

Piosenki
z ekranu

Rusza rewitalizacja
tężni

Warsztaty fotograficzne
z CTF

Ciechociniak
z Woli

Poznaj region
z przewodnikiem

Nr 03 (328)

MARZEC 2020

GAZETA SAMORZĄDU LOKALNEGO

ISSN 1234-155X

BEZPŁATNY

ZDRÓJ

Ciechociński



SPIS TREŚCI:

- 03** Życzenia Wielkanocne,
Rusza rewitalizacja tężni
- 04** Poznaj region z przewodnikiem,
„Zaczynam dobrze fotografować”
- 05** Ciechociniak z Woli - Wspomnienie
o Grzegorz Adamczyku
- 06** „Dama być...”, Uda pomaga Kasi,
Petycja do Prezydenta RP
- 07** Ogłoszenia
- 08** Koronawirus - Ogłoszenia
- 14** Zagrali dla Kasi
- 15** Dzień Kobiet w MCK,
Muzyczny spacer ulicami Ciechocinka
- 16** Na deptaku: Hanna Małkowska
- 17** Zdaniem psychologa:
Zarządzajmy spokojem
- 18** „Piosenki z ekranu” na scenie
Kina Zdrój
- 19** Sport
- 20** Fotoreportaż



04



05



08



14



15



18



20

„Zdrój Ciechociński” znajdziesz w następujących punktach:

Punkt Informacji Turystycznej, ul. Zdrojowa 2b, Urząd Miejski, ul. Kopernika 19, Miejskie Centrum Kultury, ul. Żelazna 5, Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Żelazna 5, Punkt Handlowy „Yabo”, ul. Strażacka 2, Przedsiębiorstwo Handlowe „Ares”, ul. Broniewskiego 10, Kiosk „Ruch”, ul. Kościuszki 6, Kiosk „Ruch”, ul. Wojska Polskiego, Sklep „Miś”, ul. Zdrojowa 48, Sklep „Danuta”, ul. Zdrojowa 3, Zakład Fotograficzny „Kodak”, ul. Broniewskiego 3, Delikatesy „Choba”, ul. Polna 14, Sklep „Koniczynka”, ul. Dembickiego 35, Piekarnia-Cukiernia „Polkorn”, sklepy firmowe w Ciechocinku (Widok 46, Broniewskiego 4), w Aleksandrowie Kujawskim (Słowackiego 37), Toruniu (Kraszewskiego 32/34, Gagarina 212, Mickiewicza 59), Bydgoszczy (Sktłodowskiej-Curie 33) i Solcu Kujawskim (Garbary 2a), kawiarnia w Sanatorium Uzdrawiskowym „Chemik”, ul. Widok 13, kawiarnia w Sanatorium Uzdrawiskowym MAX, ul. Lorentowicza 4, kawiarnia w 22. Wojskowym Szpitalu Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnym, ul. Wojska Polskiego 5.

Zdrój Ciechociński

Wydawca: Urząd Miejski w Ciechocinku | **Redaktor naczelny:** Izabela Stawiszyńska |

Współpraca: Łukasz Małecki, Aldona Nocna, Barbara Kawczyńska, Mariola Różańska, Justyna Małecka |

Nakład: 1000 egz. | ISSN 1234-155X | Numer zamknięty: 26.03.2020 |

Projekt graficzny: Damian Kaniewski | **Druk:** PMF-PRINT Arkadiusz Mandau |

W internecie: www.ciechocinek.pl | fb.com/miastociechocinek | **Kontakt:** zdroj@ciechocinek.pl |

Adres redakcji: Biuro Kultury, Sportu i Promocji Miasta, ul. Zdrojowa 2b. |

Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i redagowania tekstów oraz tytułów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie przedstawione w publikacjach zamieszczonych na łamach gazety.



Zdjęcie z okładki:
Sławomir Świątkiewicz

DRODZY MIESZKAŃCY I GOŚCIE CIECHOCINKA!

Z okazji zbliżających się Świąt Zmartwychwstania Pańskiego przyjmijcie Państwo życzenia radości, miłości i spokoju.

Niech ten szczególny czas będzie prawdziwym przeżyciem umacniającym chrześcijańską tradycję.

Niech wypełnia go wzajemna serdeczność, pogoda ducha, a chwile spędzone z najbliższymi przyniosą moc pozytywnych emocji.

Życzymy również, by budząca się do życia wiosna zasiała w Państwa sercach nadzieję i wiarę w lepszą przyszłość.

Burmistrz Ciechocinka
Leszek Dzierżewicz
wraz z pracownikami Urzędu Miejskiego

Przewodniczący Rady Miejskiej
Jerzy Sobierajski wraz z Radnymi
Rady Miejskiej Ciechocinka

RUSZA REWITALIZACJA CIECHOCIŃSKICH TĘŻNI

Tężnie solankowe, symbol Ciechocinka, unikatowa i największa w Europie konstrukcja drewniana do odparowywania wody z solanki zaprojektowana przez Jakuba Graffa, już wkrótce odzyskają dawny blask. Odnowione zostaną wymagające pilnej modernizacji dwie tężnie (numer 1 i 3). Remont przejdzie również budynek przepompowni solanki.

W środę 4 marca w Urzędzie Marszałkowskim odbyła się uroczystość podpisania umowy z wykonawcami inwestycji, którzy już w marcu wejdą na plac budowy. W spotkaniu uczestniczyli marszałek województwa Piotr Całbecki i członek zarządu Sławomir Kopyść.

– Ciechocińskie tężnie są unikatowym na skalę europejską zabytkiem techniki, tworzącym niepowtarzalny mikroklimat, który przyciąga turystów i kuracjuszy z całego świata. Ich stan wymaga natychmiastowej interwencji. Rewitalizacja przywróci tężniom ich funkcję i pozwoli na lepsze wyeksponowanie historycznych elementów architektonicznych. Pracujemy nad procedurami i mechanizmem finansowym, który w przyszłości pozwoli zapewnić środki na bieżące prace naprawcze i coroczne odnawianie niszczących elementów tężni, by uniknąć sytuacji, jaką mamy obecnie – przejeżdżaliśmy tężnie, które od blisko czterdziestu lat nie były w ogóle remontowane – mówił w trakcie spotkania marszałek Piotr Całbecki.

Ciechocińskie tężnie są unikatowym na skalę europejską zabytkiem techniki, tworzącym niepowtarzalny mikroklimat, który przyciąga miliony turystów i kuracjuszy. Ich rewitalizacja

pozwoli także na lepsze wyeksponowanie historycznych elementów architektonicznych.

Zakres inwestycji obejmuje odtworzenie zniszczonych elementów konstrukcyjnych, w tym wymianę drewnianych pali oraz naprawę fundamentów. Wyremontowane zostaną pomosty górne i dolne, konstrukcje nośne i zbiorniki solankowe. Tężnie pokryje nowa tarnina. Renowację przejdzie zabytkowy wiatrak tężni nr 3 (obecnie nieczynny, przed laty służący do tłoczenia solanki z wykorzystaniem siły wiatru). Obiekty zostaną dobrze oświetlone, jak w przypadku cennych zabytków.

Gruntowny remont przejdzie także budynek przepompowni solanki. Wykonawcy położą nowy dach i odnowią elewację. Wewnątrz pojawią się nowe posadzki i okładziny ścienne odporne na działanie solanki. Zakres prac obejmuje również wymianę elementów instalacji elektrycznej i remont trzech pomp solankowych.

Teren wokół rewitalizowanych tężni zostanie zagospodarowany; pojawią się nowe alejki spacerowe z zatoczkami wypoczynkowymi wyposażonymi w ławki.

Koniec prac, które rozpoczną się jeszcze w marcu, zaplanowano na koniec 2021 roku. Wartość całej inwestycji to 21,6 miliona złotych. Realizacja zadania możliwa jest dzięki 15 milionom złotych dofinansowania ze środków naszego Regionalnego Programu Operacyjnego w ramach wsparcia na rozwój tak zwanych potencjałów endogenicznych województwa.





POZNAJ REGION Z PRZEWODNIKIEM

W ramach akcji „Poznaj region z przewodnikiem” goście i mieszkańcy Ciechocinka spacerowali po mieście z przewodnikiem i zwiedzali Dworek Prezydenta RP. Akcja odbyła się w dniach 29.02-1.03.2020 r. w 32 miejscowościach województwa.

To już kolejna odsłona akcji, którą Urząd Marszałkowski organizuje wspólnie z regionalnym środowiskiem przewodników turystycznych. W tym roku na mieszkańców i turystów czekało wiele propozycji spędzenia aktywnie wolnego czasu. W przedsięwzięcie zaangażowało się 71 różnych organizatorów: instytucje, sto-

warzyszenia, muzea, koła przewodnickie PTTK oraz zakłady produkcyjne.

W Ciechocinku w ramach akcji „Poznaj region z przewodnikiem” odbyły się dwa wydarzenia: spacer po mieście z przewodnikiem oraz zwiedzanie stałej wystawy w Dworku Prezydenta RP.



„ZACZYNAM DOBRZE FOTOGRAFOWAĆ”



Ciechocińskie Towarzystwo Fotograficzne wraz z Miejską Biblioteką Publiczną w Ciechocinku zaprosiło wszystkich pasjonatów fotografowania na cykl spotkań prowadzonych przez fotografa Sławomira Świątkiewicza.

Pierwsze spotkanie odbyło się 4 marca w czytelni biblioteki i cieszyło się dużym zainteresowaniem. W jego trakcie uczestnicy zapoznali się m.in z trójką ekspozycji, czyli zależnością między poszczególnymi parametrami – czasem ekspozycji, przysłoną i czułością ISO.

Na drugim spotkaniu warsztatowym uczestnicy wiedzę zdobytą w trakcie spotkania teoretycznego mieli okazję sprawdzić w praktyce. Zajęcia w plenerze były okazją do poskromienia autofokusa, czasu naświetlania i przysłony obiektywu.

CIECHOCINIAK Z WOLI

Wspomnienie o Grzegorzu Adamczyku



Wiele dni myślałem o tym, aby napisać o moich wspólnych chwilach spędzonych z Grzesiem i doszedłem do wniosku, że jest to niezbędne, ponieważ jest to moją powinnością, a jemu po prostu się to należy.

Poznaliśmy się ponad 20 lat temu, kiedy to zostałem służbowo przeniesiony z Grudziądza do 22 Wojskowego Szpitala Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjnego w Ciechocinku celem pełnienia dalszych obowiązków służbowych, Grzegorz był jednym z pierwszych którego poznałem w nowym miejscu.

Był człowiekiem, który zawsze znalazł czas na szczerą i budującą rozmowę, która wynikała z jego charakteru. Mówił zawsze, że nie wystarczy mieć rację, jeszcze trzeba do tej racji przekonać, obronić ją oraz znaleźć kompromisowe wyjście, ponieważ sytuacje czarno-białe rzadko się zdarzają.

Jego spokój i opanowanie podziwiałem podczas całej naszej znajomości, po prostu

nigdy nie widziałem go zdenerwowanego, nie mówiąc już o tym, że kiedykolwiek podnosił głos lub kogoś obraził, był dużej klasy dyplomata. Dziękuję Ci za to Grzesiu, bo staram się, żeby Twoje zasady choć w części kontynuować i stosować w swoim życiu. Byłeś dobrym nauczycielem. Twoja znajomość zdarzeń, faktów, ludzi Ciechocinka, budziła niejednokrotnie mój podziw. Duża swoboda i zdolność narracji z dużymi szczegółami, co do czasu i miejsca sprawiała, że były to bardzo ciekawe opowieści.

Byłeś bardzo zajęтым człowiekiem, niejednokrotnie pytałem Ciebie jak Ty znajdujesz czas na to wszystko i to ogarniasz. Twoja odpowiedź była zawsze taka sama; mówiłeś, że trzeba mieć wszystko poukładane jak klocki lego, a reszta już sama się toczy.

Te Twoje lego to była:
Rodzina po pierwsze; bardzo dbałeś o nią, nie było sprawy ważniejszej niż Twoje cór-

ki, Twoi wnukowie. A wiem, że poświęciłeś im całe swoje życie, po pierwsze sam musiałeś wychować swoje córki, ponieważ Twoja ukochana żona Jadwiga bardzo szybko, bo w wieku 37 lat, zmarła. Dzięki Tobie córki - Dorota i Kamila - teraz są dorosłymi kobietami dzięki tęczą, którą je otoczyłeś.

Również zająłeś się wychowaniem i opieką nad swoimi wnukami, kiedy szybka śmierć Twojego zięcia Janusza postawiła Cię w roli nie tylko ukochanego dziadka, ale i ojca.

Pamiętam jak zawsze z dumą i radością opowiadałeś o sukcesach naukowych, artystycznych czy też sportowych Mateusza czy Łukasza, byli oczkiem w Twojej głowie, Twoją radością i szczęściem. Oni również odplacali się Tobie tym samym.

Praca po drugie: byłeś bardzo zaangażowany w sprawy zawodowe, wykonywałeś obowiązki z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy i to w wielu zakładach w Ciechocinku i nie tylko. Byłeś znany z tego, że nigdy nie kierowałeś się godzinami pracy, tylko potrzebą i pomocą w chwilach, które tego wymagały. Byłeś fachowcem wysokiej klasy i do tego bardzo koleżeńskim, dzieliłeś się doświadczeniem i wiedzą z każdym kto tego potrzebował i się do Ciebie zwrócił.

Pasje i zainteresowania po trzecie: miałeś ich wiele, ale jedną z największych był sport, byłeś najpierw czynnym zawodnikiem, trenerem działaczem, znałeś jak nikt całą historię sportu w Ciechocinku, mogłeś opowiadać o ludziach i zdarzeniach, sport ciechociński miałeś w małym paluszku. Zajmowałeś się również profesjonalnie hodowlą gołębi pocztowych, lubiłeś opowiadać o sukcesach swoich lotników. Motoryzacja była Twoim konikiem, zwłaszcza marka Toyota.

Znajdowałeś również czas na działalność społeczną, bo przecież sprawowałeś funkcje i działałeś w Towarzystwie Przyjaciół Ciechocinka, a także pełniłeś niejednokrotnie szaczną funkcję radnego Rady Miejskiej w Ciechocinku, reprezentując i dbając o swoją ukochaną Wolę.

Teraz, kiedy tak szybko i niespodziewanie odszedłeś, bardzo mnie i nam wszystkim, co byli z Tobą brakuje Twojej obecności, uśmiechu, dobrej rozmowy oraz rady.

Żegnam Cię przyjacielu, śpij w spokoju. Cześć Twojej pamięci, na zawsze będziesz w niej.

*Do zobaczenia
Kazimierz Lipiński*



„Dama być...”

Już od pięciu lat Uniwersytet dla Aktywnych wraz z Miejską Biblioteką Publiczną z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet organizuje wystawę fotograficzną.

W tym roku wernisaż wystawy pt. „Dama być...” miał miejsce 10 marca, a tematem przewodnim zaprezentowanych fotografii były kobiety w kapeluszach.

Otwarcie wystawy, uświetniły wiersze o kobietach i kapeluszach w wykonaniu studentek z Saloniku Literackiego. Każda obecna na wydarzeniu kobieta zaprezentowała się w pięknym kapeluszu.

Nie zabrakło również krótkiego wykładu Grażyny Ochocińskiej na temat wykonywania kapeluszy i innych damskich okryć głowy w pracowni modniarskiej.

Na wystawie swoje zdjęcia zaprezentowały Grażyna Ochocińska, Wanda Rosińska, Danuta Ślęzak i Krystyna Wagnerowska.

UNIwersytet dla Aktywnych Pomaga Kasi

3 marca słuchacze Uniwersytetu dla Aktywnych rozpoczęli drugi semestr zajęć od aukcji zdjęć. Licytowane fotografie pochodziły z wystaw fotograficznych członków Uda.

Dodatkowo swoje zdjęcia na licytację przekazali Wanda Wasicka, Bartosz Różański i Sławomir Świątkiewicz.



W trakcie aukcji była również okazja do wylicytowania albumu okolicznościowego z osobistą dedykacją przekazanego przez prof. Zygmunta Wiatrowskiego.

Cała kwota, czyli aż 800 zł, została przekazana na operację serduszka 10-cio miesięcznej Kasi Intek, która wraz z rodzicami i babcią dzielnie uczestniczyła w całej licytacji.

PETYCJA DO PREZYDENTA RP MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU

Miejska Rada Seniorów w Ciechocinku wystosowała petycję do Prezydenta RP Andrzeja Dudy dotyczącą zmiany art. 80 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2020 r. poz. 53) w celu podwyższenia zasiłku pogrzebowego do

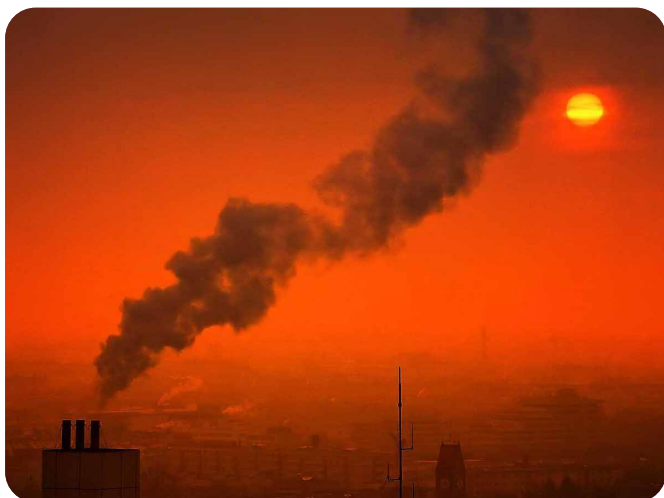
rzeczywistych kosztów pogrzebu.

Wnioskodawcy zaproponowali nową wysokość zasiłku pogrzebowego w kwocie 7000 zł.

Miejska Rada Seniorów w swojej petycji wnioskuje również, aby wy-

sokość zasiłku pogrzebowego była corocznie waloryzowana o średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych. Ma to w pewnym stopniu utrzymać wartość zasiłku w stosunku do wzrastających kosztów związanych z ceremonią pogrzebową.

PROGRAM "STOP SMOG"



Program „STOP SMOG”- deklaracje wstępne uczestnictwa

Szanowni Mieszkańcy Gminy Miejskiej Ciechocinek, do 06.04.2020 r. można składać ankiety deklarujące chęć przystąpienia do projektu rządowego „STOP SMOG”. Osoby, które spełnią określone w ustawie warunki, będą mogły skorzystać z docieplenia budynku, wymiany okien i instalacji grzewczych ponosząc do 10% kosztów inwestycji. 70% dofinansowania to środki przyznawane Gminie przez Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii (MPiT). Pozostałe 20% środków finansowych zapewni Gmina.

Wzór deklaracji dostępny jest w tut.

Urzędzie, pok. nr 16, tel. 54 416 18 00 wew. 131 oraz na stronie internetowej www.bip.ciechocinek.pl.

ANKIETA

Szanowni Mieszkańcy Gminy Miejskiej Ciechocinek, do 31.03.2020 r. można składać ankiety deklarujące chęć przystąpienia do projektu unijnego mającego na celu uzyskanie do 50% kosztów kwalifikowalnych (VAT jest kosztem niekwalifikowalnym) na panele fotowoltaiczne na budynku mieszkalnym o mocy do 10 kW, kolektory słoneczne i pompy ciepła.

Wzór deklaracji dostępny jest w tut. Urzędzie, pok. nr 16, tel. 54 416 18 00 wew. 131 oraz na stronie internetowej www.bip.ciechocinek.pl.

ODWOŁANIE DYŻURU

Cotygodniowe dyżury radnego Wojciecha Skotnickiego, które odbywają się co wtorek w godz. 16:00 – 17:00 w Urzędzie Miejskim, zostają odwołane na czas nieokreślony.

OGŁOSZENIA



MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ
TELEFON W SPRAWIE SENIORA

722 090 098

RADA MIEJSKA SENIORÓW



PUNKT TERAPEUTYCZNY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zażywających Środków Psychoaktywne
czynny w piątki w godzinach 16-18
w Klubie Senior + „Niezapominajka” przy ul. Mickiewicza 10.



PUNKT PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

przy ul. Tężniowej 6 w Ciechocinku
czynny jest w każdą środę od godz. 17 do godz. 20
i w każdy czwartek od godz. 17 do godz. 20 z wyjątkiem sierpnia.



BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Prawnik przyjmuje w każdy piątek w godz. 10-14 w Urzędzie Miejskim w Ciechocinku przy ul. Kopernika 19 (pokój nr 7, budynek II; tel. 54 416 18 00, wew. 120).

Punkt pomocy prawnej funkcjonuje na podstawie Ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej. Z porady prawnika może skorzystać m.in. młodzież do 26. roku życia, seniorzy po ukończeniu 65 lat, kombatancki i weterani, osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny, osoby korzystające z pomocy społecznej i kobiety w ciąży.

Przez cały 2020 rok porady udzielane są w każdy piątek w godz. 10-14.



BURMISTRZ CIECHOCINKA działając w oparciu o art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2018 r. poz. 121), informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Ciechocinku przy ul. Kopernika 19 oraz na stronie internetowej www.ciechocinek.bip.pl zamieszczono wykazy nieruchomości stanowiącej własność Gminy Ciechocinek przeznaczonej do zbycia.

DYŻURY

Radni Rady Miejskiej Ciechocinka przyjmują wyborców i interesantów w każdy poniedziałek w godzinach 13:30-15:30 w siedzibie Urzędu Miejskiego.

- Barczak Dariusz: 22 czerwca, 5 października.
- Dziarski Tomasz: 6 lipca, 12 października.
- Jucewicz Jarosław: 13 lipca, 19 października
- Kędziarska Jolanta: 20 lipca, 26 października
- Lipiński Kazimierz: 6 kwietnia, 27 lipca, 2 listopada
- Marzec Robert: 20 kwietnia, 3 sierpnia, 9 listopada
- Rosiński Paweł: 27 kwietnia, 10 sierpnia, 16 listopada
- Rybczyńska Agnieszka: 5 maja, 17 sierpnia, 23 listopada
- Skibiński Daniel: 11 maja, 24 sierpnia, 30 listopada
- Skotnicki Wojciech: każdy wtorek w godz. 16:00-17:00
- Sobieraj Sebastian: 25 maja, 7 września, 14 grudnia
- Szadłowski Dariusz: 1 czerwca, 14 września, 21 grudnia
- Zieliński Wojciech: 8 czerwca, 21 września, 28 grudnia

Dyżur redaktor naczelnej „Zdroju Ciechocińskiego”
środa, godz. 12:00-15:00
Punkt Informacji Turystycznej, ul. Zdrojowa 2B

SENIORZE!

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.



Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

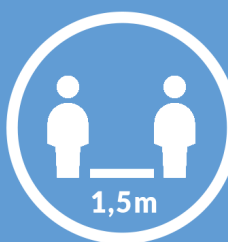
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.



UWAGA PACJENCI!

W związku z zagrożeniem epidemią koronawirusa zostają wprowadzone nadzwyczajne rozwiązania dotyczące przyjęć pacjentów.

- rejestracja pacjentów odbywa się tylko telefonicznie
- pacjentom udzielane będą TELEPORADY w godzinach pracy przychodni
- w sytuacji, kiedy to niezbędne pacjent zostanie umówiony na konkretną godzinę do lekarza
- nie należy zgłaszać się po recepty osobiście - prośbę o przepisanie leków do kontynuacji leczenia należy zgłosić telefonicznie

Przychodnia Rodzinna NZOZ ul. Zdrojowa 46
TELEFON: 54 283 32 07 / 54 283 55 00 / 509 625 274
E-MAIL: rejestracjaciechocinek@gmail.com

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Przychodnia Lekarska w Ciechocinku ul. Bema 37A
TELEFON: 54 283 52 51 / 534 434 112

Przychodnia Lekarska ul. Słowackiego 20, Aleksandrów Kujawski
TELEFON: 54 282 32 29 / 54 282 33 54 / 576 550 770 / 530 444 111

KOMUNIKAT BURMISTRZA

Drodzy Mieszkańcy Ciechocinka, nie bądźmy obojętni – każdy z nas ma w swoim najbliższym otoczeniu seniorów lub osoby niepełnosprawne. W związku z tym, że dla tych grup koronawirus stanowi największe zagrożenie, zwracam się do Państwa z apelem o pomoc sąsiedzką – zrobienie zakupów, wykupienie leków, zapłacenie rachunków na pocztę. Takie drobne gesty są dziś na wagę zdrowia, a nawet życia.

Z góry serdecznie dziękuję
Burmistrz Ciechocinka

OGŁOSZENIE!

Na podstawie art. 30 ust. 1 i art. 35 ust. 3 i 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2019 r., poz. 506 ze zm.) i art. 3 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. z 2020 r., poz. 374) oraz §10 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r., poz. 491) Burmistrz Ciechocinka wprowadził następujące regulacje w funkcjonowaniu Urzędu Miejskiego w Ciechocinku, obowiązujące od dnia 26 marca 2020 roku do odwołania.

1. Od dnia 30 marca 2020 roku do odwołania Urząd Miejski w Ciechocinku pracuje w systemie rotacyjnym od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 14.30.

2. Informujemy, że począwszy od dnia 30 marca 2020 roku Urząd będzie realizował wyłącznie zadania niezbędne do zapewnienia pomocy mieszkańcom w sposób wyłączający bezpośrednią ich obsługę.

3. W sytuacjach wyjątkowych interesanci będą obsługiwani w Punkcie Obsługi Klienta, w którym będzie mogła przebywać tylko jedna osoba po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym terminu wizyty w Urzędzie z pracownikiem załatwiający sprawę – numery telefonów kontaktowych 54-416 18 00, 54-416 18 08, 54-416 18 09, 54-416 18 10, ponadto:

1) w Urzędzie Stanu Cywilnego – będą załatwiane tylko sprawy związane ze zgonem – po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu z Kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego;

2) w Referacie Społeczno-Administracyjnym – za pośrednictwem platformy e-PUAP można złożyć wniosek o wydanie dowodu osobistego oraz zgłosić zameldowanie i wymeldowanie;

3) w Punkcie Informacji Turystycznej – za pośrednictwem łączności elektronicznej e-mail: it@ciechocinek.pl oraz telefonicznie pod numerem telefonu 54-416 01 60 będą udzielane informacje turystyczne.

4. Korespondencja i przesyłki kierowane do Urzędu będą przyjmowane w Punkcie Obsługi Klienta przez pracownika Sekretariatu.

5. Prosimy o regulowanie opłat za pomocą przelewu bankowego.

Kasa w Urzędzie będzie zamknięta - wszelkie wpłaty (bez prowizji) należy dokonywać w Kujawsko-Dobrzyńskim Banku Spółdzielczym we Włocławku – Filia w Ciechocinku ul. Zdrojowa 18A (przy Polo Markecie) lub przelewem bankowym.

6. W sytuacjach kryzysowych możliwy jest kontakt telefoniczny pod numerami telefonów:

1) od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 -14.30 – tel.: 54-416 18 00 w. 133;

2) po godzinie 14.30 i w dni wolne od pracy - tel.: 604 655 657 – przez całą dobę;

3) Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w godzinach pracy Ośrodka tel.: 54- 416 10 17.

Prosimy o sygnalizowanie potrzeby wejścia do budynku Urzędu za pomocą dzwonka, który umieszczony jest z prawej strony drzwi wejściowych.

#ZOSTANWDOMU

Te lokale oferują swoje usługi z dowozem do domu:

- RESTAURACJA NEAPOL: 54 283 44 79
- RESTAURACJA WALKIRIA: 600 600 832
- PENSJONAT ODYSEJA: 533 100 174
- RESTAURACJA PATIO YORK: 507 939 100
- RESTAURACJA TEATRALNA: 54 283 34 28 lub 697 983 910
- RESTAURACJA AMAZONKA: 604 678 958
- PIZZERIA „U TOMASZKA”: 54 283 44 44 lub 606 918 330
- PIEROŻEK: 519 115 794

PONADTO:

• Ochotnicza Straż Pożarna w Ciechocinku informuje o możliwości udzielenia pomocy osobom starszym, niepełnosprawnym z terenu miasta Ciechocinek przy zrobieniu zakupów, lekarstw oraz innych rzeczy niezbędnych do normalnego funkcjonowania.
tel: 606697352 lub 734196754

• Delikatesy Choba ul. Polna oferują zakupy z dostawą do domu; zamówienia można składać telefonicznie w godzinach 9-17; doręczenie zakupów do 50 zł to koszt 10 zł, powyżej 50 zł - dostawa gratis, tel: 880-969-787

• Restauracja Pirożek poza realizacją zamówień na dowóz oferuje realizację zakupów do domu (koszt usługi to 5 zł), a także realizację recept lekarskich i każdego zapotrzebowania z apteki.

KANCELARIA PREZYDENTA WSTRZYMUJE WYCIECZKI

Biuro Gabinetu Prezydenta informuje, że w związku z zagrożeniem wirusem SARS-Cov-2, Kancelaria Prezydenta RP wstrzymuje ruch grup wycieczkowych w rezydencjach: Pałac Prezydencki, Belweder, Zamek Prezydenta RP w Wiśle, Dworek Prezydenta RP w Ciechocinku.

Odwołane zostają również wycieczki już zaplanowane.

Powyższe zmiany organizacyjne wynikają z konieczności ochrony zdrowia zarówno wizytujących gości, jak i pracowników KPRP. Wprowadzone zmiany obowiązują od dnia 12 marca br. do odwołania.

KOMUNIKAT

BURMISTRZA CIECHOCINKA Z DNIA 25 MARCA 2020 R.

W związku z występującą sytuacją epidemiologiczną i wynikającymi z niej konsekwencjami dla podmiotów gospodarczych, Burmistrz Ciechocinka, w ramach swoich kompetencji, podjął działania służące opracowaniu pakietu pomocowego, w celu ograniczenia uciążliwości, powstałych w szczególnej sytuacji kryzysowej firm, których funkcjonowanie zostało zawieszona do odwołania.

Wykorzystując posiadane uprawnienia przewiduję możliwość:

- 1) odroczenia zobowiązań podatkowych na okres od 3 do 6 miesięcy,
- 2) rozłożenia płatności zobowiązań podatkowych na raty, określając liczbę i wysokość rat,
- 3) umorzenia zaległości podatkowych, powstałych po 1 kwietnia 2020 r., jeśli będą stanowić zagrożenie dla dalszego funkcjonowania firm,
- 4) zwolnienia z czynszów dzierżawnych za najem lokali użytkowych, stanowiących własność Gminy, w związku z zaprzestaniem prowadzenia działalności gospodarczej, za okres od chwili złożenia stosownego wniosku do czasu wznowienia działalności gospodarczej,
- 5) umorzenia odsetek z tytułu nieterminowych płatności zobowiązań podatkowych za okres od 1 kwietnia 2020 r. do czasu wznowienia działalności gospodarczej.

Jednocześnie informuję, że w chwili obecnej brak jest podstaw prawnych do stosowania zwolnień z tytułu zobowiązań podatkowych. Projekt ustawy z dnia 21 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw, nadaje uprawnienia radzie gminy do wprowadzenia, w drodze uchwały, za część roku 2020, zwolnienia od podatku od nieruchomości: gruntów, budynków i budowli, związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, w rozumieniu ustawy z dnia 6 marca 2018 r. - Prawo przedsiębiorców, wskazanym grupom przedsiębiorców, których płatność finansowa uległa pogorszeniu, w związku z ponoszeniem negatywnych konsekwencji ekonomicznych z powodu COVID-19.

Po wejściu w życie projektu ustawy z dnia 21 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw, przygotowuję projekty uchwał w zakresie:

- 1) nowelizacji budżetu Gminy Miejskiej Ciechocinek na 2020 rok,
- 2) zmiany uchwały w sprawie ustalenia stawek podatku od nieruchomości w zakresie zwolnień podatkowych.

Wydam także zarządzenie w sprawie przedłużenia, wskazanym grupom przedsiębiorców, których płynność finansowa uległa pogorszeniu w związku z ponoszeniem negatywnych konsekwencji ekonomicznych w powodu COVID-19, terminów płatności rat podatku od nieruchomości, płatnych w kwietniu, maju i czerwcu 2020 r., nie dłużej niż do 30 września 2020 r.

Burmistrz Ciechocinka
Leszek Dzierżewicz

Budżet Miasta 2020

Trwają analizy budżetu miasta na 2020 rok zmierzające do jego nowelizacji w celu uwolnienia środków finansowych, które pozwolą na opracowanie programu pomocy dla przedsiębiorców i mieszkańców na czas kryzysu. Rozważamy możliwość znacznego ograniczenia planowanych wydatków na inwestycje. Zamierzamy do minimum zmniejszyć wydatki płynne jednostek budżetowych. Ograniczenia dotyczyć będą także oświetlenia miasta, częstotliwości

omiatania ulic i opróżniania koszy ulicznych. Wszystkie te działania podporządkowane są skumulowaniu środków finansowych niezbędnych na pokrycie ubytku dochodów w związku z zamiarem wprowadzenia pakietu pomocowego. Chcemy w ten sposób zapobiec, choćby w pewnym zakresie, likwidacji stanowisk pracy i pomóc w przetrwaniu trudnego okresu pandemii.



CIECHOCINEK W CZASIE PANDEMII

fot. Justyna Małecka



Jeśli w ciągu ostatnich 14 dni byłeś w miejscu gdzie występuje

KORONAWIRUS

i zaobserwowałeś u siebie objawy, takie jak:

GORĄCZKA, KASZEL, DUSZNOŚĆ I PROBLEMY Z ODDYCHANIEM, to:

bezzwłocznie powiadom **telefonicznie** stację sanitarno-epidemiologiczną

tel. **608 016 764**

lub

w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod numer alarmowy 112
lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego – najbliższy oddział

tel. **Szpital Obserwacyjno-Zakaźny
Toruń ul. Krasińskiego 4/4a**

INFOLINIA NFZ W SPRAWIE KORONAWIRUSA – 800 190 590

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Nie zbliżaj się do osób chorych.

INFORMACJA

o wprowadzeniu z dniem 25 marca 2020 roku dodatkowych ograniczeń

Z dniem 25 marca 2020 roku zostały wprowadzone rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 marca 2020 roku zmieniającym rozporządzenie w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r., poz. 522) dodatkowe ograniczenia, mające na celu zapobieżenie rozszerzania się wśród ludności zachorowań na COVID-19.

Ograniczenia obejmują:

1. W okresie od 25 marca do 11 kwietnia 2020 roku zakazano na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej przemieszczania się osób, z wyjątkiem przemieszczania się danej osoby w celu:

- 1) wykonywania czynności zawodowych lub zadań służbowych, lub pozarolniczej działalności gospodarczej lub prac w gospodarstwie rolnym, oraz zakupu towarów i usług z tym związanych;
- 2) zaspokajania niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego, w tym uzyskania opieki zdrowotnej lub psychologicznej, tej osoby, osoby jej najbliższej, a jeżeli osoba przemieszczająca się pozostaje we wspólnym pożyciu z inną osobą – także osoby najbliższej osobie pozostającej we wspólnym pożyciu, oraz zakupu towarów i usług z tym związanych;
- 3) wykonywania ochotniczo i bez wynagrodzenia świadczeń na rzecz przeciwdziałania skutkom COVID-19, w tym w ramach wolontariatu;
- 4) sprawowania lub uczestniczenia w sprawowaniu kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych.

2. W przypadku przemieszczania się pieszo – jednocześnie mogą się poruszać dwie osoby w odległości nie mniejszej niż 1,5 m od siebie. Nie stosuje się tego ograniczenia w stosunku do osób sobie najbliższych.

3. W przypadku przemieszczania się środkami publicznego transportu zbiorowego – środkiem tym można przewozić, w tym samym czasie, nie więcej osób, niż wynosi połowa miejsc siedzących.

4. W trakcie sprawowania kultu religijnego, w tym czynności lub obrzędów religijnych, na danym terenie lub w danym obiekcie należy zapewnić by znajdowało się łącznie, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz pomieszczeń nie więcej niż 5 uczestników, oprócz osób sprawujących kult religijny lub osób zatrudnionych przez zakład pogrzebowy w przypadku pogrzebu.

5. W okresie od 25 marca do 11 kwietnia 2020 roku zakazano:

- 1) organizowania zgromadzeń masowych;
 - 2) organizowania zgromadzeń organizowanych w ramach działalności kościołów i innych związków wyznaniowych oraz imprez, spotkań i zebrań niezależnie od ich rodzaju, z wyłączeniem spotkań danej osoby z jej osobami najbliższymi lub osobami najbliższymi osobie, z którą pozostaje we wspólnym pożyciu.
- Ograniczenia nie stosuje się do spotkań i zebrań związanych z wykonywaniem czynności zawodowych lub zadań służbowych, lub pozarolniczej działalności gospodarczej, lub prowadzeniem działalności rolniczej lub prac w gospodarstwie rolnym.

6. Od dnia 27 marca 2020 roku osoba przekraczająca granicę Rzeczypospolitej Polskiej w ramach czynności zawodowych w Rzeczypospolitej Polskiej lub w państwie sąsiadującym może otrzymać, na swój wniosek, od właściwego organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej (w przypadku powiatu aleksandrowskiego Powiatowego Państwowego Inspektora Sanitarnego w Aleksandrowie Kujawskim) zaświadczenie o odbywaniu obowiązkowej kwarantanny.

Powyższe ograniczenia obowiązują w okresie od 25 marca do 11 kwietnia 2020 roku.

Ograniczenia wprowadzone rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 roku (Dz. U. z 2020 r., poz. 491) zachowują swoją ważność z wyjątkiem regulacji wprowadzonych rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 marca 2020 roku zmieniającym rozporządzenie w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r., poz. 522).

ZAGRALI DLA KASI



W sobotę, 7 marca w Teatrze Letnim Skołowani, Indivi Duo oraz Badly Hurt Slippers zegrali wyjątkowy koncert. Wszystko po to, aby wesprzeć zbiórkę pieniędzy prowadzoną na rzecz małej mieszkanki Ciechocinka - Kasi Intek, która urodziła się ze skomplikowaną wadą serca i aby mieć szansę na normalne życie, potrzebuje operacji w Niemczech.

PODZIĘKOWANIE

„Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest, nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi”

Jan Paweł II

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim, którzy pomogli i pomagają naszej córeczce Kasi.

Cieszy nas to i jesteśmy niezmiernie wdzięczni, że nie byliście obojętni na los naszego dziecka.

Dziękujemy wszystkim, którzy odpowiedzieli na nasz apel i przez wiele miesięcy zachęcali swoje rodziny i znajomych do udziału w licytacjach i przeróżnych inicjatywach organizowanych dla naszej maleńkiej córeczki.

Dziękujemy za wsparcie w walce z chorobą, za wiarę w drugiego człowieka, za bezinteresowną pomoc.

Dziękujemy, że możemy na Was liczyć.

Z całego serca DZIĘKUJEMY.

Rodzice Kasi
Patrycja i Piotr Intek



„DZIEŃ KOBIEŃ W MCK”



Z okazji Dnia Kobiet Miejskie Centrum Kultury w Ciechocinku zaprosiło na specjalny koncert pt. „Brunetki, blondynki” w wykonaniu zespołu Artes Ensemble. Na scenie nie zabrakło żartu, dobrego humoru i światowego repertuaru przebojów muzyki operetkowej, filmowej i musicalowej. Z twarzy każdej kobiety obecnej na sali widowiskowo – kinowej MCK przez cały koncert nie schodził uśmiech z twarzy.



MUZYCZNY SPACER ULICAMI CIECHOCINKA



Po serii koncertów granych dla kuzaczyszy w ciechocińskich sanatoriach zespół Retro Relaks 5 marca zaprosił mieszkańców naszego miasta do sali widowiskowo – kinowej Miejskiego Centrum Kultury, by zaprezentować swoją twórczość w trakcie koncertu pt. „Piosenki z Ciechocinka”.

Był to nie tylko muzyczny spacer w stylu retro ulicami Ciechocinka, ale również poetycka opowieść o jego przeszłości.



HANNA MAŁKOWSKA

AUTORKA: ALDONA NOCNA

Przez dziesiątki lat do uzdrowiska przyjeżdżało wielu znanych ludzi. Podczas spacerów w alejach parkowych można było spotkać aktorów, polityków, dziennikarzy czy pisarzy. Cykl „Na deptaku w Ciechocinku” poświęcony jest ciechocińskim śladom interesujących postaci, a jest ich naprawdę bardzo wiele.

Jednymi z najbardziej pożądanym form spędzania czasu i ulubionymi rozrywkami w wolnym czasie, którego nie brakowało kuracjom podczas pobytu w uzdrowisku, były przedstawienia teatralne i koncerty. Nic więc dziwnego, że w sezonie letnim ciechociński teatr tętnił życiem. Na jego deskach występowali najwięksi aktorzy i ci, którzy dopiero stawiali pierwsze kroki w zawodzie. Ślady ich pobytów można odnaleźć w książkach wspomnieniowych. Autorką dwóch z nich była zasłużona aktorka, reżyserka i pedagog.

Hanna Małkowska urodziła się w rodzinie o tradycjach teatralnych. Była prawniczką Wojciecha Bogusławskiego, nazywanego „ojcem teatru polskiego”, córką dramaturga Stanisława Kozłowskiego. Jej mąż również był związany ze sceną. Urodziła się w 1903 r. w Warszawie. Studiowała filologię polską na Uniwersytecie Warszawskim. Ukończyła też kurs dla instruktorów Związku Teatrów Ludowych i do wybuchu II wojny światowej była działaczką tego związku. Krótko mieszkała w Wilnie, gdzie występowała w audycjach radiowych i pracowała jako spikerka. Przed 1939 r. grała w teatrach w Warszawie, Częstochowie, Wilnie i Toruniu. Można ją było zobaczyć na deskach teatru we Włocławku, a także w Ciechocinku. Zostały odnotowane jej występy w Teatrze Letnim w kilku sezonach. Związana była z Teatrem Reduta, który w 1922 r. wystawił w uzdrowisku sztuki: „Przechodzień”, „W małym domku”, „Alchemik miłości”. Ta pierwsza, której autorem był Bohdan Katerwa (właściwie Szczepan Jeleński), wyreżyserowana przez Mieczysława Limanowskiego i Juliusza Osterwę, z dekoracjami Józefa Wodyńskiego, była sukcesem frekwencyjnym Reduty. W ciągu siedmiu sezonów zaprezentowano ją 240 razy widzom w całej Polsce.

Hanna Małkowska pojawiła się w Ciechocinku jeszcze w latach 1937 i 1938. W swoich wspomnieniach zapisała pobyt w hotelu Müllera, obiad na werandzie, naprzeciw fontanny Grzyb, „źródła bijącego solanką o nader przykrym zapachu” w towarzystwie Juliusza Osterwy z małżonką Wandą, Adolfa Dulęby i Karola

Bendy. Aktorka była wówczas bardzo biedna i wahała się, co wybrać z karty dań. Za namową Osterwy przyjęła zaproszenie fundatora – Majdego, który był impresariem. Nie sądziła wówczas, że w ciechocińskim lokalu wytańczy się na dansingu, a w teatrze da dziesiątki przedstawień. Małkowska ciekawie opisała wygląd budynku w latach międzywojennych: „Śmieszny drewniany teatrzyk z ozdobami powycinanymi jak owe modne niegdyś rameczki, które się tzw. laubzegą wycinało. W tym drewnianym pudełku jest świetna akustyka.” Po latach

przerwy przyjechała do Ciechocinka i zapisała: „Pobiegłam przywitać teatrzyk. Łuszczy się biedula, farba z niego obłazi, kolumnienki ma krzywe, ale trwa. Stanowczo powinien być wzięty pod ochronę jako zabytek. Największe sławy aktorskie grały na tej scenie: Wysocka, Solska, Kamiński, Jaracz, Osterwa, Junosza Stępowski, Ćwiklińska, Adwentowicz – nie zliczyć wszystkich! Taki „niegdysiejszy”, trochę secesyjny, trochę niezdarzony budynek, jakby jakiś stary kochany gracik ocalały z wojennej pożogi.” Ze smutkiem odnotowała zaniedbanie dawnego hotelu Müllera i restauracji, która miała już tylko drugą kategorię.

W latach trzydziestych Hanna Małkowska zajęła się reżyserią. W czasie okupacji hitlerowskiej prowadziła tajne nauczanie aktorów w Warszawie. Już w sezonie 1944/45 reaktywowała w Przemyślu działalność Teatru Fredreum. Razem mężem, Witoldem Małkowskim, zorganizowała i prowadziła Studium Dramatyczne przy tym teatrze. Latem 1945 r. przenieśli się do Warszawy i rozpoczęła pracę pedagogiczną w Liceum Techniki Teatralnej, które otworzył jej mąż. Przez kilka lat współpracowała jako reżyser z teatrami w Warszawie, Olsztynie, Kielcach i Toruniu. W latach 1948-49 była związana z Teatrem Polskim w Poznaniu, potem z Teatrem im. S. Żeromskiego w Kielcach, pracowała też w Radomiu, gdzie została



kierownikiem artystycznym. W latach 1952-53 reżyserowała w Nowym w Łodzi, następnie w Teatrze Powszechnym i Młodego Widza. Po latach wędrowania związała się na dłużej z Teatrem im. Jaracza. Była związana z Państwową Wyższą Szkołą Aktorską w Łodzi – przez trzy lata była jej rektorem, a do 1968 r. była wieloletnim dziekanem wydziału aktorskiego PWSTiF. Do 1983 r. wykładała monolog klasyczny. Grała małe role w filmie. Można ją zobaczyć w roli Nowakowej w „Wolnym mieście”, dyspozytorki w „Kaloszach szczęścia”, hrabiny w „Mansardzie”, zagrała też w „Nocy na Salvatorze” i „Graniczy”. Występowała również w Teatrze Telewizji. Można było ją podziwiać m.in. w spektaklach: „Niemcy” Leona Kruczkowskiego w reż. Feliksa Żukowskiego, „Sonata widm” Augusta Strindberga w reż. Jerzego Grzegorzewskiego, „Tak jest, jak się państwu zdaje” Luigiiego Pirandella w reż. Laco Adamika.

7 czerwca 1980 roku Hanna Małkowska pożegnała scenę gościnnym występem w roli pani Glizowej w „Weselu” Eliasa Canettiego. Była zasłużonym członkiem Związku Artystów Scen Polskich. Zmarła w 1986 r. w Łodzi. Pochowana jest na Cmentarzu Powązkowskim. Opublikowała „Wspomnienia z Reduty” i „Teatr mojego życia”.

Aldona Nocna



AUTOR: MONIKA KOFEL-DUDZIAK

„Bo tylko wtedy pomożemy drugiej osobie odnaleźć spokój, jeśli sami pozostaniemy spokojni i odczuwamy interakcję jako kojącą dla nas obojga”

PROF.S.SHANKER

Na co dzień nie doświadczamy sytuacji zagrożenia życia. Jednak w ostatnich tygodniach zaczęliśmy mierzyć się z lękiem, bezradnością, izolacją i emocjonalnym przeciążeniem. A to wszystko z powodu koronawirusa. Lęk i panika opanowują nasz kraj.... Co zrobić by sobie pomóc? Jak ukoić w nas system zagrożenia?

Najstarsza część naszego mózgu – ciało migdałowe – ma za zadanie przetworzać informację, która mówi, czy coś „jest czy nie jest” zagrożeniem życia. Jeśli decyduje, że „jest” mobilizuje resztę mózgu, a w dalszej kolejności cały nasz organizm do walki lub ucieczki. Do szybkiej i krótkotrwałej reakcji. Tylko, że w aktualnej sytuacji nie ma gdzie uciec i nie ma z kim walczyć. Trzeba siedzieć w domu, a człowieka wewnątrz rozsadza. Ciało migdałowe odbiera informację z dwóch źródeł: zmysły i myśli. Nasza interpretacja tego, co się dzieje, bombarduje ciało migdałowe i wprowadzamy nasze organizmy w ogromny stan zagrożenia. Nasz układ nerwowy jest wyczerpany – szybko się denerwujemy, czujemy się przytłoczeni, wyczerpani, nie możemy spać, zjadamy czy też zapijamy ten stan. Zbyt długie bycie w stanie zagrożenia osłabia nasz układ odpornościowy. Ciało migdałowe nie odróżnia, czy zagrożenie jest prawdziwe, czy też nie. Jeśli non stop rozmawiamy, czytamy, oglądamy nt. koronawirusa i „nakrećmy się” to nasz mózg przyjmuje to za prawdę i zaczyna działać. W takiej sytuacji panika, niczym wirus zaczyna się szybko rozprzestrzeniać. Zjawisko zarażania się pobudzeniem limbicznym występuje u ssaków stadnych; człowiek jako istota społeczna także ma tę właściwość.

Jak zatem wyciszyć szalejące pobudzenie? Jak

wyjść z trybu zagrożenia? Najlepiej zacząć od zadbania o własny spokój. Lęku nie należy lekceważyć – on do pewnego momentu spełnia swoją ważną funkcję - ostrzegawczą. Nie jest dobrze jednak, kiedy w nim ugrzęźniemy bądź kiedy pozwolimy, by przerodził się w panikę. Wiele jest sposobów ucinających obawy i niepokoje. Trzeba próbować różnych, aż wreszcie wypracujemy własne. Często pomagają się uspokoić następujące sposoby: skupić się na głębokim oddechu; rozluźnić kolejno mięśnie twarzy, karku, tułowia i kończyn; ciepła kąpiel; przekierowanie uwagi na jakieś relaksujące wspomnienie; rozmowa ze spokojną osobą, czytanie poezji, modlitwa, medytacja, słuchanie muzyki, pielęgnowanie roślin, spokojne zajęcia domowe i rozmaite formy rękodzieła. Odłóż telefon i pobaw się z dzieckiem. Wyjdź na spacer do lasu, poćwicz, by spalić nagromadzony kortyzol. Spróbuj zrobić coś nowego. To wszystko pomaga odsunąć od siebie niechciane myśli.

Jeśli chodzi o nasze myślenie, trzeba odróżnić to, co płynie z myśli od tego, co płynie ze zmysłów. Wróć do tego, co „tu i teraz” - wyjdź z natłoku myśli do odczuć z ciała, aby ciało migdałowe dostało sygnał – jestem bezpieczny/a. Aktywujmy zmysły – co mogą zobaczyć w swoim domu? Poczuc? Usłyszeć w najbliższym otoczeniu? Odpowiedz sobie na pytanie: jeżeli przestrzegam zaleceń i nie mam w swoim otoczeniu osoby z potwierdzoną diagnozą - to czy faktycznie powinienem popadać w panikę? Rób to, na co masz wpływ. Nie panikuj, izolacja sprzyja ograniczaniu rozprzestrzeniania się wirusa. Odżywiaj się zdrowo, śpij dużo, zadbaj o aktywność fizyczną i MYJ RĘCE! Unikaj stresu, bo ten drastycznie obniża odporność. Kiedy

wkrada się silna panika, trzeba dać sobie dużo życzliwości. Zaplanuj codziennie choć chwilę spokoju, relaksu dla siebie – bez mediów.

Jeśli jesteś teraz w domu, z dziećmi to na pewno nie jest łatwo wykroić ten czas - zacznij od 5 minut dziennie. Pamiętaj, leżenie i scrollowanie ekranu telefonu wcale nie jest relaksem, bo wciąż pobudza nasz mózg. Zrób coś innego. Nasze dzieci też oglądają, słyszą, co się dzieje. Niektóre są przerażone. Ich codzienność się zmieniła - nie chodzą do szkoły/przedszkola, nie widują się z rówieśnikami- koniecznie porozmawiajmy z nimi, uspokójmy, dajmy przestrzeń do pytań i odpowiedzi dostosowanych do ich wieku. Dajmy im poczucie bezpieczeństwa, a żeby móc to zrobić, zadbajmy o wzrost swojego poczucia bezpieczeństwa. Pobudzony rodzic nie wyciszy pobudzonego dziecka.

Jeśli oglądasz tylko informacje o koronawirusie, to wyłącz telewizor, radio, przestań przeglądać non stop internet. Większość rzeczy już przeczytałeś, prócz nowych doniesień o zarażeniach nic tam już nie znajdziesz. Oszczędź swój i tak obciążony układ nerwowy. Może sprawdź, co nowego raz na dzień, najlepiej bez małych dzieci. Możesz wykorzystać internet do nauki, rozrywki i kontaktu z innymi. Ten kontakt jest nam potrzebny - poczucie więzi, połączenia z innymi też działa na nas kojąco. Możecie obejrzeć coś odprężającego.

Nie popadajmy w skrajność – życzę wszystkim rozwagi. Zamień niepokój na spokój, a następnie zachowaj go w sobie, dla siebie i dla innych. Zarażajmy się spokojem.

Monika Kofel-Dudziak**FOTOMIGAWKA**ZDJĘCIA CZŁONKÓW
CIECHOCIŃSKIEGO
TOWARZYSTWA FOTOGRAFICZNEGO
AUTOREM ZDJĘCIA JEST:
SŁAWOMIR ŚWIĄTKIEWICZ



„PIOSENKI Z EKRANU” NA SCENIE KINA ZDRÓJ

26 lutego 2020 r. odbył się II Powiatowy Konkurs „Piosenki z ekranu”. Skoro „z ekranu”, to najważniejszym miejscem do jego realizacji była scena Kina Zdrój w Ciechocinku, gdzie kadry z filmów na ekranie stanowiły wspaniałe tło dla utworów prezentowanych przez wykonawców.

Przed rozpoczęciem przesłuchań nastąpiła projekcja filmu z fragmentami konkursu, który odbył się w maju zeszłego roku. Film ten wzbudził wiele emocji i wspomnień wśród uczestników konkursu i ich opiekunów.

W roli konferansjerów wystąpili: Alicja Biegała i Aleksander Wonorski



- ubiegłoroczni absolwenci SP 3. Po prezentacji sponsorów oraz powitaniu przybyłych gości, dyrektor szkoły, pan Maciej Wzięch uroczyście otworzył konkurs i rozpoczęły się przesłuchania uczestników.

Repertuar był bardzo bogaty i różnorodny. Znalazły się tu utwory z filmów, musicali, bajek, seriali dla dzieci i dorosłych. Były piosenki stare i całkiem nowe, bardziej i mniej znane, zarówno w języku polskim, jak i angielskim.

Podczas obrad jury, na scenie pojawili się absolwenci Szkoły Podstawowej nr 3 Aleksander Wonorski, oraz Alicja Biegała w części artystycznej, w której zaśpiewali utwory z muzyki filmowej. Muzyczne tło w grze na gitarze elektrycznej zagrał Tymoteusz Matuszak w wirtuozerskim opracowaniu „Purple rain” z filmu o tym samym tytule. Na scenie pojawiła się również Zuzanna Marjańska uczennica Szkoły Podstawowej w Świątem, która zatańczyła we własnej choreografii żeńskiej formacji Blackpink. Można było również zobaczyć grupę mimów, w roli których wystąpili uczniowie SP 3. W wielki zachwyty i podziw wprawiła wszystkich Tosia z klasy 2, która wykonała akrobacje na kole cyrkowym do utworu z bajki pt. „Balerina”.

Dodatkową atrakcją była możliwość wykonania pamiątkowego zdjęcia „na ściance” z „klapsem” filmowym. Oprócz słodkiego poczęstunku w postaci ciast i ciasteczek, podniebienia uczestników i przybyłych gości rozpieszczały Krówki Ciechocińskie, rozdawane przez Czarnego Kota i Harrego Pottera.

Jurorzy w składzie: pan Sławomir Maćki, pani Agnieszka Dybowska oraz pan Piotr Komosiński, wyłonili następujących laureatów:

Soliści:

Klasy 1 – 3:

1 miejsce – Zuzanna Kłonowska z Zespołu Szkół w Zbrachlinie

2 miejsce – Alicja Mińkowska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

3 miejsce – Lena Ruprecht z Niepublicznej Szkoły Muzycznej w Aleksandrowie Kujawskim

Klasy 4 - 6 :

1 miejsce – Oliwia Możdżeń z Zespołu Szkół w Zbrachlinie

2 miejsce – Aleksandra Woźniak ze Szkoły Podstawowej w Raciążku

3 miejsce – Nikola Lorenc

Helena Maćka z Niepublicznej Szkoły Muzycznej w Aleksandrowie Kuj.

Klasy 7 - 8:

1 miejsce – Weronika Bajdalska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Aleksandrowie Kuj.

2 miejsce – Marta Dropiewska z Niepublicznej Szkoły Muzycznej w Aleksandrowie Kuj.

3 miejsce – Dominika Gapska z Zespołu Szkół w Zbrachlinie

Aurelia Tomaszewska ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

Zespoły wokalne:

1 miejsce – Wiola Band z Zespołu Szkół w Zbrachlinie

Kapela Nie Do Zdarcia ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ciechocinku

2 miejsce – Markowe Nutki z Zespołu Szkół w Zbrachlinie

Moniuszki ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

3 miejsce – Olympic ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

Wyróżnienia:

Oliwia Śmigiełska - ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

Amelia Wróblewska - ze studia Vocal Secrets Mind w Aleksandrowie Kuj.

Patrycja Bibro - ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Ciechocinku

Wszystkim laureatom składamy gratulacje i życzymy dalszych sukcesów na scenie muzycznej. Zapraszamy również do udziału w naszym konkursie za rok.

Monika Kosacka – Mińkowska
Sandra Wesołowska
Joanna Bober
Marta Turkiewicz



MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO - POMORSKIEGO W BOKSIE

W dniach 27 lutego – 1 marca w Ciechocinku odbyły się Mistrzostwa Województwa Kujawsko – Pomorskiego w Boksie.

Ciechociński Klub Bokserski „Potężnie” reprezentowało pięciu zawodników: Patrycja Kwiatkowska, Kacper Śpiewak, Dominik Marcykowski, Damian Deręgowski oraz Szymon Szczęsny.

Szymon Szczęsny (49kg) zwyciężył pojedynek przez RSC w 2 rundzie zdobywając tytuł Mistrza Województwa oraz kwalifikacje na Mistrzostwa Polski Juniorów.

Damian Deręgowski (56kg) po dwóch zwycięskich walkach został Mistrzem Województwa Kujawsko-Pomorskiego oraz otrzymał przepustkę na Mistrzostwa Polski Juniorów.

Dominik Marcykowski (63kg) po finałowym zwycięstwie również zdobył tytuł Mistrza Kujawsko-Pomorskiego OZB. Zawodnik także powalczy o medal Mistrzostw Polski.

Patrycja Kwiatkowska po 3 emocjonujących walkach zdobyła kwalifikacje na Mistrzostwa Polski Kadetek, zapewniając sobie minimum brązowy medal.



ZAWODNICZKI UKS KURORT Z MEDALAMI

W sobotę, 22 lutego odbyły się Otwarte Mistrzostwa Mogilna w Pływaniu. W imprezie udział wzięło 213 pływaków z 19 klubów. UKS Kurort z Ciechocinka reprezentowało pięć zawodniczek, które wspólnie wywalczyły 9 medali.

Natalia Jabłońska z SP 1 w Ciechocinku zdobyła drugie miejsce za 50 m stylem dowolnym, pierwsze miejsce za 50 m stylem klasycznym i pierwsze miejsce za 100 m stylem klasycznym. Dzięki temu awansowała na pierwsze miejsce tym stylem w rankingu wojewódzkim.

Dziewczętom, oprócz medali i dyplomów, organizatorzy wręczyli również vouchery.

Natomiast w sobotę 29 lutego w I Ogólnopolskich Zawodach Pływackich w Barcinie UKS Kurort reprezentowało pięć zawodniczek, które wspólnie wywalczyły 9 medali.

Natalia Jabłońska
pierwsze miejsce za 50 m stylem klasycznym
pierwsze miejsce za 100 m stylem zmiennym

Nadia Broda
drugie miejsce za 50m stylem grzbietowym
drugie miejsce za 100m stylem zmiennym

Laura Zygan
drugie miejsce za 100m stylem dowolnym
trzecie miejsce za 50m stylem motylkowym

Aleksandra Urbańska
trzecie miejsce za 50m stylem grzbietowym
pierwsze miejsce za 100m stylem grzbietowym

Marta Kucharska
drugie miejsce za 50 m stylem klasycznym.

Odkryj Ciechocinek!

Spacer brzegiem Wisły

fot. Justyna Małecka i Sławomir Świątkiewicz

