

Nauka
poTężnie

Perła
w centrum parku

Ciechocinek zagrat
z WOSP

Wywiad
z Jarosławem Gierszewskim

Ferie
w Ciechocinku

Nr 1 (386)

STYCZEŃ 2025

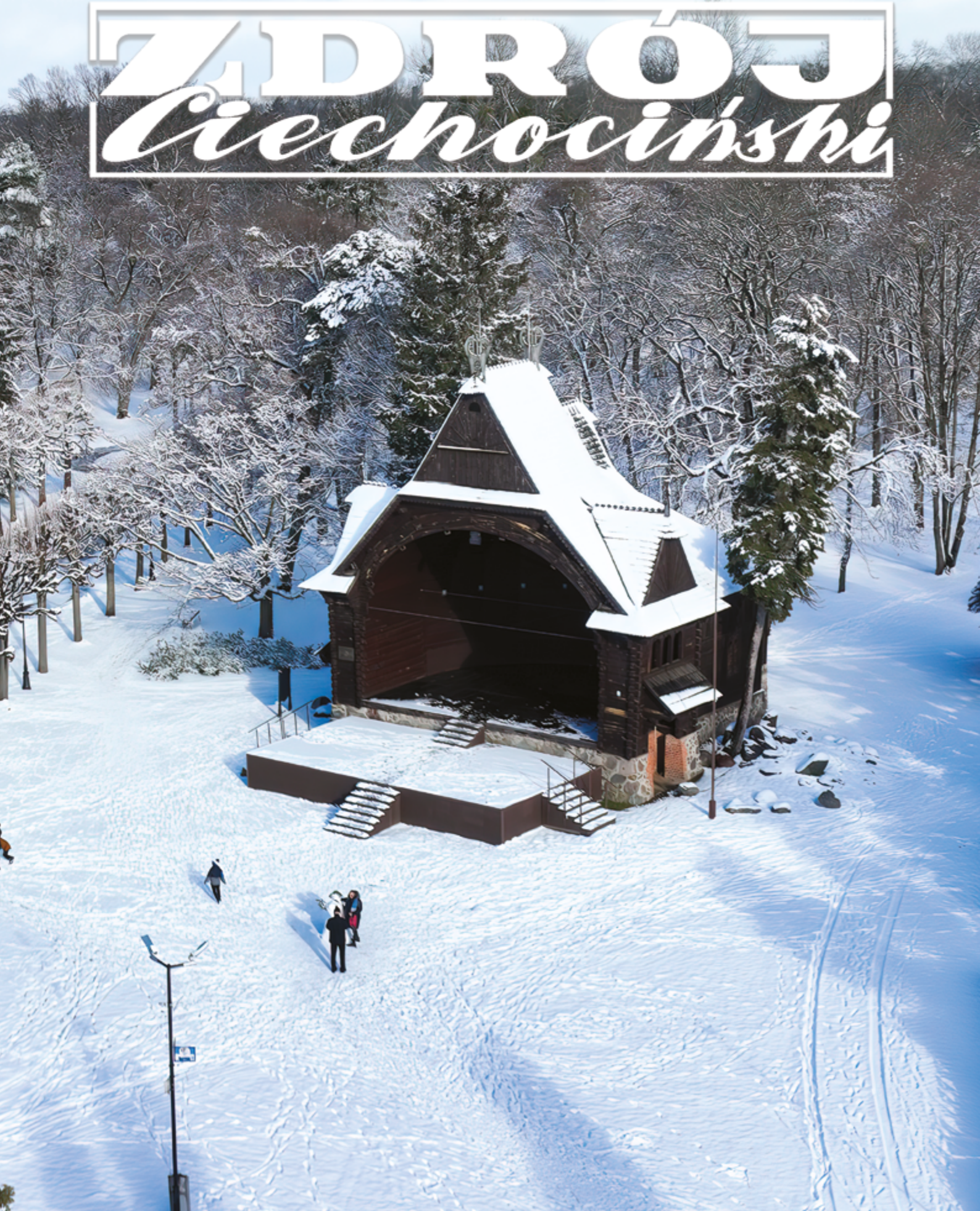
GAZETA SAMORZĄDU LOKALNEGO

ISSN 1234-155X

BEZPŁATNY

ZADRÓJ

Ciechociński



SPIS TREŚCI

03	Nauczycielski awans, Nauka poTężnie
04	Kamienne Gody, Wykład o historii Basenu Termalno-Solankowego
05	Z pokoleń trudu, z ofiarnej krwi..., Ciechocinek stał się częścią Metropolii Toruńskiej
06	Film o Ciechocińskiej Fabryce Soli nagrodzony
07	Inwestycje z 2024 roku, Ciechocinek staje się Smart City
08	Zdaniem Psychologa: Te objawy oznaczają panikę. Sprawdź, czy to Cię dotyczy!
09	Na deptaku w Ciechocinku: Jeremi Przybora
10	Perła w centrum parku
11	Postępy w związku z przywróceniem połą- czeń kolejowych
12	Małe kroki, które prowadzą do wielkich osiągnięć
14	Wspólny apel o realizację inwestycji stopnia wodnego na Wiśle
15	Nowa płyta "Pory..."
16	Ciechocinek gra z WOŚP
18	Szkoły i przedszkola

20	Ferie w Ciechocinku
21	Sport, Ogłoszenia
22	Kalendarz wydarzeń
23	Repertuar Kina "Zdrój"
24	Fotoreportaż



„Zdrój Ciechociński” znajdziesz w następujących punktach:

Punkt Informacji Turystycznej, ul. Zdrojowa 2b, Urząd Miejski, ul. Kopernika 19, ITTAM, ul. Narutowicza 30, Miejskie Centrum Kultury, ul. Żelazna 5, Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Żelazna 5, Punkt Handlowy „Yabo”, ul. Strażacka 2, Przedsiębiorstwo Handlowe „Ares”, ul. Broniewskiego 10, Sklep „Danuta”, ul. Zdrojowa 3, Piekarnia-Cukiernia „Polkorn”, sklepy firmowe w Ciechocinku (Widok 46, Broniewskiego 4), w Aleksandrowie Kujawskim (Stowackiego 37), Toruniu (Kraszewskiego 32/34, Gagarina 212, Mickiewicza 59), Bydgoszczy (Sktłodowskiej-Curie 33) i Solcu Kujawskim (Garbary 2a).

Zdrój Ciechociński

Wydawca: Urząd Miejski w Ciechocinku | **Redaktor naczelny:** Łukasz Małecki COMEA | **Współpraca redakcyjna:** Aldona Nocna | Kacper Wieczorkowski | Justyna Małecka | Krzysztof Lepczyński | Joanna Śmigiel | Justyna Malinowska | Monika Kofel-Dudziak | Marta Małecka-Żywicka | Olga Wojciechowska | **Nakład:** 1000 egz. | ISSN 1234-155X | Numer zamknięty: 7.02.2025 | **Projekt graficzny:** Damian Kaniewski COMEA | **Druk:** PMF-PRINT Toruń | **W internecie:** www.ciechocinek.pl | **Kontakt:** zdroj@ciechocinek.pl | **Adres redakcji:** Biuro Kultury, Sportu i Promocji Miasta, ul. Zdrojowa 2b. |



Zdjęcie z okładki:
Damian Kaniewski

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.

Nauczycielski awans



fot. Justyna Matecka

Pani Martyna Jastrzębska, nauczycielka chemii oraz wicedyrektor w Szkole Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku, uzyskała awans zawodowy.

W uroczystości nadania aktu uczestniczyli Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz oraz Dyrektor SP3 Marzena Grzegórska. Burmistrz, gratulując Pani Martynie, podkreślił, jak wielką rolę pełnią nauczyciele w kształtowaniu przyszłości młodych ludzi: „Wyjątkowa praca i oddanie w procesie edukacyjnym są godne podziwu. Awans zawodowy to dowód na profesjonalizm oraz pasję w rozwijaniu umiejętności dzieci i młodzieży. Serdecznie gratuluję Pani Martynie Jastrzębskiej i życzę dalszych sukcesów na drodze zawodowej.”



Nauka poTężnie



fot. Szymon Zdziebło

Gmina Miejska Ciechocinek przystąpiła do realizacji projektu edukacyjnego pod nazwą „Nauka poTężnie”. Projekt, współfinansowany przez Europejski Fundusz Społeczny Plus w ramach Priorytetu 8 „Fundusze europejskie na wsparcie w obszarze rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego”, ma na celu znaczną poprawę jakości edukacji przedszkolnej w mieście. Celem projektu jest uzupełnienie oferty edukacyjnej oraz wzrost jakości usług w Przedszkolu Samorządowym nr 1 i Przedszkolu Samorządowym nr 2 w Ciechocinku.

Projekt „Nauka poTężnie” będzie realizowany do 31 sierpnia 2025 roku, a jego głównym celem jest podniesienie jakości oferty edukacyjnej w dwóch przedszkolach miejskich. Kluczowe działania obejmują m.in. wyposażenie pracowni i sal dydaktycznych w obu placówkach.

W ramach projektu zakupione zostanie nowoczesne wyposażenie do realizacji zajęć z integracji sensorycznej, robotyki oraz zajęć artystycznych.

Projekt zakłada organizację zajęć dodatkowych dla dzieci uczęszczających do Przedszkola Samorządowego nr 1 i Przedszkola Samorządowego nr 2. W ramach 12-miesięcznego programu dzieci będą uczestniczyć w zajęciach z integracji sensorycznej, robotyki, pedagogiki przyrody oraz zajęciach rozwijających zdolności manualne i artystyczne. Z zajęć skorzysta 147 dzieci, z czego 60 to dzieci z wyzwaniami rozwojowymi i edukacyjnymi. W projekcie bierze również udział 14 przedstawicieli kadry przedszkolnej, którzy będą uczestniczyć w szkoleniach podnoszących ich kwalifikacje.

Dodatkowo, przewidziano organizację szkoleń i kursów dla nauczycieli, które podniosą ich kompetencje zawodowe. Tematyka szkoleń obejmuje takie zagadnienia jak: „Nowoczesne technologie w edukacji najmłodszych”, „Edukacja włączająca w praktyce” czy „Nauka kodowania i programowania w edukacji przedszkolnej”. Dzięki tym działaniom nauczyciele zyskają nowe umiejętności, które pozwolą im efektywniej pracować z dziećmi, w tym z tymi o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, odebrał z rąk Członków Zarządu Województwa oficjalne potwierdzenie zawarcia umowy dotyczącej realizacji projektu. Wydarzenie miało miejsce w Urzędzie Marszałkowskim, gdzie przedstawiono szczegóły współpracy oraz omówiono dalsze kroki związane z realizacją projektu.

Całkowity koszt projektu wynosi 507 498,00 zł, z czego aż 456 453,00 zł pochodzi z dofinansowania. Warto podkreślić, że projekt jest wspierany przez Europejski Fundusz Społeczny Plus, który przyznał dofinansowanie w wysokości nie większej niż 431 373,00 zł. Dzięki tym funduszom możliwe będzie zrealizowanie zaplanowanych działań, które przyczynią się do rozwoju edukacji przedszkolnej w Ciechocinku.



Historia Ciechocińskiego Basenu Termalno -Solankowego



fot. Wanda Rosińska

Wykład na Uniwersytecie dla Aktywnych, wygłoszony przez Aldonę Nocną, przyciągnął liczną publiczność zainteresowaną historią ciechocińskiego basenu termalno-solankowego. Wykład zatytułowany "Basen termalno-solankowy, czyli 'miniatura Adriatyku'", zaprezentował historię tego obiektu, który od momentu swojego powstania cieszył się ogromnym uznaniem zarówno wśród mieszkańców, jak i kuracjuszy. Wykładowczyni w interesujący sposób przedstawiła, jak ważnym elementem życia społecznego i zdrowotnego w Ciechocinku był basen, szczególnie w kontekście jego lokalizacji między łąkami.

Po wykładzie padły pytania o przyszłość basenu, który od 2003 roku pozostaje nieczynny. Zainteresowanie to nie dziwi, biorąc pod uwagę, że basen stał się niedawno własnością samorządu wojewódzkiego. Jarosław Jucewicz, Burmistrz Ciechocinka, Zbigniew Strąg, Prezes Stowarzyszenia "Razem dla Ciechocinka" oraz Marcin Strych, Przewodniczący Rady Miasta, odpowiedzieli na pytania zgromadzonych, wyjaśniając kwestie związane z planami na przyszłość basenu oraz jego możliwym uruchomieniem.

Wykład wzbogacony został o wspomnienia byłego trenera pływanstwa w Ciechocinku, Wiesława Cyrankowskiego, który na wieść o wykładzie specjalnie przyjechał z Grudziądza, aby podzielić się swoimi wspomnieniami o basenie.

TURNIEJ FIFA



fot. Amelia Jucewicz / Opowieść w moim kadzce

Z inicjatywy Młodzieżowej Rady Miejskiej Ciechocinka, w rok jej działalności, odbył się turniej e-sportowy w grze FIFA. Wydarzenie przyciągnęło wielu pasjonatów wirtualnej piłki nożnej. Zacięta walka i emocje towarzyszyły podczas każdego meczu, a poziom rozgrywek zaskoczył wielu uczestników i kibiców.

W rywalizacji wzięli udział zarówno doświadczeni gracze, jak i nowicjusze, co sprawiło, że poziom był zróżnicowany. Po intensywnych pojedynkach, zwycięzcami zostali: I miejsce - Dominik Cieślak, II miejsce - Franciszek Sękowski, III miejsce - Stanisław Wojtaszek. Gratulujemy wszystkim uczestnikom, a szczególne brawa kierujemy do najlepszej trójki.

Młodzieżowa Rada Miejska dziękuję Burmistrzowi Ciechocinka, Panu Jarosławowi Jucewiczowi, za ufundowanie nagród, które motywowały uczestników i podkreśliły rangę tego wydarzenia. Podziękowania kierowane są także do Miejskiemu Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego za pomoc przy organizacji turnieju oraz do wszystkich uczestników, kibiców oraz partnerów za udział i zaangażowanie.



Kamienne Gody

Z okazji wyjątkowego Jubileuszu „Kamiennych Godów” Państwa Anny i Henryka Intek, Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, Wiceburmistrz Joanna Dryżałowska oraz Pani Karolina Ochocińska z Urzędu Stanu Cywilnego mieli zaszczyt osobiście złożyć serdeczne gratulacje i życzenia tej wspaniałej parze małżonków.

Pani Anna i Pan Henryk zawarli związek małżeński 22 grudnia 1954 roku w Chełmży, a dziś świętują 70-lecie wspólnej drogi życiowej. Kamienne gody to szczególny moment, który nie tylko świadczy o ich niezwykłej więzi, ale również stanowi inspirację dla innych. Przez te wszystkie lata dzielili radości, wspierali się w trudnych chwilach, a ich miłość jest przykładem siły, która trwa przez dziesięciolecia.

- Takie momenty są niezwykle rzadkie i wzruszające. Z okazji Kamiennych Godów życzymy Państwu, aby zdrowie dopisywało jeszcze przez wiele lat wspólnej podróży życia - powiedział Burmistrz Jarosław Jucewicz.

Gratulujemy Pani Annie i Panu Henrykowi tej niezwykłej rocznicy. Życzymy kolejnych lat pełnych miłości, zdrowia i szczęścia.



Z POKOLEŃ TRUDU, Z OFIARNEJ KRWI...

W Miejskim Centrum Kultury w Ciechocinku odbył się koncert poświęcony Powstaniu Styczniowemu w 162. rocznicę wybuchu tego najdłużej trwającego zrywu niepodległościowego na ziemiach Rzeczypospolitej rozdartych przez trzech zaborców.

Na program słowno-muzyczny, który został zatytułowany „Otworzyć swoje serce na Polskę” złożyły się utwory patriotyczne, muzyczne i poetyckie. Zabrzmiały oryginalne pieśni, które były śpiewane podczas zrywu niepodległościowego w latach 1863-1864 a powstawały na przestrzeni prawie stu lat od czasu Konfederacji Barskiej (1768-1772). Publiczność usłyszała także pieśni Stanisława Moniuszki i Fryderyka Chopina oraz Nocturn op. 48 nr 1 Chopina. Przypomniana została poezja, która ujrzała światło dzienne podczas insurekcji styczniowej, a także po jej upad-

ku. Została również przedstawiona w formie króciutkich opowieści historia Powstania Styczniowego, między innymi poprzez prezentację kilku najbardziej znaczących postaci, bitew i innych wydarzeń związanych z powstaniem.

Wystąpił zespół art. „Poloniae Cordibus” z Ciechocinka. Grupę tworzą: Edyta Hermanowska (śpiew), Marta Pietrzak (gitara, śpiew), Wanda Wasicka (odpowiedzialna za słowo, w tym poetyckie), ks. Grzegorz Molewski (śpiew), Janusz Wasicki (inst. perkusyjne, śpiew) oraz gościnnie: Doro- ta Chojnacka (pianino), Izabela Chojnacka (śpiew), Gabriela Dropiewska (śpiew), Zbigniew Jędraszewski (gitara, śpiew) i Krzysztof Ochociński (pianino). Zespół ar-



tystyczny „Poloniae Cordibus” działa przy Towarzystwie Przyjaciół Ciechocinka we współpracy z Miejskim Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego w Ciechocinku.

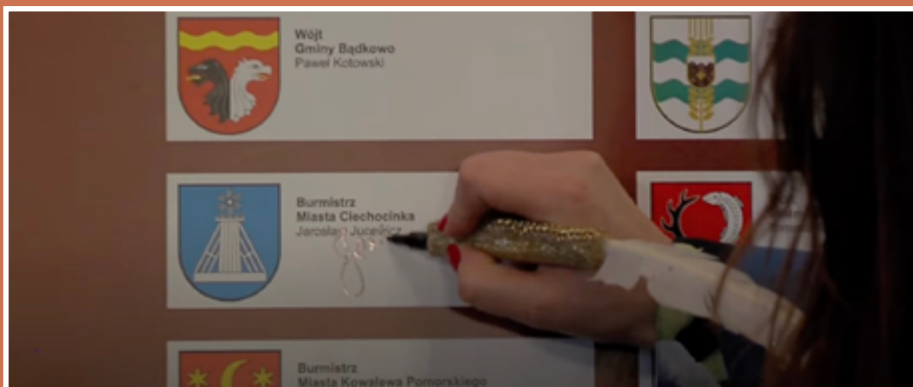
Wydarzeniu towarzyszyły wyeksponowane na scenie obrazy Marzeny Cecylii Karcz i Franciszka Kaczmarka.

Organizatorzy: Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka, Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz oraz Miejskie Centrum Kultury w Ciechocinku.

Wanda Wasicka

fol: Agnieszka Wasicka

Ciechocinek stał się częścią Metropolii Toruńskiej



Rada Miasta Torunia jednogłośnie przyjęła uchwałę, która otwiera drogę do przekształcenia Stowarzyszenia Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Torunia w Stowarzyszenie Metropolia Toruńska. Ten nowy obszar na mapie Polski połączy 36 samorządów, w tym Gminę Miejską Ciechocinek, i blisko 455 tys. mieszkańców w dynamiczny ośrodek rozwoju społeczno-gospodarczego. Parę dni później, Wiceburmistrz Joanna Dryżałowska na Zamku w Golubiu-Dobrzyniu, wraz z innymi władzami gmin i powiatów, podpisała deklarację popierającą Metropolię Toruńską.

- To wyjątkowa szansa na wspólne wykorzystanie naszego potencjału, umocnienie pozycji regionu i realizację ambitnych planów na przyszłość. Razem możemy zbudować przyszłość, która będzie powodem

do dumy dla wszystkich mieszkańców naszego regionu - powiedział Burmistrz Jarosław Jucewicz.

Metropolia Toruńska ma na celu zrównoważony rozwój poprzez integrację działań w takich obszarach, jak infrastruktura, transport, ochrona środowiska czy planowanie przestrzenne. Samorządy będą dążyć do stworzenia zintegrowanych systemów komunikacyjnych, rozwoju zielonej gospodarki i wspierania innowacyjnych projektów. Współpraca pomiędzy gminami i powiatami z okolic Torunia pozwoli na skuteczniejsze pozyskiwanie funduszy unijnych i krajowych, optymalizację kosztów realizacji usług publicznych oraz zwiększenie atrakcyjności inwestycyjnej całego regionu. Powstanie Metropolii Toruńskiej to także szansa na lepszą koordynację działań w zakresie turystyki, kultury

i dziedzictwa historycznego, co przyczyni się do promocji lokalnych walorów zarówno w kraju, jak i za granicą. Wzmocnienie tożsamości oraz budowa silnego wizerunku na arenie międzynarodowej będą kluczowe dla osiągnięcia celów strategicznych.



Film o Ciechocińskiej Fabryce Soli nagrodzony



Film dokumentalny w reżyserii Teresy Kudyby "Ciechocińska Fabryka Soli. Powrót do źródeł" otrzymał dwie nagrody filmowe:

I nagrodę w kategorii Produkt turystyczny/turystyka w zakresie kultury w temacie Turystyka oraz I nagrodę w kategorii Historia i Dziedzictwo/Dokument do 90 minut w temacie Dokumenty i reportaże. Ceremonia wręczenia nagród międzynarodowego 19th FilmAT Festival odbyła się 7 lutego w Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie. Film został zauważony na platformie YouTube przez Ewę Kotus, dyrektor FilmAT Festival. Przewodniczący jury Zbigniew Żmudzi powiedział podczas ceremonii rozdania nagród, że film o Ciechocinku zachwyił jurorów artystycznym podejściem, rzetelnością historyczną oraz promowaniem dziedzictwa narodowego, z kolej Alexander V. Kammel - prezydent International Tourfilm Academy zachęca do zgłoszenia tej produkcji na festiwal Cannes Corporate Media & TV Awards.

Nagrodzony podwójnie film reżyserki i producentki ze Słońska Dolnego, opowiada o dziejach i dziedzictwie kulturowym unikatowej w skali świata fabryki soli warzonej, którą zbudowano w latach 1824-1832 na terenach Słońska, Ciechocinka i Wołuszewa.

Fabryka Soli w Ciechocinku, którą wiele osób mylnie kojarzy jedynie z budynkiem warzelnii, to jest w rzeczywistości ogromna, skomplikowana instalacja, oparta na procesach wydobywania, cyklach zatężania, transportu, magazynowania, oczyszczania, gotowania solanki. Solanka, sól tradycyjnie warzona, ług i szlam leczniczy to sława ciechocińskiej saliny, która swój początek ma na terenie Słońska. Zarówno źródła, jak i tężnie - to także Fabryka Soli. Prawidłowa, historyczna nazwa całego kompleksu ciechocińskiej fabryki brzmi: "Zakład Warzelnii Soli" - taka nazwa figuruje na nieznanym szerszej społeczności Ciechocinka starych mapach, pokazanych po raz pierwszy w tym filmie.

Autorami obrazu są Mirosław Basaj z Warszawy, Dawid Bagiński z Torunia, Zbigniew Bartosik z Opola, film zmontował Piotr Stachowski (Opole). Film jest efektem kilku lat badań naukowych, jakie autorka prowadziła w Słońsku wraz z prof. Dagmar Hülsenberg, dr. Tomaszem Jurosem, Robertem Kolą z toruńskiego oddziału Narodowego Instytutu Dziedzictwa, współpracy z autorytetami naukowymi w Polsce i w Niemczech. Jest on autorską koncepcją od scenariusza, poprzez montaż i dobór wszystkich wypowiadających się ekspertów. Po sukcesie filmu Teresy Kudyby z roku 2023 pt. "Alexander von Humboldt

na Śląsku i Słońsku", inicjatywę stworzenia filmu poświęconego fabryce soli, w połączeniu z konferencją naukową "Solankowa Dolina" wsparł marszałek Piotr Całbecki. Mecenasem filmu jest Uzdrawisko Ciechocinek S. A. dzięki dotacji udzielonej przez Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Premiera filmu odbyła się podczas I. Międzynarodowej Konferencji Naukowej "Solankowa Dolina" w marcu 2024 roku w Ciechocinku, zorganizowanej przez prof. Bogusława Buszewskiego. Film obejrżeli także uczestnicy XXX Kongresu Uzdrawisk Polskich. Mieszkańcy Ciechocinka mieli okazję zapoznać się z nagrodzoną produkcją 8 lutego 2025 roku w kinie "Zdrój" podczas spotkania z autorką, które prowadziła dyr. MCK Agnieszka Kraszewska.

W ceremonii uhonorowania filmu o Ciechocinku autorce towarzyszyła w stolicy Polski prezes Stowarzyszenia Komisja Zdrojowa Magdalena Kreps, która wykonała sesję zdjęciową, dokumentującą to ważne dla Uzdrawiska Ciechocinek wydarzenie medialne i promocyjne.

Książka Teresy Kudyby i Józefa Tomasza Jurosa wydana przez tressFILM w czerwcu 2024 roku, również pod tytułem "Ciechocińska Fabryka Soli. Powrót do źródeł" otrzymała I nagrodę w kategorii wydawnictwo w ogólnopolskim konkursie "Pamiętka z Polski". Można ją zakupić w Informacji Turystycznej.

Zeskanuj i obejrzyj film



kudyba.pl/filmy-dokument-reportaz/

Festiwal FilmAT

Celem festiwalu jest prezentacja najnowszych trendów w dziedzinie filmów dokumentalnych, reportaży telewizyjnych, komunikacji turystycznej, filmów korporacyjnych i instytucjonalnych oraz ocena produkcji audiowizualnych w zależności od ich poziomu artystycznego i możliwości wpływania na grupę docelową. Festiwal wspiera rozwój krajowych i zagranicznych produkcji i organizuje odrębny konkurs filmowy dla filmów polskich oraz filmów z całego świata.

fot. Magdalena Kreps



INWESTYCJE ZREALIZOWANE W 2024 ROKU

Rok 2024 pozwolił na realizowanie wielu inwestycji, z przyjemnością przedstawiamy wybrane z nich:

**Budowa nawierzchni ul. Słowackiego,
nawierzchni drogi równoległej do ulicy Bema
oraz ronda na skrzyżowaniu ulic
Bema i Zdrojowej**

5 787 961, 91 zł



1 451 867,42 zł

**Nowa nawierzchnia ul. Rolnej wraz
z infrastrukturą**

**Budowa dróg dojazdowych do
nieruchomości przy ulicach Słońsk Górny,
Kopernika, Reymonta**

695 149,27 zł

**Mural antysmogowy oraz renowacja
elewacji Szkoły Podstawowej nr 3**

107 000,00 zł



661 552, 75 zł

**Nowa ciepłownia
w Szkole Podstawowej nr 3**



Plac zabaw przy ul. Nieszawskiej

241 112,00 zł

**Zakup kosiarki stadionowej dla OSiRu oraz
maszyny sprzątającej halę sportową**

183 000,00 zł



102 000,00 zł

**Pozyskała Miejska Biblioteka
Publiczna na wyposażenie i rozwój**

**Na projekty kulturalne i kształcenie kadry
Miejskie Centrum Kultury pozyskało**

227 044, 00 zł

Ciechocinek staje się Smart City

Nasze miasto intensywnie rozwija swoje infrastrukturalne i technologiczne możliwości, przekształcając się w Smart City. Niedawno podpisano umowę z firmą T-Master SA na dostawę inteligentnych urządzeń do Systemu Indywidualnej Segregacji Odpadów (SISO). System ten ma na celu poprawę segregacji odpadów, co bezpośrednio wpłynie na jakość środowiska i efektywność gospodarki odpadami w mieście. Na osiedlu Nieszawska 149 pilotażowo zostaną zainstalowane inteligentne urządzenia umożliwiające dokładniejszą segregację odpadów. System SISO będzie monitorował oraz raportował, jak skutecznie mieszkańcy dokonują segregacji odpadów, co pozwoli na optymalizację procesu i zwiększenie ilości przetwarzanych materiałów. Jest to element strategii miasta, mającej na celu poprawę bilansu odbieranych i przetwarzanych odpadów komunalnych, a także wprowadzenie rozwiązań wspierających ekologiczne postawy wśród mieszkańców.

Ciechocinek nie przestaje jednak na jednym projekcie. Miasto zainwestowało także w szereg innych innowacyjnych rozwiązań.

- Nasze działania to odpowiedź na potrzeby mieszkańców, turystów i kuracjuszy. Łączymy tradycję z nowoczesnością, wprowadzając innowacyjne rozwiązania, które poprawiają komfort życia w naszym mieście. Naszym celem jest tworzenie inteligentnego miasta, które będzie przyjazne zarówno dla jego mieszkańców, jak i gości - podkreśla Burmistrz Jarosław Jucewicz.

mMIESZKANIEC

Aplikacja mMieszkaniec to jedno z kluczowych narzędzi, które zostanie wdrożone w najbliższym czasie. Umożliwi ona mieszkańcom łatwy dostęp do informacji oraz sprawną komunikację z urzędem. Funkcje aplikacji obejmować będą m.in. zgłoszenia spraw (mZgłoszenia), zgłoszenia dotyczące odpadów (mOdpadów), informacje o Budżecie Obywatelskim (mBO) oraz ogłoszenia publiczne (mOgłoszenia).

TRAVELHOST

Travelhost to aplikacja, która już została wdrożona w celu usprawnienia obsługi turystów i kuracjuszy w Ciechocinku. System ten umożliwi rejestrację turystów oraz automatyzację procesu poboru opłat uzdrowiskowych.

ELEKTRONICZNE ZARZĄDZANIE DOKUMENTACJĄ (EZD RP)

Miasto Ciechocinek wprowadza system Elektronicznego Zarządzania Dokumentacją (EZD RP), który zautomatyzuje obieg dokumentów w urzędach. System ten pozwoli na szybszą, wygodniejszą i bardziej efektywną obsługę spraw urzędowych.

CYBERBEZPIECZNY SAMORZĄD

W kontekście bezpieczeństwa, Ciechocinek realizuje projekt Cyberbezpieczny Samorząd, którego celem jest zwiększenie poziomu ochrony danych w instytucjach samorządowych. Projekt ten zapewnia zwiększenie odporności przed zagrożeniami w przestrzeni cyfrowej, co jest kluczowe w dobie rosnącej liczby cyberataków i zagrożeń.



TE OBJAWY OZNACZAJĄ PANIKĘ: SPRAWDŹ, CZY TO CIĘ DOTYCZY!

AUTORKA: MONIKA KOFEL-DUDZIAK

Czy kiedykolwiek doświadczyłeś nagłego, przytłaczającego uczucia lęku, które wydawało się nie mieć żadnego uzasadnienia? Czy towarzyszyły temu objawy fizyczne, które wzbudziły w Tobie panikę? Jeśli tak, być może doświadczyłeś ataku paniki. Atak paniki to nagłe, intensywne przeżycie lękowe, które charakteryzuje się silnym strachem, często połączonym z poczuciem zagrożenia życia i utraty kontroli. Ataki paniki mogą wystąpić w różnych sytuacjach, często niespodziewanie np. podczas jazdy samochodem w korku, poczucie zamknięcia i braku kontroli może wywołać silną reakcję lękową.

Objawy ataku paniki są bardzo intensywne i mogą być mylone z zawałem serca lub udarem mózgu. Atak paniki zazwyczaj trwa od kilku minut do maksymalnie dwóch godzin, a jego największe nasilenie odczuwalne jest po około 5-10 minutach. Typowe objawy to:

- Silny lęk i przerażenie: Poczucie, że zaraz coś strasznego się stanie.
- Ból w klatce piersiowej: Może być mylony z zawałem serca.
- Duszność i przyspieszony oddech: Uczucie braku powietrza i hiperwentylacja.
- Kołatanie serca i przyspieszone

tętno: Wrażenie, że serce bije bardzo szybko.

- Zawroty głowy i oszołomienie: Poczucie utraty równowagi.
- Drżenie i trzęsienie się ciała: Niepokojące drżenie mięśni.
- Uczucie mrowienia w kończynach.
- Nudności i bóle brzucha, pocenie się (zimne poty) i dreszcze
- Wrażenie, że gardło się zaciska.
- Silne poczucie, że zaraz straci się zmysły lub umrze.
- Wrażenie, że świat jest nierealny lub że nie kontroluje się własnego ciała i myśli.
- Potrzeba skorzystania z toalety, paraliż, bladeść skóry, nieprzyjemne doznania w jamie brzusznej lub biegunka.

Podczas ataku paniki, ważne jest, aby pamiętać, że to, co się dzieje, jest wynikiem reakcji organizmu na stres, a nie zagrażającą życiu chorobą. Atak paniki jest przemijający. Oto kilka strategii, które mogą pomóc:

- Oddychaj głęboko: Skoncentruj się na spokojnym, głębokim oddychaniu, oddychaj torem brzuszynym. Wykonaj 10 świadomych oddechów. Wdech powinien być krótszy od wydechu.
- Znajdź bezpieczne miejsce: Przenieś się w spokojne miejsce, gdzie możesz przeczekać napad.

- Skontaktuj się z bliską osobą: Wsparcie bliskiej osoby może zmniejszyć poczucie izolacji i lęku.
- Nie walcz z objawami: Zaakceptuj uczucia i objawy, nie próbuj z nimi walczyć. Im bardziej próbujesz kontrolować objawy tym bardziej je nasilasz.
- Odwróć uwagę: Spróbuj skupić się na czymś innym niż na objawach paniki. Może to być cokolwiek, co odwróci Twoją uwagę.
- Zastosuj techniki relaksacyjne: Napinaj i rozluźniaj poszczególne grupy mięśni, zaczynając od dłoni, poprzez ramiona, brzuch, pośladki, uda, łydki i stopy. Wyobrażaj sobie spokojne i bezpieczne miejsca, np. las, plażę czy łąkę.
- Aktywność fizyczna może pomóc zredukować nadmiar adrenaliny w organizmie.

W wielu przypadkach, może być konieczne leczenie farmakologiczne ataków paniki, jednak farmakoterapia radzi sobie z aktualnymi objawami, ale nie dociera do przyczyn ataków paniki. Dlatego warto skorzystać z porad psychologa, który poprzez interwencje terapeutyczne przyczyni się do wyeliminowania panicznego lęku.

Monika Kofel-Dudziak

#Zdaniem Psychologa



JEREMI PRZYBORA

ALDONA NOCNA

fot. pl.wikipedia.org

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.

Na powstała między tężniami w 1932 roku pływalnię termalno-solankową w Ciechocinku przyjeżdżało wielu miłośników kąpieli. Jednym z nich był Jeremi Przybora. Zachowało się zdjęcie artysty, który siedzi na brzegu basenu. Zrelaksowany, śmiało patrzy w obiektyw. Basen tak zapadł w pamięć pisarza, że stał się miejscem akcji jednego z odcinków Radiowego Teatryku „Eterek”. Jeden z bohaterów niespodziewanie wynurza się z solanki. Zachęcam do sprawdzenia, który: Profesor Pęduszek odgrywany przez Adama Mularczyka, Wdowa Eufemia, której głos oddała Irena Kwiatkowska czy Mundzio, w którego wcielił się Tadeusz Fijewski. Teksty trzynastu wieczorów „Eterka” ukazały się w wydaniu książkowym 1957 roku, (można też zaznajomić się z nimi w „Dziełach (niemal) wszystkich”). Cykliczne słuchowisko radiowe o charakterze satyrycznym było tworzone przez poetę w latach 1948-1956. Początkowo jego współautorem był Antoni Marianowicz. Piosenki komponował Jerzy Wasowski, z którym humorysta stworzył w przyszłości artystyczny duet.

Jeremi Przybora urodził się w 1915 roku w Warszawie. Po ukończeniu Gimnazjum im. Mikołaja Reja studiował w Szkole Głównej Handlowej oraz anglistykę na Uniwersytecie Warszawskim. W 1937 roku wziął udział w konkursie na spikera rozgłośni warszawskiej i był to początek jego wieloletniej przygody z radiem. To on odczytał angielską wersję komunikatu – pożegnania rozgłośni Warszawa II przed wejściem Niemców do stolicy 30 września. W czasie okupacji zajmował się handlem, by przeżyć. Podczas powstania warszawskiego prowadził audycje w cywilnej rozgłośni Polskiego Radia. Po wyzwoleniu opuścił zrujnowaną stolicę i zamieszkał w Bydgoszczy, gdzie trafił pod skrzydła Tadeusza Kańskiego, dyrektora Rozgłośni Pomorskiej. Słuchacze pokochali jego audycje „Pokrzywy nad Brdą” odbierane nawet przez uliczne megafony. Narodziły się wówczas przyjaźnie, między innymi ze znakomitym kompozytorem Kazimierzem Serockim, dla którego napisał liryczne teksty. Piosenki „Zmierch” i „Nie odchodź” wznoszą do dzisiaj.

W 1948 roku przeniósł się do Warszawy i podjął pracę w radiowej redakcji rozrywki. Na początku lat 50. został lektorem i redaktorem Polskiej Kroniki Filmowej. Tworzył „najszerzy uśmiech radia czasów stalinowskich”, czyli wspomniany Teatryk „Eterek”. Zaczął pisać scenariusze: komedii „Żołnierz królów



Madagaskaru” i „Upału”, napisał dialogi do filmu „Ewa chce spać”. Z tego drugiego filmu pochodzi piosenka „Kaziu, zakochaj się”, która została przebojem. Związał się z telewizją, a cykl kabaretowych programów Kabaret Starszych Panów, nadawany w latach 1958-1966, tworzył razem z Jerzym Wasowskim, przyniósł mu popularność. Występowała w nim cała plejada aktorów, a piosenki przez nich śpiewane są ciągle nucone. Warto dodać, że równoległe w Polskim Radiu powstawały wersje radiowe kabaretu. Satyryk publikował swoje teksty w satyrycznym czasopiśmie „Szpilki”. Stworzył cykl audycji „Divertimento”.

W latach 70. przygotował dla telewizji m.in.: program „Ścigana”, gawędy „Opowieści Starszego Pana”, „Teatr Nieduży”. Razem z Wasowskim przez dwa lata realizował „Kabaret Jeszcze Starszych Panów”. Był doceniany i nagradzany. W latach 90. wydał trzytomową autobiografię zatytułowaną „Memuary”, a wspomnienia dają wgląd w jego życie, refleksje na temat twórczości oraz relacje z najbliższymi. Powrócił na srebrny ekran, występując regularnie w programie Mdm autorstwa Wojciecha Manna i Krzysztofa Materny. Zajął się tłumaczeniami. To on przygotował polskie libretto musicalu „Piotruś Pan” w reżyserii Janusza Józefowicza, streścił też bajki Walta Disneya.

Jeremi Przybora pozostawił po sobie niezatarte ślady w polskiej kulturze. Jego życie i twórczość w dużej mierze kształtowały oblicze polskiej piosenki literackiej i kabaretowej XX wieku. W swojej karierze łączył różne dziedziny sztuki – był poetą, chociaż wolał określenie „lirycysta”, autorem tekstów piosenek, scenariuszy, reżyserem i, co najważniejsze, razem z Jerzym Wasowskim - jednym z twórców niezapomnianego Kabaretu Starszych Panów. Najsynniejszy polski kabaret nie tylko bawił,

lecz także wpłynął na wyobraźnię i język wielu pokoleń Polaków.

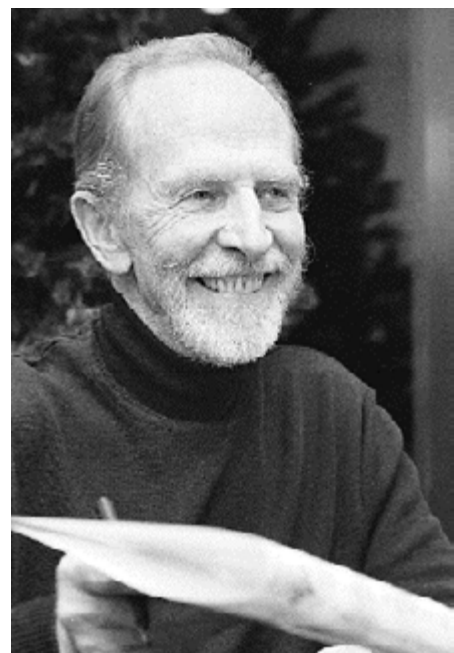
Jeremi Przybora pozostawił po sobie niezwykle bogate dziedzictwo artystyczne, czego dowodem są opasłe dwa tomy „Dzieł (niemal) wszystkich”. Jego twórczość stała się fundamentem polskiej muzyki i kultury popularnej. Dzięki niezrównanej literackiej wrażliwości i doskonałemu warsztatowi artystycznemu, stał się jednym z najwybitniejszych twórców XX wieku. Jego piosenki są do dziś wykonywane, a jego teksty i twórczość nadal stanowią inspirację dla współczesnych artystów.

Zyskał sobie także szacunek jako postać, która zawsze dbała o wysoką jakość artystyczną swojej pracy. Był uosobieniem elegancji, klasy, ale i poczucia humoru, które na stałe wpisały się w pejzaż polskiej sztuki. Jego twórczość, łącząca głębię liryczną z błyskotliwym humorem, wciąż cieszy się uznaniem i pozostaje trwałym elementem polskiej kultury.

Przedwojenny dżentelmen, szarmancki i przystojny był kochliwy. Miał trzy żony i romansował z Marią Koterbską, Barbarą Wrzezińską, Agnieszką Osiecką. Prawdziwe szczęście znalazł dopiero w trzecim małżeństwie z Alicją Wirth.

Jeremi Przybora zmarł w 2004 roku. Został upamiętniony ławeczką w Białobrzegach oraz w Opolu - na wzgórzu uniwersyteckim znajduje się ławeczka Starszych Panów autorstwa prof. Mariana Molendy. Przedstawia Przyborę i Wasowskiego, którzy siedzą na końcach ławki, przechodzącej miękko z klawiatury fortepianu we wstęgę papieru. Ich wizerunek widnieje też na monecie dwuzłotowej z 2011 roku.

Aldona Nocna



fot. m1strznowy.pl



PERŁA W CENTRUM PARKU

Jednym z najbardziej charakterystycznych zabytków w Ciechocinku jest muszla koncertowa. Została wybudowana w 1909 roku według projektu Waldemara Piotra Feddersa. Stała tuż obok alei spacerowej, którą utworzono po powiększeniu powierzchni parku Zdrojowego zwanego niegdyś Głównym. Pierwotnie deptak był obsadzony kasztanowcami, które po I wojnie światowej zastąpiono rosnącymi do dzisiaj lipami krymskimi.

Warto wspomnieć, że w parku przed budowaniem zachowanej do dzisiaj muszli koncertowej były jeszcze trzy inne miejsca – estrady dla małych zespołów muzycznych, które uprzyjemniały spacer gościom uzdrowiska. Projekt Feddersa był bardziej okazały, mogły tu występować duże orkiestry, grające dla publiczności, dla której postawiono ławki. Co ciekawe, rosło tu kiedyś więcej drzew i melomani mogli schronić się przed palącymi promieniami słońca. Był też czas, kiedy z myślą o komforcie artystów zamontowano markizę, która dawała upragniony cień.

Fedders zaprojektował muszlę w nietypowym dla Ciechocinka stylu zakopiańskim, wprowadzonym przez Stanisława Witkiewicza. Bryła w konstrukcji drewnianej z dwoma bocznymi ryzalitami wspiera się na cokole z kamieni i cegieł. Jest to drewniana konstrukcja zrębowa z krótkimi

ostatkami z półkolistą sceną. Dachy gontowe są przyczółkowe z kozubkami, a trójkątny szczyt zdobi pazdur. Elementy dekoracyjne to: promieniście ułożone listwy, słoneczka i kołkowania. Uwagę zwracają drzwi wejściowe na scenę z ozdobnymi okuciami. Budynek jest dekorowany motywami liry. Odznacza się znakomitą akustyką dzięki półokrągłemu sklepieniu. Przed laty dobudowano proscenium dla potrzeb tancerzy.

Estrada została wykonana w Warszawie przez firmę budowlaną Fr. Martens i Ad. Daab, jej poszczególne drewniane części ponumerowano, przywieziono koleją do uzdrowiska i złożono na miejscu.

Na jej deskach występowały setki artystów z kraju i zagranicy. Nic dziwnego, bowiem jest to miejsce, gdzie od lat odbywają się koncerty i festiwale. Tu były początki Międzynarodowego Festiwalu Piosenki i Kultury Romów. Do kalendarza imprez weszły też inne: Folkloru Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej, Operowo-Operetkowy, Młodzieży Niepełnosprawnej, Bluesowy, Wielka Gala Tenorów, Happy Jazz. Od niedawna odbywa się Kabaret, czyli terapia śmiechem. Organizowane były tu okolicznościowe akademie, wybory Miss Krystynki czy finały Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Lista znakomitych artystów, którzy koncertowali w parku Zdrojowym, jest bardzo długa. Przed II wojną światową występowali tu m. in: Artur Gold, Jerzy Petersburški, Szymon Kataszek, Zygmunt Karasiński, Mieczysław Fogg, Chór Dana, pianista Raul Koczalski, filharmonicy warszawscy, grały orkiestry wojskowe i strażackie. W 1937 roku wykonano tu po raz pierwszy uwerturę do opery „Legenda Bałtyku” Feliksa Nowowiejskiego pod jego dyktando. Przez dziesiątki lat koncertowała w amfiteatrze Orkiestra Zdrojowa pod batutą Kazimierza Karpeckiego.

Z kolei w latach sześćdziesiątych odbywał się w muszli Festiwal Orkiestr Symfonicznych, a w kolejnych - Ogólnopolski Przegląd Zespołów Rozrywkowych. Na deskach estrady występowali też studenci szkół muzycznych grający muzykę poważną.

Warto przypomnieć nietypową manifestację żałobną po śmierci Józefa Piłsudskiego 12 maja 1935. Tuż po dotarciu informacji o jego zgonie przy muszli ustawiono symboliczną trumnę i portret zmarłego, gdzie kuracjusze i mieszkańcy mogli złożyć hołd Marszałkowi, składając wieńce. Kilka lat temu została odprawiona tu msza święta w ramach Pikniku Katolickiego. W lipcu 2012 roku goszczący w Ciechocinku prezydent RP Bronisław Komorowski obej-

zwał w muszli występ Reprezentacyjnego Zespołu Artystycznego Wojska Polskiego. Z kolei w sierpniu 2019 roku odbyło się w niej kujawsko-pomorskie wojewódzkie święto plonów.

Ciechocińska estrada została też uwieczniona na taśmie filmowej. Kręcono tu sceny filmów: „Mateczka” w reż. Konrada Toma i Józefa Greena (1938), w której zagrała amerykańska gwiazda filmowa Molly Picon. W „Balladzie o Januszkę”, w odcinku „Widoczek z Ciechocinka” w reż. Hen-

ryka Bielskiego (1987), główna bohaterka Genia Smoliwąs słucha koncertu w wykonaniu pianistki Haliny Czerny-Stefańskiej, która zagrała samą siebie. Muszla pojawia się również w filmie „Excentrycy, czyli po słonecznej stronie ulicy” w reż. Janusza Majewskiego (2015) i w „Solankowej Dolinie” w reż. Teresy Kudyby (2015).

W 2022 roku muszla - „ciechocińska filharmonia pod dachem nieba” otrzymała imię Kazimierza Kowalskiego, śpiewaka operowego, pomysłodawcy i dyrektora



Festiwalu Operowo-Operowego w Ciechocinku.

Amfiteatr od ponad stu lat przyciąga miłośników muzyki z całej Polski. Od wiosny do jesieni rozbrzmiewa w nim muzyka. To jedno z tych miejsc, które łączy tradycję z nowoczesnością, oferując mieszkańcom i gościom Ciechocinka niezapomniane wrażenia artystyczne. Jego historia jest częścią bogatej tradycji kulturalnej miasta.

W tym roku jeden z najważniejszych punktów na mapie kulturalnej Ciechocinka po raz kolejny będzie remontowany. Planowana jest wymiana elementów konstrukcji dachowej, gontu, uszczelnienie podłogi sceny, fumigacja obiektu, a także adaptacja pomieszczenia suterenu na garderobę i przeprojektowanie instalacji elektrycznej.

Aldona Nocna, która niegdyś tańczyła w muszli z zespołem „Świerszcze”, założonym przez Włodzimierza Słodowicza



Trwają intensywne prace nad przywróceniem regularnych połączeń kolejowych na trasie Aleksandrów Kujawski – Ciechocinek. To długo wyczekiwana inwestycja przez mieszkańców, kuracjuszy i turystów. Ostatni regularny pociąg pasażerski opuścił peron w Ciechocinku w 2011 roku. Choć w 2014 roku uruchomiono jedynie sezonowe połączenia, to teraz nadszedł czas na pełną reaktywację linii.

PKP PLK zakończyło przetarg na prace na linii kolejowej nr 245. To ważny krok w kierunku przywrócenia przewozów pasażerskich, ponieważ już wkrótce ruszą działania, które potrwają do końca sierpnia bieżącego roku. Modernizacja obejmuje remont torów, peronów, instalację nowoczesnych systemów sterowania ruchem, co pozwoli pociągom poruszać się z prędkością do 120 km/h, zapewniając szybkie i komfortowe połączenie.

Wkrótce ruszy również przetarg Samorządu Województwa na obsługę linii.

– Wszczęcie postępowania przetargowego na obsługę linii komunikacyjnej Toruń – Ołtuczyn – Ciechocinek, z możliwością wydłużenia relacji do Bydgoszczy, planowane jest w najbliższych tygodniach. Zgodnie z przyjętymi założeniami, rozpoczęcie

POSTĘPY W ZWIĄZKU Z PRZYWRÓCENIEM POŁĄCZEŃ KOLEJOWYCH



świadczenia usługi przewozowej na wspomnianej wcześniej linii komunikacyjnej planowane jest na 14 grudnia 2025 roku, czyli wraz z wejściem w życie rozkładu jazdy pociągów edycji 2025/2026 – przekazała portalowi Rynek Kolejowy Wicemarszałek Województwa Aneta Jędrzejewska.

W kolejnych latach planowane jest rozszerzenie linii z Ciechocinkiem o połączenia z Bydgoszczą i Włocławkiem.

Dzięki tej inwestycji Ciechocinek zyska nowoczesne, ekologiczne połączenie kolejowe, a mieszkańcy oraz turyści będą mogli łatwiej dotrzeć do uzdrowiska, co z pewnością wpłynie na rozwój regionu.

Małe kroki, które prowadzą do wielkich osiągnięć

*Jarosław Gierszewski - ciechociński biegacz,
ultramaratończyk, maratończyk, który
"w nogach" ma ponad 25 tysięcy kilometrów
na różnych terenach.*

Jak zaczęła się Pana przygoda z bieganiem?

Zawsze byłem aktywny, ale nie wiązałem tego z codziennym uprawianiem sportu. Na początku była to raczej rekreacja, najczęściej piłka nożna. Później jednak uznałem, że warto zmienić dyscyplinę i spróbować czegoś innego. Bieganie wydało mi się naturalnym wyborem, mogłem to robić samemu, w każdych warunkach, niezależnie od pogody. Początkowo biegałem głównie na krótkich dystansach, parę okrążeń wokół Tężni lub nad Wisłą. Pierwszym poważniejszym biegiem był półmaraton, który przygotowałem w oparciu o plan treningowy. Gdy zaczynałem nie miałem takiej świadomości jak dziś. Po prostu wychodziłem na treningi, biegałem dla przyjemności, z myślą zgubienia paru kilogramów. A potem pojawiła się myśl o maratonie – coś, co wykraczało poza moje dotychczasowe doświadczenie. To był pierwszy prawdziwy sprawdzian, który pokazał mi, że mogę osiągnąć więcej, niż sądziłem. Z biegiem czasu dystans się powiększał, a ja zacząłem myśleć o kolejnych wyzwaniach, zmieniłem codzienny tryb życia, dostosowałem dietę oraz sprzęt. Dzisiaj mam na swoim koncie Koronę Półmaratonów, Koronę Maratonów, a w zeszłym roku do tego zestawienia dołączyłem Koronę Ultramaratonów Polskich.

Czym właściwie jest Korona Ultramaratonów?

Korona Ultramaratonów Polskich to 10 biegów, które odbywają się w różnych regionach Polski. Mi przebiegnięcie wszystkich zajęło 6 lat, w głównej mierze ze względu na pandemię, ale moim zdaniem koronę idzie zdobyć w 3 lata, przy założeniu, że będzie sprzyjało nam szczęście i dostaniemy się w pierwszych losowaniach do biegów, bo kandydatów jest przecież wiele. Każdy bieg to wyjątkowe wyzwanie – zarówno pod względem dystansu, jak i trudności terenu. Są bardzo zróżnicowane: od górskich, malowniczych tras w Tatrach, przez błotniste, wiosenny bieg w Bieszczadach, jesienny maraton w Beskidzie Niskim, następnie ultramaratony w trudnych warunkach zimowych w Karkonoszach – często z wysokim śniegiem i słabą widocz-

nością, skończywszy na Kaliskiej Setce, podczas której pod koniec biegu pamiętałem kształty liści każdego drzewa. Trzeba stawić czoła ekstremalnym warunkom. To są biegi, które naprawdę testują twoje granice. Nie można ich potraktować lekko – każde z tych wyzwań wymaga nie tylko przygotowania fizycznego, ale także odpowiedniego planu, strategii i wytrwałości.

Co jest najważniejsze przed startem w ultramaratonie?

Przygotowania do takich biegów to długotrwały proces. To nie tylko treningi, ale także odpowiednie planowanie. Zanim zdecydujesz się na start, musisz dokładnie zapoznać się z regulaminem biegu, z trasą, sprawdzić pogodę, zaplanować strategię odżywiania i nawodnienia. Zdarzało się, że przed zawodami byłem na rekonesansie trasy i startowałem tam w innych zawodach, żeby oswoić się z warunkami. Dużą rolę odgrywa też ekwipunek – odpowiednie buty, a także sprzęt, który może uratować ci życie w trudnych warunkach, jak chociażby naładowane czotówki. Wypożyczenie jest często sprawdzane w trakcie biegu, a gdy jest nieodpowiednie grozi kara czasowa. Bieg musi być przemyślany, aby nie narażać się na kontuzje i być gotowym na różne scenariusze. Przygotowanie do takich biegów wymaga nie tylko sprawności fizycznej, ale i dużej odporności psychicznej. Głowa odgrywa bardzo ważną rolę.

Który z biegów był największym wyzwaniem?

Każdy bieg w Koronie był inny i wyjątkowy, nie chciałbym szczególnie faworyzować któregoś z nich, ale z pewnością najtrudniejszy był bieg granią Tatr, start o 4:30, trasa 71 km i ponad 5 km przewyższeń. To ogromne wyzwanie ze względu na wysokość, zmieniające się warunki atmosferyczne, trudny teren – w zasadzie nic nie jest łatwe w Tatrach. Bywało, że nie widziałem, gdzie stawiam stopę. Ale mimo to, była to też jedna z najpiękniejszych tras, jaką przebiegłem. Widoki zapierają dech w piersiach – Czerwone Wierchy, Hala Gąsienicowa,



fot. Magdalena Sedlak

Dolina Pięciu Stawów... To są miejsca, które na zawsze zostaną w mojej pamięci.

Innym niż wszystkie, ze względu na trudne, zimowe warunki na grani Karkonoszy, był zdecydowanie Zimowy Ultramaraton Karkonoski. To bieg ku pamięci Tomka Kowalskiego, który zginął podczas pierwszego zimowego wejścia na Broad Peak w Himalajach. Bieganie w takich warunkach, wśród śniegu i wiatru, na lodowej planicie, to zupełnie inne doświadczenie. To wyzwanie, które naprawdę zmusza cię do przekroczenia swoich granic. Zimowy maraton w Karkonoszach, mimo trudności, dał mi ogromną satysfakcję z jego ukończenia. Meta na deptaku w Karpaczu wyzwoliła we mnie tyle emocji, że musiałem sobie głośno krzyknąć.

Czy są jakieś anegdoty związane z biegami ultramaratońskimi?

Ultramaratony to nie tylko test wytrzymałości fizycznej. Scott Jurek, wybitny amerykański ultramaratończyk polskiego pochodzenia nazywa je mistrzostwami w jedzeniu i piciu. To kluczowy element, który pozwala przetrwać te wszystkie godziny na trasie. W trakcie biegu nie możemy pozwolić sobie na odwodnienie czy brak energii, więc trzeba o tym pamiętać już na samym początku. To często decyduje o powodzeniu całego startu. Ponadto na trasach biegów zawsze dzieje się coś zaskakującego. Chociażby w trakcie biegu zimowego w Beskidzie Niskim było tak dużo śniegu, że nikt nie chciał biec pierwszy. W końcu doszliśmy do wniosku, że będziemy się co chwile zmieniać. Czasami trzeba pokonywać biegi w parze, jak np. w Biegu Rzeźnika, gdzie musisz mieć towarzysza od którego nie możesz się oddalić na więcej niż 100 metrów pod karą dyskwalifikacji – nie tylko do pomocy, ale takiego na podobnym poziomie sportowym, by razem pokonywać trudności i motywować do dalszego biegu. Na trasie Łemkowna 150, po około 20 godzinach biegu, biegnąc nocą przez ciemny las, zauważyłem stojący na środku ścieżki zapalony znicz. Kilkaset metrów dalej stał następny. Z każdymi metrami stały coraz bliżej siebie aż doprowadziły mnie do dzikiego punktu żywieniowego, który urządzili kibice chcący pomóc startującym. Tubylcy zapraszali mnie na imprezy trwające w domach stojących przy trasie zawodów. Na odludziu koło Rymanowa Zdroju człowiek z reklamówką w ręku pytał mnie którędy na zabiegi. W Biegu 7 Dolin na zbiegu z Wierchomli ekipa motocrossowa proponowała mi podwózkę. Oczywiście odmówiłem.

Co motywuje najbardziej?

Największą satysfakcję daje mi poczucie, że ściana ograniczeń przesuwa się coraz dalej. Nie tylko fizycznie, ale i mentalnie. To wyzwania, które wymagają nieustannego pokonywania samego siebie. Każdy ukończony bieg, każdy nowy dystans, to

dla mnie mały krok w kierunku większych osiągnięć. Bieganie pozwala mi oderwać się od codzienności, wyciszyć umysł, poczuć się lepiej. Jestem przedsiębiorcą pracującym w głównej mierze przy komputerze i prowadzącym firmę w branży e-commerce - często podczas biegania do głowy przychodzą mi dobre pomysły, bo wtedy mam w pełni czas dla siebie. Bieganie nauczyło mnie, że małe kroki prowadzą do wielkich osiągnięć. Każdy kolejny krok to rozwój – nie zawsze musisz mieć od razu wielki cel. Wystarczy konsekwencja i cierpliwość.

Jakie rady ma Pan dla tych, którzy chcą zacząć biegać?

Warto zacząć od kilku kilometrów, stopniowo zwiększać dystans i cieszyć się z każdego postępu. Bieganie to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Oczywiście, najważniejsze to zadbać o odpowiednie buty – to fundament, na którym zbudujesz swoją przygodę z bieganiem. To nie tylko kwestia wygody, ale także bezpieczeństwa, ponieważ dobry wybór obuwia może pomóc unikać kontuzji. Mamy teraz także mnóstwo aplikacji treningowych i stron internetowych, które pomagają dostosować plany do indywidualnych potrzeb oraz sklepy, które oferują szeroki wybór wyposażenia. Patrząc na zdjęcia biegaczy z lat 80., można zauważyć, jak wiele się zmieniło w tej kwestii. Podziwiam ludzi biegnących w tamtym czasie, co potwierdza to tylko, że każdy biegacz może lepiej przygotować się do kolejnych wyzwań.

foto: Pietruszka Fotografia



foto: Karolina Krawczyk Fotografia



foto: Bartosz Komopka



BIEG GRANIĄ TATR



Dystans

około 71 km



Przewyższenia

+5000 m/-4950m



Start

godz. 4.30



KORONA ULTRAMARATONÓW POLSKICH

Zimowy Ultramaraton Karkonoski (53-57,5 km),
Bieg Rzeźnika (80 km), Bieg Siedmiu Dolin (100 km),
Łemkowna Ultra Trail (150 km), Niepokorny Mnich (97 km),
Supermaraton Gór Stołowych (54 km),
Chudy Wawrzyniec (83 km), Maraton Karkonoski (58 km),
Bieg Ultra Granią Tatr (71 km), Kaliska Setka (100 km).

WSPÓLNY APEL O REALIZACJĘ INWESTYCJI STOPNIA WODNEGO NA WIŚLE

Włodarze Ciechocinka, Nieszawy i Raciążka wystosowali wspólny apel do Minister Klimatu i Ochrony Środowiska Pauliny Hennig-Kłoski o podjęcie pilnych i skutecznych działań mających na celu realizację planowanej od lat inwestycji pod nazwą: „Budowa stopnia wodnego na Wiśle poniżej Włocławka”.

Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, Burmistrz Nieszawy Beata Podlewska oraz Wójt Raciążka Piotr Zabłocki podkreślili, jak istotne jest podjęcie działań przez Radę Ministrów w celu zapewnienia bezpieczeństwa mieszkańcom miejscowości położonych poniżej stopnia wodnego we Włocławku. Wyrazili nadzieję, że decyzje te przyczynią się do poprawy warunków życia w regionie oraz wpłyną korzystnie na rozwój gospodarczy Kujaw.

Przypomnijmy, że w grudniu 2024 roku Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska odmówił wydania decyzji środowiskowej dla projektu budowy zaporę na Wiśle w Siarzewie, poniżej stopnia wodnego we Włocławku. Brak takiej zgody nadal nie rozwiązuje problemu mieszkańców gmin nadwiślańskich.

Stopień Wodny Siarzewo ma być nowoczesną budowlą hydrotechniczną posadowioną w korycie rzeki. Nie utworzy wielkiego zbiornika, takiego, jak np. Zalew Zegrzyński, czy Zbiornik Włocławski i nie będzie ograniczać przepływu wód w Wiśle. Zastosowane rozwiązania techniczne pozwalają na zachowanie charakteru rzecznej Wiśły stabilizując poziom zwierciadła wody w korycie przy przepływach niskich. Ma to ograniczać skutki zarówno powodzi (także zimowych), jak i susz, pozytywnie wpływając na retencję wody w regionie i rozwój gospodarczo-turystyczny okolicy. W ramach przedsięwzięcia planowano budowę elektrowni wodnej o mocy 80 MW. Koszt oszacowano na blisko 7,5 mld zł.

Projekt stopnia wodnego na Wiśle poniżej Włocławka ma na celu:

- Ochronę przeciwpowodziową terenów położonych za wodami i zaporami zbiornika Siarzewo i Włocławek.
- Zmniejszenie intensywności procesów erozyjnych istniejącego stopnia wodnego poprzez podniesienie rzędnej lustra wody w Wiśle.
- Poprawę warunków gruntowo-wodnych, co ma łagodzić lokalny deficyt wody i wspomagać rozwój terenów Kujaw.
- Stworzenie dodatkowych warunków zabezpieczenia przeciwpowodziowego oraz ochronę architektonicznych dóbr kulturowych, jak ruiny zamku w Bobrownikach i Pałacu Biskupiego



foto: WodyPolskie

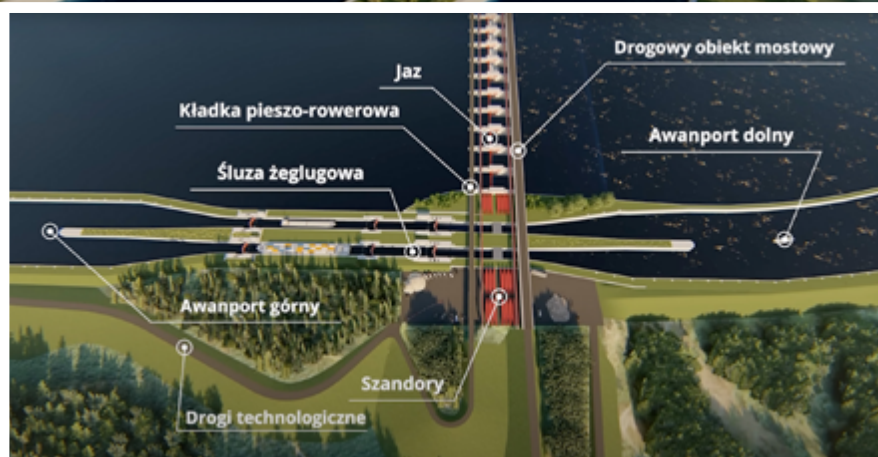


foto: Justyna Matecka

we Włocławku oraz urbanistyki Nieszawy.

- Zapewnienie zabezpieczenia dla zasobów komunalnych i przemysłowych, w tym ujęć wody w Anwilu, Ciechocinku i Toruniu.
- Usunięcie obecnych przeszkód w dojeździe do lodów naturalnych i wprowadzenie akcji lodołamania.
- Możliwość produkcji energii z odnawialnych źródeł wodnych, przy użyciu urządzeń hydroelektroenergetycznych SW Siarzewo.
- Stabilizacja warunków wodnych, umożliwiająca racjonalne wykorzystanie wody w okresach suszy i tworzenie retencji.

Zeskanuj
i przeczytaj
treść apelu



NOWA PŁYTA "PORY..."

MUZYKA UCHWYCAJĄCA MAGIĘ PRZEMIJAJĄCYCH MIESIĘCY



fot. Justyna Malecka



Piotr Komosiński, lokalny artysta z Ciechocinka, zaprasza do unikalnego świata muzycznych refleksji i artystycznych poszukiwań. Jego najnowsze wydawnictwo, zatytułowane "Pory...", to niezwykła podróż pełna emocji, zmieniających się krajobrazów i osobistych doświadczeń. Płyta stanowi roczny cykl kompozycji, które powstawały w rytm zmieniających się miesięcy i nastrojów, które towarzyszyły artyście w różnych porach roku.

"Pory..." to płyta, która w sposób dosłowny i metaforyczny odzwierciedla cykl życia i natury. Piotr Komosiński, tworząc utwory, inspirował się nie tylko zmieniającymi się porami roku, ale także własnymi emocjami i refleksjami związanymi z przemijaniem czasu. W każdym miesiącu powstawała jedna kompozycja, która była artystyczną próbą uchwycenia nastroju i atmosfery danego okresu. Album zaczyna się w listopadzie 2023 roku, a kończy w listopadzie 2024 roku, co tworzy swego rodzaju kłamrę kompozycyjną.

Każdy z utworów na płycie jest nierozdzielnie związany z naturą Kujaw i dorzeczna Wisły, które to miejsce miało ogromny wpływ na brzmienie muzyki. Warto zaznaczyć, że każdemu miesiącowi towarzyszyły również obrazy, które Piotr tworzył równoległe, stanowiąc wizualny komentarz do muzyki. Te obrazy, jak i same kompozycje, są dostępne na kanale YouTube artysty, tworząc pełną audiowizualną opowieść.

Projekt stworzony został przez Piotra Komosińskiego i Jerzego Mazzolla, ale pojawiają się na nim również goście, którzy wnieśli swoje wyjątkowe brzmienia. W utworze numer 10 słysząc wibrafon Ulki Murawko, a w numerze 8 - altówkę Waldemara Knade'a. Kolejnym interesującym akcentem jest udział Franciszka Komosińskiego, syna Piotra, który występuje na pianinie w kilku utworach.

Brzmienie płyty jest bogate i pełne eksperymentów, co widać nie tylko w doborze instrumentów, ale także w użyciu elektroniki, kalimby, czy grzechotki. Piotr występuje jako kompozytor, kontrabasista, pianista i twórca brzmień elektronicznych i perkusyjnych, wraz z Jerzym Mazzollem, który swoją wirtuozerią na różnych rodzajach klarnetów (w tym klarnet metalowy, basowy i hebanowy) nadał płycie niezwykły charakter i przestrzeń dźwiękową.

To album pełen różnych odcieni, który nie daje się łatwo zaszkladkować, łącząc elementy muzyki eksperymentalnej, jazzowej, klasycznej, a także nowych brzmień.

Płyta "Pory..." wydana została 30 stycznia. Album jest dostępny zarówno u twórców, jak i na platformie Bandcamp, gdzie będzie można go zakupić w wersji cyfrowej.



Ciechocinek gra z WOŚP

Ciechocinek znowu pokazał, jak wielką moc ma wspólnota, gdy wszyscy łączą siły na rzecz dobrej sprawy. Tegoroczny 33. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zakończył się niesamowitym wynikiem – zebrano aż 81 679,97 zł!

Finał WOŚP rozpoczął się od otwarcia sztabu dla wolontariuszy w Miejskim Centrum Kultury. Następnie, na scenie pojawiły się grupy taneczne z MCK, które zaprezentowały swoje umiejętności w różnych stylach – od baletu, przez taniec współczesny, aż po VideoClip Dance.

W trakcie dnia odbywały się także warsztaty kreatywne dla dzieci, które miały okazję twórczo się wyrazić i stworzyć własne dzieła. Przeprowadzono także kurs pierwszej pomocy, który odbył się w towarzystwie wozu strażackiego PSP Ciechocinek.

W parku Zdrojowym w Muszli Koncertowej czekały na uczestników występy artystyczne oraz "Orkiestrowe Starcie o Gadżety". Na scenie pojawił się Grzegorz Lewandowski Art, a tuż po nim wystąpili artyści z pracowni wokalne Sławka Małeckiego, prezentując program pt. "Rockowe uderzenie!". Wieczorem, przed publicznością wystąpił Zespół Zdrowa Woda. Kulminacyjnym momentem wydarzenia



było „Świątelko do nieba” – symboliczna chwila, pełna latarek w telefonach i zimnych ognich, która nadała wyjątkowy klimat i zamknęła tegoroczny finał WOŚP.

Ponadto odbył się także bieg charytatywny "Biegniemy dla WOŚP" zorganizowany przez OSiR Ciechocinek. Impreza zgromadziła ponad 100 biegaczy, wspierających tym samym cel akcji.

Tegoroczny Finał WOŚP w Ciechocinku był możliwy dzięki zaangażowaniu licznych osób i instytucji. Szczególne podziękowania należą się wolontariuszom, którzy pracowali bez wytchnienia, aby zebrać jak najwięcej środków na rzecz hematologii i onkologii dziecięcej.

Miejskie Centrum Kultury kieruje podziękowania także do wszystkich darczyńców, firm i organizacji, które wsparły tegoroczny finał. Wasze zaangażowanie i hojność przyniosły niesamowite efekty, które zmieniają życie wielu potrzebujących!

ZEBRALIŚMY

81 679,97 ZŁ!



Na scenie Muszli zagrali dla Was:

- Grzegorz Lewandowski Art
- Pracownia wokalna Sławka Maćkiewicza działająca w Miejskim Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego w Ciechocinku: Dagmara Trawińska, Justyna Domańska, Malwina Łuczak, Martyna Łaszczuk, Martyna Domańska, Tomek Sowa, Magda Delik, Zuza Drywa, Krzysiek Klimiuk
- Sekcja baletowa działająca w MCK (prowadzenie Julia Bydalek)
- Sekcja tańca współczesnego JAZZ działająca w MCK (prowadzenie Julia Bydalek)
- Sekcja Video Clip Dance działająca w MCK (prowadzenie Piotr Borzęcki)
- Zespół Zdrowa Woda

Specjalne podziękowania dla Pań z MOPS i członków KLUB Senior za ugotowanie i serwowanie pysznej grochówek w parku Zdrojowym.

Wielkie dzięki dla Klubu Motocyklowego Boruta MC Poland P/Ch Ciechocinek za wsparcie gastronomiczne oraz pirotechniczne przy Świątełku do Nieba.

Dziękujemy Piekarni Cukierni Polkorn za wsparcie naszych wolontariuszy przez przekąskami i drożdżówkami oraz za mobilny punkt w parku Zdrojowym, gdzie można było zjeść coś słodkiego.

Podziękowania dla Akacja Medical Resort Ciechocinek za zadbanie o to, aby wolontariusze i pracownicy MCK nie byli głodni tego dnia.

Dziękujemy OSP Ciechocinek i PSP Ciechocinek za przeprowadzenie pokazu pierwszej pomocy oraz udostępnienie wozów strażackich do zwiedzania.



W tym roku współtworzyli z nami sztab:

- Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz
- Miejska Biblioteka Publiczna im. Janusza Żernickiego w Ciechocinku
- Szkoła Podstawowa nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Ciechocinku
- Szkoła Podstawowa nr 3 im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku
- Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Staszica w Ciechocinku
- Przedszkole Samorządowe nr 2 im. Kubusia Puchatka w Ciechocinku
- Urząd Miejski w Ciechocinku
- Miejska Rada Seniorów w Ciechocinku
- Młodzieżowa Rada Miejska Ciechocinka
- Uniwersytet dla Aktywnych
- Stowarzyszenie Nasza Ostoja
- Stowarzyszenie Szmaragdowy Paw
- MOPS Ciechocinek
- KLUB Senior+ "Niezapominajka"
- Boruta MC Poland P/Ch Ciechocinek
- OSiR Ciechocinek
- Piekarnia Cukiernia Polkorn
- Cukiernia Szulc
- Restauracja York i Sanatorium York
- Ekociech
- Restauracja Walkiria
- Pensjonat Dębowy Dworek
- Restauracja & Pizzeria "U Tomaszka"
- Uzdrowisko Ciechocinek S.A.
- RTM Opakowania Sp. z o.o.
- Gminny Ośrodek Kultury Raciążek
- ABC Sklep Papierniczy Jadwiga Łojko
- KDBS Bank
- Wojciech Balczewski Fotografia



Dary na licytację przekazali:

- Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz
- Intermarka Ciechocinek
- Katarzyna Obarzanek
- Uniwersytet dla Aktywnych
- Paweł Nowak
- Sanatorium Uzdrowskowie "Łączność"
- Hotel Austeria Conference&Spa
- Cukiernia Szulc
- Jubiler "Silvan"
- Zdzisław Mucha
- Uzdrowisko Ciechocinek S.A.
- Miron Karlewski
- Restauracja Walkiria
- Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwo - Opiekuńczy
- Tomasz Mentlewicz
- Piekarnia Cukiernia Polkorn
- CKS Zdrój Ciechocinek
- AkroTim
- Restauracja York
- Zdrowa Woda
- Rytm emocji



100-dniówka maturzystów Liceum Staszica

Wielkie emocje, elegancja i niezapomniana zabawa – tak w skrócie można opisać studniówkę tegorocznych maturzystów Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica w Ciechocinku. Bał, który odbył się 17 stycznia 2025 roku w Hotelu Austeria, był pełen wzruszeń, radości i nadziei na pomyslną przyszłość.

Oficjalną część wydarzenia otworzył tradycyjny polonez, który, wzbudził zachwyty zgromadzonych gości. Wśród nich znaleźli się nauczyciele, dyrekcja szkoły oraz rodzice maturzystów, którzy z dumą obserwowali swoje dzieci w tak wyjątkowym momencie ich życia.

Po oficjalnych przemówieniach i podziękowaniach dla grona pedagogicznego rozpoczęła się część mniej formalna – czas na taniec, śmiech i radość. Parkiet szybko zapętnił się uczniami w eleganckich sukniach i garniturach, którzy bawili się przy dźwiękach zarówno klasycznych przebojów, jak

i nowoczesnych hitów. DJ zadbał o niezapomnianą atmosferę.

Nie zabrakło również atrakcji dodatkowych – ścianka zdjęciowa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Chwilą pełną emocji był także tort studniówkowy, który w efektowny sposób został podany wszystkim uczestnikom balu.

Studniówka to symboliczny moment odliczania do matury, ale także okazja do podziękowań i pożegnania etapu szkolnego życia. Ta noc na długo pozostanie w pamięci tegorocznych maturzystów, którzy już za kilka miesięcy zmierzą się z najważniejszym egzaminem w swojej dotychczasowej edukacji.

Życzymy im powodzenia na maturze i samych sukcesów w dorosłym życiu!

Jan Kalinowski



fot. Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica

WYCIECZKA DO WIOSKI MIKOŁAJA

Przedszkolna Drużyna Strażacka z Przedszkola Samorządowego nr 2 im. Kubusia Puchatka udała się na wycieczkę do Wioski Mikołaja w Parku Jurajskim w Solcu Kujawskim, gdzie czekało na nie wiele atrakcji.

Dzieci mogły podziwiać eksponaty dinozaurów, które zostały przygotowane na wzór tych, które chodziły po naszej planecie setki tysięcy lat temu. Kolejną atrakcją była wizyta u samego Mikołaja, który porozmawiał z każdym dzieckiem, obiecując,

że odwiedzi je w przyszłym roku. Spotkanie wywołało na twarzach przedszkolaków prawdziwy uśmiech i radość.

Przedszkolaki mogły także wziąć udział w seansie w kinie 3D, gdzie ich ulubieni bohaterowie kreskówek opowiedzieli świąteczną historię. Na warsztatach plastycznych dzieci stworzyły prawdziwe dzieła sztuki, pełne świątecznego klimatu. Dla maluchów ogromną frajdą była przejażdżka jurajską ciuchcią, a na koniec, jak

na prawdziwą zimę przystało, zjeżdżały na sankach z górki, co dostarczyło im mnóstwa radości!

Przedszkolaki oraz opiekunowie serdecznie dziękują Pani Anecie Jędrzejewskiej - Wicemarszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, oraz Komendzie Wojewódzkiej PSP w Toruniu za zorganizowanie tej wycieczki.



fot. Przedszkole Samorządowe nr 2

WYJĄTKOWY DZIEŃ BABCI I DZIADKA



Przedszkolaki z Przedszkola Samorządowego „Bajka” miały zaszczyt gościć Seniorów z Klubu Senior+ „Niezapominajka”. Spotkanie było pełne emocji i wzruszeń, a dzieci z radością zaprezentowały swoim gościom występy przygotowane z okazji ich święta.

Przedszkolaki przedstawiły inscenizację wiersza Juliana Tuwima „Rzepka”, wprowadzając Seniorów w świat poezji. W trakcie występu dzieci zaprezentowały również taniec i zaśpiewały piosenkę dedykowaną Babciom i Dziadkom, co wzbudziło uśmiechy na twarzach wszystkich zgromadzonych.

Dyrektor Przedszkola, Pani Laura Bączkowska, złożyła Seniorom serdeczne życzenia, życząc im radości i uśmiechu na każdy dzień. Dzieci, przygotowując własnoręcznie upominki, pokazały, jak ważne są dla nich takie spotkania i chwile spędzone z Dziadkami.



GALAKTYKA EMOCJI



Uczniowie klasy 3b Szkoły Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków zaprezentowali spektakl pt. „Galaktyka emocji”. Pod okiem nauczycielek, pani Natalii Kaczmarek-Marjańskiej i pani Marty Gutkowskiej, dzieci za pomocą scenografi, gry aktorskiej pokazały emocje, które towarzyszą każdemu z nas – radość, smutek, złość, strach oraz miłość.

Przedstawienie miało na celu nauczenie dzieci rozpoznawania i radzenia sobie z trudnymi uczuciami. W trakcie spektaklu uczniowie zaprezentowali, jak emocje wpływają na zachowanie, a także uczestniczyli w ćwiczeniach pomagających w ich kontrolowaniu. Widzowie, w tym rodzice i uczniowie innych klas, mogli zobaczyć, jak

bohaterowie radzą sobie z emocjami w codziennych sytuacjach.

Spektakl był ciekawą i pouczającą lekcją emocjonalnego rozwoju, która łączyła zabawę z edukacją.



WSPÓLNE KOLEĐOWANIE I POMOC DLA POWODZIAN



W Teatrze Letnim odbył się koncert charytatywny pod hasłem „Hej, kolęda, kolęda...”, zorganizowany przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego. Całe wydarzenie miało na celu wsparcie osób poszkodowanych w wyniku powodzi.

Na scenie, 17 stycznia, zaprezentowały się szkolne zespoły, m.in. zespoły „Ajki”, „Ajeczki”, „Ajki Junior” oraz „Kapela Nie Do Zdarcia”. Do występów dołączyli również inni uczniowie szkoły, którzy przygotowali wspaniałe aranżacje kolęd. Całość koncertu była pełna ciepła, radości i świątecznego ducha.

Zbiórka na rzecz powodzian, organizowana przez Szkolne Koło Caritas, spotkała się z ogromnym odzewem. Dzięki hojności uczestników koncertu oraz licytacjom, w tym wyjątkowej grafiki autorstwa Pawła Nowaka, udało się zebrać fundusze, które wesprą osoby dotknięte tragicznymi skutkami powodzi.

Wstęp na koncert był wolny, ale publiczność była zachęcana do wsparcia szczytnego celu, biorąc udział w licytacjach i wspierając zbiórkę pieniędzy. Wydarzenie było nie tylko okazją do wspólnego kolędowania, ale także do wykazania się solidarnością z potrzebującymi.



ZIMA PEŁNA ATRAKCJI DLA DZIECI

Ciechocinek po raz kolejny ucieszył młodych mieszkańców bogatą ofertą wydarzeń w ramach ferii zimowych. Dzieci miały okazję wziąć udział w ponad 80 wydarzeniach i skorzystać z różnorodnych atrakcji. Wydarzenia zostały zorganizowane przez OSiR, MCK oraz Bibliotekę. Każda z tych instytucji włożyła ogromny wysiłek, by zapewnić młodym uczestnikom niezapomniane ferie.

Na szczególną uwagę zasługują organizowane przez OSiR Ciechocinek różnorodne zajęcia sportowe, takie jak turnieje piłki nożnej, zajęcia hokeja dla dzieci, zajęcia bokserskie,

zajęcia piłki siatkowej i wiele więcej. Dzieci miały okazję spróbować swoich sił w sportach drużynowych i indywidualnych, co sprawiło, że ferie stały się pełne energii i rywalizacji.

- To było suuuper! Bardzo lubię grać w piłkę i cieszę się, że mogłem wziąć udział w takim turnieju! - powiedział jeden z uczestników.

Z kolei Miejskie Centrum Kultury zorganizowało szeroką ofertę warsztatów i aktywności artystycznych. Wśród nich znalazły się warsztaty taneczne, zajęcia muzyczne, a także warsztaty rękodzielnicze. Dzieci miały możliwość rozwijania swoich pasji artystycznych i poznawania nowych form ekspresji.

- Te ferie były ekstra, nauczyłam się nowych rzeczy i poznałam wielu nowych kolegów! - powiedziała z uśmiechem na twarzy Marysia, uczestniczka zajęć plastycznych.

Biblioteka w Ciechocinku również miała swoje wkład w ferie, oferując dzieciom cykliczne zajęcia plastyczne, głośne czytanie książek oraz warsztaty kreatywnego pisania. Biblioteka zapewniła dzieciom bezpieczną przestrzeń do rozwijania wyobraźni i kreatywności.

Mamy nadzieję, że tegoroczne ferie były niezapomniane i pełne wspaniałych wspomnień! Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich organizatorów za przygotowanie tak bogatej oferty.



Nowe koszulki dla CKS Zdrój



Miasto z dumą przekazało drużynie CKS Zdrój Ciechocinek nowe koszulki polo z herbem okolicznościowym!

To oficjalne wyjściowe stroje przedmeczowe, które podkreślą jedność i profesjonalizm zespołu. Koszulki odebrali: Prezes Zarządu Mariusz Centkowski, Wiceprezes Zarządu Paweł Urbański oraz Kapitan zespołu Marcin Majchrzak.

- Niech te nowe stroje będą dla Was symbolem siły i zgrania drużyny. Życzę Wam, aby przyniosły szczęście i pomogły w drodze do kolejnych zwycięstw. Pamiętajcie, że każdy mecz to nie tylko walka o wynik, ale i o wspólne cele, które osiągnięcie dzięki determinacji i pasji. Duma z bycia częścią Ciechocinka jest ogromna - powiedział Burmistrz Ciechocinka w trakcie spotkania z przedstawicielami klubu.

PIŁKARSKIE EMOCJE



Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciecchocinku zorganizował turnieje piłki nożnej dla różnych roczników. Młodzi piłkarze z całego regionu mieli okazję rywalizować, prezentując swoje umiejętności i ducha walki. Zawody te były również doskonałą okazją do in-

tegracji młodych sportowców, którzy mieli szansę rywalizować ze swoimi rówieśnikami z różnych miejscowości. Organizatorzy dziękują wszystkim uczestnikom, trenerom oraz kibicom za wsparcie i zaangażowanie.

Podsumowanie styczniowych turniejów

Klubowy Turniej Piłki Nożnej dla Roczniaka 2016

Turniej dla rocznika 2016 zgromadził pięć drużyn: Zdrój OSiR Ciecchocinek, Stoczniowiec Płock, Wiking Aleksandrów Kujawski, Wisła Dobrzyń oraz Lider Włocławek. Zawody odbyły się w systemie „każdy z każdym”, co dostarczyło uczestnikom wielu emocji.

Wyniki końcowe:

1. Wisła Dobrzyń
2. Stoczniowiec Płock
3. Zdrój OSiR Ciecchocinek
4. Lider Włocławek
5. Wiking Aleksandrów Kujawski

Nagrody indywidualne:

Najlepszy bramkarz: Szymon Pawłowski
Najlepszy zawodnik: Adam Falkiewicz
Król żonglerki: Szymon Mińkowski

Klubowy Turniej Piłki Nożnej dla Roczniaka 2015

Turniej dla rocznika 2015 przyciągnął pięć drużyn: Zdrój OSiR Ciecchocinek, Juventus Academy Toruń, WIP Start Stawki, Lider Włocławek oraz UKS Gol Brodnica. Zawody były pełne pasji, a zaćnięta rywalizacja sprawiła, że turniej dostarczył widzom wielu niezapomnianych momentów.

Wyniki końcowe:

1. Zdrój OSiR Ciecchocinek
2. UKS Gol Brodnica
3. WIP Start Stawki
4. Juventus Academy Toruń
5. Lider Włocławek

Nagrody indywidualne:

Król żonglerki: Jakub Wołowicz
Najlepszy bramkarz: Alan Sosnowski
Najlepszy zawodnik: Szymon Siedlecki

Klubowy Turniej Piłki Nożnej dla Roczniaka 2013

W turnieju dla rocznika 2013 wzięło udział pięć drużyn, w tym drużyny dziewczęce oraz młodzieżowe: WIP Start Stawki, KS Cuiavia Inowrocław, APR Oranje Konin, Zdrój OSiR Ciecchocinek Niebiescy (rocznik 2013), Zdrój OSiR Ciecchocinek Biali (rocznik 2014).

Wyniki końcowe:

1. Cuiavia Inowrocław
2. Zdrój OSiR Ciecchocinek Niebiescy
3. Zdrój OSiR Ciecchocinek Biali
4. APR Oranje Konin
5. WIP Start Stawki

Nagrody indywidualne:

Konkurs żonglerki: Olaf Kulpiński
Najlepszy bramkarz: Maja Czerwińska
Najlepszy zawodnik: Marcel Krzyżanowski

Klubowy Turniej Piłki Nożnej dla Roczniaka 2018

Odbył się również turniej dla najmłodszych – rocznika 2018. Wzięły w nim udział drużyny: Viking Aleksandrów Kujawski, Orzeł Służewo, Lider Włocławek, Victoria Niemcz Osielsko oraz Zdrój OSiR Ciecchocinek.

Wyniki końcowe:

1. Viking Aleksandrów Kujawski
2. Victoria Niemcz Osielsko
3. Zdrój OSiR Ciecchocinek
4. Orzeł Służewo
5. Lider Włocławek

Nagrody indywidualne:

Król żonglerki: Maks Śmigiełski
Najlepszy zawodnik: Nina Matuszak
Najlepszy bramkarz: Ignacy Nowakowski

OGŁOSZENIA

DYŻURY RADNYCH W 2025 ROKU

Przewodniczący Rady Miejskiej Marcin Strych Przyjmuje interesantów w każdy wtorek w godz. 15:30–17:00 w Urzędzie Miejskim, I piętro, pok. nr 12. Zaleca się wcześniejszy kontakt z Biurem Organów Samorządowych: tel. 54 281 86 29, celem uzgodnienia godziny i rezerwacji terminu. Radni Rady Miejskiej Ciecchocinka przyjmują wyborców i interesantów w każdy wtorek w godzinach 14:00–15:30 w siedzibie Urzędu Miejskiego, pokój nr 12:

Tomasz Dziarski

(t.dziarski@ciechocinek.pl): 08.04, 15.07, 21.10

Dariusz Jaworski

(d.jaworski@ciechocinek.pl): 15.04, 22.07, 28.10

Marcin Majchrzak

(m.majchrzak@ciechocinek.pl): 22.04, 29.07, 04.11

Robert Marzec

(r.marzec@ciechocinek.pl): 29.04, 05.08, 18.11

Alicja Murawiec

(a.murawiec@ciechocinek.pl): 06.05, 12.08, 25.11

Aldona Nocna

(a.nocna@ciechocinek.pl): 13.05, 19.08, 02.12

Agnieszka Rybczyńska

(a.rybczynska@ciechocinek.pl): 11.02, 20.05, 26.08, 09.12

Karolina Rytter

(k.rytter@ciechocinek.pl): 18.02, 27.05, 02.09, 16.12

Daniel Skibiński

(d.skibinski@ciechocinek.pl): 25.02, 03.06, 09.09, 23.12

Sebastian Sobieraj

(s.sobieraj@ciechocinek.pl): 04.03, 10.06, 16.09

Zbigniew Stawiszyński

(z.stawiszynski@ciechocinek.pl): 11.03, 17.06, 23.09

Dariusz Szadłowski

(d.szadlowski@ciechocinek.pl): 18.03, 24.06, 30.09

Krzysztof Zakrzewski

(k.zakrzewski@ciechocinek.pl): 25.03, 01.07, 07.10

Piotr Zakrzewski

(p.zakrzewski@ciechocinek.pl): 01.04, 08.07, 14.10

Poza terminami dyżurów radnych, wskazanymi w ww. planie przyjęć, na spotkanie z radnymi można umówić się kontaktując się osobiście, telefonicznie lub mailowo z Biurem Organów Samorządowych (pokój nr 12 Urzędu Miejskiego, tel. 54 281 86 29, e-mail: radamiejska@ciechocinek.pl, biurorady@ciechocinek.pl), a także mailowo z poszczególnymi radnymi.



MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ
TELEFON W SPRAWIE SENIORA

722 090 098

MIĘJSKA RADA SENIORÓW

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Porady prawne udzielane są w siedzibie Urzędu Miejskiego w każdy piątek w godz. 10:00 – 14:00.



Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, potrzebujesz pomocy w rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekucją alimentów, odziedziczyłeś dług, nie wiesz, do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego lub mediacji.



Informujemy, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Ciecchocinku przy ul. Kopernika 19 oraz na stronie internetowej www.bip.ciechocinek.pl zamieszczono wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Ciecchocinek przeznaczone do dzierżawy oraz do sprzedaży.



KONCERT BIG CYC AKUSTYCZNIE

Big Cyc w odświeżonej akustycznej – znane przeboje, nowe brzmienia i wyjątkowy klimat. Usłyszycie hity takie jak „Makumba” i „Rudy się żeni” oraz mniej znane utwory w wersji „unplugged”. Niepowtarzalny koncert pełen muzyki i humoru Krzysztofa Skiby – tego nie można przegapić! Bilety do nabycia na biletyna.pl oraz w kasie Kina Zdrój.

14 lutego, godz. 19:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



KONCERT WALENTYNKOWY ANDRE

Znany zespół disco-polo, twórcy takich hitów jak m.in.: „Ale Ale Aleksandra”, „Miłość Bóg nam dał”, „Zona i Mąż”, „Twoje Fotografie”, wystąpi walentynkowo na scenie w Ciechocinku. Bilety w cenie 100-120 złotych do nabycia na kupbilecik.pl, w kasie teatru oraz telefonicznie: 698 681 003.

15 lutego, godz. 17:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



BAL SPORTOWCA

CKS Zdrój organizuje Bal Sportowca – wyjątkowy wieczór pełen muzyki, tańca i świetnej zabawy! Imprezę poprowadzi DJ Tomasz, który zadba o niezapomnianą atmosferę.

15 lutego, godz. 18:00, Restauracja Austeria (ul. gen. Bema 32)



XVI EDYCJA NOWOROCZNYCH TURNIEJÓW PIŁKI NOŻNEJ

Uczestnicy mogą liczyć na emocjonujące mecze, profesjonalną organizację i świetną zabawę w przyjaznej atmosferze. Turnieje to także szansa na integrację, atrakcyjne nagrody oraz niezapomniane wrażenia. Szczegóły: tel. 601 611 250.

15 lutego, godz. 9:00 - rocznik 2012 i godz. 12:00 - rocznik 2018, Hala pneumatyczna (ORLIK ul. Kopernika 18)



KLUBOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ DLA ROCZNIKA 2013

wydarzenie dla młodych pasjonatów sportu, którzy chcą zmierzyć się z rówieśnikami w różnych kategoriach wiekowych. Zgłoszeń należy dokonywać do dnia 20 lutego na e-mail manager.osir@ciechocinek.pl lub tel. 575 656 686.

22 lutego, godz. 9:00, Hala pneumatyczna (ORLIK ul. Kopernika 18)



ŚMIECHOTERAPIA – KABARET CZWARTA FALA

Niezapomniany wieczór z Kabaretem Czwarta Fala! Grupa znana z doskonałego poczucia humoru i oryginalnych skeczów zapewni świetną zabawę, pełną śmiechu i niespodzianek. Bilety w cenie 50 złotych do nabycia w kasie kina lub online na Biletyna.

22 lutego, godz. 19:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



XVI EDYCJA NOWOROCZNYCH TURNIEJÓW PIŁKI NOŻNEJ

Uczestnicy mogą liczyć na emocjonujące mecze, profesjonalną organizację i świetną zabawę w przyjaznej atmosferze. Turnieje to także szansa na integrację, atrakcyjne nagrody oraz niezapomniane wrażenia. Szczegóły: tel. 601 611 250.

23 lutego, godz. 9:00 - rocznik 2013 i godz. 12:00 - rocznik 2016, Hala pneumatyczna (ORLIK ul. Kopernika 18)



ALEKSANDROWSKA LIGA 6 PIŁKARSKICH

Ośmioturniejowa rywalizacja, pełna sportowych emocji i pasji. Sędziowie z K-P ZPN zapewnią profesjonalne prowadzenie gier, a zwycięzcy zdobędą nie tylko puchary i medale, ale także możliwość uczestnictwa w oficjalnym turnieju o Mistrzostwo Polski w Warszawie. Koszt udziału to 220 zł za zespół za jeden turniej.

23 lutego, godz. 16:00, Hala pneumatyczna (ORLIK ul. Kopernika 18)



GALA OPERETKOWO-MUSICALOWA

Gala poświęcona pamięci Bogusława Kaczyńskiego. W programie wystąpią artyści Teatru Muzycznego w Łodzi, w tym Sylwia Strugińska, Emilia Zielińska, Mariusz Adam Ruta, Mirosław Niewiadomski oraz Lesław Białecki. Bilety w cenie 80 zł.

26 lutego, godz. 15:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



KONCERT DON VASYŁ & CYGAŃSKIE GWIAZDY

Gwiazdy cygańskiej muzyki przենiosą publiczność w świat energetycznej muzyki. Występ odbędzie się w wyjątkowej atmosferze, pełnej pasji i emocji. Bilety w cenie 70-100 złotych (tel. 888739323).

26 lutego, godz. 19:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



XIII BIEG TROPEM WILCZYM

Wydarzenie łączy pasję do sportu z pamięcią o bohaterach – Żołnierzach Wyklętych. Długość trasy wynosi 1963 metry, co nawiązuje do roku, w którym zamordowano sierż. Józefa Franczaka ps. „Lalek”. Bieg to nie tylko rywalizacja, ale także hołd złożony tym, którzy walczyli o wolność i niepodległość naszej Ojczyzny. Szczegóły na stronie OSiR Ciechocinek.

2 marca, godz. 12:00, park Zdrojowy



WIELKA GALA MUZYKI ROZRYWKOWEJ

Muzyczna grupa kabaretowa „Złota Maski” zaprasza na wyjątkową galę muzyki rozrywkowej „Cała Sala Śpiewa z Nami!” z okazji Dnia Kobiet. Grupa słynie z niezwykle zabawnych i ciekawych występów, które na pewno rozbawią publiczność. Gościnnie wystąpią: Dariusz Iwicki i Jakub Wycichowski. Podczas koncertu będzie prowadzona zbiórka na rzecz jadalni „Jedyna” prowadzonej przez Stowarzyszenie „Smaragdowy Paw”.

8 marca, godz. 19:00, Teatr Letni (ul. Kopernika 3)



BALLADY ŻYCIA STACHURA & COHEN NA JEDNEJ SCENIE

Wyjątkowy koncert „Ballady Życia” będzie hołdem dla twórczości Edwarda Stachury i Leonarda Cohena. Utwory obu artystów wykona Jan Kondrak, uznany muzyk i kompozytor.

Bilety w cenie 50-60 złotych do nabycia w kasie kina lub online na Biletyna.

9 marca, godz. 19:00, Kino Zdrój (ul. Żelazna 5)



MUFASA KRÓL LEW

15.02 (sobota) godz. 16:00
16.02 (niedziela) godz. 16:00

familijny, animacja

czas: 120 min

prod. USA

„Looney Tunes: Porky i Daffy ratują świat”

animacja, prod. USA, Kanada, Wielka Brytania,
czas: 91 min

22.02 (sobota) godz. 12:30
23.02 (niedziela) godz. 12:30



„Dalej jazda”

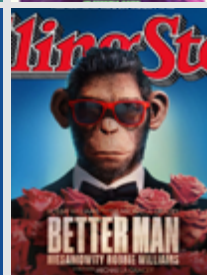
komedia, prod. Polska,
czas: 100 min

13.02 (czwartek) godz. 15:00
27.02 (czwartek) godz. 15:00
28.02 (piątek) godz. 15:00

„Better Man: Niesamowity Robbie Williams”

biograficzny, prod. USA,
czas: 134 min

21.02 (piątek) godz. 19:00
22.02 (sobota) godz. 19:00
23.02 (niedziela) godz. 19:00



„Światłoczuła”

romans, prod. Polska,
czas 93 min

14.02 (piątek) godz. 19:00
15.02 (sobota) godz. 19:00
16.02 (niedziela) godz. 19:00

„Maria Callas”

dramat biograficzny, prod. ZEA, USA, Niemcy, Włochy,
czas: 148 min

28.02 (piątek) godz. 19:00
1.03.2025 (sobota) godz. 15:00
2.03.2025 (niedziela) godz. 15:00



„Serce Ojca”

dokumentalny, prod. Hiszpania,
czas 91 min

21.02 (piątek) godz. 15:00
22.02 (sobota) godz. 15:00
23.02 (niedziela) godz. 15:00

„3000 metrów nad ziemią”

thriller, prod. USA,
czas: 91 min

1.03 (sobota) godz. 19:00
2.03 (niedziela) godz. 19:00



Uwaga! Nie przyjmujemy rezerwacji indywidualnych, tylko rezerwacje dla grup zorganizowanych – minimum 20 osób.

Kino zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze i zmian godzin otwarcia kasy.

Dla filmów w systemie 2D:

- bilet normalny: 20 PLN •
- bilet ulgowy: 15 PLN (dla dzieci do lat 16 na bajki i filmy animowane, dla młodzieży szkolnej i studentów) •
- bilet ulgowy: -5 PLN (za okazaniem Karty Mieszkańca Ciechocinka) •

Miejskie Centrum Kultury, ul. Żelazna 5
Bilety online: www.mck-ciechocinek.pl/bilety | biletyna.pl/Ciechocinek/Kino-Zdroj

Odkryj Ciechocinek

Styczeń w uzdrowisku

fot. Justyna Małecka, Zosia Małecka, Damian Kaniewski

