie minionych miesięcy nauki, spotkań i wspólnych przedsięwzięć realizowanych w ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Osielsku Piotr Wizimirski pogratulował wszystkim słuchaczom wytrwałości, zaangażowania oraz aktywnego uczestnictwa w zajęciach przez cały rok akademicki.

Kulminacyjnym momentem uroczystości było wręczenie uczestnikom pamiątkowych dyplomów ukończenia roku.

Nie zabrakło serdecznych życzeń udanych, bezpiecznych i pełnych pozytywnej energii wakacji. Spotkanie przebiegało w miłej, podniosłej atmosferze, a jego uczestnicy zgodnie podkreślali, że czas spędzony

na wykładach był nie tylko okazją do poszerzania wiedzy, ale również do integracji.

Przed słuchaczami teraz wakacyjna przerwa, po której Uniwersytet Trzeciego Wieku ponownie otworzy swoje drzwi, zapraszając do kolejnych spotkań, wykładów i inspirujących inicjatyw – już od października.



Młodzieżowa Rada Gminy Osielsko w Warszawie!

17 czerwca delegacja Młodzieżowej Rady Gminy Osielsko przybyła do Warszawy na zaproszenie posłanek Iwony Kozłowskiej i Iwony Karolewskiej. W delegacji uczestniczyła zastępca wójta Gminy Osielsko Beata Polasik, wiceprzewodnicząca Rady Gminy Osielsko Lucyna Balbuza-Walkowska oraz grupa Radnych.

Uczestnicy wyjazdu rozpoczęli dzień od zwiedzania Sejmu i Senatu RP, gdzie poznali zakamarki najważniejszych budynków w państwie, odkryli techniki stanowienia prawa oraz mogli zobaczyć jak od kuchni wygląda praca posła.

Następnie delegacja spotkała się z członkami Sejmowej Komisji Samorządu Terytorialnego i Polityki Regionalnej. Była to doskonała okazja do rozmowy o młodzieżowych radach, samorządzie i polityce młodzi w życiu publicznym. Posłowie z życzliwością wy-



stuchali naszych głosów i z zaciekawieniem słuchali, kiedy opowiadaliśmy o Gminie Osielsko.

Następnym punktem była Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, do której przybyliśmy na zaproszenie zastępcy szefa Kancelarii Premiera, ministra Grzegorza Karpińskiego. Wnętrza KPRM zrobiły na nas ogromne wrażenie – to miejsce, gdzie historia i tradycja łączy się z nowoczesnością, władzą i współczesnością.



Zobaczyliśmy salę posiedzeń rządu, gdzie zapadają najważniejsze decyzje na szczeblu rządowym, mogliśmy oglądać przepiękne gabinety, sale w których odbywają się spotkania dyplomatyczne czy salę, w której odbywają się konferencje prasowe.

Ten dzień na długo pozostanie w naszej pamięci i kto wie czy za kilka, kilkanaście lat ktoś z nas nie będzie zajmował fotela przy Wiejskiej bądź przy Alejach Ujazdowskich.



Powitanie lata w świetlicy w Niemczu

W świetlicy w Niemczu odbyło się radosne wydarzenie inaugurujące wakacyjny sezon – „Powitanie lata”, które zgromadziło liczne grono dzieci, młodzieży oraz dorosłych mieszkańców sołectwa.

Punktem kulminacyjnym wieczoru był koncert zespołu Svahy, który wprowadził uczestników w letni, energetyczny nastrój.

Występ spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem i zachęcił publiczność do wspólnej zabawy.

Dla najmłodszych przygotowano specjalne atrakcje. Dzieci mogły korzystać z licznych animacji, gier i zabaw prowadzonych przez

ekipę Animilandia, która zadbała o kreatywną i bezpieczną rozrywkę przez cały czas trwania imprezy.

Nie zabrakło również wspólnej integracji mieszkańców przy poczęstunku, który został przygotowany przez Koło Gospodyń Wiejskich „Niemczanki”. Smaczne domowe wypieki i przekąski dopełniły wakacyjnej atmosfery spotkania.



Wydarzenie pokazało, że świetlica w Niemczu jest ważnym miejscem lokalnej integracji.

Sylvia Zawadzka

Powitanie lata – święto muzyki i plastyki

17 czerwca na dziedzińcu Szkoły Podstawowej w Maksymilianowie odbyła się wyjątkowa akcja świetlicy szkolnej pod hasłem „Powitanie lata – święto muzyki i plastyki”. Wydarzenie zostało przygotowane z myślą o uczniach klas 1–4, a do wspólnej zabawy dołączyły również przedszkolaki.

Tego dnia szkolny dziedziniec zamienił się w kolorową, pełną radości przestrzeń artystyczną.

Dzieci malowały farbami na przezroczystym stretchu rozciągniętym na świeżym powietrzu, tworząc barwne prace przy dźwiękach letnich przebojów.

Nie zabrakło również muzycznych atrakcji – uczestnicy zegrali na własnoręcznie wykonanych instrumentach oraz wspólnie zaśpiewali piosenkę „Bezpieczne wakacje”, przypominając sobie zasady bezpiecznego wypoczynku podczas zbliżających się wakacji.

Akcja była doskonałą okazją do integracji, rozwijania talentów artystycznych oraz radosnego świętowania nadchodzących wakacji.

Organizatorkami wydarzenia były panie Karolina Zielińska i Joanna Kanabaj.



IV Memoriał Żanetty Kaźmierczak przeszedł do historii

30 maja w Żółędowie odbyła się czwarta edycja Memoriału Żanetty Kaźmierczak – wydarzenia, które na stałe wpisało się już w kalendarz sportowych i społecznych inicjatyw Gminy Osiejsko.



Tegoroczny memoriał, połączony z festynem z okazji Dnia Dziecka, zgromadził mieszkańców, miłośników Nordic Walking oraz całe rodziny, tworząc wyjątkową atmosferę sportowej rywalizacji, integracji i wspólnego działania na rzecz potrzebujących.

Na starcie stanęło aż 230 zawodników z różnych regionów Polski. Uczestnicy zaprezentowali wysoki poziom sportowy, a jedno-

ześnie pokazali, że sport to nie tylko rywalizacja, ale także pasja, wzajemny szacunek i duch fair play.

Najważniejszym celem tegorocznej edycji było wsparcie Szymona z Żółędowa, podopiecznego Fundacji „Zdążyć z Pomocą”. Dzięki zaangażowaniu uczestników, hojności darczyńców, wsparciu sponsorów oraz środkom pozyskanym z wpisowego i loterii fantowej udało się zebrać ponad 21 tysięcy złotych. Cała kwota zostanie przeznaczona na rehabilitację chłopca. To kolejny dowód na to, że wspólne działania lokalnej społeczności mają ogromną moc i realnie wpływają na życie innych.

Organizatorzy kierują serdeczne podziękowania do wszystkich osób i instytucji, które przyczyniły się do sukcesu wydarzenia. Słowa uznania należą się zawodnikom za sportową postawę i pozytywną energię, kibicom za gorący doping, a sponsorom i darczyńcom za wsparcie finansowe oraz przekazane nagrody.

Szczególne podziękowania skierowano również do wolontariuszy, organizatorów i pracowników Gminnego Ośrodka Sportu i Rekre-



acji w Osiejsku, których zaangażowanie pozwoliło sprawnie przygotować i przeprowadzić wydarzenie.

Wyrazy wdzięczności organizatorzy przekazują także członkom i członkom Koła Gospodyń Wiejskich w Żółędowie, za przygotowanie poczęstunku dla uczestników zawodów oraz pani Urszuli Nowickiej za nieodpłatne udostępnienie terenu parkingowego dla gości memoriału.

Wydarzenie zostało dofinansowane i objęte Honorowym Patronatem Starosty Bydgoskiego oraz Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Wśród gości obecni byli przedstawiciele samorządów różnych szczebli, którzy wspólnie kibicowali uczestnikom i wspierali ideę memoriału. Swoją obecnością zaszczytili, m.in. wójt Gminy Osiejsko Janusz Jedliński, wicewójt Beata Polasik, Starosta bydgoski Piotr Kozłowski, przedstawiciele Powiatu Bydgoskiego oraz radni Gminy Osiejsko.

Memoriał Żanetty Kaźmierczak to jednak nie tylko wydarzenie sportowe. To przede wszystkim okazja do pielęgnowania pamięci o osobie, która swoją życzliwością, energią i zaangażowaniem po-



zostawiła trwały ślad w sercach wielu ludzi. Jej postawa wciąż inspirowała do działania i jednoczyła kolejne pokolenia uczestników.

Tegoroczna edycja po raz kolejny pokazała, że sport może być nie tylko źródłem emocji, ale także narzędziem budowania wspólnoty i niesienia pomocy.

Organizatorzy już dziś zapraszają na przyszłoroczny, jubileuszowy V Memoriał Żanetty Kaźmierczak.



Seniorzy w Alpakowej Krainie

Klub Seniora z Osielska uczestniczył w niezwykle udanej wycieczce do malowniczej wsi Brzózki oraz do Alpakowej Krainy.

Wyjazd był okazją do wspólnego spędzenia czasu i poznania uroków naszego regionu. Pierwszym punktem programu była wizyta we wsi Brzózki, która zachwyciła uczestników swoją wyjątkową atmosferą i oryginalnym wyglądem.

Uczestnicy wrócili do domu zadowoleni, pełni pozytywnych wrażeń i już z niecierpliwością oczekują kolejnych wspólnych wyjazdów.

Sylwia Zawadzka



Szczególne zainteresowanie wzbudziły domy ozdobione motywami inspirowanymi twórczością Vincenta van Gogha. Barwne malowidła i artystyczne dekoracje nadawały miejscowości niepowtarzalny charakter i stały się doskonałym tłem do pamiątkowych zdjęć.

Seniorzy z dużym zainteresowaniem podziwiali pomysłowość mieszkańców oraz niezwykle połączenie sztuki z codziennym życiem wsi.

Następnie grupa udała się do Alpakowej Krainy w Jarużynie Starym. To wyjątkowe miejsce wzbudziło ogromne zainteresowanie uczestników. Seniorzy mieli okazję z bliska poznać alpaki, dowiedzieć się wielu ciekawostek na temat tych sympatycznych zwierząt, a także spędzić czas na ich karmieniu i głaskaniu. Kontakt z alpakami wywołał wiele radości i uśmiechu, a atmosfera miejsca sprzyjała relaksowi i dobremu samopoczuciu.



Zjazd Bożen

Tradycyjny Zjazd Bożen już po raz siedemnasty zgromadził Bożeny oraz gości, którzy wspólnie uczestniczyli w jednym z najważniejszych wydarzeń w Bożenkowie. Tegoroczna edycja przebiegła w tematyce lat siedemdziesiątych i w pełnym słońcu.



Świętowanie rozpoczęło od przemarszu ulicami Bożenkowa. Następnie uczestnicy spotkali się podczas oficjalnego otwarcia wydarzenia. Ważnym punktem programu było symboliczne przekazanie klucza do bram miejscowości od przedstawicieli władz gminy.

Po części oficjalnej scenę przejęli młodzi artyści. Publiczność mogła podziwiać występy młodych uczestników zajęć prowadzonych przez Gminny Ośrodek Kultury. Zaprezentowały się zarówno grupy taneczne, jak i Studio Piosenki. Nie zabrakło także energicznego występu tancerzy z Fabryki Tańca w Osielsku.



Muzyczną gwiazdą wydarzenia była Adrianna Rychwalska, która zabrała w sentymentalną podróż muzyczną lat siedemdziesiątych.

Szczególnością popularnością cieszyła się fotobudka, w której Bożeny chętnie wykonywały pamiątkowe zdjęcia. Kolorowe i efektowne stroje pań dodawały wyjątkowego charakteru.



Program artystyczny przygotowała instruktor Hanna Kątna, natomiast rolę konferansjera pełnił Danie Kossakowski, który z humorem przechodził przez kolejne punkty programu.

Hania Kątna

Wakacje pełne relacji. Bliskość ważniejsza niż odległość

Napełnij „Słoik Wspólnych Wspomnień” i weź udział w losowaniu atrakcyjnych nagród. Kampania wakacyjna zorganizowana przez GOPS i GKRPA w Osielsku.

W czasach, gdy tempo życia nie zwalnia nawet latem, coraz częściej zadajemy sobie pytanie: czym właściwie są udane wakacje? Czy muszą oznaczać dalekie podróże, kosztowne atrakcje i napięty plan dnia?

Coraz więcej rodzin odkrywa, że prawdziwa wartość wakacji kryje się gdzie indziej – w relacjach, wspólnym czasie i prostych chwilach, które zostają w pamięci na długo.

przygotowuje własny „słoik wspomnień”, do którego przez całe wakacje wrzuca zapisane na karteczkach chwile spędzone razem. Mogą to być zarówno większe wydarzenia – wycieczki, wspólne wyjścia – jak i drobne momenty: spacer po okolicy, wspólne gotowanie czy wieczór filmowy.

Ten symboliczny gest ma głębsze znaczenie. Zatrzymanie się na chwilę, by zapisać coś, co było dla nas ważne, sprzyja refleksji

WAKACJE PEŁNE RELACJI

Zbieraj wspomnienia, nie tylko zdjęcia!

Drodzy Państwo, zaproszę swoje pociechy do wspólnego tworzenia Słoika Wspólnych Wspomnień i przeżyjcie wakacje pełne relacji. Zapraszamy mieszkańców Gminy Osielsko do udziału w kampanii „Wakacje Pełne Relacji”, której celem jest wzmacnianie więzi rodzinnych, promowanie aktywnego i bezpiecznego wypoczynku oraz budowanie pięknych wspomnień. Do udziału wystarczy przygotować własny słoik, oznaczyć go etykietą kampanii i przez całe wakacje gromadzić w nim wspólne wspomnienia zapisane na karteczkach.

W załączeniu przekazujemy etykietę na Słoik Wspólnych Wspomnień oraz kartę zgłoszeniową. Szczegółowe zasady udziału znajdują się poniżej. Życzymy Państwu wielu wspólnych chwil, radości i wakacji pełnych relacji!

KROK 1
PRZYGOTUJ SŁOIK

Znajdź w domu dowolny słoik i naklej na niego etykietę kampanii.

To będzie Wasz Słoik Wspólnych Wspomnień.

KROK 2
ZAPISUJ WSPÓLNE CHWILE

Od 1 lipca do 31 sierpnia zapisujcie na małych karteczkach wszystko to, co było dla Was ważne i przyjemne.

Nie muszą to być wielkie wydarzenia – liczą się również zwykłe, codzienne chwile spędzone razem.

KROK 3
WRZUCAJ WSPOMNIENIA DO SŁOIKA

Do słoika wrzucajcie zapisane wspomnienia.

Postarajcie się, aby w każdym tygodniu wakacji pojawiła się przynajmniej jedna karteczka.

Nie liczy się ilość atrakcji ani koszt wyjazdów. Najważniejsze są chwile spędzone razem.

KROK 4
PODEJMIJCIE WAKACYJNE WYZWANIE

Spróbujcie zapisać przynajmniej jedno wspomnienie związane z:

- aktywnością fizyczną
- dniem bez ekranów
- pomocą drugiej osobie
- bezpiecznym wypoczynkiem

KROK 5
PRZYNIĘŚ SŁOIK PO WAKACJACH

Przynieś Słoik Wspólnych Wspomnień wraz z kartą zgłoszeniową:

GOPS w Osielsku pokój 101 ul. Centralna 6a (tel. 501 347 033 – koordynator kampanii P. Marzena Zychlińska), od 1 do 5 września 2026 r.

lub Słoisko GKRPA podczas Święta Gminy Osielsko, stadion w Żołędowie 5 września 2026 r. do godz. 15.00

KROK 6
WEŹ UDZIAŁ W LOSOWANIU NAGRÓD

Wśród uczestników kampanii zostaną rozlosowane atrakcyjne nagrody rodzinne.

NAJLEPSZE WAKACJE TWORZY CZAS SPĘDZONY RAZEM.

WAKACJE PEŁNE RELACJI

ZBIERAJ WSPOMNIENIA, NIE TYLKO ZDJĘCIA!

Właśnie na takich założeniach opiera się kampania „Wakacje pełne relacji – Słoik Wspólnych Wspomnień”, organizowana przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osielsku oraz Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Inicjatywa skierowana do mieszkańców gminy ma na celu pokazać, że budowanie więzi rodzinnych nie wymaga wielkich nakładów – wystarczy uważność na siebie nawzajem.

Siła prostych gestów

Pomysł kampanii jest niezwykle prosty. Rodzina biorąca udział

i rozmowie. To także sposób na docenienie codzienności, która często umyka w natłoku obowiązków.

Wakacje bez presji

Organizatorzy kampanii podkreślają, że jej celem jest nie tylko integracja rodzin, ale także promocja zdrowego i bezpiecznego stylu życia. Wspólne spędzanie czasu, rozmowy i budowanie relacji są jedną z najskuteczniejszych form profilaktyki problemów społecznych, w tym uzależnień.

W świecie zdominowanym przez ekrany i pośpiech, inicjatywa



zachęca do świadomego przeżywania czasu wolnego. Nie chodzi o to, by robić więcej – ale by być razem.

Jak wziąć udział?

Udział w kampanii jest dostępny dla każdego mieszkańca gminy Osielsko. Wystarczy odebrać pakiet kampanijny zawierający naklejkę na słoik oraz materiały informacyjne. Można to zrobić w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Centralnej 6A (pokój 101) lub w Punktach Informacyjnych Urzędu Gminy.

Kolejne kroki są już czystą przyjemnością:

- przygotowanie własnego słoika wspólnych wspomnień,
- regularne zapisywanie i gromadzenie rodzinnych chwil przez całe wakacje,
- dostarczenie słoika po wakacjach do organizatora,
- udział w finale kampanii i losowaniu nagród.

Finał podczas Święta Gminy

Zwieńczeniem całej inicjatywy będzie finał kampanii zaplanowany na **5 września 2026 roku**, który odbędzie się podczas festynu z okazji Święta Gminy Osielsko. To właśnie wtedy uczestnicy będą mogli zaprezentować swoje słoiki pełne wspomnień, a spośród nich zostaną wylosowane atrakcyjne nagrody.

Na zwycięzców czekają, m.in. talony do restauracji, bilety do kina czy wejściówki do centrów rozrywki. Jednak – jak podkreślają organizatorzy – najcenniejsze pozostanie to, co przez całe wakacje trafiało do słoików: wspólnie przeżyte chwile.

Wspomnienia to nie tylko zdjęcia

Choć współczesne wakacje często dokumentujemy setkami zdjęć, to właśnie wspomnienia zapisane słowami mają szczególną moc. Wymagają zatrzymania się, nazwania emocji i podzielenia się nimi z bliskimi.

„Zbieraj wspomnienia, nie tylko zdjęcia” – to hasło kampanii trafia w sedno. Bo choć fotografie mogą z czasem zniknąć w cyfrowym archiwum, to chwile przeżyte razem budują coś znacznie trwalszego: relacje.

Powrót do tego, co najważniejsze

Kampania z Osielska wpisuje się w szerszy trend powrotu do prostoty i autentyczności. Coraz więcej osób dostrzega, że najcenniejsze doświadczenia nie wymagają spektakularnej oprawy – wystarczy obecność, uważność i chęć bycia razem.

Wakacje mogą być więc nie tylko czasem odpoczynku, ale także okazją do odbudowania więzi, rozmów i tworzenia wspólnej historii. A słoik pełen zapisanych chwil może stać się najpiękniejszą pamiątką lata.

Cudownych Wakacji Pełnych Relacji! GOPS i GKRPA w Osielsku



Czerwcowe inspiracje i wspólne działania w Świetlicy Jaruzyn

W czerwcu w naszej świetlicy regularnie odbywały się zajęcia ogólnorozwojowe.

Jednym z przykładów jest tenis stołowy. Przyciągnął on dzieci, które z dużym zaangażowaniem doskonaliły swoje umiejętności.

Z kolei na zajęciach plastycznych najmłodszy mogli wykazać się kreatywnością. Pocięchi otrzymały kartki, na których były wydru-



kowane jedynie oczy. Reszta zależała wyłącznie od ich wyobraźni. Z pozoru prosty element stał się inspiracją do stworzenia niezwykłych postaci, przedmiotów, itp.

To jeden z wielu przykładów na to, że kreatywność nie ma granic, ponieważ każde dziecko spojrzało na to samo zadanie w inny sposób.



Jest też dowodem, że gdy nie narzucamy gotowych rozwiązań, lecz dajemy przestrzeń do samodzielnego działania wówczas odkrywamy, że wyobraźnia potrafi zaskakiwać. Dzięki temu powstały bardzo wyjątkowe prace, które stały się ozdobą naszej świetlicy.

Placówka wzbogaciła się o kilka nowych gier planszowych, dlatego sięgano po nie w każdej wolnej chwili, ćwicząc przy tym logiczne myślenie oraz umiejętność zdrowej rywalizacji.



Nie zabrakło też zajęć ruchowych na świeżym powietrzu, czy w świetlicy.

Dla najmłodszych odbyła się robotyka, warsztaty chemiczne, konstrukcyjne, itp. Uczestnicy mogli też wykonać kolorowy magnes na lodówkę. Korzystając z pisaków, farb i kredek wykonali piękny prezenty dla swoich ukochanych mam.



brać do domu własnoręcznie wykonane dzieło. Warsztaty pokazały, że z pozornie zwykłych darów natury można stworzyć niepowtarzalne dekoracje, które staną się ozdobą każdego wnętrza.



Oferta świetlicy jest różnorodna i tworzona w oparciu o sugestie i potrzeby odbiorców kultury, dzięki czemu każdy może znaleźć dla siebie coś interesującego.

Oferta ta jest również przygotowana pod potrzeby dorosłych: prężnie działa grupa fitness, we wtorki odbywa się wyzwanie 10 000 kroków.

Odbyły się też warsztaty dla dorosłych, których głównym elementem dekoracyjnym były szyszki. Kwietne obrazy powstały na wcześniej pomalowanym podobrazu, dodawano do kompozycji również suszone rośliny oraz korę. Powstałe prace zachwycały pomysłowością i różnorodnością, a każda z uczestniczek mogła za-

W czerwcu dla miłośników tańca odbywała się akcja, pt. „Zumba w plenerze”, która łączyła aktywność fizyczną z doskonałą zabawą i integracją!

**Starszy instruktor,
Agnieszka Tubaja**

Stowarzyszenie Kobiet Biznesu Osielsko

10 czerwca w Karczmie Góralskiej „Gazdówka”, odbyło się ostate przed przerwą wakacyjną śniadanie biznesowe.

Tym razem uczestniczyło ponad 40 pań. Są to spotkania, na których przedsiębiorcze kobiety mogą nawiązać nowe znajomości, wymieniać się doświadczeniami i przedstawić swój biznes. Istnieje też możliwość przystąpienia do Stowarzyszenia Kobiet Biznesu.

Celem SKB jest:

- ☑ rozwój osobisty i biznesowy kobiet z gminy,
- ☑ promowanie aktywnych postaw zawodowych kobiet w gminie,
- ☑ wsparcie kobiet w tworzeniu i rozwijaniu swojego biznesu,
- ☑ edukowanie kobiet w zakresie możliwości rozwoju w gminie,
- ☑ organizacja szkoleń, spotkań, eventów,
- ☑ działalność charytatywna,
- ☑ integracja.

Kolejne spotkanie odbędzie się 16 września godz. 9.30 w „Gazdówce”.

Zachęcamy do obserwowania naszych działań na Facebooku i zapraszamy na kolejne spotkania. W drugiej połowie roku, dużo będzie się działało.

**Zapraszamy!
Justyna Kosieć
Stowarzyszenie Kobiet Biznesu Osielsko**



Wieści ze Świetlicy w Niemczu

Czerwiec w świetlicy w Niemczu upłynął pod znakiem aktywności edukacyjnych, które tradycyjnie łączą różne pokolenia mieszkańców sołectwa.

W ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbył się ostatni w tym roku akademickim wykład, podsumowujący cykl spotkań poszerzających wiedzę słuchaczy. Uczestnicy z zaangażowaniem brali udział w zajęciach, które przez cały rok cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Nie zabrakło również wyjazdów integracyjnych. Seniorzy ze świetlicy oraz Klubu Seniora uczestniczyli w wycieczce do Ciecho-cinka, gdzie spacerowali po uzdrowisku, odwiedzili najważniejsze miejsca miasta, a także korzystali z jego wyjątkowego mikroklimatu i walorów rekreacyjnych.



SZKOŁA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

OPPORTUNITY

zaprasza

na

kursy z języka angielskiego

Oferujemy:

- zajęcia na różnych poziomach zaawansowania
- zajęcia przygotowujące do egzaminu ósmoklasisty oraz maturalnego
- zajęcia dla różnych grup wiekowych
- zajęcia w małych grupach (5-6 osób)
- różne formy i metody pracy na zajęciach
- bardzo miłą i przyjazną atmosferę
- dyplom ukończenia kursu na danym poziomie

Miejsce zajęć: [GOK w Osielsku](#) lub [online](#)

Rozpoczęcie zajęć: [wrzesień 2026](#)

Informacje i zapisy: [kom. 600337104](tel:600337104)



Kolejnym punktem programu była wizyta w okolicach Ciecho-cinka – na Rancho pod Olszyną, gdzie uczestnicy mogli spędzić czas w otoczeniu przyrody i zwierząt, biorąc udział w biesiadzie oraz przejażdżce tramwajem konnym.

Wyjazdy i spotkania były okazją do wspólnej zabawy, rozmów oraz aktywnego spędzania czasu, co jak zawsze spotkało się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestników.

Sylwia Zawadzka

Celebrowanie wyjątkowych świąt w Świetlicy Niwy - Wilcze

Ostatni okres, to czas w którym pogoda prezentuje pełnię barw, zapachów, dźwięków, zachęca do obserwacji i aktywnego odkrywania.

To czas świąt Mamy i Taty. Dni te są okazją do wyrażenia wdzięczności, miłości i szacunku dla rodziców, a także do spędzania wspólnego czasu w radosnej atmosferze. Taką mamy w świetlicy.



Dzień Matki i Ojca, dzieci obchodziły w nietypowy sposób, wspólne malowanie na płótnie z mamą i budowanie robota z tatą. Niezłe wyzwanie dla mam i ojców.

Dzieci uczą się w ten sposób doceniać troskę i wsparcie rodziców. Obchody Dnia Matki i Ojca łączą tradycję z kreatywnością



dzieci, co sprawia, że są to wyjątkowe i emocjonalnie ważne dni zarówno dla najmłodszych jak i dla rodziców.

Dzień Dziecka w świetlicy Niwy – Wilcze, połączony z Rodzinnym powitaniem lata na sportowo przyciągnął liczne grono. W programie odbyły się zawody sportowe dla dzieci, warsztaty medalii, malowanie twarzy, spotkanie z maskotką, body ball - ćwiczenia fitness z dużą piłką i oczywiście poczęstunek i nagrody dla uczestników.

Po raz pierwszy w świetlicy z udziałem naszej młodzieży został przedstawiony spektakl teatralny, pt. „Wojna liczb”. Młodzi aktorzy przygotowali się od stycznia tego roku pod profesjonalnym okiem



Pani Katarzyny Kuropatwińskiej. Podczas występu u młodzieży nie było widać tropy i z lekkością recytowali teksty, które zostały nagrodzone gromkimi brawami.



W świetlicy systematycznie odbywały się również zajęcia plastyczne i ruchowo - gimnastyczne dla dzieci, seniorzy brali udział w gimnastyce i spotkaniach Klubu Seniora, fitness dla kobiet, warsztaty teatralne, zajęcia logopedyczne dla dzieci i nauka gry na gitarze.

**Opiekun Świetlicy
Violetta Pryłowska**

Czerwiec w Świetlicy Żołędowo

Czerwiec to czas kiedy wakacji jeszcze nie ma, ale tak właściwie każdy myśli już tylko o słodkim wypoczynku. Nie inaczej było w Żołędowie.

Dziewczynki z koła rękodzielniczego LadyCraft przygotowywały się do dalekich podróży, malując „wędrujące kamyki”, a żeby już wyglądać jak wczasowiczki ozdobiły swoje włosy kolorowymi warcocykami.



Seniorzy byli zachwyceni grą młodych aktorów, a po spektaklu wspólnie spędzili czas przy kawie, herbacie i ciastku. Warsztaty „Ziołowe Zdrowie” poświęcone były kwitnącemu czarnemu bzu oraz babce lancetowatej, a na zajęciach „Cudawianek”, uczestnicy tworzyli wyjątkowe obrazy z filcu.

Jeśli chodzi o Brydż, to tutaj stawka jest za wysoka, aby iść na urlop, czy wczasy, a atmosfera przy rozdaniu kart jest prawie tak gorąca jak temperatura za oknem (mam nadzieję, że jak Państwo to czytają to mamy akurat upalny dzień i porównanie jest trafne).

A czy świetlica Żołędowo wybiera się na wakacje? W sumie to tak, bo lipiec i sierpień zapewnią moc wrażeń zarówno dla młodszych jak i starszych wczasowiczów.



Planszówkowicze kontynuowali swoje przygody w świecie fantasy. Klub Seniora natomiast miał okazję obejrzeć przedstawienie teatralnie grupy Huffle-Puffe z Niemcza, pod tytułem „Mały Książę”.



Zapraszamy do śledzenia naszej strony, aby być na bieżąco z naszymi warsztatami i spotkaniami rodzinnymi.

Do zobaczenia!

Toruń Open Karate WKF

W zawodach wzięło udział 26 młodych adeptów klubu Bushi-do, którzy spisali się znakomicie zdobywając 28 medali. Wynik ten uplasował nasz klub na II miejscu w klasyfikacji.

ZŁOTE MEDALE ZDOBYLI: Lewandowski Franciszek, Kiełpikowski Piotr - SP Osielsko, Gołębiowski Mikołaj, Maliszewski Jan - SP Maksymilianowo, Janasek Izabela, Łubecka Klaudia, Ozorowski Piotr, Porada Sara. Drużyna kumite U 10 w składzie Mikołaj Gołębiowski, Piotr Kiełpikowski i Franciszek Lewandowski

SREBRNE MEDALE ZDOBYLI: Maliszewski Jan - SP Maksymilianowo, Krzyński Maciej, Boińska Laura, Gołębiowski Mikołaj, Kiełpikowski Piotr - SP Osielsko, Perek Tomasz, Drużyna kumite U14 w składzie: Tomasz Perek, Daniel Pietrzyk, Dorian Bobulski.

BRAZOWE MEDALE ZDOBYLI: Boińska Laura, Kiełpikowski Piotr, Kordys Sergiusz, Kordys Marek, Andriikiv Artur, Pietrzyk Daniel, Ozorowski Tomasz, Łubecka Klaudia, Gołębiowski Mikołaj, Ndoloka Mbezi Nadia.

Miejsce 5: Krzyńska Emilia, Burbo Mikołaj, Bobulski Dorian, Filipenko Milana, Meghan Khono.

Wielkie gratulacje dla całego Teamu Bushi-do

Team Bushi-do



Ogrodnictwo HIRSCH



KWIACIARNIA

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

OGRODNICTWO

- kwiaty rabatowe i balkonowe
- sadzonki warzyw i ziół
- Supertunia Vista, pomidory szczepione
- 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

Udana wycieczka uczestników ze Świetlicy Niwy - Wilcze do Rogalina, Puszczykowa i Kórnika

W piękny słoneczny dzień uczestnicy mali i duzi wybrali się na wycieczkę, uwzględniając w planach trzy wyjątkowe miejsca.

To idealne propozycje dla miłośników historii oraz architektury, ale także dla tych, którzy pragną odpocząć w otoczeniu przyrody. Wycieczka do Rogalina planowo pierwsza - zwiedzanie pałacu i spacer po zabytkowym parku.



Pałac Raczyńskich, wzniesiony w XVIII wieku, zachwyca swoją architekturą, także wspaniałymi wnętrzami, w których znajdują się oryginalne meble oraz bogata kolekcja dzieł sztuki. Otaczający pałac park to miejsce, gdzie można zobaczyć słynne dęby rogałkińskie: Lecha, Czecha i Rusa, uznawane za jedne z najstarszych w Polsce. Wycieczka do Rogalina to świetna okazja do poznania historii arystokratycznego rodu, poprzez zwiedzanie pałacu i kompleksu należącego niegdyś do Raczyńskich.



Kolejnym przystankiem na trasie było Puszczykowo, a zwiedzanie objęło Muzeum - Pracownię Arkadego Fiedlera. To fascynujące miejsce, pełne pamiątek z egzotycznych wypraw znanego podróżnika. Warsztat z eksponatami mieści się w starym domu rodziny Fiedlerów. Można tu zobaczyć kopie znanych statków, totemy in-

diańskie i wiele innych unikatowych przedmiotów. Największym zainteresowaniem zwiedzających cieszą się rzeźby ustawione na zewnątrz, stworzone przez znanych rodzinie artystów.



Ostatnim przystankiem podczas wycieczki był Kórnik - jeden z najbardziej znanych miejsc w regionie. Główną atrakcją był Zamek Kórnicki, dawna rezydencja rodów Górków i Działyńskich. W jego wnętrzach można podziwiać bogato zdobione sale, kolekcje dzieł sztuki oraz wyjątkową bibliotekę. Wokół zamku rozciąga się Arboretum Kórnickie, jedno z najstarszych, a także najpiękniejszych w Pol-



sce, gdzie można podziwiać unikalne gatunki drzew czy krzewów z różnych stron świata.

Z pełnymi wrażeniami i fotkami wróciliśmy i oczekujemy następnych wspólnych wyjazdów.

V Mistrzostwa Polski Kadetów, Juniorów i Młodzieżowców w Karate WKF Gronowo 2026

Mieszkaniec Gminy Osielesko Mistrzem Polski w Karate WKF! Gronowo było gospodarzem V Mistrzostw Polski Kadetów, Juniorów i Młodzieżowców w Karate WKF, które zgromadziły rekordową liczbę uczestników – ponad 500 zawodników reprezentujących 72 kluby z całej Polski.

W tak silnie obsadzonych zawodach znakomicie zaprezentował się zawodnik Klub Karate Shotokan/wkf Bushi-Do Bydgoszcz i razem mieszkaniec Gminy Osielesko – Igor Boruta.

Złoto: Igor Boruta, na co dzień uczeń VII LO w Bydgoszczy, wywalczył tytuł Mistrza Polski w kumite indywidualnym kadetów do 70 kg. Nasz reprezentant zaprezentował świetną formę i po serii zwycięskich pojedynków stanął na najwyższym stopniu podium oraz Kinga Podhorodecka kumite ind. U21 - 61 kg również stanęła na najwyższym podium.

Brąz: Lena Sercow w kumite ind kadetek - 47 kg, Agata Dura w kumite ind. Juniorek + 66 kg, Zofia Burenkow w kumite ind. Juniorek - 53 kg, Oliwia Długotłęcka w kumite ind. Juniorek - 66 kg.

Złoto: Drużyna kumite U21 kobiet w składzie : Kinga Majcher-czyk , Kinga Podhorodecka i Weronika Tomaszewska.

Złoto: Drużyna juniorek młodszych w składzie : Lena Sercow, Magdalena Rożek, Marcelina Skrzypek i Zuzanna Kaczmarek.

5 miejsce wywalczyła Julia Laskowska w kumite ind. Juniorek + 66 kg oraz **7 miejsce** zdobyła Zofia Burenkow w kata ind. Juniorek.

Gratulacje i podziękowania dla całej drużyny za wielkie emocje i serce włożone przez te dwa dni na macie. Zawodników do walki dopingowali Trenerzy Piotr i Sebastian.

Team Bushi-do

Podróż śladami historii

Uczestnicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku (filia Osielesko), wzięli udział w interesującej wycieczce do Bydgoskiego Eksplozium.

Podczas zwiedzania mieli okazję poznać historię dawnej niemieckiej fabryki materiałów wybuchowych oraz zobaczyć unikatowe ekspozycje związane z techniką wojskową i przemysłem zbrojeniowym.

Przewodnik w ciekawy sposób przybliżył dzieje tego niezwykle miejsca. Wyjazd był nie tylko wartościową lekcją historii, ale także okazją do wspólnego spędzenia czasu i integracji uczestników. Szczególne zainteresowanie wzbudziły zachowane obiekty produkcyjne oraz prezentowane eksponaty.



Uczestnicy wrócili z wycieczki bogatsi o nowe doświadczenia i wiedzę na temat historii regionu.

Sezon już w pełni

To już kolejna żeglarska impreza, organizowana przez klub żeglarski z Osielska.



Tym razem to regaty rozgrywane w ramach Pucharu Kujawsko-Pomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego Jachtów Kabinowych Klasy Omega i Finn.

Chimeryczna czerwcową pogodą tym razem nam sprzyjała i zdołaliśmy rozegrać pięć wyścigów w pięciu klasach.

Jak zwykle najwięcej jachtów wystartowało w klasie Finn, a ponadto ścigały się jednostki w klasie T-1, T-2, T-3 oraz Omega.

O bezpieczeństwo na wodzie zadbały jednostka WOPR z Bydgoszczy oraz koronowska policja, a wspianą grochówką po wyścigach serwował bar „Grochówka” z Pieczysk.

Duży sukces organizacyjny i sportowy to zasługa współorganizatorów wydarzenia, którymi byli: Gmina Osielsko, KPOZZ z Bydgoszczy oraz firma Korsil z Osielska.

Jak zwykle nie zawiedli nasi zawodnicy, którzy zwyciężyli w klasie T-1 Maciej Kowalski z załogą, w klasie T-3 Adam Niedzwiedzki z załogą, a w klasie Finn to kolejny popis Sebastiana Knasieckiego i Sławka Szymkowicza, którzy w silnej konkurencji zajęli 2 i 3 miejsce.

Teraz kolej na szkolenie i obóz żeglarski dla dzieci, na który serdecznie zapraszamy.

W. Palmowski- Komandor BKŻ



Otwarte Mistrzostwa Gminy Osielsko w pływaniu za nami!

12 czerwca 2026 roku Klub Sportowy Piranie Osielsko Razem, we współpracy z Gminą Osielsko oraz GOSiR Osielsko, zorganizował Otwarte Mistrzostwa Gminy Osielsko w pływaniu.



Wydarzenie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem. Na pływalni GOSiR Osielsko rywalizowało ponad 200 zawodników, którym towarzyszyli trenerzy oraz licznie zgromadzeni rodzice i kibice.

Przez cały dzień obiekt tętnił sportowymi emocjami i pozytywną energią.

Zawody były doskonałą okazją do sprawdzenia swoich umiejętności, zdobycia cennego doświadczenia oraz integracji środowiska pływackiego.

Szczególnie dla najmłodszych adeptów pływania był to ważny krok w sportowym rozwoju i możliwość pierwszych startów w przyjaznej, motywującej atmosferze.

Organizatorzy dziękują wszystkim zawodnikom, trenerom, rodzicom oraz partnerom wydarzenia za zaangażowanie i wspólne stworzenie wyjątkowego sportowego święta!



Olimp Boks Osielsko VII Gala Boksu Olimpijskiego

Już po raz siódmy galę boks olimpijskiego, zorganizował klub bokserski z Osielska. Myślicieńska impreza miała charakter turnieju i jej zadaniem było popularyzować szlachetną szermierkę na pięści. Ustawiono dwa ringi w uroczym plenerze.

Mimo przerwy wywołanej burzą i ulewą udało się rozegrać wszystkie pojedynki. Oprócz doświadczonych sędziów sędziowało także trzech nowych sędziów okręgowych. Wśród gości nie zabrakło władz gminy Osielsko. Przybyli: wójt gminy Osielsko – Janusz Jedliński, zastępca wójta Beata Polasik, radny – członek osielskiego klubu bokserskiego – Marek Potasiewicz.

Swoje ekipy wystawiły następujące kluby: Champion Włocławek, Ciechanowski Klub Bokserski, Gruchala Boxing Team Chojnice, Garda Bytów, Czarni Słupsk, Boxeo Dąbrowa Chełmińska, Zawisza Bydgoszcz, Start Włocławek, Potężnie Ciechocinek, Olimp Lizbark Warmiński, Olimp Szczecin, CKB Chełmno, Feniks Kleczew, Łokietek Brześć Kujawski, Start Grudziądz, Olimp Boks Osielsko.

Miło wspomnieć, że wszystkie swoje walki turniejowe wygrali zawodnicy z Osielska.



MM

Margoo Boccia Cup 2026 – sport, integracja i wielkie emocje w Osielsku

Osielsko po raz kolejny stało się miejscem wyjątkowego święta sportu, integracji i wzajemnej życzliwości. Tegoroczna edycja MargooBocciaCup 2026 zgromadziła 16 drużyn reprezentujących 14 ekip z różnych regionów Polski.



Do Osielska przyjechali zawodnicy, trenerzy, opiekunowie i kibice z najdalszych zakątków kraju, by wspólnie przeżyć kilka dni pełnych sportowych emocji, wzruszeń i niezapomnianych spotkań.

Turniej od samego początku przebiegał w atmosferze zdrowej rywalizacji, wzajemnego szacunku i prawdziwej sportowej pasji. Uczestnicy zaprezentowali wysoki poziom umiejętności, a każdy mecz dostarczał wielu emocji zarówno zawodnikom, jak i zgromadzonej publiczności. MargooBocciaCup to jednak nie tylko rywalizacja sportowa. To przede wszystkim wydarzenie integracyjne, które pokazuje, jak wielką siłę ma sport w budowaniu relacji, przełamaniu barier i łączeniu ludzi.

Oprócz turnieju integracyjnego odbył się również wewnętrzny turniej fundacyjny zawodników ligowych. W rywalizacji uczestniczyły trzy pary reprezentujące Fundację, które miały okazję sprawdzić swoje umiejętności i zdobywać kolejne cenne doświadczenia sportowe.

Szczególnym momentem wydarzenia były pierwsze urodziny Fundacji. Z tej okazji nie zabrakło urodzinowego tortu, wspólnego świętowania oraz gromkiego „Sto lat”, które wybrzmiało w hali niezwykle donośnie. Była to okazja do podsumowania pierwszego roku działalności oraz chwila refleksji nad tym, jak wiele udało się osiągnąć dzięki wsparciu ludzi dobrej woli, partnerów i przyjaciół Fundacji.

Dużo emocji dostarczyła również część artystyczna wydarzenia. Uczestnicy mieli okazję wysłuchać wyjątkowej piosenki przygotowanej specjalnie na turniej i wykonanej przez Natalkę. Występ wzbudził ogromne wzruszenie i został nagrodzony gromkimi brawami.

Po tym niezwykłym występie na scenie pojawił się zespół Amodeo. Artyści najpierw zaprezentowali pięknego menueta, a następnie energetyczny występ do utworu „Supermoce”. Ich występ spotkał się z bardzo ciepłym przyjęciem publiczności i był jednym z najbardziej poruszających punktów programu.

Szczególnego znaczenia temu wydarzeniu dodawał fakt, że członkowie zespołu Amodeo są osobami z zespołem Downa. Swoją pasją, talentem, zaangażowaniem i radością pokazali, że nie ma rzeczy niemożliwych, a prawdziwa siła tkwi w odwadze do realizowania swoich marzeń. Ich obecność doskonale wpisała się w ideę turnieju opartą na integracji, akceptacji, otwartości i wzajemnym szacunku.

Organizacja wydarzenia nie byłaby możliwa bez wsparcia partnerów, sponsorów, wolontariuszy oraz wielu osób zaangażowanych w przygotowanie turnieju. Partnerem strategicznym wydarzenia był Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego realizujący projekt „Uwierz w sport”, dotyczący znaczenia, upowszechniania i utrwalania sportu oraz aktywności fizycznej w życiu człowieka.



Organizatorzy składają serdeczne podziękowania wszystkim sponsorom i partnerom, którzy wsparli realizację wydarzenia. Dzięki ich zaangażowaniu, życzliwości i otwartości możliwe było stworzenie turnieju na wysokim poziomie organizacyjnym oraz zapewnienie uczestnikom wielu atrakcji. Wsparcie instytucji, firm i ludzi o wielkich sercach po raz kolejny pokazało, jak wiele można osiągnąć, działa-



jąc wspólnie na rzecz integracji społecznej, aktywizacji oraz rozwoju sportu osób z niepełnosprawnościami.

Szczególne słowa wdzięczności należą się również wolontariuszom, którzy swoją pracą, uśmiechem i zaangażowaniem wspierali uczestników na każdym etapie wydarzenia. To właśnie dzięki ich pomocy każdy mógł czuć się mile widziany, bezpieczny i zaopiekowany.



MargooBocciaCup 2026 po raz kolejny udowodnił, że sport może być czymś znacznie więcej niż rywalizacją. Może być przestrzenią spotkań, budowania przyjaźni, wzajemnego wsparcia oraz pokonywania własnych ograniczeń. Choć emocje po turnieju powoli opadają, organizatorzy już dziś zapowiadają kolejną edycję wydarzenia.

Wszystko wskazuje na to, że za rok uczestnicy ponownie spotkają się w Osielsku, by wspólnie przeżyć kolejne niezapomniane chwile i po raz kolejny przekonać się, że boccia naprawdę łączy ludzi.

Ippon Cup Karate WKF

Kolejny start w tym roku na zawodach w Koronowie był bardzo udany.

W turnieju startowało 20 klubów z Polski i Łotwy. Zawodnicy naszego klubu spisali się bardzo dobrze, zdobywając 33 medale w tym 15 złotych, 8 srebrnych i 10 brązowych.

Wynik ten uplasował nasz klub drugi rok z rzędu na 1 miejscu w klasyfikacji generalnej.

ZŁOTE MEDALE ZDOBYLI: Kubiak Hubert, Filipenko Milana, Gołębiowski Mikołaj, Kiełpikowski Piotr – SP Osielsko, Lewandowski Franciszek, Gołębiowski Mateusz, Maliszewski Jan - SP Maksymilianowo, Madej Alicja, Sercow Lena, Boruta Igor, Ziewiec Krystian, Laskowska Julia.

SREBRNE MEDALE ZDOBYLI: Boińska Laura, KonoMehghan, Gołębiowski Mikołaj, Ziemska Karolina, Bobulski Dorian, Boruta Igor, Rożek Magdalena.

BRĄZOWE MEDALE ZDOBYLI: Janasek Izabela, Smyk Eryk, Maliszewski Jan, Andriiuk Artura, Sottysiak Maksymilian, Kordys Marek, Ziewiec Alicja, Ziemska Karolina, Boińska Laura, Sercow

Lena, Zdonek Jan, Burbo Mikołaj. Trenerzy Anna Gołębiowska, Sebastian Zwiewka, Sławomir Kaliszewski i Piotr Gołębiowski.

Wielkie Gratulacje dla całego Teamu Bushi-do.

Team Bushi-do



Młodzi sportowcy w Maksymilianowie

Szkoła Podstawowa Maksymilianowie to miejsce, w którym sport odgrywa ważną rolę w życiu uczniów. Mimo niewielkiej liczby dzieci, uczniowie bardzo chętnie uczestniczą w różnego rodzaju zawodach sportowych, reprezentując swoją szkołę z dumą i zaangażowaniem.

Nie brakuje im determinacji, odwagi i woli walki, a ich wysiłek często przekłada się na sukcesy oraz zdobywane medale.

Młodzi sportowcy z Maksymilianowa pokazują, że liczebność szkoły nie ma znaczenia, gdy jest pasja, systematyczna praca i chęć rozwijania swoich umiejętności. Uczniowie aktywnie podejmują wyzwania, dbają o swoją sprawność fizyczną i z entuzjazmem angażują się w sportowe przedsięwzięcia.

Szanują rywali, potrafią cieszyć się ze zwycięstw i wyciągać wnioski z porażek. Swoją postawą udowadniają, że sport to nie tylko rywalizacja, ale także nauka współpracy, odpowiedzialności i wzajemnego szacunku. Dzięki swojej pasji i zaangażowaniu są doskonałym przykładem na to, że nawet mała szkoła może osiągać wielkie sukcesy.

Aleksandra Szalajda, Sandra Wawrzyniak



Lena Chołaścińska Mistrzynią Polski w Zapasach

W dniach 22-24 maja w Pelplinie odbyły się Mistrzostwa Polski Krajowego Zrzeszenia LZS w Zapasach kobiet w grupie Młodziczek. Nasz klub reprezentowała Lena Chołaścińska, która po trzech wygranych sobotnich walkach zameldowała się w wielkim finale. Lena w walce finałowej pokazała wielką klasę i już w pierwszej rundzie położyła swoją przeciwniczkę na plecy. Jest to już trzeci medal Leny w Mistrzostwach Polski w tym roku.



Sukces Laury Nowickiej

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży odbyła się w tym roku, w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale. Do niej zakwalifikowała się Laura Nowicka z Olimp Boks Osielsko w wadze 80 +.



Zawody rozpoczęły się w maju i trwały także przez czerwiec. Laura stoczyła walki kwalifikacyjne i dwie w finale. Finał to walka z zawodniczką okręgu wielkopolskiego. Nasza zawodniczka wygrała przez TKO (techniczny nokaut) przed czasem.

Gabriela Jajko mistrzyni okręgu podkarpackiego, uległa Laurze w drugiej rundzie. Walka miała dramatyczny przebieg. Przeciwniczka Laury była dwukrotnie liczona i skierowana do lekarza.



Lekarz nie dopuścił Gabrieli Jajko do walki ze względu na krwotok z nosa i zasinienie oczu.

Ze względu na stan zdrowia, wcześniejszy pobyt w szpitalu, Laura nie zaważyła o złoto.

Trener nie dopuścił jej do walki.

MM




GORZYCKI
MYSŁĘCINIEK/OSIELSKO, ul. Szosa Gdańska 23

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

52 381 36 30 606 140 758

- przeglądy rejestracyjne (sam. osobowe, ciężarowe, ciągniki, motocykle, autobusy, naczepy, przyczepy)
- przeglądy powypadkowe oraz dodatkowe - GAZ, TAXI, L, HAK
- przeglądy przed pierwszą rejestracją - z impotru
- zmiany konstrukcyjne
- wykonanie tabliczek znamionowych oraz nabijanie numerów VIN

UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE I MAJĄTKOWE

52 381 31 01 608 531 140

AUTO - SERWIS

52 381 31 01 608 531 130

- silniki, układy napędowe ○ naprawa zawieszenia
- układy hamulcowe ○ blacharstwo, lakierstwo

ZAPRASZAMY

e-mail: biuro@gorzycki.info www.gorzycki.info

Koncert Katarzyny Cerekwickiej – Stadion Żołędowo – 5.09.2026r. godzina 19.00

Kasia Cerekwicka to jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich wokalistek popowych.

Karierę rozpoczęła w programie „Szansa na sukces”, brawurowo wykonując piosenkę Ewy Bem, „Wysłałam za męża, zaraz wracam”. Program otworzył jej drogę na profesjonalną scenę muzyczną.



Ogólnopolską popularność przyniosły jej takie przeboje jak „Na kolana”, „S.O.S.” czy „Potrafię kochać”, które na stałe zapisały się w historii polskiej muzyki pop. Artystka jest laureatką wielu na-



gród i wyróżnień muzycznych. W 2017 roku zdobyła nagrodę publiczności podczas Koncertu Premier na Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, potwierdzając swoją silną więź z publicznością. Jej utwory wielokrotnie gościły na listach przebojów i w radiu.

Z wykształcenia jest wokalistką jazzową oraz psychologiem, a w swojej twórczości często sięga do emocji i doświadczeń bliższych każdemu z nas.

Na scenie zachwyca nie tylko charakterystycznym głosem, ale także autentycznością i wyjątkową energią, dzięki którym jej koncerty są pełne wzruszeń i dobrej muzyki.



Pismo redagowane w **Gminnym Ośrodku Kultury w Osielsku**

Adres redakcji: Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku, 86-031 Osielsko, ul. Szosa Gdańska 57, tel. 52 322 30 38.

Redaguje zespół: Piotr Wizimirski, Justyna Ściesińska, Michał Staniszewski.

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

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

Ponadto redakcja zastrzega sobie prawo do niedrukowania wszystkich nadesłanych materiałów.

Materiały do następnego numeru „Panoramy” prosimy dostarczać do 20.07.2026 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 odwiedzić: <http://www.gok-osielsko.eu/>; Ponadto GOK Osielsko jest na: [facebook.com/GOK.OSIELSKO](https://www.facebook.com/GOK.OSIELSKO)