

Góry
to życie

Ciechocinek
z perspektywy MOPS

Samorządowa
wizyta w Birsztanach

Potancówka
z Polsatem i RMF FM

Z kart
historii kolei

Nr 2 (357)

LUTY 2025

GAZETA SAMORZĄDU LOKALNEGO

ISSN 1234-155X

BEZPŁATNY

ZDRÓJ

Ciechociński



SPIS TREŚCI

03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
14
15
16
18

Potańcówka z Polsatem
i RMF FM

Stypendia sportowe,
Zabawa karnawałowa w UdA

Schron w Ciechocinku,
O Siarzewie w sejmowym gmachu

Zmiany w Zarządzie Powiatu,
Spotkanie z Wojewódzką Radą Seniorów

Samorządowa wizyta w Birsztanach

Zdaniem Psychologa: „Samookaleczenia
co robić, gdy ktoś sprawia sobie ból?”

Na deptaku w Ciechocinku: Jan Bułhak

Z kart historii kolei

Wystawa „Maski Weneckie”

Miasto przyjazne seniorom

Remont dworca PKP coraz bliżej

Rozświetlili Uzdrawisko

Góry to życie

Szkoły i przedszkola

20
21
22
23
24

Sport

Ogłoszenia

Kalendarz wydarzeń

Repertuar Kina "Zdrój"

Fotoreportaż



07



10



16



12



24

„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 (Słowackiego 37), Toruniu (Kraszewskiego 32/34, Gagarina 212, Mickiewicza 59), Bydgoszczy (Skołdowskiej-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: 7.03.2025 |

Projekt graficzny: Damian Kaniewski COMEA | **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:
Damian Kaniewski



Potańcówka z Polsatem i RMF FM

Ciechocinek, przyciągnął uwagę, ale tym razem nie tylko ze względu na swoje lecznicze właściwości. Miasto odwiedziła ekipa Polsatu oraz RMF FM, która zorganizowała wyjątkową potańcówkę w ramach promocji kolejnego sezonu programu "Taniec z Gwiazdami". Wydarzenie odbyło się w Łazienkach Uzdrowskich numer 1, które stanowiły doskonałą scenę do tańca i... parkietoterapii.

Ciechocinek słynie z tradycji tanecznych, które na stałe wpisały się w uzdrowską atmosferę miasta. Dancingi i fajfy to wydarzenia, które przyciągają turystów i kuracjuszy.

– To co się tutaj dzieje, to jest swego rodzaju taneczna, pozytywna plaga, więc przyjechaliliśmy to zobaczyć na własne oczy – mówił juror Tomasz Wygoda.

Wspaniałe kroki taneczne zaprezentowali Hanna Żudziejewicz oraz Michał Kassin, którzy porwali wszystkich do tańca. Publiczność mogła podziwiać ich taniec, a także nauczyć się latyno-amerykańskich ruchów salsy.

– Bardzo się cieszę, że miałam przyjemność pierwsze w moim życiu kroki salsy zatańczyć z mistrzem – mówiła z radością jedna z uczestniczek potańcówki.

W rolę gospodarzy wieczoru wcielili się energiczni Paulina Sykut-Jeżyna i Maciej Jędrzych.



Zeskanuj i obejrzyj fragment programu halo tu Polsat



– Kuracjusze i mieszkańcy nie spodziewali się, że zawitamy, i powiem szczerze, była to dla nich fajna niespodzianka i oddech. Czuję, że jesteśmy bliżej z ludźmi i roztańczymy całą Polskę – nie tylko z perspektywy studia telewizyjnego – podkreśliła prowadząca TzG Paulina Sykut-Jeżyna.

Wydarzeniu towarzyszyły również wejścia na żywo w porannym programie "Halo Tu Polsat", w którym widzowie mogli podziwiać uzdrowskie walory Ciechocinka, prognozę pogody oraz poznać taneczne tradycje miasta.



Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz przyznał stypendia sportowe najbardziej wyróżniającym się zawodnikom. To uznanie dla osób, które ciężką pracą i pasją reprezentują Ciechocinek na krajowej i międzynarodowej arenie sportowej.

Wśród wyróżnionych znalazły się osoby, które zdobyły najwyższe lokaty na mistrzostwach Polski, a także zawodnicy, którzy zostali powołani do kadr wojewódzkich i narodowych.

- **Zuzanna Seremak** - SWAY Studio Tańca & Fitness Ciechocinek – za trzy I miejsca w tańcach Cha-Cha, Rumba, Jive oraz II miejsce w Sambie na Mistrzostwach Polski WADF 2024 w Bydgoszczy.
- **Maja Mieczińska** – Klub Jeździecki „Bonanza” – powołanie do Kadry Województwa Kujawsko-Pomorskiego w ujeżdżeniu na rok 2024.
- **Maja Madajczyk** – CKB Potężnie – III miejsce na Mistrzostwach Polski Młodziczek w Boksie Olimpijskim.
- **Patrycja Trykowska** – CKB Potężnie – V miejsce na Indywidualnych Mistrzostwach Polski Seniorów w Boksie.
- **Dominik Stasiak** – CKB Potężnie – powołanie do Kadry Narodowej Juniorów Polskiego Związku Bokserskiego na rok 2024.
- **Daniel Piotrowski** – CKB Potężnie – V miejsce na Indywidualnych Mistrzostwach Polski Seniorów w Boksie.
- **Karol Grześ** – TKŻ Toruń – III miejsce na Pucharze Polski w Żeglarskim (klasa Optimist).

Stypendia sportowe dla utalentowanych zawodników



fot. Justyna Matecka

- **Nikodem Rytter** – Klub Warta Poznań – I miejsce na Mistrzostwach Województwa Wielkopolskiego w piłce nożnej.
- **Aleks Puczyński** – CKS Źródł Ciechocinek – powołanie do kadry Województwa Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej.
- **Julia Ochocińska** – Toruńska Akademia Tenisowa – III miejsce drużynowo w Drużynowych Mistrzostwach Polski w Tenisie U14 Dziewcząt.



Podróż przez historię

W bibliotece odbyło się kolejne spotkanie Saloniku Literackiego - sekcji Uniwersytetu dla Aktywnych. Uczestniczki miały okazję wziąć udział w prelekcji, którą poprowadziła pani Małgorzata Poniatowska. Tematem wykładu była podróż "Od Pałacu w Nieborowie, przez Park Romantyczny w Arkadii, po Pałac w Walewicach".

Pani Małgorzata zabrała zebranych w fascynującą podróż po trzech niezwykłych miejscach, które stanowią część naszego narodowego dziedzictwa. W trakcie prelekcji słuchacze

mogli poznać historię tych pałaców, ich architekturę oraz związane z nimi interesujące postacie. Opowieść była nie tylko pełna faktów, ale także barwnych anegdot, które przybliżyły magię tych miejsc i ich znaczenie w kontekście polskiej historii.

Spotkanie przebiegło w ciepłej atmosferze. Po inspirującej prelekcji uczestnicy mieli okazję do dalszych rozmów, które zostały umilone słodkim poczęstunkiem w ramach obchodów Tłustego Czwartku.



fot. Uniwersytet dla Aktywnych

ZABAWA KARNAWAŁOWA W UDA



fot. Jadwiga Kułakowska

Karnawał to czas radości, tańców i zabawy. Uniwersytet dla Aktywnych również postanowił uczcić ten wyjątkowy okres, organizując zabawę karnawałową.

W restauracji Patio York nie zabrakło energetycznych rytmów twista, rock&rolla, a także wspaniałych walców. Uczestnicy tańczyli, podśpiewywali i dobrze się bawili w towarzystwie wyśmienitego jedzenia – w tym oczywiście niezawodnego chleba ze smalcem i kiszonym ogórkiem. Zabawa była wyjątkowa, a atmosfera jak zwykle cudowna.

Schron w Ciechocinku

W Sanatorium MSWiA Orion, zrealizowano ważną inwestycję, która podnosi poziom bezpieczeństwa. Otwarcie nowoczesnego schronu, zdolnego pomieścić 150 osób, to krok w stronę zapewnienia ochrony w razie nieoczekiwanych zagrożeń.

Schron to obiekt, który pozwala na długoterminowy pobyt w izolacji od świata zewnętrznego. Jest w stanie zapewnić bezpieczeństwo na okres 10 dni, bez konieczności kontaktu z zewnętrznymi źródłami.

Obiekt znajduje się w piwnicach Sanatorium MSWiA Orion przy ulicy Warzelnia-nej 1.



O Siarzewie w sejmowym gmachu



W posiedzeniu Zespołu uczestniczyli przedstawiciele kluczowych instytucji i organizacji, które mają wpływ na realizację takich inwestycji. Obecni byli przedstawiciele Wód Polskich, Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, Ministerstwa Infrastruktury oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

W styczniu, Burmistrz Ciechocinka, wraz z Wójtem Raciąż-

ka oraz Burmistrzem Nieszawy, złożyli wspólny apel będący reakcją na decyzję z 23 grudnia 2024 roku, Generalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, który odmówił wydania decyzji środowiskowej dla projektu budowy zapory na Wiśle w Siarzewie. Ta decyzja znacznie utrudniła możliwość realizacji inwestycji w najbliższych latach. Samorządowcy podkreślają, że konieczne jest podjęcie działań, które umożliwią dalszy rozwój Dolnej Wisły.

Temat budowy tamy na Wiśle z pewnością będzie się rozwijał, a dalsze kroki zależą od wyników działań legislacyjnych oraz ewentualnych decyzji sądowych.

- Musimy działać mądrze i skutecznie, aby zabezpieczyć przyszłość Dolnej Wisły - podkreślał Burmistrz Jarosław Jucewicz.

Burmistrz Ciechocinka spotkał się z Posłem na Sejm RP Krystianem Łuczakiem, który złożył interpelację dotyczącą utworzenia Centrum Sportu Paraolimpijskiego w Ciechocinku. Inicjatywa ta ma na celu poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami poprzez rozwój sportu paraolimpijskiego oraz stworzenie nowych możliwości rehabilitacji i aktywności fizycznej.

Posel Krystian Łuczak w swojej interpelacji podkreślał, że Ciechocinek, dzięki swojemu nowoczesnemu mikroklimatowi i wykwalifikowanej kadrze w zakresie rehabilitacji, stanowi doskonałe miejsce do zlokalizowania takiego centrum. Uzdrowisko Ciechocinek, z jego nowoczesną bazą zabiegową oraz doświadczeniem w leczeniu schorzeń ortopedycznych, neurologicznych, kardiologicznych i metabolicznych, może stanowić idealne zaplecze dla sportu paraolimpijskiego. Centrum mogłoby oferować nie tylko rehabilitację, ale także aktywność fizyczną dostosowaną do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, co miałoby ogromny wpływ na ich samodzielność i jakość życia.

Ministerstwo Sportu i Turystyki odpowiedziało na interpelację, podkreślając, że poprawa infrastruktury sportowej dla osób

Spotkanie z Posłem w sprawie Centrum Sportu Paraolimpijskiego

z niepełnosprawnościami jest niezwykle istotna. Jednakże, jak zaznacza Ministerstwo, przed podjęciem decyzji o lokalizacji Centrum Sportu Paraolimpijskiego w Ciechocinku, konieczne jest przeprowadzenie szczegółowych analiz. W odpowiedzi podkreślono również potrzebę współpracy z Polskim Komitetem Paralimpijskim oraz innymi organizacjami, które działają na rzecz sportu osób z niepełnosprawnościami.

Inicjatywa Posła Łuczaka oraz odpowiedź Ministerstwa stanowią pierwszy krok ku realizacji projektu, który mógłby stać się ważnym elementem rozwoju sportu paraolimpijskiego w naszym regionie. Ciechocinek, jako miejsce o wielkim potencjale rehabilitacyjnym, mógłby stać się centrum aktywności fizycznej i rehabilitacji dla osób z niepełnosprawnościami, przyczyniając się do ich integracji społecznej oraz poprawy jakości życia.



ZMIANY W ZARZĄDZIE POWIATU

Podczas X Sesji Powiatu Aleksandrowskiego wybrano nowy Zarząd Powiatu w związku z rezygnacją z powodu odejścia na emeryturę dotychczasowego Wicestarosty Ryszarda Stępkowskiego. Nowym Wicestarostą została Małgorzata Wdowczyk - dotychczasowy Członek Zarządu. Następstwem tej decyzji na Członka Zarządu radni powiatu wybrali Maję Masłowską - radną z Ciechocinka, która od wielu lat pracuje w Urzędzie Miejskim w Ciechocinku w Biurze Organów Samorządowych.



fot. Krzysztof Lipowski / Starostwo Powiatowe

SPOTKANIE Z WOJEWÓDZKĄ RADĄ SENIORÓW

Przewodnicząca Wojewódzkiej Rady Seniorów Krystyna Żejmo-Wysocka wraz z Wiceprzewodniczącą Wiesławą Taranowską i Sekretarzem Stanisławem Krysińskim spotkali się z Miejską Radą Seniorów w Ciechocinku oraz Burmistrzem Ciechocinka Jarosławem Jucewiczem.

Spotkanie było okazją do omówienia ważnych kwestii dotyczących życia seniorów w regionie: znaczenie integracji międzypokoleniowej, bezpieczeństwa, sprawiedliwości w systemie emerytalnym. Współpraca z lokalnymi władzami i organizacjami pozarządowymi została uznana za kluczową dla realizacji planowanych działań na rzecz seniorów.

Poruszono m.in. rządowy projekt wprowadzenia bonu senioralnego, rosnącą liczbę oszustw finansowych wśród seniorów oraz kwestie demograficzne - seniorzy stanowią 38% populacji miasta. Zwrócono uwagę na potrzebę tworzenia Centrum Integracji Międzypokoleniowej i podkreślono aktywną



fot. Joanna Śmigiel

działalność struktur senioralnych: Miejska Rada Seniorów, Stowarzyszenie Nasza Ostoja, Klub Senior+ „Niezapominajka” i Uniwersytet dla Aktywnych. Poruszono także sprawy ekonomiczne, takie jak nierówności w emeryturach i sytuację ekonomiczną Ciechocinka.

Przewodnicząca Wojewódzkiej Rady Seniorów, Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych Pani Krystyna Żejmo-Wysocka odwiedziła także Klub Senior+ „Niezapominajka”. Podczas spotkania seniorzy zadawali pytania dotyczące zdrowia, aktywności kulturalnej i społecznej.



fot. Justyna Małacka

Punkt Informacji Turystycznej z certyfikatem



Punkt Informacji Turystycznej w Ciechocinku otrzymał certyfikat Polskiego Systemu Informacji Turystycznej oraz przyznano mu 3 gwiazdki. To wyróżnienie potwierdza wysoką jakość świadczonych usług oraz zaangażowanie w dostarczanie rzetelnych informacji turystycznych odwiedzającym nasze uzdrowisko.

Certyfikacja Polskiego Systemu Informacji Turystycznej to dowód na to, że punkt spełnia najwyższe standardy, dbając o to, aby turyści czuli się tu zawsze mile widziani i w pełni poinformowani o atrakcjach Ciechocinka. Pracownicy IT, pełni pasji i wiedzy o regionie, chętnie pomogą w odkrywaniu wszystkich walorów uzdrowiska.

Zachęcamy do odwiedzenia punktu, gdzie zawsze możecie liczyć na pomoc w zaplanowaniu wycieczek, odpowiedzi dotyczące miejsc wartych zobaczenia oraz informacje o aktualnych wydarzeniach i trasach turystycznych. Ponadto, w naszym Punkcie znajdziecie szeroki wybór gadżetów, które będą doskonałą pamiątką z wizyty w Ciechocinku.



Samorządowa wizyta w Birsztanach

Czy Ciechocinek zyska nowe miasto partnerskie? Władze uzdrowiska odwiedziły litewskie Birsztany, by omówić możliwości współpracy i wymiany doświadczeń.



gacji odpadów komunalnych, osiągając wskaźnik przekraczający 92%, co stanowi przykład dla innych miast.

Podczas dwudniowej wizyty, ciechocińscy samorządowcy mieli okazję spotkać się z przedstawicielami lokalnej branży uzdrowiskowej, którzy wyrazili chęć wymiany doświadczeń z ich litewskimi partnerami. Współpraca między tymi dwoma miastami mogłaby przynieść korzyści w wielu obszarach, takich jak turystyka uzdrowiskowa, infrastruktura czy wymiana doświadczeń w zakresie zarządzania miastami.

Birsztany, podobnie jak Ciechocinek, są znane z dbałości o estetykę miasta i czystość. Miasto posiada piękne tereny zielone, z licznymi rabatami kwiatowymi i drzewostanem, które latem cieszą oko. Jest także miejscem licznych atrakcji turystycznych, w tym 45-metrowej wieży widokowej oraz 600-metrowego toru saneczkowego.

Współpraca między Ciechocinkiem a Birsztanami, jeżeli zostanie zrealizowana, może stać się przykładem efektywnego partnerstwa miast uzdrowiskowych. Obie strony zadeklarowały wolę nawiązania bliższej współpracy.

Ciechocinek może wkrótce podjąć współpracę z kolejnym miastem partnerskim – tym razem litewskim miastem Birsztany. Na początku lutego Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, wraz z delegacją, pojechał z wizytą do tego uzdrowiska, by omówić możliwość nawiązania współpracy. W skład delegacji weszli: radna Agnieszka Rybczyńska, radny Sebastian Sobieraj oraz sekretarz Piotr Kryn. To była doskonała okazja, by poznać Birsztany i ich dynamiczny rozwój, a także porozmawiać o wspólnych wyzwaniach i korzyściach płynących z potencjalnego partnerstwa.

Birsztany to niewielkie, liczące około pięć tysięcy mieszkańców miasto uzdrowiskowe w okręgu kownińskim na Litwie. Miejscowość ta, podobnie jak Ciechocinek, ma bogatą historię i tradycje uzdrowiskowe. Już w średniowieczu okolice Birsztan były terenami łowieckimi Wielkiego Księcia Litewskiego Witolda, który polował tu na żubry. W XV wieku w Birsztanach funkcjonował królewski ośrodek wypoczynkowy, w którym gościli polscy królowie, tacy jak Kazimierz Jagiellończyk, Aleksander, Zygmunt Stary czy Zygmunt August. Po okresie upadku miasta, w XIX wieku, Birsztany ponownie zyskały na znaczeniu dzięki odkryciu źródeł solankowych, stając się jednym z wiodących uzdrowisk na Litwie.

Obecnie Birsztany przyciągają kuracjuszy z całego świata, oferując doskonałą ja-

kości wody mineralne oraz szeroką ofertę balneologiczną. Miasto ma dobrze rozwiniętą infrastrukturę uzdrowiskową, z licznymi sanatoriami i obiektami rehabilitacyjnymi. W ciągu ostatnich kilkunastu lat, dzięki współpracy z sektorem prywatnym i inwestycjom w infrastrukturę, Birsztany przeszły szereg pozytywnych zmian, co sprawia, że są jednym z najbardziej nowoczesnych uzdrowisk w regionie.

Podczas wizyty delegacji z Ciechocinka, omawiano wspólne wyzwania, które stoją przed oboma miastami. Wśród tematów poruszanych w rozmowach znalazły się kwestie dotyczące ekologii, demografii oraz zrównoważonego rozwoju miast. Na pierwszy plan wysunęły się także problemy związane z starzejącym się społeczeństwem oraz koniecznością wdrażania innowacyjnych rozwiązań w zakresie ochrony środowiska. Warto podkreślić, że Birsztany osiągnęły imponujący poziom segre-





„SAMOOKALECZENIA - CO ROBIĆ, GDY KTOŚ SPRAWIA SOBIE BÓŁ?”

AUTORKA: OLGA WOJCIECHOWSKA

Światowy Dzień Świadomości Autoagresji przypada na 1 marca, a jego celem jest zwiększanie świadomości społecznej i edukację na temat jej przyczyn i skutków. Pozwala to zmniejszyć stygmatyzację osób zmagających się z tym problemem i zwiększenie szansy, że nie będą się bać lub wstydzić szukać pomocy. Bardzo ważną intencją zwiększania świadomości na temat autoagresji jest również rozpowszechnianie wiedzy na temat alternatywnych, zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Samookaleczanie się nie jest próbą zwrócenia na siebie uwagi, czy też uleganiem presji rówieśniczej, często określanej jako moda na dane zachowanie. Jest to mechanizm radzenia sobie z silnym stresem, bólem emocjonalnym lub poczuciem pustki, bo klienci czasem podają powód samookaleczania się jako zaspokojenie potrzeby odczuwania czegośkolwiek. Do najczęstszych powodów autoagresji należą:

- regulacja emocji - fizyczny ból daje chwilową ulgę od przytłaczających emocji,
- poczucie kontroli - poprzez zadawanie sobie ran ulegamy pozornemu poczuciu, że coś kontrolujemy (miejsce, gdzie odczuwamy ból, jego siłę natężenia, długość trwania itd.),
- karanie się - osoby z niską samooceną mogą na przykład zadawać sobie ból karząc się za bycie niewystarczającym, za swoje błędy lub po prostu uważać, że zasługują na karę,
- próba przetrwania odrętwienia - czyli wspomniana już wcześniej, próba po-

czucia czegośkolwiek, gdy człowieka ogarnia wewnętrzna pustka.

Samookaleczenia to poważny problem, który dotyka zarówno młodzież jak i dorosłych. Oprócz dość dobrze znanych metod samookaleczania się w formie fizycznej, możemy mieć również do czynienia z psychiczną formą autoagresji, która jak to zwykle z emocjami bywa, jest dużo mniej uchwytna i bardziej wyrafinowana. Polega ona na szkodliwych zachowaniach i wewnętrznym dialogu, który wpływa destrukcyjnie na nasz stan emocjonalny. Możemy zaliczyć do nich ciągłe obwinianie się i samokrytykę, sabotowanie własnych sukcesów i świadome podejmowanie działań dążących do ich dewaluowania, izolację społeczną, toksyczny dialog wewnętrzny doprowadzający do wytworzenia w umyśle destrukcyjnych schematów myślowych na swój temat.

Dla rodzica odkrycie, że ich dziecko się rani może być szokujące i budzić silne emocje - od przerażenia po złość. Rodzic może reagować na nie agresją lub wyparciem, a krzyki, panika i inne gwałtowne reakcje prowadzić mogą tylko do pogłębienia problemu. Co zatem rodzic powinien zrobić? Przede wszystkim unikać systemu kar i nagród. Samookaleczenia to nie jest wybryk czy złe zachowanie, tylko głęboki i złożony problem psychologiczny. Nie możemy go więc bagatelizować i liczyć na to, że to „taki etap”, że dziecko „z tego wyrośnie”. Nigdy nie powinniśmy również zmuszać dziecka do obietnic, że incydent autoagresji nigdy więcej się nie powtórzy. Samookaleczenia

mają charakter silny, nagły, emocjonalny, często niemożliwy do powstrzymania. Refleksja przychodzi dopiero po fakcie, co może doprowadzić do pogłębienia poczucia winy. Co zatem robić? Spokojna rozmowa, z okazaniem wsparcia, empatii oraz pełnej zrozumienia gotowości rodzica do pomocy jest pierwszym krokiem do nawiązania dialogu z Waszym dzieckiem. Jako rodzice powinniśmy zejść z tego piedestału „wszystko lepiej wiedzącego dorosłego” i pozwolić nastolatkowi wiedzieć lepiej od nas co czuje, dlaczego to robi i jakie potrzeby zaspokaja mu autoagresja. Delikatnie zasugeruj znane Ci metody radzenia sobie z takimi problemami, ale nie naciskaj do ich wypróbowania. Wspólnie udajcie się też po specjalistyczną pomoc. Ważna jest także cierpliwość i brak oczekiwaniami, że zmiany nastąpią z dnia na dzień. U dorosłych lub starszych nastolatków pomoc wygląda podobnie, z tą różnicą, że ważnym krokiem do rozpoczęcia zdrowienia jest samodzielne uświadomienie sobie, że problem istnieje i jest poważny. Zazwyczaj w tym momencie następuje samoistna chęć zasięgnięcia pomocy specjalistycznej. Warto znać także alternatywne metody zadawania sobie bólu, nie prowadzące do przerwania ciągłości tkanek, więc bezpieczniejsze: dotykanie nadgarstków kostkami lodu, trzymanie rąk w strumieniu lodowatej wody, „strzelanie” w nadgarstek gumką recepturką, rysowanie po skórze czerwonym flamastrem lub długopisem i inne. Powyższe metody mogą być dla niektórych szokujące, ale należy pamiętać, że osoba, która zadawała sobie fizyczny ból nie zacznie nagle uprawiać sporty czy medytacji by wyregulować emocje. To jest proces, często długotrwały i wymaga wiele cierpliwości. Świadomość

problemu obejmuje także unikanie wyzwalaczy, czyli długotrwałą samoobserwację i naukę dystansowania się od nich lub zmiany reakcji na nie.

Podsumowując, samookaleczenia są zewnętrznym wyrazem głębokiego cierpienia i nie należy ich bagatelizować, niezależnie od tego czy problem dotyczy dziecka czy dorosłego. Kluczowe jest odnalezienie zrozumienia i empatii wśród bliskich, żeby wiedzieć, że problem, z którym się borykamy to nie jest powód do wstydu, tylko do szukania pomocy, a my mamy za sobą wspierające i świadome zagrożenie otoczenie.

Olga Wojciechowska

#Zdaniem Psychologa



FOTOMIGAWKA

Autorem zdjęcia jest Kacper Wieczorkowski

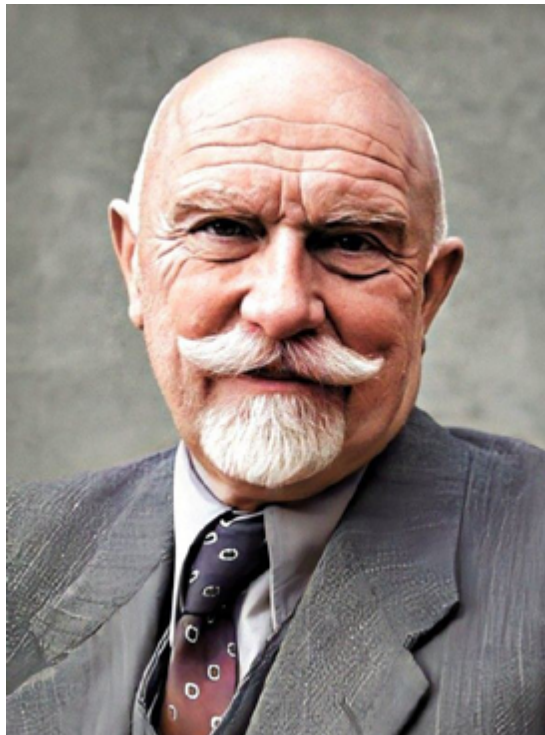
JAN BUŁHAK

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.

W latach II Rzeczypospolitej powstała wielotysięczna seria „Polska w obrazach fotograficznych Jana Bułhaka”. Jej celem było dokumentowanie architektury wielu miast polskich. Na trasie podróży artysty w latach 20. XX wieku znalazł się także Ciechocinek. Plonem jego pracy jest wiele zdjęć najbardziej charakterystycznych miejsc uzdrowiska, np. Łazienek, dworca kolejowego, parku Zdrojowego czy kościoła. Zostały one wydane w formie albumu pocztówek. Dzięki nim można zobaczyć, jak wyglądał niegdyś kurort.

fot. pl.wikipedia.org



Autor tych zdjęć – Jan Bułhak – przyszedł na świat w 1876 roku w Ostaszynie niedaleko Nowogródka w rodzinie szlacheckiej. Studiował na Uniwersytecie Jagiellońskim, ale po dwóch latach porzucił studia. Ożenił się z Anną Haciską. Z tego związku narodził się syn Janusz – znany potem kompozytor i fotografik.

Jan Bułhak zajął się fotografią w wieku 29 lat, kiedy dostał w prezencie od żony aparat. Zadebiutował w 1908 r., a już dwa lata później jego zdjęcia publikowało berlińskie pismo „Photographische Mitteilungen”. Zaczął zdobywać nagrody na międzynarodowych konkursach fotograficznych. Przez wiele lat był związany z Wilnem, w którym mieszkał i pracował. Na twórczość fotograficzną Bułhaka wpłynęły poglądy i działalność artystyczna malarza symbolisty Ferdynanda Ruszczyca, z którym się przyjaźnił. Wykonywał przejmujące portrety dzieci, kobiet i starców oraz symboliczne krajobrazy. Jego intencją było poruszenie emocji odbiorcy. Fotografował również chłopów, kontynuując tradycję XIX-wiecznej „fotografii zakładowej”. Wykonał serie prac, które dokumentowały zabytki architektury Warszawy, Krakowa, Lublina, Lwowa i Wilna, Pomorza i Śląska.

Wiele z jego zdjęć można spotkać w prasie ilustrowanej, książkach i na pocztówkach. Chętnie współpracował z wydawcami w celu upowszechniania fotograficznego obrazu Polski. Propagował ideę „fotografii ojczystej”, której celem miało być zobrazowanie narodowego dziedzictwa

kulturowego przez połączenie w obrazie fotograficznym piękna i wiedzy.

Tworzył w technikach szlachetnych (guma, wtórniki). Eksperymentował, tworzył przykładowo zdjęcia przedstawiające pejzaże i obiekty rozmyte jak na obrazach twórców renesansowych, przypominające technikę sfumato.

Stworzył określenie „fotografika” – jak pisał: „to nazwę, przez siebie wynalezioną, ochrzciłem fotografię, zwaną dotąd artystyczną lub malowniczą, ponieważ czułem potrzebę oddzielenia jej nawet w nomenklaturze od fotografii naukowej i rzemieślniczej”. Był prekursorem polskiej fotografii artystycznej XX wieku, wywarł

na nią ogromny wpływ. Nadał jej rangę sztuki, bowiem miała nie tylko odtwarzać rzeczywistość, lecz także stanowić wypowiedź kreatywną.

Jan Bułhak kierował Zakładem Fotografii Artystycznej na Uniwersytecie im. Stefana Batorego w Wilnie. Organizował życie fotograficzne w II Rzeczypospolitej, był jednym z założycieli i prezesem Fotoklubu Wileńskiego i Fotoklubu Polskiego. Wydawał książki o fotografii. Posiadał legitymację nr 1 Polskiego Związku Artystów Fotografów, którego był współzałożycielem w 1947 r. (Po jego śmierci został przemianowany na Związek Polskich Artystów Fotografików.) Nieprzypadkowo nazywany jest ojcem fotografii polskiej. Jego prace były wystawiane cztery razy w Muzeum Narodowym w Warszawie, w tym na dwóch indywidualnych: „Warszawa 1945 w obrazach fotograficznych Jana Bułhaka” w 1946 roku i na wystawie monograficznej „Jan Bułhak. Fotografik” w 2006 roku. Nie wszystkie jego prace przetrwały. W 1944 roku w Wilnie spłonęło kilkadziesiąt tysięcy negatywów z jego dorobku.

Zmarł w 1950 roku w Giżycku podczas ostatecznej swojej wyprawy po kraju, której celem było nie tylko dokumentowanie zniszczeń wojennych i odbudowa kraju, lecz także utrwalanie piękna krajobrazu. Spoczywa w Alei Zasłużonych na cmentarzu Powązkowskim w Warszawie.

Aldona Nocna



CIECHOCINEK — Dworzec

Fot. J. Bułhak



Ciechocinek.

Z KART HISTORII KOLEI

Historia kolei w Ciechocinku jest ważnym rozdziałem w dziejach naszego uzdrowiska. Kiedy 4 grudnia 1862 roku została otwarta Kolej Warszawsko-Bydgoska, która łączyła Warszawę z Bydgoszczą, skąd można było dojechać Pruską Koleją Wschodnią do Berlina, powstał pomysł zbudowania lokalnego połączenia Aleksandrowa Pogranicznego z Ciechocinkiem, modnym wówczas uzdrowiskiem. Transport koleją miał być komfortowy,

a przede wszystkim szybszy niż rejs statkiem po Wiśle. Wybuch powstania styczniowego uniemożliwił ten plan. Dopiero w 1865 roku doszło do porozumienia między dyrekcją Zakładów Solnych w Ciechocinku a dyrekcją Towarzystwa Drogi Żelaznej Warszawsko-Bydgoskiej w sprawie budowy linii kolejowej. Prace ruszyły rok później. Mimo że odcinek mierzył niecałe 7 kilometrów, przedsięwzięcie nie było łatwe, bowiem trzeba było ułożyć nasyp

na bagnistym gruncie między stawami ówczesnej kolonii Stawki. Prace wykonywali carscy żołnierze stacjonujący w Aleksandrowie i Ciechocinku. Niestety, nie były one wykonywane ze sztuką budowlaną, zapomniano bowiem o przepustach pod nasypami, a także zasypano rowy melioracyjne. Efektem było spiętrzenie wód, które - zamiast spłynąć do Wisły - szeroko się rozlały. Po koniecznych poprawkach zostały wykonane przepusty między Odolionem a Ciechocinkiem. Jest ich kilka.



1 lipca 1867 roku oddano do użytku osobowego i towarowego linię Aleksandrow - Ciechocinek. Dwa lata później pasażerowie przekroczyli próg dworca kolejowego. Funkcjonowała w nim również komora celna. Była to drewniana konstrukcja szkieletowa wypełniona ceglami, spajana zaprawą wapienną. Składała się z trzech brył. Oprócz właściwego dworca w środkowej części, holu dla podróżnych, restauracji, pomieszczeń służbowych, hali magazynu mieściło się tu służbowe mieszkanie na piętrze, gdzie mieszkał naczelnik stacji. Od północnego wschodu przylegała zadaszona parterowa dobudówka. Całość kryły dwuspadowe dachy. Obecnie są tu mieszkania.

O tym, jak wyglądał ówczesna stacja kolei żelaznej, możemy się dowiedzieć z zachowanych rycin. Jedną z nich wy-

końał Ksawery Pillati. Ciekawostką jest to, że w hali magazynu odbywały się bale kuracjuszy, opisywane przez Lucynę Ćwierczakiewiczową, bowiem było to jedno z większych pomieszczeń w uzdrowisku. Zachowały się także dawne magazyny nafty i smarów, pokryte nasypem ziemnym, nieco oddalone od dworca.

Nie był to jednak pierwszy dworzec w uzdrowisku. Ruch osób przybywających na kurację do modnego wówczas Ciechocinka i transport towarów był tak duży, że zaistniała konieczność wybudowania bardziej okazałego obiektu. Stawiano go w latach 1901-1902 według projektu Czesława Domaniewskiego. I oto wieś Ciechocinek miała odtąd dwa dworce kolejowe, nazywane „starym” i „nowym”. Ten drugi funkcjonował tylko w sezonie letnim, kiedy na początku XX wieku Ciechocinek zamierał na zimę.

Nowy dworzec ma trzykrotnie większą kubaturę. Wzniesiony jest z czerwonej cegły, licowanej żółtą cegłą klinkierową na planie wydłużonego prostokąta. Okazały obiekt wyglądał przed II wojną światową inaczej niż dzisiaj. Niegdyś mieścił piętrowy hol dla podróżnych w formie rotundy. Po lewej stronie mieściła się poczekalnia z kasami biletowymi, a po przeciwnej poczekalnia z restauracją dla pasażerów I i II klasy. Od ulicy znajdowały się biura kolejowe i spedycja. W północno-wschod-

nim narożniku była poczta. Niezwykłe wrażenie robiła przeszklona rozeta nad głównym wejściem. Nad rotundą był kiedyś inny dach – dwuspadowy z bogato zdobionym szczytem. Od strony torów wiatę peronową tworzyły dachy dwuspadowe wsparte na profilowanych słupach.

W styczniu 1945 roku dworzec został zniszczony przez pożar wzniesiony w magazynie przez uciekających z uzdrowiska Niemców. Jego odbudowa trwała kilka lat. Obiekt oddano do użytku dopiero 1 maja 1952 roku. Wyglądał zupełnie inaczej niż pierwotny projekt Czesława Domaniewskiego. Zmieniono również wejścia na perony i od strony ulicy Kopernika.

Warto dodać, że w 1895 roku wybudowano bocznice kolejową do warzelni soli. „Salinarka” wiodła przez plac Gdański wzdłuż granic parku Zdrojowego, przez ulicę Solną do rampy magazynów. Transportowano nią sól i węgiel. Maszynista miał obowiązek pokonywać trasę tak, by nie zakłócać spacerów kuracjuszy. Zawory pary miały być zamknięte na tej niedługiej trasie. Na początku XXI wieku tory zostały rozebrane, ślad obrotnicy na terenie warzelni został zatarty, pozostał nasyp przerwany przez teren hotelu Villa Park. Śladem bocznicy są szyny pomiędzy parkiem a terenem poczty. A jeszcze tak niedawno trzeba było opuścić drąg rogatkowy, by lokomotywa z wagonami mogła

bez zakłóceń dotrzeć do warzelni. Szlaban zatrzymywał ruch pojazdów i pieszych na ul. Kościuszki.

Przez wiele dziesiątek lat można było wsiąść do pociągu w Ciechocinku i dzięki połączeniom w Aleksandrowie i Toruniu ruszyć w różne kierunki Polski. Niestety, wraz z rozwojem transportu samochodowego w Polsce spadała liczba pasażerów. Od 2015 roku nie kursują pociągi do uzdrowiska. Dworzec zajmuje dzisiaj Galeria Staroci i restauracja Teatralna.

W ostatnim czasie mimo zbudowania autostrady, remontu dróg krajowych nastąpił renesans kolei w Polsce. Pojawiły się więc plany remontu linii kolejowej nr 245, a także dworca, modernizacji torów, na które mają powrócić pociągi. Miasto przyciąga kuracjuszy i turystów, którzy zapewne chętnie przyjadą do Ciechocinka koleją, by spędzić czas w malowniczym uzdrowisku.

Aldona Nocna



Wystawa „Maski Weneckie”

Do końca marca w Salonie Wystaw Miejskiego Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego można podziwiać wystawę obrazów „Maski weneckie” autorstwa Aleksandry Ciężyńskiej, dla której inspiracją są tradycyjne maski weneckie. Artystka w swojej twórczości połączyła barwne, pełne detali przedstawienia z tajemniczymi symbolami, tworząc dzieła, które przenoszą widza w magiczny świat Wenecji.

Ciechocinianka, laureatka licznych nagród w konkursach artystycznych w Polsce i za granicą, zyskała uznanie międzynarodowe. Jej prace były wystawiane na kilkudziesięciu wystawach na całym świecie, w takich krajach jak Włochy, Turcja, USA (Nowy Jork czy Los Angeles).

W ubiegłym roku artystka zdobyła 1. miejsce w konkursie „Ciechocinek Inspiruje” oraz nagrodę Burmistrza. Aleksandra Ciężyńska jest także absolwentką pracowni prof. Pawła Lewandowskiego-Palle, działającej przy MCK, a jej talent nie umknął również oczom mieszkańców Ciechocinka, którzy teraz mogą podziwiać jej dzieła na rodzimym gruncie. Na wernisaż wystawy przybyło wiele osób.



Wystawa „Maski weneckie” czynna jest w godzinach pracy kasy kina „Zdrój”: w czwartki od 15.00 do 17.00, a w piątki, soboty i niedziele od 14.00 do 19.00. Zapraszamy.

MIASTO PRZYJAZNE SENIOROM

W Ciechocinku seniorzy, stanowiący znaczną grupę mieszkańców, mają zróżnicowane potrzeby – od rekreacyjnych, po opiekę i wsparcie w codziennym funkcjonowaniu. W tym kontekście niezwykle istotną rolę odgrywa Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, który realizuje szeroki wachlarz usług. O pracy MOPS i nowych wyzwaniach rozmawiamy z Ewą Strzelecką-Słomkowską, dyrektorem MOPS i Agnieszką Ochocińską, jej zastępcą.

Czym dokładnie zajmuje się MOPS w kontekście seniorów? Jakie usługi oferuje?

Ewa Strzelecka-Słomkowska (E.S.S.): MOPS w Ciechocinku prowadzi szereg działań wspierających seniorów. Mamy siedem opiekunek, które codziennie świadczą usługi opiekuńcze. Wspieramy osoby starsze w ich domach, pomagamy w codziennych czynnościach, dostarczamy posiłki. Prowadzimy także Klub Senior+ „Niezapominajka” – miejsce, które stało się drugą rodziną dla wielu starszych mieszkańców. Klub jest współfinansowany w ramach Programu Wieloletniego Senior+ na lata 2021-2025. To właśnie w ramach jego podnosimy sprawczość osób starszych poprzez edukację, integrację i kulturę. Dodatkowo realizujemy programy takie jak m.in.: Ogólnopolska Karta Seniora, Korpus Wsparcia Seniorów czy usługi sąsiedzkie, w ramach których zatrudniamy osoby do pomagania sąsiadom w codziennych czynnościach.

Jakie są największe trudności w Waszej pracy?

E.S.S.: Największym wyzwaniem jest zapewnienie bezpośredniej opieki osobom niesamodzielnym. Ogromną rolę odgrywają tu nasze opiekunki – to one są na pierwszej linii wsparcia. Ich praca jest bardzo trudna fizycznie i psychicznie. Pomagają seniorom leżącym lub poważnie chorym, wymagającym wsparcia przy higienie, karmieniu czy innych codziennych czynnościach. To nie tylko wysiłek fizyczny, ale i duże obciążenie emocjonalne – opiekunki budują silne relacje ze swoimi podopiecznymi, często towarzyszą im w samotności i chorobie. Jesteśmy pełne podziwu dla ich zaangażowania. Nasze opiekunki zawsze trwają przy potrzebujących – nawet w najtrudniejszych momentach. Przykładem był czas pandemii: kiedy wielu ludzi mogło przejść na pracę zdalną i pozostawać w domu, codziennie chodziły do potrzebujących, dostarczały im zakupy, pomagały we wszystkim, co konieczne do codziennego funkcjonowania. Odbывało się to także przy współpracy pracowników socjalnych, którzy również włożyli ogrom pracy w tym trudnym czasie. Mimo trudów, nikt nie zostawił swoich podopiecznych bez pomocy. Przez cały okres pandemii nikt nie skorzystał ze zwolnienia lekarskiego – wszyscy codziennie stawiali się na posterunku. To



najlepiej pokazuje, jak oddane i odpowiedzialne są opiekunki oraz pracownicy socjalni.

Agnieszka Ochocińska (A.O.): Drugim wyzwaniem jest rosnąca liczba seniorów w Ciechocinku i związane z tym obciążenie systemu pomocy. Ciechocinek przyciąga osoby starsze – wiele osób przeprowadza się tu na emeryturę, by skorzystać z tujszego klimatu i infrastruktury uzdrowskiej. Jednak gdy zaczynają chorować lub stają się niesamodzielnymi, a ich rodziny mieszkają daleko i nie mogą na co dzień pomagać, zwracają się do nas. Potrzebujących przybywa, a rąk do pracy brakuje – znalezienie nowych opiekunek jest wymagającym zadaniem. Do tego dochodzi kwestia finansowa – miasto ponosi ogromne koszty opieki nad seniorami, zwłaszcza gdy konieczne jest umieszczenie kogoś w Domu Pomocy Społecznej. Co roku ponad milion złotych z budżetu gminy przeznaczane jest na dofinansowanie pobytu w DPS-ach. Szukamy więc rozwiązań, które pozwolą pomóc starszym mieszkańcom jak najdłużej zostać w swoim środowisku.

Trwają prace nad ustawą o Bonie Senioralnym, która ma częściowo zaradzić tym problemom. Na czym ma polegać?

E.S.S.: Bon Senioralny to nowa ustawa, która ma pomóc rodzinom w organizacji opieki nad starszymi rodzicami. To wsparcie dla osób pracujących, które nie mogą na co dzień zajmować się swoimi bliskimi seniorami. W ramach bonu będzie można uzyskać dofinansowanie w wysokości

maksymalnie 2150 zł na usługi opiekuńcze dla seniora. Bardzo ważne jest to, że osoba starsza nie może samodzielnie otrzymać bonu – wniosek o przyznanie bonu będzie mógł być złożony przez zstępnego do gminy właściwej dla miejsca zamieszkania seniora. Gmina, na podstawie kwestionariusza, dokona oceny potrzeb osoby starszej i przyzna odpowiednią liczbę godzin wsparcia - od 12 do 50 godzin usług miesięcznie.

A.O.: Usługi finansowane z bonu mogą być realizowane przez MOPS lub – z naszego zlecenia – przez zewnętrzne podmioty: organizacje społeczne lub firmy. Zakres pomocy jest szeroki i obejmuje m.in. codzienne zakupy, pielęgnację, zmianę pościeli, pomoc w podaniu leków, towarzyszenie seniorowi na spacerach, a nawet wyjście z nim do kina czy urzędu. Ustawa o bonie senioralnym ma ruszyć od 2026 roku, ale już dziś wiemy, że jego wprowadzenie to jeden z pierwszych kroków ku zapewnieniu naszym seniorom lepszych warunków i aktywizacji zawodowej ich rodzin.

Znalazliście się w wyjątkowym gronie ekspertów z całej Polski, pracujących nad polityką senioralną i nad tym programem. Jak się to udało?

E.S.S.: Minister ds. Polityki Senioralnej wybrała osiem osób z całej Polski do analizy wyników konsultacji społecznych i dopracowania szczegółów programu Bon Senioralny. W dużej mierze są to osoby pracujące w pomocy społecznej, tak jak my. Zostałyśmy dostrzeżone na jednej z konferencji, które odbyły się w Bydgoszczy – prawdopodobnie zwrócono uwagę zarówno na nasze doświadczenie, jak i specyfikę Ciechocinka z jego wysokim odsetkiem seniorów. Od tamtej pory bierzemy udział w kolejnych spotkaniach i konsultacjach, m.in. w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Pomagamy doprecyzować szczegóły programu, na przykład sposób przyznawania godzin opieki, kryteria dochodowe czy pro-

cedury weryfikacji – tak aby sprawdzić, czy ktoś rzeczywiście spełnia kryteria i uniknąć nadużyć. Poddajemy analizie wiele czynników, aby bon faktycznie trafił do osób, które najbardziej go potrzebują.

Jak oceniacie ten pomysł? Czy faktycznie pomoże seniorom i ich rodzinom?

E.S.S.: Ideę uważamy za bardzo dobrą – każde wsparcie dla rodzin opiekujących się starszymi bliskimi może sprawić, że więcej seniorów będzie mogło dłużej pozostać w swoim domu i środowisku, zamiast trafić do DPS-ów (Domów Pomocy Społecznej) – w myśl powiedzenia, że “starych drzew się nie przesadza”. Kluczowe jednak będzie sprawiedliwe rozdzielanie środków i dobrze opracowany kwestionariusz oceny potrzeb, aby określić, ile godzin opieki danej osobie przyznać. Niezbędna będzie też skuteczna kontrola, by nie dochodziło do nadużyć – środki muszą trafiać do tych rodzin, które rzeczywiście ich potrzebują, a nie do osób próbujących wykorzystać system. Istnieje ponadto ryzyko, że liczba godzin opieki finansowanych z bonu okaże się zbyt mała, by zapewnić seniorom realną pomoc w ciągu dnia. Ważnym aspektem będzie również dostępność wykwalifikowanych opiekunów. Jeśli nie zadbamy o to, by było wystarczająco dużo osób gotowych świadczyć usługi opiekuńcze, to nawet najbardziej hojny bon pozostanie martwym zapisem – po prostu zabraknie ludzi do realizacji tych usług. Mimo tych obaw uważamy, że program ma bardzo duży potencjał.

A.O.: Jego największym atutem jest to, że finansuje konkretne usługi opiekuńcze, nie podlega wymianie na pieniądze ani inne środki płatnicze. Dzięki temu pieniądze nie będą mogły zostać wydane na inne cele – mamy pewność, że faktycznie przełożą się na pomoc dla seniorów. Jeśli ustawa zostanie dobrze wdrożona i dopracowana, może stać się realnym wsparciem dla wielu rodzin i przyczynić się do poprawy jakości



życia starszych mieszkańców, nie tylko w Ciechocinku.

Rozmawialiśmy o Bonie Senioralnym, ale realizujecie też inne ciekawe inicjatywy, jak np. Korpus Wsparcia Seniorów. Na czym dokładnie polegają te projekty?

E.S.S.: Korpus Wsparcia Seniorów to bardzo wartościowy program, dzięki któremu zapewniamy seniorom dodatkową pomoc w codziennych sprawach. W ramach niego realizujemy tzw. usługi sąsiedzkie – zatrudniamy osoby, które pomagają swoim starszym sąsiadom np. w zrobieniu zakupów, wizytach u lekarza czy po prostu towarzysząc im podczas spacerów. Seniorzy otrzymują realne wsparcie, a przy tym czują się mniej samotni.

A.O.: Dokładnie tak. Dzięki temu programowi wzmacniamy również lokalne relacje społeczne. Sąsiedzi, którzy wcześniej pomagali sobie nieformalnie, mogą teraz robić to w sposób zorganizowany. To buduje poczucie wspólnoty, a jednocześnie seniorzy mają pewność, że mogą liczyć na stałą pomoc. Zainteresowanie jest duże, choć na razie program obejmuje ograniczoną liczbę osób. Chcemy jednak sukcesywnie zwiększać zasięg tych usług, bo widzimy, jak duże znaczenie mają one dla naszych seniorów. To daje ogromną satysfakcję.

Dziękuję serdecznie za rozmowę i życzę kolejnych owocnych sukcesów!

E.S.S.: Dziękujemy bardzo. Zapraszamy do Ciechocinka – miasta przyjaznego seniorom!



REMONT DWORCA PKP CORAZ BLIŻEJ

Dobre wiadomości dla mieszkańców i turystów! Na dworcu kolejowym w Ciechocinku odbyło się spotkanie poświęcone planowanemu remontowi zabytkowego dworca. Udział w rozmowach wzięli kluczowi przedstawiciele lokalnych władz oraz instytucji, w tym Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, Wicemarszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Aneta Jędrzejewska, przedstawiciele PKP, Urzędu Marszałkowskiego, Starostwa Powiatowego oraz służb konserwatorskich.

Celem spotkania było omówienie szczegółów planowanej modernizacji dworca. Planowane prace obejmą kompleksowy remont i modernizację budynku, a ich zakres jest szeroki, m.in.: odrestaurowanie elewacji, wymiana stolarki okiennej i drzwiowej, dostosowanie obiektu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, budowa toalet.

Burmistrz Jarosław Jucewicz podkreślił, że remont dworca to kolejny krok w stronę poprawy jakości życia mieszkańców oraz wygody turystów, którzy coraz liczniej odwiedzają Ciechocinek. Modernizacja obiektu nabiera szczególnego znaczenia w kontekście wznowienia połączeń kolejowych, które po 14 latach przerwy ponownie zagospodzą w tym roku w Ciechocinku.

Spotkanie z przedstawicielami PKP, samorządu wojewódzkiego oraz służb konserwatorskich pokazało, że przedsięwzięcie jest już na dobrej drodze. Inwestycja ta ma na celu nie tylko poprawę funkcjonalności dworca, ale także ochronę dziedzictwa kulturowego, które stanowi integralną część tożsamości Ciechocinka.



fot. Urząd Marszałkowski

Burmistrz Ciechocinka podpisał umowę na modernizację Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Całkowity koszt inwestycji wyniesie 1 335 287,14 zł, z czego 400 000 zł pochodzi z dofinansowania z Polskiego Ładu. Wykonawcą modernizacji będzie firma P.B.U. NOVAPOL Sp. z o.o. z Torunia, która znana jest już ciechocinianom z renowacji elewacji Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica. Prace mają zakończyć się do 31 października 2025 roku.

Modernizacja MOPS ma na celu poprawę warunków pracy pracowników oraz komfortu osób korzystających z pomocy społecznej. Dzięki temu instytucja będzie mogła jeszcze skuteczniej wspierać tych, którzy tego potrzebują.

UMOWA NA MODERNIZACJĘ MOPS PODPISANA





Rozświecili Uzdrowisko



Rozstrzygnięto coroczny konkurs na najlepszą dekorację świąteczną. W tym roku, jak zawsze, nasze miasto zostało pięknie udekorowane, a magiczna atmosfera świąt zapanowała na ulicach i w ogrodach. Konkurs organizowany przez Burmistrza Ciechocinka był okazją, by docenić wszystkich, którzy włożyli kreatywność w przekształcenie swoich przestrzeni w prawdziwe zimowe oraz świąteczne krainy.

Zwycięzcy w różnych kategoriach odebrali zasłużone nagrody:

Obiekty użyteczności publicznej:

- Willa Agat, ul. Kolejowa 6B
- Sanatorium Zdrowie, ul. Piłsudskiego 3
- Gabinet Lekarski Halina i Sławomir Miedziński, ul. Widok 6

Domy prywatne:

- Wanda i Bogumił Zakrzewscy, ul. Chrobrego 22
- Lidia i Witold Markindorf, ul. Sowińskiego 8
- Emilia Wnuk, ul. Nieszawska 63

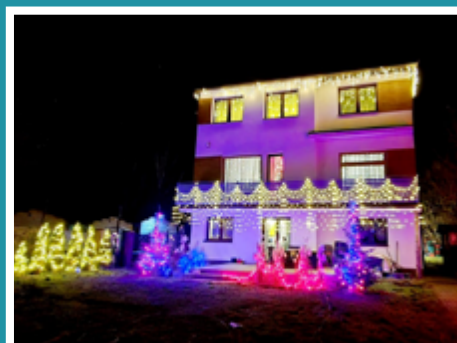
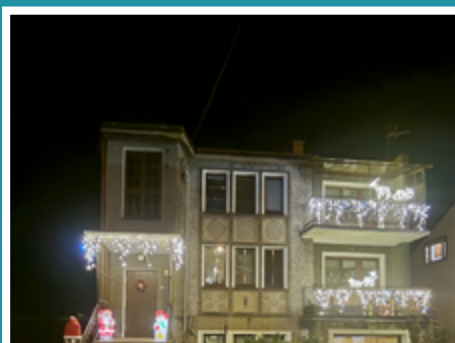
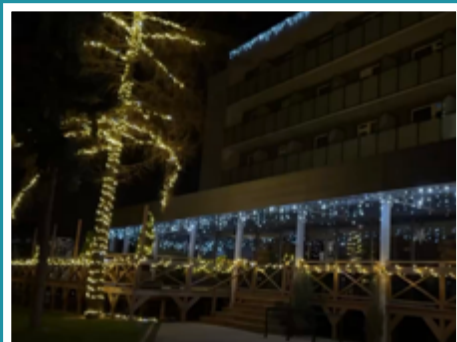
Wyróżnienie:

- Halina Sobieraj, ul. Bema 54

Uczestnicy byli oceniani przez komisję konkursową na podstawie świątecznego wystroju posesji, iluminacji rozświetlających ogrody i budynki, a także estetyki wykonania, pomysłowości oraz oryginalności.

Konkurs ma na celu wyłonienie najbardziej efektownych, ale także najciekawszych koncepcji dekoracyjnych, które najlepiej oddają ducha świąt.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wkład oraz gratulujemy wszystkim nagrodzonym. Dziękujemy za waszą pomysłowość, zaangażowanie i pasję!



fol. Paulina Boruta

Góry to życie

Ciechocinianin Janusz Wyrąbkiewicz dzieli się swoją fascynacją górami, która pozwala nieustannie stawiać coraz wyższe cele. Jego droga na szczyt to historia pełna wyzwań, sukcesów i niezłomnej woli, a ponad 50 maratonów i ponad 50 zdobytych szczytów pozaszlakowych to tylko część tego, co udało mu się osiągnąć.

Jak zaczęła się Pana przygoda z górami?

Janusz Wyrąbkiewicz: Dość spontanicznie, gdy pojechałem z przyjaciółmi na wspólną wyprawę. Wcześniej byłem aktywny w różnych sportach – narty, rowery, bieganie, ale dopiero w górach poczułem, że to jest moje miejsce. I tak zaczęła się moja przygoda w Tatrach, a potem już coraz wyżej i dalej – aż po Himalaje. Góry to wyzwanie, które łączy wszystko – fizycznie, psychicznie i emocjonalnie. Kiedy wspinam się, to cały świat znika – nie myślę o codziennych problemach. Koncentracja na zadaniu to coś, co daje ogromną satysfakcję. Poza tym góry uczą pokory, wytrwałości i cierpliwości. Za każdym razem, kiedy staję na szczycie, czuję ogromną radość z pokonania siebie. To są te momenty, które uzależniają – i dla tego nie przestaję.

Pana pasja do gór jest imponująca. Zabiera Pan ze sobą zawsze flagę Ciechocinka. Co ona dla Pana oznacza?

Flaga Ciechocinka to dla mnie coś więcej niż symbol – to mój sposób na łączenie pasji górskiej z miłością do mojego miasta, bo jestem lokalnym patriotą. Ciechocinek to moje korzenie, to miejsce, które mnie ukształtowało. Udzielam się społecznie jako członek Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka. Współorganizuję wydarzenia sportowe, takie jak np. ciechociński półmaraton, zorganizowałem też kiedyś turniej Nordic Walking pomiędzy sanatoriami. Flaga na szczycie to dla mnie symbol tego, skąd pochodzę i z jakimi wartościami się utożsamiam. Kiedy ją rozkładałem w górach, czuję, że robię coś dla mojego miasta i ludzi, którzy mi tam kibicują.

Zdobyl Pan himalajski sześciomiesięcznik Lobuche Peak. Co w tym wyzwaniu było najtrudniejsze?

Podróż na Lobuche Peak, położony w Nepalu, blisko bazy pod Mount Everest, była jednym z najważniejszych doświadczeń w mojej górskiej karierze. Szczyt o wysokości 6119 metrów jest udostępniany przez władze Nepalu dla amatorów, ale nie ma wątpli-

wości, że wymaga pełnej koncentracji i odpowiedniego przygotowania. Wspięcie się na niego było nie tylko wyzwaniem fizycznym, ale i mentalnym.

Na tych wysoko-

przez Namche Bazar, Tengboche, aż dotarliśmy do Everest Base Camp. Było to miejsce, które wywołało wrażenie niemal mistyczne – otoczeni przez majestatyczne góry – najwyższe szczyty Himalajów, poczuliśmy ogromny szacunek do przyrody i historii tego regionu. To była nasza pierwsza aklimatyzacja, potem kontynuowaliśmy drogę przez Lobuche i dotarliśmy do High Campu, który znajduje się na wysokości ponad 5000 metrów. Warunki były surowe, temperatura spadała poniżej zera, a powietrze stało się coraz rzadsze. Nocowaliśmy w namiotach przy temperaturze -15 stopni. Następnie odpoczywaliśmy w Everest Base Camp i aklimatyzowaliśmy się. Widok na Everest i okoliczne szczyty był niezapomniany. Na wysokości ponad 6000 metrów, gdzie zaczynała się wspinaczka na Lobuche, warunki atmosferyczne potrafią zmieniać się w ciągu kilku godzin.

Musieliśmy być bardzo skoncentrowani, wspinając się po stromych, lodowych ścianach z użyciem raków i czekanów. Na szczęście mieliśmy bardzo sprzyjającą aurę pogodową i udało nam się zdobyć szczyt. Po kilku dniach wróciliśmy do Lukli, ale problemy z lotnictwem wróciły. Czekałymi kilka dni na poprawę pogody, ponieważ warunki atmosferyczne w tym regionie są niezwykle zmienne. W końcu, mając tylko cztery dni do wylotu do Warszawy, załatwiliśmy transport helikopterem do Katmandu, co pozwoliło nam bezpiecznie wrócić. To było wyzwanie, ale cała ta wyprawa nauczyła mnie, jak ważne jest odpowiednie przygotowanie, cierpliwość i pokora w obliczu górskiej przyrody.

A Mont Blanc, to już zupełnie inna historia?

Do Mont Blanc próbowałem podejść trzy razy. Pierwsza próba miała miejsce podczas okresu COVID. Byliśmy w pełni przygotowani – sprzęt, kondycja, wszystko na miejscu – ale na dzień przed dostaliśmy maila o zamkniętych schroniskach i musieliśmy się wycofać. Zamiast tego, zmie-





niliśmy decyzję i zdecydowaliśmy się na wejście na Grossglockner w Austrii, gdzie udało nam się skorzystać z doskonałego okna pogodowego i zdobyć najwyższy szczyt tego kraju. W drugim roku postanowiłem spróbować ponownie. Przygotowania były podobne, ale tym razem to pogoda pokrzyżowała plany. Dotarliśmy do schroniska Gonella, gdzie zaczęliśmy aklimatyzację, ale kiedy tylko wyszliśmy na wysokość powyżej 3500 metrów, warunki drastycznie się pogorszyły. Zrobiło się mgliście, wietrznie i bardzo niebezpiecznie. Musieliśmy się wycofać, bo dalsza wspinaczka w tych warunkach była zbyt ryzykowna. Dopiero za trzecim razem, po trzech latach starań, udało się zdobyć Mont Blanc. Zorganizowaliśmy całą wyprawę w czteroosobowym zespole samodzielnie, bez przewodników. Bardzo skupiliśmy się na aklimatyzacji. Zaczęliśmy od niższych wysokości, przechodząc przez Alpy Sabaudzkie, żeby dać organizmowi czas na adaptację do coraz wyższych partii gór. Mieliśmy bardzo sprzyjającą pogodę, co w połączeniu z ogromną determinacją zaowocowało – po tylu nieudanych próbach wiedzieliśmy, że to musi być nasz moment. Zaczęliśmy od schroniska Tête Rousse i wspięliśmy się na wysokość około 4000 metrów, gdzie nocowaliśmy w schronisku Gouter. Kolejnego dnia ruszyliśmy w stronę samego szczytu, przechodząc do finalnego ataku. Do dzisiaj pamiętam ogromne emocje, tuż przed wejściem na szczyt. Każdy krok wymagał



skupienia, ale też radości, bo w końcu spełniliśmy nasze marzenie. To była naprawdę wyjątkowa wyprawa, nie tylko dlatego, że zdobyliśmy Mont Blanc, ale także dlatego, że udało się to po tylu nieudanych próbach.

Wspaniale, gratulujemy! Góry wymagają odpowiedniego przygotowania. Jakie zasady są dla Pana najważniejsze podczas takich wypraw?

Najważniejsze to odpowiednie przygotowanie i bezpieczeństwo. Zawsze zaczynam od sprawdzenia prognozy pogody. W górach pogoda może zmienić się w ciągu kilku godzin, więc trzeba być na to gotowym. Po drugie, nigdy nie wchodzę sam – zawsze mam towarzyszy, z którymi dzielę wyzwania. Wreszcie, odpowiedni sprzęt – rakiety, raki, czekan i lawinowy detektor. To absolutne minimum, jeśli chodzi o bezpieczeństwo. Wysokogórska wspinaczka to nie jest zabawa, tu trzeba być przygotowanym na wszystko. Co więcej, zanim zdecydujemy się na wspinaczkę w trudniejszym terenie, zawsze warto odbyć odpowiednie szkolenia. W Polsce organizowane są specjalistyczne kursy – zarówno zimowej turystyki wysokogórskiej, jak i kursy wspinaczkowe, które trwają zazwyczaj kilka dni. Udział w takich szkoleniach z doświadczonym przewodnikiem tatrzańskim pozwala zdobyć niezbędne umiejętności, np. obsługę sprzętu lawinowego, poruszanie się po trudnym terenie czy ocenę niebezpieczeństw. Tego typu przygotowanie jest kluczowe, bo wspinaczka w trudnych, wysokogórskich warunkach rzadko wybaczą błędy.

Czy ma Pan jakiś autorytet górski, który Pana inspiruje?

Myszę, że jednym z największych moich autorytetów jest Rysiek Pawłowski. Może nie jest to przyjaciel w tradycyjnym rozumieniu, ale na pewno dobry znajomy, z którym miałem przyjemność dzielić pasję do gór. Oczywiście, są też tacy giganci jak Jerzy Kukuczka czy Wanda Rutkiewicz, których osiągnięcia w górach są nieocenione, jednak warto pamiętać, że oboje zginęli w Himalajach. Dla mnie w górach ważne jest, by móc się nimi cieszyć, zdobywać je, ale z szacunkiem do niebezpieczeństw, jakie one niosą. Dlatego moim największym autorytetem pozostają Piotr Pustelnik i Rysiek Pawłowski

– to polscy himalaiści, którzy pozostawili ogromny ślad w historii gór. Mam również swoich młodszych kolegów, jak Wojtek Sowa – przewodnik tatrzański, który doskonale zna Tatry. Często umawiamy się na wspólne wyprawy, planując wejścia na pozaszlakowe szczyty. Takie spotkania i wspólne wędrówki to dla mnie prawdziwa przyjemność.

Poza górami, odwiedził Pan wiele krajów i kontynentów. Które miejsca zrobiły na Panu największe wrażenie?

Podróże są moją drugą pasją. Byłem na wszystkich kontynentach – od Ameryki Południowej - Ekwadoru i wysp Galapagos, po Azję Południowo-Wschodnią i Skandynawię. Jeśli miałbym wyróżnić jedno miejsce, to Islandia. To prawdziwy raj dla miłośników przyrody. Surowa, dzika, pełna wulkanów, lodowców i gejzerów. Islandia to także kraj, gdzie z łatwością można poczuć się częścią natury. Jednym z najwspanialszych przeżyć była zorza polarna – nigdy wcześniej nie widziałem czegoś tak spektakularnego. Poza Islandią, Skandynawia zrobiła na mnie ogromne wrażenie.

Przemierzając Norwegię, Szwecję i Lofoty, poczułem, jak potężna i piękna jest ta część świata.

Jakie są Pana plany na górską i podróżniczą przyszłość?

W najbliższym czasie wylatuję do Nowej Zelandii i Australii, gdzie wspnę się m.in. na Górę Kościuszki. W drugiej połowie roku mam zamiar zdobyć Kilimandżaro. W przyszłym roku planuję Fuji w Japonii a także wyprawę na Aconcagua w Argentynie – najwyższy szczyt Ameryki Południowej. A jeśli chodzi o podróże, to na pewno nie zamierzam przestać. Jest jeszcze wiele miejsc na świecie, które chcę odwiedzić: Patagonię, Alaskę, a może i jeszcze kolejne zakątki Himalajów. Góry to część mojego życia i myślę, że nie ma dla mnie końca tej pasji.

POKAZY FIZYCZNE

W 552. rocznicę urodzin Mikołaja Kopernika, uczniowie klas pierwszej i drugich Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Staszica wzięli udział w pokazach fizycznych w Instytucie Fizyki. Tematem spotkania był „Skok z kosmosu”. Uczniowie poznali tajniki ruchu, atmosfery, swobodnego spadku, turbulencji i kosmosu. Mieli okazję nie tylko oglądać widowiskowe doświadczenia, ale także w nich uczestniczyć. Po solidnej dawce nauki przyszedł czas na kręgle, gdzie rywalizacja i dobra zabawa szły w parze.



fot. Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica

CYRKOWE SHOW

Uczniowie klas 1-3 Szkoły Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku mieli wyjątkową okazję uczestniczyć w przedstawieniu cyrkowym. Artyści zachwycili młodych widzów swoimi umiejętnościami – żonglowali piłkami i kołami hula-hoop, jeździli na monocyklach oraz malutkich rowerkach, a wesoły klaun zadbał o atmosferę pełną śmiechu i radości.

Dzieci miały również szansę stać się częścią cyrkowego show. Chętne maluchy wzięły udział w pokazie, a największą atrakcją okazała się możliwość pogłaskania prawdziwego węża, co wywołało ogromne emocje i radość.



fot. Szkoła Podstawowa nr 3

DOKARMIAMY PTAKI

Zima to trudny okres dla wielu ptaków, zmagających się z niskimi temperaturami i brakiem pożywienia. Z pomocą przychodzą im mali przyjaciele – przedszkolaki z Przedszkola Samorządowego nr 1 „Bajka”. Jak co roku, dzieci angażują się w akcję dokarmiania ptaków, by pomóc im przetrwać te trudne dni.

W ramach tej inicjatywy, dzieci wspólnie z nauczycielkami przygotowały karmę dla skrzydlatych gości. Smakołyki zawisły w ogrodzie przedszkolnym, a dzieci nauczyły się, jak ważna jest opieka nad zwierzętami, szczególnie w zimowym okresie. Takie działania nie tylko pomagają ptakom, ale także uczą dzieci odpowiedzialności i empatii wobec zwierząt.



fot. Przedszkole Samorządowe nr 1

PROJEKT „KIERUNEK-ZAWÓD”

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku otrzymała dofinansowanie w wysokości 21 960,00 zł na realizację zajęć z doradztwa zawodowego w ramach projektu „Kierunek-Zawód”. Projekt jest współfinansowany przez Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Projekt pomoże uczniom lepiej przygotować się do wyboru przyszłej kariery

zawodowej. Dzięki wsparciu, co najmniej 56 uczniów skorzysta z doradztwa zawodowego, a 5 z nich otrzyma indywidualne wsparcie, dostosowane do ich potrzeb i predyspozycji zawodowych. Do wyboru zawodu zostaną wykorzystane nowoczesne narzędzia, m.in. gogle VR.

Projekt także podniesie kompetencje doradców zawodowych i nauczycieli, którzy poszerzą swoją wiedzę dzięki szkoleniom i webinarom.



fot. Szymon Zdziebło/tarantoga.pl dla UMWKP



DZIEŃ SPORTU



Sport to zdrowie, a regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie, szczególnie u najmłodszych. Dzieci, już od wczesnych lat, uczą się nie tylko współpracy, ale także dyscypliny i dbałości o swoje zdrowie. Właśnie dlatego w Szkole Podstawowej nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego zorganizowano Dzień Sportu dla klas 1-3.

Młodsze dzieci z entuzjazmem brały udział w różnych konkurencjach sportowych, które dostarczyły im mnóstwo radości oraz pozytywnej energii. Skoki, rzuty i wiele innych konkurencji – emocji nie brakowało!

Wydarzenie nie odbyłoby się bez pomocy starszych kolegów. Konkurencje dla najmłodszych uczniów przygotowali uczniowie klas 6a i 7b.



Bal na Sto Par



fot. Przedszkole Samorządowe nr 2

W Przedszkolu Samorządowym nr 2 im. Kubusia Puchatka odbył się karnawałowy bal. Tematem przewodnim tej wspaniałej zabawy była „Podróż przez różne kraje świata”. Przedszkolaki, przebrane w przepiękne, kolorowe stroje, przeniosły się do różnych zakątków globu, tańcząc i bawiąc się w rytmach międzynarodowych melodii.

Dzieci mogły poczuć się jak mieszkańcy dalekich krajów, a dzięki kreatywnym strojom i dekoracjom, cała sala zamieniła się w prawdziwą podróżniczą przygodę. Były tańce, zabawy oraz wspólne śpiewy

– każda para miała okazję wypróbować tańce charakterystyczne dla innych kultur. Atmosfera była pełna radości, śmiechu i pozytywnej energii.



RUSZYŁA REKRUTACJA

Rozpoczęła się rekrutacja do publicznych przedszkoli, żłobka i szkół podstawowych w Ciechocinku na rok szkolny 2025/2026. Zapraszamy serdecznie wszystkich rodziców do zapisania swoich dzieci do placówek, które od lat cieszą się ogromnym zaufaniem lokalnej społeczności.

Ciechociński żłobek, przedszkola oraz szkoły podstawowe wyróżniają się doświadczoną kadrą pedagogiczną, która z zaangażowaniem wspiera rozwój każdego dziecka. Placówki nieustannie się rozwijają, wdrażając nowoczesne metody nauczania i uczestnicząc w licznych programach edukacyjnych. Dzięki temu dzieci mają możliwość wszechstronnego rozwoju w przyjaznym, bezpiecznym i inspirującym środowisku.

Wnioski wraz z niezbędnymi dokumentami można składać od 3 do 14 marca 2025 r. w przypadku przedszkoli, a do szkół podstawowych termin składania wniosków trwa od 3 do 20 marca 2025 r.

Szczegółowe informacje dotyczące wymaganych dokumentów oraz warunków rekrutacji znajdują się na stronach internetowych poszczególnych placówek.

Żłobek Samorządowy „Bajeczka”



<http://bajka.ciechocinek.pl/zlobek-rekrutacja/>

Przedszkole Samorządowe nr 1 „Bajka”



<http://bajka.ciechocinek.pl/przedszkole-rekrutacja/>

Przedszkole Samorządowe nr 2 im. Kubusia Puchatka



<http://ps2.ciechocinek.pl/rekrutacja/>

Szkoła Podstawowa nr 3 im. Polskich Olimpijczyków



<http://sp3.ciechocinek.pl/rekrutacja-2/>

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego



<http://sp1ciechocinek.szkolnastrona.pl/a,2049,rekrutacja-20252026>



fot. CKB Potężnie

BOKSERSKI SUKCES

Ciechociński ring gościł jedną z najważniejszych imprez bokserskich w regionie – Mistrzostwa Okręgu Kujawsko-Pomorskiego, Turniej Selekcyjny do Kadry Polski Młodziczek oraz Turnieje Kwalifikacyjne do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży (OOM) Kadetek i Mistrzostw Polski Młodzików. Cały tydzień obfitował w emocjonujące pojedynki, które przyciągnęły uwagę miłośników boksu z całego regionu. Zawodnicy CKB Potężnie zaprezentowali się znakomicie. Na sześciu zgłoszonych zawodników aż pięciu zdobyło kwalifikacje na Mistrzostwa Polski Młodzików: Brayan Kmiec (42 kg), Ernest Kosiński (42 kg), Jan Zieliński (63 kg), Oskar Czajkowski (66 kg), Adrian Bobrowski (70 kg).

Ale to nie wszystko! Maja Madajczyk zdominowała Turniej Selekcyjny do Kadry Polski Młodziczek, wygrywając oba swoje pojedynki i zapewniając sobie miejsce w kadrze.

Karolina Kwiatkowska, po dwóch świetnych walkach, zdobyła kwalifikację na Ogólnopolską Olimpiadę Młodzieży.

Warto również podkreślić sukcesy innych zawodników CKB Potężnie: Dominika Stasiak – Wicemistrz Województwa Kujawsko-Pomorskiego w kategorii 57 kg, Dawid Patyk – Wicemistrz Okręgu Kujawsko-Pomorskiego w kategorii 90 kg, Bartosz Centkowski – Brązowy Medalista Województwa Kujawsko-Pomorskiego w kategorii do 70 kg.

WSPARCIE DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

Przeprowadzono postępowanie konkursowe, którego celem było wsparcie zadań publicznych w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w Gminie Miejskiej Ciechocinek. Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, podpisał umowy z lokalnymi klubami sportowymi, którym przyznano dofinansowanie. Środki trafią do: Ciechocińskiego Klubu Sportowego „Zdrój” – 120 000,00 zł, UKS „Kurort” – 22 832,00 zł, Ciechocińskiego Klubu Bokserskiego „Potężnie” – 21 168,00 zł, UKS „Jedynka” – 18 000,00 zł, Siatkarskiego Klubu Sportowego „Aleksandria” – 18 000,00 zł.

Te środki pozwolą klubom na realizację działań w swoich konkretnych dziedzinach sportu (piłka nożna, pływanie, tenis, siatkówka, boks) i promowanie aktywności fizycznej oraz rozwój sportu wśród mieszkańców Ciechocinka.



fot. Justyna Matecka



Polska Liga Boks z ciechocińskim akcentem



fot. Polski Związek Bokserski

Dla polskich kibiców boksu nastąpił wyjątkowy moment, po ponad dwóch dekadach Polska Liga Boks wznawia swoje rozgrywki, a wśród drużyn, które zmierzą się w widowiskach bokserskich w 14 kolejkach oraz 56 meczach, znajduje się reprezentacja ciechocińskiego klubu CKB Potężnie. Dla Ciechocinka to ogromny sukces – klub będzie walczył o tytuł mistrza Polski.

W reaktywowanej Polskiej Lidze Boks zmierzą się drużyny: Boxing Team Toruń, CKB Potężnie Ciechocinek, Concordia Knurów, Golden Team Nowy Sącz, Imperium Boxing Wałbrzych, KB Legia Warszawa, KKB Rushh Kielce, RKB Wisłok 1995 Rzeszów.

- Obejmując funkcję prezesa Polskiego Związku Bokserskiego, miałem dwa marzenia. Jednym było zdobycie medalu olimpijskiego, co udało się dzięki Julii Szermecie. Drugie to powołanie Polskiej Ligi Boks, co się dziś spełnia. Nasza dyscyplina sportu zasługuje, by ją godnie pokazać – podkreślił prezes Polskiego Związku Bokserskiego Grzegorz Nowaczek,

W ramach Polskiej Ligi Boks odbędą się również walki kobiet, co jest ważnym krokiem w kierunku promowania boksu kobiecego w Polsce. To również doskonała okazja dla ponad 200 zawodników, którzy będą mogli doskonalić swoje umiejętności i rywalizować na najwyższym poziomie.



Nabór wniosków o nagrodę "Made in Ciechocinek"

Burmistrz Ciechocinka zachęca i zaprasza do składania wniosków o przyznanie prestiżowej statuetki Burmistrza Ciechocinka „Made in Ciechocinek” w dwóch kategoriach:

1. Przedsiębiorca Roku / Firma Roku – za działalność w zakresie rozwoju przedsiębiorczości na terenie Gminy Miejskiej Ciechocinek. Celem nagrody jest wyróżnienie firm i przedsiębiorców, którzy w szczególny sposób przyczynili się do rozwoju lokalnej gospodarki, tworzenia nowych miejsc pracy, wprowadzania innowacji oraz podnoszenia jakości usług i produktów w naszym regionie oraz twórcze współdziałanie z samorządem.

2. Mecenat Roku – za całokształt działalności oraz szczególne zasługi na rzecz rozwoju Gminy Miejskiej Ciechocinek. Nagroda ta będzie przyznawana osobom i instytucjom, które poprzez swoje

działania wspierają inicjatywy społeczne, kulturalne, edukacyjne i gospodarcze, przyczyniając się do poprawy jakości życia mieszkańców oraz rozwoju naszego miasta.

Wnioski można składać do dnia 31 marca br., wypełniając formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej ciechocinek.pl lub bezpośrednio w siedzibie Wydziału Promocji Miasta i Informacji Turystycznej przy ul. Zdrojowej 2B.

Wniosek należy przesać pocztą lub przekazać osobiście do Urzędu Miejskiego w Ciechocinku przy ul. Zdrojowej 2B, 87-720 Ciechocinek.

Zachęcamy do nominowania osób, firm i instytucji, które wyróżniają się swoją działalnością i zasługują na publiczne uznanie ich osiągnięć.



Już jest!

**Aplikacja mobilna
mMieszkaniiec**

dla

**MIASTA
CIECHOCINEK**



Pobierz i sprawdź!

Mieszkaniec

Aplikacja "mMieszkaniiec" już działa w Ciechocinku. Jej celem jest zintegrowanie informacji w jednej aplikacji, zastępującej używane dotychczas Blisko, Budżet Obywatelski oraz Ecoharmogram. Dzięki niej mieszkańcy mogą korzystać z kilku użytecznych modułów, takich jak "mOgłoszenia", który pozwala na szybkie śledzenie najważniejszych wydarzeń w samorządzie, "mZgłosze-

nia" - platforma do zgłaszania usterek czy ograniczeń oraz "mOdpady", który informuje o terminach odbioru odpadów. Dodatkowo wkrótce dostępny będzie moduł "mBO", który umożliwi udział w głosowaniach związanych z Budżetem Obywatelskim. Aplikację można pobrać z Google Play lub App Store – zachęcamy do jej ściągnięcia i korzystania!

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 Ciechocinka 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): 20.05, 26.08, 09.12
Karolina Rytter
(k.rytter@ciechocinek.pl): 27.05, 02.09, 16.12
Daniel Skibiński
(d.skibinski@ciechocinek.pl): 03.06, 09.09, 23.12
Sebastian Sobieraj
(s.sobieraj@ciechocinek.pl): 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
MIĘSKA 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 Ciechocinku przy ul. Kopernika 19 oraz na stronie internetowej www.bip.ciechocinek.pl zamieszczono wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Ciechocinek przeznaczone do dzierżawy oraz do sprzedaży.



MAR

WYSTAWA "MASKI WENECKIE"

Wystawa obrazów autorstwa Aleksandry Ciężyńskiej, dla której inspiracją są tradycyjne maski weneckie. Artystka w swojej twórczości połączyła barwne, pełne detali przedstawienia z tajemniczymi symbolami, tworząc dzieła, które przenoszą widza w magiczny świat Wenecji.

1-31 marzec, czw. 15:00-17:00,
pt., sob., nd. 14:00-19:00,
MCK (ul. Żelazna 5)

MAR
12DZIEŃ OTWARTY
W SZKOLE
PODSTAWOWEJ
NR 1

Dzień Otwarty dla rodziców i uczniów, podczas którego będzie można poznać szkołę oraz ofertę edukacyjną.

12 marca, godz. 16:00,
Szkoła Podstawowa nr 1
(ul. Kopernika 18)

MAR
15XVI AMATORSKI
TURNIEJ PIŁKI
SIATKOWEJ O PUCHAR
BURMISTRZA
CIECHOCINKA

Doskonała okazja, by poczuć adrenalinę i siatkarskie emocje.

Ilość miejsc ograniczona, szczegóły na stronie OSiR.

15 marca, godz. 10:00,
Hala sportowa OSiR
(ul. Lipnowska 11c)

MAR
15MECZ ZDRÓJ
CIECHOCINEK -
GOPŁO KRUSZWICA

Zapraszamy do wspólnego kibicowania.

Bilety na wydarzenie dostępne są w cenie 7 zł.

15 marca, godz. 14:00,
Stadion Miejski
(ul. Tężniowa 6)

MAR
16-18

**SOLANKOWA
DOLINA**
I ODKRYCIE PROZDROWOTNYCH WÓD
POMORZA I KUJAW

KONFERENCJA "SOLANKOWA DOLINA I ODKRYCIE
PROZDROWOTNYCH WÓD POMORZA I KUJAW"

W dniach 16-18 marca w Ciechocinku odbędzie się konferencja „Solankowa Dolina i odkrycie prozdrowotnych wód Pomorza i Kujaw”. W Hotelu Austeria oraz Teatrze Letnim eksperci, naukowcy i samorządowcy omówią wyjątkowe właściwości wód solankowych regionu. Szczególnym punktem będzie uroczysta gala i sesja inauguracyjna „Ciechocinek w drodze na listę UNESCO”, 16 marca o godz. 15:00 w Teatrze Letnim. Zaplanowano również prelekcje oraz panele dyskusyjne. Serdecznie zapraszamy!

Szczegółowy program: <http://solankowadolina.pl/program-konferencji-2025-pl/>

16-18 marzec,
Hotel Austeria (ul. Bema 32) oraz Teatr Letni (ul. Kopernika 3 5)

MAR
22GALA
OPERETKOWA

Gala poświęcona pamięci Bogusława Kaczyńskiego to wydarzenie z udziałem artystów Teatru Muzycznego w Łodzi.

Bilety w cenie 80 złotych do nabycia w kasie Teatru Letniego (godz. 15-16).

22 marca, godz. 15:00,
Teatr Letni
(ul. Kopernika 3)

MAR
22MECZ ZDRÓJ
CIECHOCINEK
- KUJAWIANKA
IZBICA KUJAW-
SKA

Zapraszamy do wspólnego kibicowania.

Bilety na wydarzenie dostępne są w cenie 7 zł.

22 marca, godz. 15:00,
Stadion Miejski
(ul. Tężniowa 6)

MAR
22KONCERT DON VASYL
& CYGAŃSKIE
GWIAZDY

Okazja, by usłyszeć energetyczne i pełne koloru utwory cygańskie.

Bilety w cenie 70-100 złoty do nabycia po kontakcie telefonicznym 888739323.

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

MAR
23ZAKŁADOWY
TURNIEJ TRÓJEK
SIATKARSKICH

Doskonała okazja, by poczuć adrenalinę i siatkarskie emocje.

Ilość miejsc ograniczona, szczegóły na stronie OSiR.

23 marca, godz. 10:00,
Hala sportowa OSiR
(ul. Lipnowska 11c)

MAR
25KONCERT SCENA
POD REGAŁEM

Koncert w 45. rocznicę śmierci Anny Jantar to wzruszające wydarzenie, oddające hołd tej wyjątkowej artystce. Bilety w cenie od 49 zł dostępne są w kasie Kina Zdrój oraz online na bilety.na.pl.

25 marca, godz. 19:00,
Sala widowiskowa MCK
(ul. Żelazna 5)

KWI
5-6WARSZTATY
WOKALNE GOSPEL

Dwudniowe zajęcia prowadzone przez Piotra Pawlickiego pozwolą uczestnikom rozwijać swoje umiejętności wokalne, a po ich zakończeniu każdy otrzyma certyfikat. Koszt warsztatów to 80 zł.

5-6 kwietnia, Teatr Letni
(ul. Kopernika 3)

KWI
15DZIEŃ OTWARTY
W LICEUM IM. STANI-
SŁAWA STASZICA

Dzień Otwarty u Staszica. Jak co roku licealiści wspólnie z nauczycielami zapraszają do poznania szkoły oraz bogatej oferty edukacyjnej.

15 kwietnia, godz. 9:00
Liceum Ogólnokształcące
im. S. Staszica
(ul. Kopernika 1)



EMILIA PEREZ

dramat, musical, thriller

prod. Francja, USA, Meksyk

czas: 130 min

14.03 (piątek) godz. 19:00

15.03 (sobota) godz. 15:00

16.03 (niedziela) godz. 19:00



„Cyganeria”

koncert kinowy, opera,
czas: 120 min

14.03 (piątek) godz. 15:00



„Nieprzyjaciół”

thriller, prod. Polska,
czas: 95 min

15.03 (sobota) godz. 19:00

16.03 (niedziela) godz. 15:00

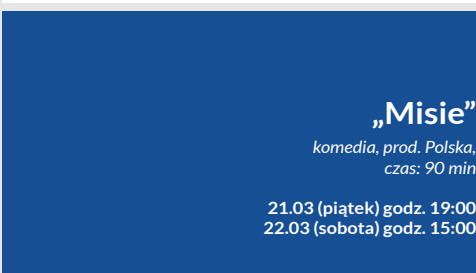


„Innego Końca Nie Będzie”

dramat, prod. Polska,
czas: 85 min

21.03 (piątek) godz. 19:00

22.03 (sobota) godz. 19:00



„Misie”

komedia, prod. Polska,
czas: 90 min

21.03 (piątek) godz. 19:00

22.03 (sobota) godz. 15:00



„Dalej Jazda!”

komedia, prod. Polska,
czas: 100 min

29.03 (sobota) godz. 19:00

30.03 (niedziela) godz. 15:00



„Nasienie Świętej Figi”

dramat, kryminał, prod. Iran, Francja, Niemcy,
czas: 148 min

29.03 (sobota) godz. 19:00

30.03 (niedziela) godz. 15:00

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

Różne oblicza Tężni
fot. Justyna Małecka, Damian Kaniewski

