

Wywiad  
z Grażyną Zielińską

Nowy rozdział  
dla bezpieczeństwa

Ciechocinek  
inwestował w 2025 roku

Młody bokser  
z wielkimi marzeniami

Rewitalizacja  
parków

Nr 4 (401)

KWIECIEŃ 2026

GAZETA SAMORZĄDU LOKALNEGO

ISSN 1234-155X

BEZPŁATNY

# ZDRÓJ

## *Ciechociński*



## SPIS TREŚCI

**03** | Eskapada,  
Nowy rozdział dla bezpieczeństwa

**04** | Nowe Ogrody Uzdrawiskowe,  
Remont Dworca i nowe przejście przez tory

**05** | Europejski projekt zielonych uzdrawisk,  
Spotkanie autorskie z Joanną Waszin

**06** | Wkrótce rewitalizacja dwóch parków

**07** | Rok 2025 pełen inwestycji

**08** | Zdaniem psychologa: Technika 5-4-3-2-1

**09** | Na deptaku w Ciechocinku: Danuta Rinn

**10** | Aktywny Senior: Zdrowie, Świadomość  
i Elegancja

**11** | Zmiany w UdA,  
Wykład o oczach

**12** | Warsztaty o youthwashingu

**13** | Spektakl "Ambasador",  
Koncert "Zapach Wiosny"

**14** | Wywiad z Grażyną Zielińską

**15** | Pierwsze audycje Radia Zdrój

**16** | Młody bokser z wielkimi marzeniami

**18** | W hołdzie Janowi Pawłowi II,  
OnkoRehab wystartował

**19** | Obrazowa architektura Ciechocinka  
i Inowrocławia

**20** | Nowe zasady Strefy Płatnego  
Parkowania,

**21** | Forum Zdrowia Dziecka z DDX3X  
Spacer fotograficzny

**22** | Szkoły i przedszkola

**24** | Sport

**26** | Repertuar Kina "Zdrój"

**27** | Kalendarz

**28** | Fotoreportaż



07



09



14



16



28

## „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 Biblioteka Publiczna, ul. Żelazna 5, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Mikołaja Kopernika 14, Punkt Handlowy „Yabo”, ul. Strażacka 2, Sklep ul. Zdrojowa 3, Piekarnia-Cukiernia „Polkorn”, sklepy firmowe w Ciechocinku (Widok 46, Broniewskiego 4), w Aleksandrowie Kujawskim (Stowa Torunia (Kraszewskiego 32/34, Gagarina 212, Mickiewicza 59), Bydgoszczy (Skłodowskiej-Curie 33) i Solcu Kujawskim (Garbary 2a), Chata Góral Ciehocinek 9.

## 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 | Rafał Małecki | Olga Wojciechowska |

**Nakład:** 1000 egz. | ISSN 1234-155X | Numer zamknięty: 29.04.2026 |

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

**W internecie:** www.ciehocinek.pl | [fb.com/miastociehocinek](https://fb.com/miastociehocinek) | **Kontakt:** zdroj@ciehocinek.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:  
Justyna Małecka

# ESKAPADA. POZNAJ SWÓJ REGION Z PRZEWODNIKIEM

Ciechocinek po raz kolejny stał się jednym z miejsc na mapie ESKAPADY, czyli weekendu, podczas którego mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego mogą poznać swój region z przewodnikiem.

W pierwszym dniu uczestnicy odwiedzili Dworek Prezydenta RP w Ciechocinku, w którym regularnie organizowane są wystawy. Była to okazja nie tylko do obejrzenia samego obiektu, ale także do poznania historii. Kolejnym punktem programu była cerkiew prawosławna, przypominająca o różnorodnym dziedzictwie Ciechocinka, ludziach, którzy przez lata współtworzyli jego charakter.

Drugi dzień upłynął pod znakiem spaceru po mieście. Trasa liczyła około czterech kilometrów i prowadziła przez najbardziej rozpoznawalne miejsca. Uczestnicy zobaczyli m.in. tężnię, Park Zdrojowy, Teatr Letni oraz Fontannę Grzybek. Opowieść przewodniczki pozwoliła spojrzeć na Ciechocinek nie tylko jak na popularne uzdrowisko, ale też jak na miasto z ciekawą architekturą, historią i atmosferą. Wędrówka zakończyła się przy Muzeum Warzelni Soli i Lecznictwa Uzdrowisko-

wego - miejscu mocno związanym z tym, z czego Ciechocinek słynie od pokoleń.

Tegoroczna ESKAPADA była dobrą okazją, by przypomnieć sobie, że turystyka nie musi oznaczać dalekich wyjazdów. Czasem wystarczy przejść znaną ulicą z przewodnikiem, by zobaczyć ją inaczej niż na co dzień.



## NOWY ROZDZIAŁ DLA BEZPIECZEŃSTWA

Oficjalnie rozpoczęła działalność Straż Miejska. To ważny krok w kierunku zwiększenia bezpieczeństwa oraz poprawy jakości życia mieszkańców i kuracjuszy odwiedzających uzdrowisko.

Na początek jednostka funkcjonuje w kameralnym, ale w pełni zaangażowanym składzie. Na jej czele stoi komendant Paweł Betliński, a w działaniach wspierają go dwaj strażnicy miejscy – Szymon Kardasz oraz Tomasz Kazierski. To dopiero pierwszy etap organizacji formacji. W najbliższym czasie planowane jest stopniowe rozszerzenie zespołu – docelowo Straż Miejska w Ciechocinku ma liczyć pięciu strażników.

Straż Miejska będzie odpowiadać przede wszystkim za utrzymanie porządku w przestrzeni publicznej, reagowanie na zgłoszenia mieszkańców oraz wspieranie działań na rzecz ładu i bezpieczeństwa w mieście. Funkcjonariusze mają być obecni tam, gdzie ich pomoc jest potrzebna – zarówno w codziennych interwencjach, jak i w działaniach profilaktycznych.



*- Jesteśmy już do dyspozycji mieszkańców i działamy na terenie miasta. Naszym zadaniem jest dbanie o porządek, spokój i czystość, tak aby w Ciechocinku każdy mógł czuć się bezpiecznie i komfortowo. Liczymy na życzliwe przyjęcie oraz współpracę ze stro-*

*ny mieszkańców. Jesteśmy tu dla Państwa – podkreśla Komendant Paweł Betliński.*

Zachęcamy do bezpośredniego kontaktu ze strażnikami – rozmowa i współpraca mają być podstawą skutecznego działania nowej formacji.

# Nowe Ogrody Uzdrowiskowe

Tereny przekazane przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa na rzecz miasta Ciechocinek już wkrótce mogą przejść znaczącą metamorfozę. Ogłoszono postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego na opracowanie koncepcji zagospodarowania obszaru o charakterze rekreacyjno-parkowym wraz z budową oranżerii. Inwestycja funkcjonować będzie pod nazwą Ogrody Uzdrowiskowe w Ciechocinku.

To kolejny krok w kierunku tworzenia nowoczesnej, zielonej przestrzeni, która ma służyć zarówno mieszkańcom, jak i kuracjom odwiedzającym miasto.

Zgodnie z założeniami, koncepcja przewiduje powstanie całorocznej oranżerii o powierzchni od 2 do 2,5 tysiąca metrów kwadratowych. Obiekt ma pełnić funkcje ekspozycyjne z roślinnością śródziemnomorską i egzotyczną, a także oferować przestrzeń wystaw czasowych oraz strefy wypoczynku. Uzupełnieniem będą funkcje towarzyszące, w tym pijalnia wód mineralnych, również „Krystynki”, kawiarnia, punkt informacyjny oraz zaplecze techniczne i sanitarne.

Projekt zakłada także wprowadzenie elementów wodnych i rozwiązań retencyjnych, takich jak ogrody deszczowe. Istotną rolę odegra zieleń – od ogrodów

tematycznych i łąk kwietnych, przez nasadzenia wspierające bioróżnorodność, po aleje drzew i krzewów owocowych. Całość uzupełnią tereny rekreacyjne, w tym m.in. minigolf, tory sprawnościowe, bulodrom czy boiska plażowe.

Nie zabraknie również małej architektury: altan, pergoli, ławek i oświetlenia oraz rozwiązań komunikacyjnych, obejmujących sieć ścieżek pieszych i pieszo-rowerowych oraz infrastrukturę parkingową.

Podmiot wyłoniony w postępowaniu będzie miał sześć miesięcy na przygotowanie kompleksowego opracowania koncepcji.

## NOWE PRZEJŚCIE PRZEZ TORY

Mieszkańcy Ciechocinka mogą spodziewać się istotnych zmian w rejonie infrastruktury kolejowej. Rozpoczęły się prace realizowane przez Polskie Koleje Państwowe związane z budową drugiego przejścia przez tory - powstanie skrótu prowadzący z centrum wzdłuż torów kolejowych do Placu Gdańskiego.

Inwestycja ma na celu poprawę bezpieczeństwa pieszych oraz usprawnienie komunikacji w tej części miasta. Po zakończeniu prac kolejowych, Gmina Ciechocinek planuje realizację kolejnego etapu przedsięwzięcia. Obejmie on wykonanie ogrodzenia pomiędzy parkingiem a torowiskiem, co pozwoli na lepszą organizację ruchu oraz ograniczenie niebezpiecznych sytuacji.



## Remont dworca kolejowego coraz bliżej



fot. Amelia Jucewicz

PKP S.A. potwierdziło, że budynek dworca kolejowego w Ciechocinku został zakwalifikowany do Programu DPP - Dworce Przyjazne Pasażerom. W ramach tego programu planowany jest remont obiektu, który ma poprawić jego funkcjonalność oraz dostosowanie do obsługi podróżnych.

Informację tę przekazano w piśmie skierowanym do Urzędu Miejskiego w Ciechocinku. Wynika z niego, że obecnie trwają prace przygotowawcze do ogłoszenia przetargu na realizację zadania pod nazwą „Remont budynku dworca w Ciechocinku wraz z dostosowaniem do obsługi podróżnych oraz modernizacją ogrzewania obiektu polegającą na wymianie systemu grzewczego z paliwa stałego na ogrzewanie gazowe”.

PKP S.A. wskazuje, że dokładny harmonogram prac będzie zależał m.in. od ewentualnych pytań oferentów dotyczących przetargu oraz liczby złożonych ofert. Spółka planuje jednak jeszcze w 2026 roku podpisać umowę z wykonawcą i rozpocząć realizację robót bez zbędnej zwłoki.

Planowana inwestycja ma istotne znaczenie dla mieszkańców, kuracjuszy i turystów korzystających z połączeń kolejowych do Ciechocinka. Remont dworca powinien przyczynić się do poprawy komfortu podróżowania oraz estetyki centrum uzdrowiska.

# Europejski projekt zielonych uzdrowisk

W Dworku Prezydenta RP w Ciechocinku odbyło się spotkanie partnerów międzynarodowego projektu GreenSPAS, w którym uczestniczy Województwo Kujawsko-Pomorskie, a w działania aktywnie włącza się także Gmina Miejska Ciechocinek. Inicjatywa, współfinansowana przez Unię Europejską, łączy partnerów z siedmiu krajów: Francji, Belgii, Polski, Austrii, Litwy, Włoch i Portugalii.

Projekt koncentruje się na „zazielenianiu” kurortów oraz wzmacnianiu odporności miast i regionów uzdrowiskowych na skutki zmian klimatu. Chodzi m.in. o nowoczesne zarządzanie energią i wodą, lepsze przygotowanie infrastruktury oraz wdrażanie rozwiązań, które pozwolą uzdrowiskom rozwijać się w sposób bardziej zrównoważony.

Spotkanie w Ciechocinku było okazją do wymiany doświadczeń i prezentacji lokalnego potencjału uzdrowiskowego. Głos zabrali Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz oraz Prezes Uzdrowisko Ciechocinek S.A. dr Marcin Zajączkowski, a historię Dworku Prezydenta RP przybliżył uczestnikom dyrektor Bartosz Różański.

Goście z całej Europy odwiedzili również tężnię oraz Muzeum Warzelnicy Soli i Lecznictwa Uzdrowiskowego, poznając bogatą historię Ciechocinka i jego znaczenie na mapie polskich uzdrowisk.

Udział Województwa Kujawsko-Pomorskiego w projekcie GreenSPAS to szansa na korzystanie z europejskich dobrych praktyk i wzmacnianie roli regionu w działaniach na rzecz klimatu. Dla Ciechocinka oznacza to dodatkowe wsparcie w rozwijaniu nowoczesnego, przyjaznego środowisku modelu uzdrowiska.



## Spotkanie autorskie z Joanną Waszin

W Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyło się spotkanie z Joanną Waszin - autorką książki „Zanim napisateś: Dzień dobry, Asiu”. Wydarzenie przyciągnęło miłośników literatury, którzy mieli okazję poznać kulisy powstawania publikacji oraz inspiracje towarzyszące jej tworzeniu.

Autorka z dużą szczerością opowiadała o emocjach, jakie chciała przekazać czytelnikom, co nadało spotkaniu refleksyjny i bardzo osobisty charakter. Publiczność chętnie włączała się do rozmowy, dzieląc się własnymi przemyśleniami – szczególnie aktywne były panie z Saloniku Literackiego.

Po części oficjalnej nie zabrakło czasu na indywidualne rozmowy, wspólne zdjęcia oraz autografy. Kameralna atmosfera sprzyjała integracji i wymianie wrażeń.

Dodatkową atrakcją była przygotowana przez autorkę loteria, dzięki której każdy uczestnik otrzymał drobny upominek. Jak się okazało, Joanna Waszin to nie tylko pisarka, ale także osoba o wielu talentach – tworzy m.in. świece, makramy oraz magnesy na lodówkę.



fot. MBP Ciechocinek



# WKRÓTCE REWITALIZACJA DWÓCH PARKÓW

fol. Damian Kaniewski



Ciechocinek przygotowuje się do realizacji dwóch istotnych inwestycji związanych z modernizacją terenów zielonych. Rewitalizację przejdą zarówno Park Tężniowy, jak i wybrane obszary Parku Zdrojowego. Projekty uzyskały pozytywną ocenę i obecnie oczekują na finalizację formalności związanych z podpisaniem umów o dofinansowanie.

Pierwsze przedsięwzięcie dotyczy Parku Tężniowego - jednego z najważniejszych

na celu nie tylko poprawę estetyki, ale również przywrócenie spójności krajobrazowej i podniesienie walorów zdrowotnych oraz rekreacyjnych tej części uzdrowiska. Szacunkowy koszt zadania wynosi około 703 tys. zł, przy znaczącym udziale środków europejskich. Realizacja planowana jest na drugą połowę 2026 roku.

Równolegle planowana jest kontynuacja prac w Parku Zdrojowym, w ramach jego trzeciego etapu rewitalizacji. Tym razem

ją uporządkowania, zwłaszcza w zakresie zniszczonych alejek i przestarzałej infrastruktury.

W ramach inwestycji przewidziano budowę nowych ścieżek o nawierzchni przepuszczalnej, mineralnej (tzw. HanseGrand), montaż elementów małej architektury, takich jak ławki, altany czy stojaki rowerowe, a także utworzenie stref rekreacyjnych. Pojawią się m.in. place zabaw, siłownia plenerowa oraz przestrzeń do ćwiczeń typu workout. Uzupełnieniem będą nowe nasadzenia roślin, w tym ogród bylinowo-ziołowy, a także energooszczędne oświetlenie poprawiające bezpieczeństwo użytkowników.

Oba projekty wpisują się w długofalową strategię rozwoju uzdrowiska, zakładającą poprawę jakości przestrzeni publicznej i zwiększenie jej dostępności dla mieszkańców, kuracjuszy i turystów. Zmodernizowane tereny mają służyć zarówno celom rekreacyjnym, jak i zdrowotnym, wzmacniając jednocześnie walory krajobrazowe Ciechocinka.



fol. Damian Kaniewski

i najbardziej rozpoznawalnych miejsc w uzdrowisku. Zakres prac obejmie fragment o powierzchni ponad 900 metrów kwadratowych, gdzie obecnie znajdują się nieczynne betonowe zbiorniki wodne. Zostaną one usunięte, a teren zostanie uporządkowany i przekształcony w przestrzeń zieloną, nawiązującą do historycznego układu parkowego z XIX wieku.

W miejsce zdegradowanych elementów pojawią się nowe nasadzenia drzew oraz trawniki, co znacząco zwiększy powierzchnię biologicznie czynną. Zaplanowano także poprawę funkcjonalności terenu poprzez wprowadzenie bardziej przyjaznych nawierzchni spacerowych. Inwestycja ma

modernizacja obejmie mniej uczęszczane, północne fragmenty parku w rejonie ulic Solnej i Warzelnianej. Obszary te wymaga-



fol. Damian Kaniewski



# ROK 2025 PEŁEN INWESTYCJI

Rok 2025 w Ciechocinku upłynął pod znakiem inwestycji, remontów i przygotowań do kolejnych przedsięwzięć. Opracowane w kwietniu sprawozdanie z wykonania budżetu pokazuje jednak nie tylko skalę miejskich zadań, ale także ważny finansowy zwrot: zamiast planowanego deficytu, rok zakończył się nadwyżką w wysokości ponad 3 mln zł.

Oficjalne dane dotyczące wykonania budżetu publikowane są dopiero po zamknięciu roku i opracowaniu wymaganych dokumentów sprawozdawczych. To właśnie one pozwalają rzetelnie ocenić, jakie zadania udało się zrealizować,



na jakim poziomie wykonano dochody i wydatki oraz które inwestycje zostały zakończone albo rozliczone w danym roku.

Z opublikowanego sprawozdania z wykonania budżetu Gminy Miejskiej Ciechocinek za 2025 rok wynika, że minione 12 miesięcy były dla miasta okresem intensywnej pracy. Dochody ogółem wyniosły 101 021 062,38 zł, natomiast wydatki 97 989 886,31 zł. Co istotne, przy planowanym na koniec roku deficycie w wysokości 6 980 398,64 zł budżet zamknął się nadwyżką 3 031 176,07 zł.

Na inwestycje i wydatki majątkowe przeznaczono łącznie 15 566 785,61 zł. Wśród najważniejszych zadań znalazły się przedsięwzięcia drogowe, sanitarne, komunalne, remontowe oraz projekty związane z ochroną zabytków i poprawą przestrzeni publicznej.

Jedną z najbardziej widocznych inwestycji była przebudowa nawierzchni deptaka spacerowego przy ul. Armii Krajowej wraz z

budową kanalizacji sanitarnej i deszczowej oraz doświetleniem przejść dla pieszych przy ul. Mickiewicza. Wydatki poniesione w 2025 roku wyniosły 5 942 694,21 zł, a łączna wartość inwestycji to 8 548 893,72 zł. Miasto pozyskało na ten cel 5 mln zł z programu Polski Ład. W ramach zadania powstała nowa nawierzchnia z płyt granitowych, oświetlenie LED, elementy małej architektury, ławki, kosze, donice oraz stojaki rowerowe.

Ważnym przedsięwzięciem była również budowa nowej oraz modernizacja głównej miejskiej przepompowni ścieków wraz z wyposażeniem w pojazd specjalistyczny WUKO i zapleczem techniczno-garażowym. W 2025 roku na to zadanie zagospodarowano środki w wysokości 1 508 508,32 zł, w tym 1 194 235,75 zł stanowiły środki z Polskiego Ładu.

Znaczne środki przeznaczono także na rozwój systemu gospodarki odpadami. Na budowę i wdrożenie systemu indywidualnej segregacji odpadów komunalnych dla mieszkańców bloku przy ul. Nieszawskiej oraz zakup pojazdów komunalnych do jego obsługi. Wykonanie zadania w 2025 roku wyniosło 1 784 545,50 zł.

Sprawozdanie pokazuje również dużą aktywność miasta w obszarze ochrony zabytków. Na renowację Kolegiaty pw. śś. Apostołów Piotra i Pawła przeznaczono 980 000 zł. Kontynuowano także remont zabytkowej Muszli Koncertowej, którego wykonanie w 2025 roku wyniosło 925 177,57 zł.

Wśród ważnych zadań znalazł się remont zabytkowego budynku Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Inwestycja, dofinansowana kwotą 400 000 zł, wymagała dostosowania zakresu prac do rzeczywistego stanu obiektu. Wykonanie w 2025 roku wyniosło 1 555 225,11 zł.

Nie zabrakło także inwestycji z myślą o najmłodszych mieszkańcach. W Żłobku Samorządowym „Bajeczka” zrealizowano projekt „Solne Skrzaty”, czyli przebudowę placu zabaw i stworzenie eko-przyjaznej przestrzeni rekreacyjno-edukacyjnej dla dzieci do lat 3. Na ten cel wydatkowano 272 812,68 zł.

Część przedsięwzięć miała w 2025 roku charakter przygotowawczy, ale ich znaczenie będzie widoczne w kolejnych latach. Dotyczy to m.in. rewitalizacji Parku Zdrojowego oraz Parku Tężniowego. W przypadku Parku Zdrojowego opracowywano dokumentację techniczną i wnioski o dofinansowanie, a wydatki wyniosły 182 737 zł. Na przygotowanie zadania dotyczącego Parku Tężniowego przeznaczono 47 970 zł.

Miasto inwestowało również w edukację i bezpieczeństwo cyfrowe. W sprawozdaniu ujęto m.in. projekt „Nauka poTężnie”, którego całkowita wartość wynosi 507 498 zł, przy dofinansowaniu na poziomie 456 453 zł, co stanowi niemal 90% kosztów przedsięwzięcia. Drugim ważnym zadaniem była „Edukacja Przyszłości w Ciechocinku” - projekt wart 1 351 656 zł, realizowany przy wsparciu z EFS+ i budżetu państwa. W 2025 roku wydatkowano na niego 792 739,80 zł, a środki trafiły do Szkoły Podstawowej nr 1, Szkoły Podstawowej nr 3. Równoległe miasto wzmacniało zaplecze informatyczne w ramach programu „Cyberbezpieczny Samorząd”. Na ten cel do budżetu wpłynęła zaliczka w wysokości 593 399,88 zł na projekt realizowany w latach 2025-2026.



foto: Damian Kaniewski

Na uwagę zasługuje również finansowa końcówka roku. Sprawozdanie wskazuje, że nadwyżka dochodów nad wydatkami wyniosła 3 031 176,07 zł, a nadwyżka dochodów bieżących nad wydatkami bieżącymi 7 062 547,37 zł. Jak zapisano w dokumencie, może to pozwolić na ograniczenie planów zadłużenia w kolejnym roku i poprawę wskaźnika spłaty zadłużenia.

Rok 2025 można więc podsumować jako czas inwestycji widocznych w przestrzeni miasta, ale też decyzji finansowych, które mogą mieć znaczenie dla kolejnych budżetów. Ciechocinek modernizował infrastrukturę, porządkował sprawy komunalne, odnawiał zabytki i przygotowywał dokumentację pod następne duże zadania.





## TECHNIKA 5-4-3-2-1: JAK OSWOIĆ TRYB „WALCZ LUB UCIEKAJ”?

AUTORKA: ANITA KOCZOROWSKA

W świecie zdominowanym przez pośpiech, nadmiar bodźców i nieustanną presję, nasz umysł często wpada w pułapkę „gonitwy myśli”. Gdy stres narasta, a serce zaczyna bić szybciej, łatwo stracić kontakt z rzeczywistością. Właśnie w takich momentach z pomocą przychodzi technika 5-4-3-2-1 – prosta, ale potężna metoda, która pozwala odzyskać spokój w mniej niż minutę.

Aby zrozumieć, dlaczego ta metoda jest tak skuteczna, musimy przyjrzeć się naszej biologii. W chwilach silnego napięcia organizm uruchamia pierwotną reakcję „walcz lub uciekaj”. To ewolucyjny spadek po przodkach, kontrolowany przez ciało migdałowate – małą strukturę w mózgu pełniącą rolę systemu alarmowego.

Gdy system ten wykryje zagrożenie (kiedyś był to drapieżnik, dziś może to być goniący termin w pracy lub lęk przed wystąpieniem publicznym), zalewa nas fala adrenaliny i kortyzolu. Tętno rośnie, oddech staje się płytki, a krew odpływa do mięśni. W tym stanie kora przedczołowa, odpowiedzialna za logiczne myślenie i racjonalną ocenę sytuacji, zostaje niemal całkowicie „odłączona”. Przystajemy

analizować fakty, a zaczynamy reagować instynktownie, co często objawia się paraliżującym lękiem lub rozproszeniem.

Technika 5-4-3-2-1 działa jak psychiczny hamulec bezpieczeństwa. Angażując sekwencyjnie wszystkie zmysły, zmuszamy mózg do powrotu do „tu i teraz”. Kiedy Twoja kora przedczołowa musi wykonać konkretne zadanie – np. policzyć przedmioty lub zidentyfikować dźwięk – odzyskuje dominację nad rozmocjonowanym ciałem migdałowatym.

Jak wykonać to ćwiczenie? Zatrzymaj się i powoli znajdź w swoim otoczeniu:

1. 5 rzeczy, które widzisz: Nie wybieraj oczywistości. Spójrz na pęknięcie na doniczce, cień rzucony przez lampę czy konkretny kolor na okładce książki.
2. 4 rzeczy, których możesz dotknąć: Poczuj fakturę materiału swoich spodni, chłód metalowej poręczy, ciężar stóp opierających się o podłogę lub gładkość blatu biurka.
3. 3 dźwięki, które słyszysz: Skup się na tle. Może to być szum lodówki, odległy ruch uliczny za oknem lub rytm Twojego własnego oddechu.

4. 2 zapachy, które czujesz: Może to być zapach kawy lub Twoich perfum. Jeśli nic nie czujesz, przywołaj w pamięci dwa ulubione aromaty, np. zapach lasu po deszczu.

5. 1 smak, który możesz poczuć: Skup się na posmaku w ustach, weź łyk wody lub wyobraź sobie smak świeżej cytryny.

Dlaczego warto ją stosować?

Skupienie na bodźcach fizycznych wysyła do układu nerwowego jasny komunikat: „W tej sekundzie, w tym miejscu, nie grozi mi fizyczne niebezpieczeństwo”. Pozwala to „oszukać” biologię i wyciszyć reakcję stresową, zanim przerodzi się ona w pełnowymiarowy napad paniki.

Technika 5-4-3-2-1 jest niezwykle dyskretna – możesz ją stosować w metrze, podczas nudnego spotkania czy tuż przed egzaminem. To Twoja osobista apteczka pierwszej pomocy, którą zawsze masz przy sobie. Pamiętaj: powrót do zmysłów to najkrótsza droga do odzyskania wewnętrznej równowagi.

Anita Koczorowska



# DANUTA RINN

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.

Przed wojną kuracjusze śpiewali pod tężniami tango o „mieście słońca i róż” i foks-trota o basenie termalno-solankowym Szymona Kataszka i Zygmunta Karasińskiego. Przed laty T-Raperzy znad Wisły wylansowali „Maksi Kaza”, a w latach 60. XX wieku przebojem stała się piosenka „Na deptaku w Ciechocinku”. Utwór napisany przez Jana Tadeusza Stanisławskiego z muzyką Urszuli Rzeczkowskiej wykonywała Danuta Rinn, często w duecie z Bogdanem Czyżewskim. „Na deptaku w Ciechocinku od lat płynie woda, ludzie i czas” nuciła cała Polska. Artystka występowała ze swoimi koncertami w uzdrowisku. Uśmiechnięta, pełna optymizmu, energiczna – taką ją zapamiętano. Można ją nazwać królową ciechocińskiego deptaka. Znana była jako piosenkarka, a przecież występowała również w teatrze, musicalach, grała w filmach.

Właściwie nazywała się Danuta Maria Smykla. Urodziła się w Krakowie w 1936 r. Od dziecka miała do czynienia z muzyką. Występowała w teatryku radiowym i była zadowolona, że za gażę mogła kupować lody. Uczyła się w krakowskiej Średniej Szkole Muzycznej w klasie fortepianu,

potem podjęła studia na Wydziale Kompozycji Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej. Będąc studentką, współpracowała ze szkołą tańca Mariana Wieczystego oraz Rozgłośnią Krakowską Polskiego Radia. Jako piosenkarka występowała z Teatrem na Wozie i kabaretem Centuś. Znana była w Krakowie, ale marzyła jej się prawdziwa kariera.

W 1963 roku przeniosiła się do Warszawy. Dokonała pierwszych nagrań solowych dla radia. Od roku 1964 śpiewała jako Danuta Rinn. Był to jej pseudonim artystyczny utworzony od nazwiska pierwszego męża, którym był lekarz Andrzej Rynduch. Występowała w duecie z drugim mężem Bogdanem Czyżewskim. Wylansowała wówczas wiele przebojów. Oprócz piosenki „Na deptaku w Ciechocinku” znane były „Biedroneczki są w kropeczki”, „Całujmy się” czy „Wszystkiego najlepszego”. Po rozwodzie z Bogdanem Czyżewskim skoncentrowała się na karierze solowej. W latach siedemdziesiątych na festiwalu opolskim podbiła serca słuchaczy przebojem „Gdzie ci mężczyźni”, który do dziś nucią nie tylko Polki. Towarzystwo Przyjaciół Opola przyznało jej nagrodę za interpretację tego utworu na Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki Opole'74.

Danuta Rinn koncertowała w kraju i za granicą. Odbyła tournée po Związku Radzieckim, Czechosłowacji, Bułgarii, NRD. Śpiewała też w krajach zachodnich: w RFN, Szwajcarii i Szwecji. Występowała dla Polonii w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Australii. W drugiej połowie lat 70. współpracowała z Teatrem na Targówku i Kabaretem Pod Egidą. Oprócz talentu wokalnego miała zmysł aktorski. Zauważyli to najlepsi reżyserzy. Zagrała gościnnie w kilku filmach. Można ją podziwiać w „Zazdrości i medycynie” Janusza Majewskiego, „Bilansie kwartalnym” Krzysztofa Zanussiego, „Doktorze Murku” Witolda Lesiewicza, a także w „Karierze Nikosia Dyzmy” Jacka Bromskiego. Wystąpiła w operze „Krakowiacy i górale”. Pojawiła się w kilku serialach: w „Niani”, „Samym życiu”, „Graczykach”, „Adamie i Ewie”.



Danuta Rinn, 1991, źródło: wikipedia.pl

Jako solistka nagrała wiele piosenek. Znałe są: „Tyle wdzięku”, „Nie mam woli do zamęścia”, „Polska baba”, „Gdyby choć raz”, które nadal są chętnie słuchane. W 1993 r. została laureatką Złotego Mikrofonu AKG. Była bardzo pogodnym człowiekiem. Jej przyjaciel Michał Bajor opisał ją w wywiadzie sprzed lat, wskazując: poczucie humoru, ciekawość świata, życzliwość, szczerość. Rinn świetnie też gotowała, lubiła przygotowywać uczyty dla przyjaciół.

W czasie stanu wojennego stanęła po stronie prześladowanych. Brała udział w recitalach poetyckich organizowanych przez Muzeum Archidiecezji Warszawskiej, koncertowała w kościołach. Wykazała się odwagą i bezkompromisowością. Nazywana była „ciotką Solidarności” jak Dorota Stalińska. To ona śpiewała piękną, nieco dziś zapomnianą piosenkę „Polskie skrzydła” autorstwa Ernesta Brylla i Włodzimierza Korcza.

Artystka cierpiała na cukrzycę. Od 2002 roku z powodu złego stanu zdrowia zamieszkała w Domu Aktora w Skolimowie. Zmarła 19 grudnia 2006 roku w wyniku powikłań cukrzycowych.

W 25. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego prezydent Lech Kaczyński odznaczył Danutę Rinn Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w działalności na rzecz przemian demokratycznych w Polsce. Artystka zmarła 19 grudnia 2006 roku w Warszawie. Jest pochowana na Cmentarzu Powązkowskim.

Aldona Nocna



Danuta Rinn, źródło: dubbingpedia.pl

# AKTYWNY SENIOR ZDROWIE, ŚWIADOMOŚĆ I ELEGANCJA



W sali kina „Zdrój” odbyła się konferencja „Aktywny Senior – Zdrowie, Świadomość i Elegancja”.

Wydarzenie przygotował Klub Senior+ „Niezapominajka”, działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ciechocinku. Organizacyjnie całość koordynowały dyrektor MOPS i klubu Ewa Strzelecka-Słomkowska wraz z zastępcą Agnieszką Ochocińską, we współpracy z Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Aleksandrowie Kujawskim, reprezentowanym przez Angelikę Drab-Rybczyńską. Konferencja była jednym z ważniejszych punktów obchodów 10-lecia działalności klubu, który od lat integruje środowisko seniorów i zachęca do aktywnego stylu życia.

Na widowni nie zabrakło przedstawicieli samorządów, instytucji i organizacji działających na rzecz seniorów. Wśród gości byli m.in. Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, Burmistrz Nieszawy Beata Podlewska, Wiceprzewodnicząca Rady Powiatu Aleksandrowskiego Agata Żmirska-Zbroniciec oraz reprezentanci rad seniorów i lokalnych stowarzyszeń. Obecność tylu środowisk pokazała, jak szeroko zakrojone są dziś działania na rzecz aktywizacji osób starszych.

Program konferencji został ułożony tak, by każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Były wykłady dotyczące profilaktyki zdrowotnej i codziennych nawyków - prowadzone przez specjalistów, którzy potrafili mówić

konkretnie i bez zbędnego dystansu. Dietetyk kliniczny Jakub Wierczak zwracał uwagę na znaczenie prostych zmian w diecie, Joanna Topolewska mówiła o zdrowiu w ujęciu praktycznym, a wizażystka Klaudia Kudlińska pokazała, że dbanie o wygląd może być elementem dobrego samopoczucia, niezależnie od wieku.

Duże zainteresowanie wzbudził pokaz mody „Witalność Seniora”. Na scenie pojawili się sami seniorzy – w tym laureaci konkursu „Głos Seniora” w kategorii „Stylowi Seniorzy”. Było swobodnie, naturalnie i bez przesadnej formalności, a publiczność reagowała bardzo żywo. Ten punkt programu dobrze pokazał, że elegancja nie ma metryki, a pewność siebie często przychodzi z doświadczeniem.

Nie zabrakło też części artystycznej. Karolina Krasieńska i Rafał Schulz zaprezentowali dynamiczne układy taneczne - salsa i jive, które wprowadziły na salę wyraźnie bardziej energetyczny klimat. Z kolei występ muzyczny Grzegorza Lewandowskiego był spokojniejszym akcentem, który dobrze domknął całe wydarzenie.

W konferencji wzięły udział delegacje i przedstawiciele wielu środowisk: klubów seniora z regionu, Miejskiej Rady Seniorów, Uniwersytetu dla Aktywnych, Domu Dziennego Pobytu „Radość w codzienności” w Kruszynku oraz lokalnych stowarzyszeń. Byli też mieszkańcy Ciechocinka i goście spoza miasta, co przełożyło się na dobrą frekwencję i różnorodność uczestników.



fol. Klub Senior+ „Niezapominajka”





## ZMIANY W UDA

Podczas Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Uniwersytet dla Aktywnych, 21 kwietnia, zarząd otrzymał absolutorium, co stanowi wyraz uznania dla jego dotychczasowej

działalności. W trakcie obrad do zarządu dołączyły: Barbara Kawczyńska oraz Alicja Waśniewska. Przed stowarzyszeniem kolejne wyzwania, nowe cele i inicjatywy, które mają na celu dalszy rozwój działalności i aktywizację lokalnej społeczności.

foto: Uniwersytet dla Aktywnych



## WYKŁAD O OCZACH

W ramach spotkań Uniwersytetu dla Aktywnych odbył się kolejny interesujący wykład. 14 kwietnia zajęcia poprowadził Andrzej Zykubek, prezentując temat: „Przez twe oczy zielone, twe oczy zielone oszalałem – jak powstało i funkcjonuje oko”.

ludzkiego oka, a także dowiedzieć się, skąd biorą się różnice w kolorze tęczówki. Wykład w przystępny sposób wyjaśnił, dlaczego jedni mają oczy piwne, inni szare, niebieskie, a niekiedy również zielone.

Podczas spotkania uczestnicy mieli okazję zgłębić tajniki budowy i działania

foto: Uniwersytet dla Aktywnych



## OGŁOSZENIA

### DYŻURY RADNYCH W 2026 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 Ciechocinek w 2026 roku 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): 26.05, 01.09, 08.12  
**Dariusz Jaworski**  
(d.jaworski@ciechocinek.pl): 02.06, 08.09, 15.12  
**Marcin Majchrzak**  
(m.majchrzak@ciechocinek.pl): 09.06, 15.09, 22.12  
**Robert Marzec**  
(r.marzec@ciechocinek.pl): 16.06, 22.09, 29.12  
**Alicja Murawiec**  
(a.murawiec@ciechocinek.pl): 23.06, 29.09  
**Aldona Nocna**  
(a.nocna@ciechocinek.pl): 30.06, 06.10  
**Agnieszka Rybczyńska**  
(a.rybczynska@ciechocinek.pl): 07.07, 13.10  
**Karolina Rytter**  
(k.rytter@ciechocinek.pl): 14.07, 20.10  
**Daniel Skibiński**  
(d.skibinski@ciechocinek.pl): 21.07, 27.10  
**Sebastian Sobieraj**  
(s.sobieraj@ciechocinek.pl): 28.07, 03.11  
**Zbigniew Stawiszyński**  
(z.stawiszynski@ciechocinek.pl): 04.08, 10.11  
**Dariusz Szadłowski**  
(d.szadlowski@ciechocinek.pl): 05.05, 11.08, 17.11  
**Krzysztof Zakrzewski**  
(k.zakrzewski@ciechocinek.pl): 12.05, 18.08, 24.11  
**Piotr Zakrzewski**  
(p.zakrzewski@ciechocinek.pl): 19.05, 25.08, 01.12

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



**MASZ PROBLEM - ZADZWOŃ  
TELEFON W SPRAWIE SENIORA**

**722 090 098**

**MIEJSKA 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 długi, 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](http://www.bip.ciechocinek.pl) zamieszczono wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Ciechocinek przeznaczone do dzierżawy oraz do sprzedaży.

# YOUTH WASHING!

## WARSZTATY O YOUTHWASHINGU

W sobotę 18 kwietnia Miejska Biblioteka Publiczna w Ciechocinku stała się przestrzenią ważnego i potrzebnego dialogu międzypokoleniowego. Wszystko za sprawą warsztatów leaderskich pt. „Youthwashing. O budowaniu mostów pokoleniowych” zorganizowanych przez Fundację Impuls dla Młodych.

Fundacja Impuls dla Młodych to ogólnopolska organizacja społeczna działająca na rzecz wzmocnienia głosu młodego pokolenia. Jej działania koncentrują się na tworzeniu przestrzeni dialogu, rozwijaniu kompetencji leaderskich oraz wspieraniu młodych ludzi w realnym wpływaniu na życie społeczne i publiczne. Fundacja realizuje projekty edukacyjne, badawcze i partycypacyjne, promując wartości takie jak demokracja, równość i sprawiedliwość społeczną.

W wydarzeniu uczestniczyła młodzież oraz przedstawiciele lokalnych instytucji i decydenci. Wśród gości zaproszenie przyjął Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, który podkreślił znaczenie takich inicjatyw dla budowania wzajemnego zrozumienia i współpracy między pokoleniami. W swoim podsumowaniu zwrócił uwagę na inspirujący charakter spotkania - pełnego otwartych rozmów i wymiany doświadczeń.

Warsztaty poprowadziła Aleksandra Szczygieł - Wiceprezeska Zarządu Fundacji Impuls, która wprowadziła uczestników w tematykę youthwashingu, czyli pozornego włączania młodych w procesy decyzyjne bez zapewnienia im realnego wpływu. Spotkanie odbyło się w formule World Café, sprzyjającej otwartej i dynamicznej wymianie myśli. Uczestnicy, pracując w rotacyjnych grupach przy pięciu stolikach tematycznych, podejmowali refleksję nad kluczowymi zagadnieniami: wyzwaniem młodych i dorosłych, istotą zjawiska youthwashingu, jego przyczynami i skutkami, a także nad pytaniem, czy i w jakim stopniu zjawisko to dotyczyło dzisiejszych decydentów na początku ich drogi zawodowej.



Dyskusje były moderowane i wspierane materiałami edukacyjnymi. Uczestnicy tworzyli mapy myśli, zapisując swoje spostrzeżenia i wnioski, które staną się częścią ogólnopolskiego badania poświęconego temu zjawisku.

Warsztaty poprzedziła integracyjna aktywność, która pomogła przełamać bariery i stworzyć atmosferę sprzyjającą szczeremu rozmowie.

Warto podkreślić, że podobne spotkania odbyły się również m.in. w Otwocku oraz Gnieźnie, gdzie - podobnie jak w Ciechocinku - decydenci spotkali się z młodzieżą, aby wspólnie rozmawiać o jakości współpracy i realnym wpływie młodego pokolenia.

Efektom wszystkich spotkań będzie raport podsumowujący badanie „Youthwashing – o performatywnym wykorzystaniu wizerunku młodych”, którego publikację zaplanowano na maj.

Lidia Wasilewska



# Spektakl „Ambasador”



Teatr Letni w Ciechocinku ponownie wypełnił się publicznością. Tym razem widowie obejrżeli spektakl „Ambasador” Sławomira Mrożka w wykonaniu Teatru Klasyki Polskiej.

„Ambasador” to dramat w reżyserii Jarosława Gajewskiego, w którym absurdalny humor łączy się z poważną refleksją nad światem, władzą, odpowiedzialnością i ludzkimi wyborami. Choć tekst powstał w latach 80. XX wieku i nawiązuje do realiów zimnej wojny, jego przesłanie pozostaje aktualne także dziś.



Mrożek pokazuje rzeczywistość, w której komizm przeplata się z tragizmem, farsa z dramatem, a pozornie lekki żart prowadzi do pytań o honor, lojalność i wierność własnym zasadom.

Tytułowy bohater musi zmierzyć się z rozpadem dotychczas uporządkowanego życia. Dotyka go nie tylko odejście żony, ale przede wszystkim utrata państwa, które stanowiło fundament jego tożsamości i pozycji. Ta sytuacja staje się punktem wyjścia do opowieści o człowieku postawionym wobec zmian, na które nie ma wpływu.

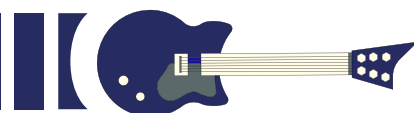
W roli Ambasadora wystąpił Andrzej Maślal, tworząc wyrazistą i skupioną kreację. Na scenie partnerowali mu Dariusz Kowalski jako Człowiek, Bartosz Turzyński jako Pełnomocnik, Małgorzata Mikołajczak jako Amelié oraz Maciej Wyczański w roli Otella. Aktorzy poprowadzili widzów przez historię pełną ironii, napięcia i gorzkiego humoru.

Spektakl pokazał, że twórczość Mrożka wciąż potrafi bawić, niepokoić i zmuszać do myślenia. Spektakl był także elementem jubileuszu 135-lecia Teatru Letniego.

fot. Sławomir Świątkiewicz



## KONCERT „ZAPACH WIOSNY”



Koncert „Zapach Wiosny” z cyklu „Cztery Pory Roku” zgromadził publiczność, która mogła wysłuchać występów uczestników warsztatów wokalnych działających przy Miejskim Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego.

Młode wokalistki i wokaliści zaprezentowali różnorodny repertuar – od spokojnych, nastrojowych utworów po bardziej dynamiczne wykonania. Nad przygotowaniem artystów czuwał Sławek Małeckki, prowadzący sekcję wokalną od ponad 35 lat.

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Burmistrza Ciechocinka Jarosława Jucewicza. Organizatorzy podziękowali także osobom odpowiedzialnym za nagłośnienie i światło, które dopełniły atmosferę wieczoru. Publiczność nagrodziła wykonawców zasłużonymi brawami.



fot. Sławomir Świątkiewicz

# GRAŻYNA ZIELIŃSKA

## O CIECHOCINKU, POCZĄTKACH KARIERY, ROLI W HARRYM POTTERZE I TEATRZE

Grażyna ZIELIŃSKA to ceniona polska aktorka teatralna, filmowa i serialowa, znana widzom z wyrazistych ról drugoplanowych i epizodycznych. Przez lata związana była z teatrem, szczególnie z Płockiem, a popularność przyniosły jej także występy w serialach i filmach (m.in. Babka Zielarka z "Rancza", bufetowa Maria Zbieć z "Na dobre i na złe"). Publiczność kojarzy ją również z dubbingu (m.in. jako głos Arabelli Figg w filmie z serii o Harrym Potterze). W rozmowie aktorka opowiedziała o początkach kariery, wejściu do świata telewizji, dubbingu oraz o tym, jak wspomina Ciechocinek.

fot. Damian Kaniewski

### Którą rolę wspomina Pani jako szczególnie ważną?

Bardzo znacząca była dla mnie rola Dulskiej w „Moralności pani Dulskiej”, którą zagrałam w teatrze w Płocku pod okiem Adama Hanuszkiewicza. To było wielkie przeżycie. Pan Adam przyjechał do naszego teatru, nie znał zespołu, więc zrobił przesłuchanie. Każdy miał przygotować piosenkę pasującą do roli, o którą się ubiegał.

Pamiętam, że bardzo się wtedy denerwowałam. Zwykle, kiedy jestem dobrze przygotowana, nie mam wielkiej tremy. A tutaj nie chodziło o to, że bałam się źle wypaść, tylko o sam fakt, że przede mną siedział Adam Hanuszkiewicz. Poczulałam prawdziwą „galaretkę” ze strachu.

Na szczęście zostałam wybrana do roli Dulskiej. Potem zaczęła się praca z Hanuszkiewiczem i każdemu życzyłabym takiego szczęścia. To nie była kwestia sławnego nazwiska, tylko spotkania z wybitnym człowiekiem teatru. On z nami naprawdę pracował. Przedstawienie wyszło znakomicie, a pan Adam był ze mnie zadowolony. Później zaprosił mnie do Warszawy, do Teatru Nowego, gdzie zagrałam piastunkę Julii w „Romeo i Julii”. To był dla mnie bardzo ważny krok.

### Czy właśnie ta warszawska rola otworzyła Pani drogę do telewizji?

Tak się właśnie stało. Po dwóch latach od występów w „Romeo i Julii” zadzwoniła do mnie reżyserka obsady. Powiedziała, że widziała mnie wtedy na premierze w Teatrze Nowym i zapamiętała. Ja byłam zdziwiona, że po dwóch latach ktoś jeszcze mnie pamięta. A ona odpowiedziała, że to jej zawód.

Tak trafiłam do „13 posterunku”. To była nieduża rola, epizod, ale dla mnie bardzo ważny, bo od tego zaczęły się kolejne propozycje. Nie byłam wtedy w żadnej agencji aktorskiej. Wróciłam do domu i pomyślałam: fajna przygoda, ale pewnie już minęła.

Tymczasem zaczęły się następne telefony, następne spotkania z reżyserami.

Musiałam też nauczyć się pracy przed kamerą. W teatrze mówi się inaczej, szerzej, bardziej do publiczności. Przed kamerą wszystko jest bliżej, mikrofon jest nad aktorem, nie trzeba mówić donośnie. To była dla mnie nowa lekcja. Telewizja dała mi popularność. Nigdy nie grałam wielkich głównych ról, raczej drugoplanowe i epizodyczne, ale bardzo mnie cieszyło, że ludzie te postaci zapamiętywali.

### Ukończyła Pani wydział lalkarski. Czy od początku wiedziała Pani, że chce być aktorką teatralną, taką bardziej osobową?

Chciałam zostać aktorką od dawna. Pochodzę z Wrocławia i akurat wtedy, kiedy zdawałam do szkoły, otwarto tam wydział lalkarski. Pomyślałam, że skoro jest w moim mieście, to spróbuję. Dostałam się i bardzo dobrze wspominałam studia.

Miałam znakomitych profesorów. Prozy i wiersza uczył nas Jan Peszek, wybitny aktor. Już wtedy wiedzieliśmy, że uczymy się od kogoś wyjątkowego. Dobra ocena u niego była ogromnym wyróżnieniem.

Bardzo cenię szkołę aktorską. Nie zgadzam się z tym, że aktorstwa można nauczyć się dopiero w teatrze, a szkoła nic nie daje. Mnie dała bardzo wiele: warsztat, wyobraźnię, świadomość sceny. Bez tego byłoby mi dużo trudniej. Oczywiście zdarzają się talenty, które radzą sobie bez szkoły, ale uważam, że nauka zawodu jest niezwykle ważna.

### W Pani karierze pojawił się też dubbing. Jak wspomina Pani pracę przy Harrym Potterze?

Dubbing to jest wielka sztuka. Nie każdy aktor się do tego nadaje. Do „Harry’ego

Pottera” zostałam zaproszona, a potem mój głos musiał zostać zaakceptowany w Londynie. Chodziło o to, żeby pasował do aktorki, którą miałam dubbingować.

W studiu wygląda to zupełnie inaczej, niż kiedyś sobie wyobrażałam. Człowiek jest sam, ma ekran, słuchawki, tekst i musi zmieścić się w ruchu ust postaci. Trzeba pilnować czasu, kwestii, emocji, wszystkiego naraz. To bardzo trudne. Ja byłam wystraszona, ale nagrałam tę rolę.

Podobnie było przy „Paddingtonie”, gdzie dubbingowałam ciotkę misia. Myślałam, że aktorzy nagrywają razem, że jest partner, rozmowa, wspólna scena. A tu nic z tego — człowiek stoi sam przed mikrofonem. Dlatego bardzo podziwiam aktorów, którzy są mistrzami dubbingu.

### Jak Pani patrzy na Ciechocinek? Czy to dobre miejsce na filmową opowieść?

Myślę, że tak. Ciechocinek to kultowy kurort i uzdrowisko. Macie piękny Teatr Letni, w którym występowałam i który bardzo mnie wzrusza. A tętnie? Przecież można



Grażyna ZIELIŃSKA z pracownikami Sanatorium ZNP w Ciechocinku

sobie wyobrazić wielki romans, który zaczyna się właśnie pod tętniami.

Ciechocinek znam od dawna także dzięki Hance Bielickiej, z którą grałam na początku mojej kariery. Ona często opowiadała o swoich kuracjach w Ciechocinku, o tym, jak dobrze się tutaj czuła. Dla mnie to miejsce zawsze miało swój klimat i znaczenie. Ciechocinek to jest po prostu Ciechocinek.

Pełną rozmowę z Grażyną Zielińską można obejrzeć na kanale YouTube Miasta Ciechocinek.



**CAŁY WYWIAD  
Z GRAŻYNĄ ZIELIŃSKĄ**



**ZAPROSZENIE  
DO CIECHOCINKA**



## Pierwsze audycje Radia Zdrój



foto: MCK Ciechocinek

W Miejskim Centrum Kultury im. Janusza Majewskiego wystartowało Radio Zdrój - inicjatywa, o której informowaliśmy już w poprzednich numerach „Zdroju”. Stuchacze mogą już posłuchać pierwszej audycji.

Premierowy podcast to opowieść o kulisach powstania radia - skąd wziął się pomysł, jaka idea przyświeca twórcom oraz kto stoi za jego realizacją. To także zapowiedź tego, czym Radio Zdrój ma być dla lokalnej społeczności: przestrze-

nią dla dźwięku, kreatywności i promocji lokalnych talentów.

Twórcy nie poprzestali jednak na przedstawieniu swojej historii. W audycji znalazła się również porcja aktualnych informacji o wydarzeniach kulturalnych zaplanowanych na kwiecień w Ciechocinku.

Zeskanuj  
i posłuchaj  
na Spotify



# MŁODY BOKSER Z WIELKIMI MARZENIAMI

**Boks to sport, w którym sama siła i odwaga nie wystarczą. Liczą się charakter, cierpliwość i codzienna praca. Sukces zaczyna się nie na wielkiej gali, ale na sali treningowej, przy worku, podczas sparingów i po porażkach, które potrafią najwięcej nauczyć. Jednym z młodych zawodników, którzy dobrze to rozumieją, jest Bryan Kmieć - utalentowany bokser klubu CKB Połężnie. Piętnastoletni sportowiec mieszka w Ciechocinku, uczy się w Nieszawie i ma już za sobą pierwsze ważne walki, wyjazdy na turnieje oraz debiut w reprezentacji Polski U15. W rozmowie opowiada o początkach, treningach, kadrze, marzeniach i o tym, jak boks zmienił jego życie.**

**Jak zaczęła się Twoja przygoda ze sportem i dlaczego akurat boks okazał się tym właściwym wyborem?**

Bryan Kmieć: Zawsze chciałem uprawiać jakiś sport. Na początku chodziłem na piłkę nożną, ale nie szło mi tam za dobrze. Później tata zapisał mnie na boks i tak zacząłem trenować. Miałem wtedy około ośmiu lub dziewięciu lat. Na początku może jeszcze nie przykładałem się do tego tak mocno, bo byłem młodszy i różnie z tym bywało. Potem jeszcze próbowałem piłki, bo myślałem, że będę w tym dobry, ale ostatecznie wróciłem do boksu. I wtedy zacząłem się naprawdę starać.

W boksie bardziej się odnalazłem. To sport, który daje mi dużo motywacji. Czuję, że mogę się rozwijać, poprawiać i widzieć efekty swojej pracy. Tata pomógł mi zacząć, ale później sam coraz bardziej się w to wciągałem. Mój dziadek był bokserem.



fot. CKB Połężnie

**Jak czujesz się w klubie CKB Połężnie i jak wygląda Twoja codzienna praca na treningach?**

W klubie czuję się bardzo dobrze. Trenuję z kolegami, mam tu też przyjaciół, których dobrze znam. Lubię trenerów, bo naprawdę dobrze uczą i potrafią pomóc. Mam zajęcia m.in. z trenerem Maciejem Madajczykiem i Kamilem Kurtysiem. Trening zwykle zaczyna się od zbiórki, potem robimy rozgrzewkę, rozciąganie, biegamy, rozgrzewamy ręce, nogi i całe ciało. Później są różne ćwiczenia, zadaniówki, szybkościówki na workach, czasem sparingi między sobą. Na końcu mamy jeszcze rozciąganie. Trenuję cztery razy w tygodniu po dwie godziny, a do tego w niedzielę biegam, więc wychodzi pięć dni aktywności.

**Masz już sporo walk i sparingów. Co najbardziej lubisz w boksie: trening, sparing czy oficjalną walkę?**

Największe emocje są podczas oficjalnych walk, bo tam liczy się werdykt i każdy wynik ma znaczenie. Mam za sobą dwanaście walk, w tym osiem wygranych i cztery przegrane oraz około trzydziestu sparingów. Mimo to najbardziej lubię sparingi, bo czuję się na nich swobodniej, mogę testować różne rzeczy, zdobywać doświadczenie i spokojnie wyciągać wnioski. Kiedyś porażki mnie przybijały, ale teraz traktuję je jako motywację do dalszej pracy, bo każda walka, zarówno wygrana czy przegrana, czegoś uczy.

**Niedawno byłeś z reprezentacją Polski U15. Jak wspominasz ten wyjazd i co dał Ci sportowo?**

To był mój pierwszy taki wyjazd z kadrą. Najpierw byliśmy w Zakopanem, potem pojechaliśmy na Węgry, zgrupowanie zakończyło się na turnieju w Szczecinie. Na Węgrzech byliśmy kilka dni. Były treningi i dużo sparingów z zawodnikami z kadry gospodarzy. Jestem bardzo zadowolony z tego wyjazdu, bo złapałem kondycję i czuję, że zacząłem lepiej boksować. Pozna-

łem też nowych kolegów z różnych miejsc w Polsce. Dwóch chłopaków znałem już wcześniej, ale kilku poznałem dopiero tam i naprawdę fajnie było być w takim gronie.

**Czy to prawda, że podczas zawodów w Szczecinie stoczyłeś dwie walki?**

Tak. Pierwszą walkę przegrałem z zawodnikiem z Ukrainy — sędzia liczył mnie w pierwszej i drugiej rundzie, aż walka została przerwana. Po wszystkich obejrzałem nagranie, przeanalizowałem błędy i następnego dnia wyszedłem już bardziej skupiony, dzięki czemu wygrałem decyzją sędziów 2:1. To pokazało mi, że po porażce nie można się załamywać, tylko trzeba wyciągnąć wnioski i wrócić mocniejszym.

**Czy jest jakaś walka, którą szczególnie pamiętasz?**

Pamiętam walkę z chłopakiem, który próbował mnie sprowokować i nie okazywał szacunku mojemu klubowi. To mnie bardzo zmotywowało. Kiedy z nim wygrałem, była to dla mnie jedna z najlepszych walk i dała mi dużo satysfakcji, bo pokazałem w ringu, że nie trzeba dużo mówić — wystarczy zrobić swoje.

Jeździłem już na różne turnieje i walki, m.in. do Warszawy, Szczecina, Kielc, Włocławka, Torunia. Trochę tych wyjazdów już było. Podczas walk trenerzy bardzo pomagają, motywują i podpowiadają, co robić. Czasami emocje są duże, ale trener potrafi mnie uspokoić i zmobilizować.



fot. CKB Połężnie

## Jak przygotowujesz się mentalnie do walki?

Przed walką trzeba mieć głowę na miejscu. Nie można za bardzo się nakręcać ani stresować. Nie mam jakiegoś specjalnego rytuału. Nie za bardzo lubię słuchać muzyki przed walką. Czasami czegoś postucham, ale najczęściej wolę posiedzieć w ciszy. Wtedy mogę się skoncentrować i spokojnie pomyśleć o tym, co mam zrobić.

## Jakie cele stawiasz sobie na najbliższy czas i z czym wiążesz przyszłość?

W tym roku moim głównym celem jest zdobycie mistrzostwa Polski. Jeśli mi się to uda, chciałbym rozwijać się dalej, startować w większych turniejach, a w przyszłości walczyć także o mistrzostwo Europy i świata. Sport jest dla mnie bardzo ważny, dlatego chciałbym związać z nim swoją przyszłość – myślę o szkole sportowej w Szczecinie, a później o pracy trenera albo nauczyciela wychowania fizycznego. Inspiruje mnie też Ryan Garcia, którego styl walki bardzo mi się podoba i z którego chciałbym czerpać w swoim boksowaniu.

## Co powiedziałaś osobom, które zastanawiają się, czy zacząć trenować boks albo jakikolwiek sport?

Polecam sport każdemu, bo potrafi naprawdę zmienić życie – daje motywację, lepszą kondycję i poczucie celu. Boks nauczył mnie wytrwałości, pracy nad sobą i tego, żeby się nie poddawać. Nawet jeśli początki są trudne, warto spróbować, bo efekty przychodzą z czasem.

## W tej historii bardzo ważny jest jeszcze głos trenera. Bo za młodym zawodnikiem zawsze stoją ludzie, którzy widzą więcej: nie tylko efekt w ringu, ale też codzienną pracę, charakter i rozwój.

Trener CKB Potężnie Maciej Madajczyk podkreśla, że Bryan to bardzo utalentowany i fajny chłopak, ale też zawodnik, do którego trzeba było znaleźć odpowiednie podejście. Jak mówi, Bryan musiał dojrzeć do tego, żeby słuchać i w pełni wykorzystywać wskazówki. Teraz trener widzi u niego dużą zmianę: mocno trenuje, również poza harmonogramem, jest fizycznie bardzo silny i coraz lepiej radzi sobie z trudnymi sparingpartnerami.

Szkoleniowiec zwraca też uwagę, że mentalnie wyjazd z kadrą bardzo dużo dał Bryanowi. Przebywanie z najlepszymi zawodnikami sprawiło, że nabrał większej pewności siebie, ale jednocześnie pozostał skromny i pełen szacunku. To, zdaniem trenera, bardzo ważna cecha. Bryan nie jest zawodnikiem, który dużo mówi poza ringiem. Jest raczej typem sportowca, który swoją pracę wykonuje tam, gdzie trzeba – na treningu i między linami.

fot. Damian Kaniewski



# W HOŁDZIE JANOWI PAWŁOWI II

W „Galerii Pod Dachem Nieba” w Ciechocinku, która mieści się w 22. Wojskowym Szpitalu Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnym - z udziałem licznie przybyłej publiczności, odbył się koncert poświęcony Janowi Pawłowi II w 21. rocznicę śmierci.

Na program słowno-muzyczny złożyły się poezja Karola Wojtyły z czasów jego młodości oraz fragmenty przestań papieża Polaka, które skierował do nas, swoich rodaków. Prezentacja przeplatana była utworami muzycznymi.

Zabrzmiały między innymi pieśni, które znał i które sam śpiewał nasz wielki rodak z Wadowic. Jak podkreślał Jan Paweł II Polacy przetrwali dzięki kulturze, jednym z jej najważniejszych ambasadorów w świecie był i jest Fryderyk Chopin oraz Ignacy Jan Paderewski. Ich utwory usłyszała także publiczność zgromadzona 31 marca w ciechocińskiej „Galerii Pod Dachem Nieba”.

„Los ojczyzny dziś leży w Waszych rękach, nie jutro. Jutro będzie takie, jakie sami sobie utworzycie. Oby to nie było jutro, - bez ojczyzny” - to słowa, którymi nasz wielki rodak przypominał nam o obowiązkach względem Polski.

Na kartach księgi pamiątkowej można przeczytać między innymi: „Wspaniały wie-



foto: Katarzyna Żurawska

czór, niezapomniane przeżycie. Dziękujemy bardzo organizatorom, solistom, pianistom. Dziękuję JP II, że żył i nas „uczył” jak żyć”- Aleksandra Pietkiewicz z Bydgoszczy.

Na profilu fb TPC i innych skreślono między innymi te słowa: „Warto było być i słuchać pieśni i poezji Jana Pawła II. Piękny koncert muzyczny, recytacja wierszy i przesłania do Polaków Naszego Wielkiego Papieża JP II. Dziękuję”- Wanda Kempara. Wystąpili: Izabela Chojnacka, Dominika Dropiewska, Gabriela Dropiewska, Edyta Hermanowska, Zbigniew Jędraszkiwicz, Janusz Wasicki - śpiew, Dorota Choj-

nacka, Krzysztof Ochociński - fortepian, Wanda Wasicka - słowo, w tym poetyckie.

Wykonawcy dziękują licznie przybyłej publiczności za obecność i zasłuchanie w muzykę, słowo śpiewane i mówione podczas tego pamiętnego wieczoru pod ciechocińskim dachem nieba, poświęconego Janowi Pawłowi II.

Organizatorzy: Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka i 22. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.

Wanda Wasicka



## OnkoRehab wystartował

W Klinice Uzdrawiskowej Pod Tężniami w Ciechocinku rozpoczął się nowy program rehabilitacyjno-regeneracyjny OnkoRehab skierowany do osób po zakończonym leczeniu onkologicznym. Uroczyste otwarcie projektu odbyło się 25 kwietnia 2026 roku i zgromadziło wielu gości, ekspertów oraz przedstawicieli miasta, w tym m.in. Burmistrza Ciechocinka Jarosława Jucewicza.

Spotkanie rozpoczęło od powitania gości i przedstawienia programu wydarzenia. Następnie głos zabrali przedstawiciele Kliniki Uzdrawiskowej Pod Tężniami oraz zaproszeni specjaliści, wśród nich prof. Magdalena Hagner-Derengowska i prof. Cezary Szczylik. Ważnym punktem uroczystości było oficjalne podpisanie otwarcia projektu. Później odbył się panel dysku-

syjny pt. „Rekonwalescencja po leczeniu onkologicznym”, w którym udział wzięli: prof. Magdalena Hagner-Derengowska, prof. Cezary Szczylik, prof. Beata Kaczmarek-Szczepańska, dr Michał Dylewski oraz prof. Janusz Kowalewski. Ekspertcy rozmawiali o potrzebach pacjentów po zakończonej terapii onkologicznej, znaczeniu rehabilitacji, regeneracji oraz wsparcia w powrocie do codziennej aktywności.

OnkoRehab to 7-dniowy pobyt, który łączy rehabilitację, diagnostykę i regenerację. Program powstał z myślą o osobach, które mimo zakończenia leczenia nadal mierzą się z jego skutkami, takimi jak osłabienie, spadek wydolności, problemy z układem limfatycznym, przewlekłe zmęczenie czy obniżony nastrój.

Każdy uczestnik programu objęty jest indywidualną opieką zespołu specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów i dietetyków. Plan pobytu dopasowywany jest do aktualnych potrzeb oraz możliwości organizmu. W programie przewidziano m.in. konsultacje lekarskie i fizjoterapeutyczne, indywidualnie dobrany plan ruchowy, ćwiczenia poprawiające wydolność, wsparcie dietetyczne, zabiegi wodne, terapie wspomagające regenerację oraz edukację zdrowotną.



Zeskanuj po więcej informacji lub zadzwoń pod numer telefonu: 54 416 70 00.

# OBRAZOWA ARCHITEKTURA CIECHOCINKA I INOWROCŁAWIA

W „Galerii Pod Dachem Nieba” w Ciechocinku, mieszczącej się w 22. Wojskowym Szpitalu Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnym, odbył się wernisaż wystawy „Architektura Ciechocinka i Inowrocławia w obrazach Edyty Lasoty”.

Edyta Lasota urodziła się w 1973 roku w Skwierzynie. Swoją drogę artystyczną rozpoczęła w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Kole. Jak sama podkreśla, jest artystką klasyczną z wykształcenia, ale w swojej twórczości chętnie sięga po różne środki wyrazu. Specjalizuje się w grafice, rysunku, akwareli oraz technikach mieszanym. Fascynuje ją architektura, ale również ważnym źródłem inspiracji pozostają: natura, człowiek, historia, duchowość i symbolika. Artystka ma na swoim koncie liczne wystawy krajowe i zagraniczne.

W Ciechocinku Edyta Lasota zaprezentowała prace poświęcone architekturze dwóch miast - Inowrocławia i Ciechocinka. Jak mówiła podczas spotkania, zależało jej na stworzeniu artystycznego mostu pomiędzy tymi miejscami.

- *Celem tej wystawy było moje pragnienie połączenia Inowrocławia z Ciechocinkiem. Ciechocinek ma przepiękną tradycję uzdrawiskową, dbałość o dobro kuracjuszy, a jednocześnie jest miastem, które promuje sztukę i piękno. Dlatego chciałam połączyć Inowrocław z tak urokliwym miejscem jak Ciechocinek* – podkreśliła artystka.

Wernisaż był nie tylko spotkaniem ze sztuką plastyczną, ale również z muzyką i słowem. Program artystyczny wypełniły pieśni o miłości Fryderyka Chopina i Stanisława Moniuszki, wzbogacone krótkimi opowieściami o życiu i twórczości kompozytorów oraz historii powstania wykonywanych utworów. Zabrzmiał także zabawny XVIII-wieczny polonez „Z wysokich parnasów”. Wieczór miał również wymiar refleksyjny. W nawiązaniu do 16. rocznicy Tragedii Smoleńskiej oraz Dnia Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej przypomniano o jednej z największych tragedii w najnowszej historii Polski. Wanda Wasicka zaprezentowała autorski wiersz „Katyń – zbrodnia na Polsce”, napisany 10 kwietnia 2010 roku, a program zakończył utwór poetycki „Powstańcie”, również jej autorstwa.



foto: Kacper Wieczorkowski

W części artystycznej wystąpili: Dorota Chojnacka przy fortepianie, Edyta Hermanowska ze śpiewem oraz Wanda Wasicka ze słowem, w tym poetyckim. Gości wernisażu przywitani Marian Gawinecki, prezes Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka, oraz Katarzyna Żurawska, animatorka kultury.

Wystawa spotkała się z bardzo ciepłym odbiorem publiczności.

*Piękny występ, piękne grafiki. Dziękuję za Państwa duchowe piękno* – napisała w książce pamiątkowej pani Magdalena.

Organizatorami wydarzenia byli Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka oraz 22. Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Wystawę można oglądać do 11 maja 2026 roku.



# Od maja nowe zasady Strefy Płatnego Parkowania

Od 1 maja 2026 roku w Ciechocinku zaczynają obowiązywać nowe zasady parkowania. Na mocy Uchwały Nr XXV/194/26 Rady Miejskiej Ciechocinka z 27 stycznia 2026 r. w mieście zostanie wprowadzona jedna Śródmiejska Strefa Płatnego Parkowania. Samorząd tłumaczy, że celem zmian jest zwiększenie rotacji samochodów na drogach publicznych oraz uporządkowanie ruchu w centrum uzdrowiska.

Zaktualizowana strefa obejmie: ul. Piekarską, ul. Żelazną, ul. Stolarską od ul. Hermanowskiego do ul. Strażackiej, ul. Strażacką, ul. Broniewskiego, ul. Zdrojową od Ronda Serafina do ul. Żelaznej, ul. Narutowicza od Ronda Serafina do ul. Stolarskiej, ul. Kościuszki od ul. Traugutta do ul. Mickiewicza, ul. Staszica od sanatorium „Sanvit” do parku Tężniowego, ul. Traugutta od ul. Piłsudskiego do przejścia dla pieszych na wysokości fontanny Żabka, ul. Warzelniana, ul. Armii Krajowej od ul. Zdrojowej do ul. Kopernika, ul. Piłsudskiego, ul. św. Brata Alberta od ul. Zdrojowej – zatokę parkingową na wysokości KSU, ul. B. i R. Raczyńskich, ul. Sienkiewicza oraz ul. Leśną od ul. Sienkiewicza do ul. Wojska Polskiego.

Za parkowanie od poniedziałku do czwartku kierowcy zapłacą 3,50 zł za pierwszą godzinę, 4,20 zł za drugą, 5 zł za trzecią i 3,50 zł za każdą kolejną, przy minimalnej opłacie wynoszącej 2 zł. Od piątku do niedzieli oraz w dni ustawowo wolne od pracy będzie drożej: 5 zł za pierwszą godzinę,



6 zł za drugą, 7,20 zł za trzecią i 5 zł za każdą następną, a minimalna opłata wyniesie 3 zł. W uchwale przewidziano także abonamenty: dla mieszkańców strefy 50 zł za miesiąc i 150 zł za pół roku, dla przedsiębiorców prowadzących działalność w strefie 150 zł za miesiąc i 600 zł za sześć miesięcy, a w abonamencie ogólnodostępnym 100 zł za tydzień, 300 zł za miesiąc i 800 zł za pół roku.

Miasto wprowadza również ulgi przede wszystkim dla mieszkańców Ciechocinka. Posiadacze Karty Mieszkańca Ciechocinka będą mogli skorzystać z bezpłatnej jednej godziny parkowania (możliwe skorzystanie 2x dziennie po 30 minut) od poniedziałku do piątku, a dodatkowo zyskają bezpłatne parkowanie w dni wolne od pracy i święta.

Nowe przepisy mają uporządkować parkowanie w najbardziej obciążonych częściach miasta, zwłaszcza w centrum i w rejonach chętnie odwiedzanych przez mieszkańców, kuracjuszy oraz turystów.

## WIĘCEJ NA

[ciechocinek.pl/  
strefa-platnego-parkowania/](http://ciechocinek.pl/strefa-platnego-parkowania/)



## Międzynarodowy Dzień DDX3X po raz pierwszy w Polsce

Pod Patronatem Honorowym Małżonki Prezydenta RP Marty Nawrockiej, 12 i 13 czerwca 2026 roku w Ciechocinku odbędzie się Międzynarodowy Dzień DDX3X oraz Forum Zdrowia Dziecka z DDX3X – pierwsze w Polsce wydarzenie tej skali poświęcone dzieciom z ultrarazadką chorobą genetyczną, łączące wsparcie rodzin, wiedzę ekspertów i promocję potencjału polskich uzdrowisk.

### Czym jest choroba DDX3X?

Zespół DDX3X to bardzo rzadka, wrodzona choroba genetyczna związana z mutacją genu DDX3X, prowadząca do całościowych zaburzeń rozwojowych i niepełnosprawności intelektualnej. Schorzenie zostało po raz pierwszy opisane w 2015 roku przez dr hab. Lot Snijders Blok, i mimo że nadal pozostaje mało znane, jest jedną z częstszych przyczyn niewyjaśnionej niepełnosprawności intelektualnej głównie u dziewczynek.

Objawy choroby są zróżnicowane – obejmują m.in. opóźnienie rozwoju, zaburzenia neurologiczne, problemy ruchowe, padaczkę czy obniżone napięcie mięśniowe. Zespół DDX3X bywa często mylony z autyzmem, zespołem Retta, mózgowym porażeniem dziecięcym czy zespołem Dandy-Walkera, co utrudnia prawidłową diagnozę i dostęp do odpowiedniego wsparcia.

Obecnie możliwe jest jedynie leczenie objawowe, a terapia genowa pozostaje w fazie badań. Dlatego tak istotne są działania edukacyjne, integracyjne i naukowe, które zwiększają świadomość społeczną i wspierają rodziny dotknięte chorobą.

Międzynarodowy Dzień DDX3X odbędzie się 12–13 czerwca 2026 roku w Ciechocinku.

Wybór tego miejsca nie jest przypadkowy. Ciechocinek, jako jedno z najbardziej rozpoznawalnych uzdrowisk w Polsce, ob-

chodzące 190-lecie Uzdrowiska i 110-lecie Praw Miejskich, od lat specjalizuje się w leczeniu i rehabilitacji. Organizatorzy chcą pokazać potencjał polskich uzdrowisk w poprawie jakości życia dzieci z chorobami rzadkimi oraz włączyć lokalną społeczność w działania na rzecz rodzin z DDX3X.

Wydarzenie ma charakter dwudniowy i łączy integrację rodzin z częścią naukową:

- 12 czerwca – Międzynarodowy Dzień DDX3X

Spotkanie integracyjne rodzin z Polski i zagranicy, wydarzenia plenerowe, atrakcje dla dzieci oraz wspólne działania budujące społeczność.

- 13 czerwca – Międzynarodowe Forum Zdrowia Dziecka z DDX3X

Konferencja ekspercka z udziałem specjalistów z Polski i świata, przedstawiciele

# SPACER FOTOGRAFICZNY

Z inicjatywy Urzędu Miejskiego oraz Miejskiego Centrum Kultury odbył się kolejny, szósty już Spacer Fotograficzny, który zgromadził miłośników fotografii i lokalnej historii.

Tym razem uczestnicy dzięki uprzejmości Uzdrowiska Ciechocinek S.A. odwiedzili wnętrza Muzeum Warzeln Soli, gdzie mieli okazję przyrzeć się z bliska unikatowej przestrzeni o industrialnym charakterze. Podczas spotkania sfotografowano wiele detali - od elementów dawnej infrastruktury technicznej, przez historyczne wypo-

sażenie, po charakterystyczne struktury związane z produkcją soli.

Spacer był nie tylko okazją do rozwijania pasji fotograficznej, ale również do poznania historii miejsca, które stanowi ważny element dziedzictwa Ciechocinka. Uczestnicy, korzystając zarówno z aparatów fotograficznych, jak i telefonów, dokumentowali przestrzeń w różnorodny, często bardzo indywidualny sposób.

Na ostatniej stronie tego numeru prezentujemy więcej zdjęć z opisanej fotograficznej wycieczki do Muzeum Warzeln Soli.



fol. Sławomir Świątkiewicz



środków medycznego, organizacji pacjentek oraz rodziców dzieci z DDX3X. Program obejmuje panele naukowe, wystąpienia rodziców z różnych krajów oraz bezpłatne konsultacje dla rodzin.

Wśród prelegentów znajdują się eksperci z Europy i USA, przedstawiciele organizacji międzynarodowych, a także rodzice dzieci z DDX3X z Belgii, Włoch, Grecji i Polski. Spodziewany jest również udział przedstawicielki Tureckiego Ministerstwa Zdrowia oraz reprezentantów włoskiej Fundacji Tethon.

Szczególne znaczenie będzie miała obecność Terry'ego Pirovolakisa oraz dr Speli Mirosevic, którzy stali się ważnymi postaciami w świecie chorób rzadkich, dzięki doprowadzeniu do opracowania skutecznych terapii genowych dla swoich własnych dzieci zmagających się z innymi ultrazadkami schorzeniami. W Ciechocinku wystąpi także dr Elce Correia z Brazylii – siostra dziewczynki z DDX3X, która wybrała drogę medycyny, by pomagać dzieciom dotkniętym tym zespołem.

Wydarzenie ma charakter otwarty – zaproszeni są również nauczyciele, lekarze, terapeuci oraz wszyscy specjaliści pracujący z dziećmi z niepełnosprawnościami.

fol. Maria Matysiak



To pierwsza w Polsce inicjatywa o tak szerokim zasięgu, która:

- łączy środowisko naukowe, medyczne i rodziny,
- otwiera temat choroby DDX3X na społeczeństwo i media,
- integruje międzynarodową społeczność pacjentów,
- promuje współpracę ponad granicami w obszarze chorób rzadkich.

Organizatorzy stawiają na otwartość, edukację i zaangażowanie społeczne, zapraszając do udziału nie tylko rodziny dzieci z DDX3X, ale także specjalistów i wolontariuszy. Trwa rejestracja na wydarzenie – udział w Forum Zdrowia Dziecka z DDX3X jest bezpłatny, wymaga jedynie wcześniej-

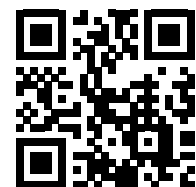
szego zgłoszenia poprzez formularz dostępny na stronie ([www.ddx3x.pl](http://www.ddx3x.pl))

Organizatorem wydarzenia jest Urszula Stefaniak-Preis – naukowczyni, mama dziecka z zespołem DDX3X, autorka pracy doktorskiej poświęconej tej chorobie oraz założycielka platformy DDX3X Poland ([www.ddx3x.pl](http://www.ddx3x.pl)).

Jej działalność łączy badania naukowe z realnym wsparciem rodzin. To dzięki jej inicjatywie liczba diagnoz w Polsce znacząco wzrosła, a społeczność pacjentów zaczęła się integrować i współpracować na poziomie międzynarodowym.

Współorganizatorami wydarzenia są: Burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz, Prezes Uzdrowiska Ciechocinek S.A. dr Marcin Zajączkowski oraz Caritas Diecezji Włocławskiej, kierowana przez ks. dr. Jacka Kędzińskiego.

**REJESTRACJA  
ORAZ SZCZEGÓŁY NA**  
[www.ddx3x.pl](http://www.ddx3x.pl)



# NIEBIESKIE IGRZYSKA

W dwóch szkołach podstawowych w Ciechocinku odbyły się Niebieskie Igrzyska - wydarzenie łączące sportową aktywność z ideą integracji oraz zwiększania świadomości na temat spektrum autyzmu. Inicjatywa nawiązuje do obchodzonego niedawno Światowego Dnia Świadomości Autyzmu.

W Szkole Podstawowej nr 1 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego dzień upłynął pod znakiem ruchu, radości i zdrowej rywalizacji. Uczniowie mieli okazję sprawdzić się w różnorodnych konkurencjach sportowych, które dostarczyły im nie tylko emocji, ale również wiele satysfakcji. Na szkolnym boisku nie brakowało uśmiechów i

pozytywnej energii. Organizatorzy zadbali o przyjazną atmosferę, sprzyjającą wspólnej zabawie i integracji. Szczególne podziękowania skierowano do wszystkich zaangażowanych w przygotowanie wydarzenia oraz do uczniów, którzy z entuzjazmem wzięli udział w zmaganiach.

Równie aktywnie i radośnie było w Szkole Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków. W Niebieskich Igrzyskach uczestniczyli najmłodszy uczniowie - klasy 1-3. Dla dzieci przygotowano szereg konkurencji sportowych, takich jak biegi, tory przeszkód oraz gry zespołowe, dostosowane do ich wieku i możliwości. Była to nie tylko okazja do ruchu, ale także do nauki współ-



pracy, wzajemnego wsparcia i budowania relacji.

W obu placówkach wydarzeniom towarzyszył kolor niebieski - symbol solidarności z osobami w spektrum autyzmu. Niebieskie Igrzyska stały się nie tylko sportowym świętem, ale także ważną lekcją empatii i zrozumienia.



## Przedszkolaki odwiedziły bibliotekę



Miejską Bibliotekę Publiczną w Ciechocinku odwiedziły dwie grupy przedszkolne z Przedszkola Samorządowego nr 2 im. Kubusia Puchatka - „Tygryski” oraz „Małeństwa”. Dzieci miały okazję poznać bibliotekę od środka, dowiedzieć się, jak wygląda wypożyczanie książek oraz na czym polega praca bibliotekarza.

Podczas wizyty przedszkolaki rozmawiały także o tym, jak należy dbać o książki i dlaczego warto je czytać. Spotkanie pokazało najmłodszym, że biblioteka to nie tylko miejsce pełne książek, ale także przestrzeń rozwijania wyobraźni, nauki i ciekawego spędzania czasu.



# Wyniki konkursu fotograficznego „Wiosenny spacer po Ciechocinku”

fol. Szkoła Podstawowa nr 3



Pierwszego kwietnia w wyjątkowej atmosferze Dnia na Opak, odbyło się uroczyste rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego organizowanego przez Przedszkole Samorządowe nr 1 „Bajka” w Ciechocinku.

Komisja konkursowa w składzie: Justyna Małecka, Martyna Szałapska-Dzioba, Monika Szczepańska oraz Wanda Rosińska oceniła prace, biorąc pod uwagę pomysłowość, walory artystyczne i zgodność z tematyką. Laureaci:

Kategoria 3–4 lata:

I miejsce – Krysia Bratkowska

II miejsce – Antoś Świeczkowski

III miejsce – Amelka Kwiatkowska

Wyróżnienia:

Kaja Stefańska,

Henio Wicher

Kategoria 5–6 lat:

I miejsce – Feliks Werner

II miejsce – Zuzia Wojtasik

III miejsce – Kasia Intek

Wyróżnienia:

Agatka Strzelecka,

Leon Chrzanowski

Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom i gratulujemy laureatom!

Monika Flis, Ewa Rybicka

## Dzień Otwarty w Staszicu

21 kwietnia w Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Staszica w Ciechocinku odbył się Dzień Otwarty dla uczniów klas ósmych. Wydarzenie było okazją do zapoznania się z ofertą edukacyjną szkoły na rok szkolny 2026/2027, planowanymi profilami klas, zasadami naboru oraz codziennym życiem liceum.

Na odwiedzających czekali nauczyciele i uczniowie, którzy oprowadzali gości po szkole, odpowiadali na pytania i prezen-

towali poszczególne klasy. Każda z nich przygotowała własny motyw przewodni, dzięki czemu spotkanie miało nie tylko informacyjny, ale również ciekawy i kreatywny charakter.

Oprócz części merytorycznej nie zabrakło gier, konkursów oraz elementów artystycznych. Szkoła zaprezentowała się jako miejsce nauki, ale także przestrzeń rozwijania pasji, współpracy i dobrej atmosfery.



W tegorocznej ofercie znalazły się klasy: ekonomiczna, politechniczna, medyczna, społeczna, humanistyczna oraz lingwistyczna. Uczniowie mogą wybierać spośród rozszerzeń dopasowanych do swoich planów na przyszłość, m.in. z matematyki, języka angielskiego, fizyki, chemii, biologii, geografii, historii czy języka niemieckiego. Szczegóły na stronie internetowej [lociechocinek.pl](http://lociechocinek.pl)



fol. Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica

# OLIMPIJCZYK Z WIZYTĄ W „TRÓJCE”

fot. Szkoła Podstawowa nr 3



W Szkole Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku odbyło się wyjątkowe spotkanie ze Zbigniewem Skrudlikiem - wybitnym szermierzem, wieloletnim reprezentantem Polski i podwójnym olimpijczykiem. Była to nie tylko lekcja historii sportu, ale przede wszystkim opowieść o pasji, wytrwałości i sile marzeń.

Uczniowie z dużym zainteresowaniem słuchali wspomnień gościa, który w pełen humoru sposób opowiadał o swojej sportowej drodze. Nie zabrakło pytań ze strony młodzieży - ich poziom i dojrzałość zrobiły na olimpijczyku bardzo dobre wrażenie.

W spotkaniu uczestniczyli także burmistrz Ciechocinka Jarosław Jucewicz oraz wiceburmistrz Joanna Dryżałowska, a inicjatorem wydarzenia był Zbigniew Puszczałowski. Na pamiątkę wizyty Zbigniew Skrudlik przekazał szkole koszulkę z autografem oraz podpisane zdjęcia.

Dzięki zaangażowaniu dyrekcji szkoły, na czele z Marzeną Grzegórką, uczniowie „Trójki” po raz kolejny mogli spotkać człowieka, który inspirował do pracy nad sobą i realizowania własnych celów.

# WIOSENNA ODSŁONA GRAND PRIX

fot. Justyna Malinowska



Drugi bieg tegorocznego cyklu Grand Prix Cztery Pory Roku w Ciechocinku przeszedł do historii jako udana, wiosenna edycja. Frekwencja ponownie dopisała, a zawodnicy zaprezentowali wysoką formę, osiągając bardzo dobre wyniki zarówno w biegu, jak i rywalizacji Nordic Walking. Na trasie nie brakowało sportowej determinacji, ale także uśmiechów i wzajemnego dopingowania.

W rywalizacji biegowej kobiet zwyciężyła Oliwia Rzeszkowicz (22:11), przed Karoliną Szuflewską (23:10) i Marleną Przekwas (23:19). Wśród mężczyzn najlepszy okazał się Przemysław Ratajczyk (16:55), wyprzedzając Pawła Karpińskiego (18:10) oraz Michała Pietrzaka (18:29).

W kategorii Nordic Walking kobiet triumfowała Magdalena Wojtanis (34:24), drugie miejsce zajęła Karolina Rytter (38:49), a trzecie Marzena Donoch (39:18). Wśród mężczyzn zwyciężył Patryk Dembkowski (33:22), przed Ryszardem Dembkowskim (34:18) i Jarosławem Bieńkowskim (34:48).

Kolejna odsłona cyklu już wkrótce. Letnia edycja zapowiada się równie emocjonująco.





## PIERWSZE W TYM ROKU ZWYCIĘSTWO CKB POTĘŻNIE

Duże powody do radości mają kibice boks. Zawodnicy CKB Potężnie odnieśli swoje pierwsze zwycięstwo w sezonie 2026 Polskiej Ligi Boks, pokonując RKB Wiśłok 1995 Rzeszów 12:6. Spotkanie rozegrane w hali OSiR Ciechocinek dostarczyło wielu sportowych emocji.

Punkty dla CKB zdobywali kolejno Hrachyk Barsehian, Alan Smerczak, Oleksandr Tesarenko oraz będący w bardzo dobrej formie Fabian Urbański. Kluczowy moment należał do Mateusza Bereznickiego, który pokonał Jana Czerklewicza, znacząco przybliżając drużynę do zwycięstwa. Ostateczny wynik przypieczętował w kategorii superciężkiej Paweł Wardyn.

Na tym jednak bokserskie emocje w Ciechocinku się nie skończyły. Od czwartku w mieście odbywały się także eliminacje do Mistrzostw Polski Młodzików oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży kadetów i kadełek. Do Ciechocinka przyjechało około 400 zawodników z całej Polski, którzy walczyli o awans do najważniejszych krajowych imprez w swoich kategoriach wiekowych.

Klub CKB Potężnie reprezentowali Oskar Czajkowski, Kuba Zakrzewski i Adrian Bobrowski. Oskar Czajkowski wywalczył awans do Mistrzostw Polski Młodzików, a Kuba Zakrzewski awansował do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Blisko sukcesu był również Adrian Bobrowski, który po dwóch jednogłośnie wygranych walkach przegrał

trzeci pojedynek o awans. Występ Adriana zasługuje jednak na uznanie, zwłaszcza że rywalizował w jednej z najmocniej obsadzonych kategorii wagowych.

Oskar i Kuba dołączyli tym samym do zawodników, którzy awans uzyskali już podczas pierwszych eliminacji. Są to Bryan Kmiec, Jan Zieliński oraz Przemek Chojnacki. Cała grupa będzie wkrótce rywalizować o medale mistrzostw Polski.

Sukces zespołu to także zasługa pracy trenerów Kamila Kurtysa oraz Macieja Madajczyka, którzy przygotowali zawodników do rywalizacji na wysokim poziomie.

## CIECHOCIŃSKI TRENER W KADRZE NARODOWEJ

Maciej Madajczyk - trener ciechocińskiego klubu CKB Potężnie został powołany do sztabu szkoleniowego Kadry Narodowej Seniorów w boksie olimpijskim.

To powołanie stanowi potwierdzenie wysokiego poziomu pracy szkoleniowej oraz zaangażowania, jakie trener od lat wkłada w rozwój zawodników.

- To dla mnie wielki honor, ale i odpowiedzialność. Praca w sztabie Kadry Narodowej to kolejny etap, który pozwoli jeszcze skuteczniej rozwijać boks olimpijski - zarówno w wymiarze ogólnopolskim, jak i tutaj, w naszym klubie - komentuje trener Madajczyk.

Gratulujemy i życzymy powodzenia w pracy na rzecz polskiego boks!





MAJ  
9

## CIECHOCIŃSKA PARADA MAJOWA

Parada z okazji otwarcia sezonu kuracyjnego to barwne widowisko, które wypełni ulice Ciechocinka radością i wyjątkową atmosferą. Kolorowe orszaki organizacji i instytucji z całego miasta przejdą wspólnie przez główne ulice miasta. Warto przyjść i zobaczyć, a nawet przebrać się, by stać się częścią tej wyjątkowej parady.

**9 maja, godz. 16:00, ulice Ciechocinka (Raczyńskich, Widok, Zdrojowa)**



MAJ  
9

## MAJOWE GRANIE

Pełne energii muzyczne wydarzenie. Na scenie wystąpią: MEZO & Julia Mróz - duet łączący pop, rap i melodyjne brzmienia, zespół XOXO - finaliści programu „DiscoStar” oraz Roxie, czyli Roksana Węgiel - zwyciężczyni Eurowizji Junior. To będzie wieczór znanych przebojów i dobrej zabawy.

**9 maja, godz. 17:00, Muszla Koncertowa im. Kazimierza Kowalskiego w Parku Zdrojowym**



MAJ  
15-16

## GUT2BRAIN TOUR 2026

II edycja Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Biznesowej połączy środowisko naukowe i biznesowe wokół tematów osi mózgowo-jelitowej, chorób neurodegeneracyjnych oraz turystyki prozdrowotnej.

**15-16 maja, Hotel Amazonka (ul. Traugutta 5)**



MAJ  
16

## OTWARTY TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ DRUŻYN MIESZANYCH

Propozycja dla wszystkich miłośników sportowej rywalizacji, dobrej zabawy i zespołowej energii na boisku. Szczegóły na [osir.ciechocinek.pl](http://osir.ciechocinek.pl). Zgłoszenia do udziału: 14 maja do godz. 12:00 na [manager.osir@ciechocinek.pl](mailto:manager.osir@ciechocinek.pl).

**16 maja, godz. 10:00, Hala Sportowa OSiR (ul. Lipnowska 5)**



MAJ  
21

## II MEMORIAŁ RAFAŁA KRAJEWSKIEGO

Wydarzenie organizowane ku pamięci nauczyciela Rafała Krajewskiego, promujące aktywność fizyczną. Uczniowie, pracownicy i absolwenci Liceum zmierzą się w Teście Coopera, a tegoroczna edycja będzie częścią ogólnopolskiego projektu „Zdrowie z klasą”. Zapisy trwają do 18 maja pod adresem: [memorial@lociechocinek.pl](mailto:memorial@lociechocinek.pl)

**21 maja, godz. 9:30, Park Teżniowy**



MAJ  
23

## WIELKI JAZZ W MAŁYM CIECHOCINKU

Wyjątkowy cykl corocznych wydarzeń, w szczególności koncertów organizowanych przez Uniwersytet dla Aktywnych, który przybliży mieszkańcom i gościom piękno muzyki jazzowej. To prawdziwe muzyczne święto, pełne znakomitych brzmień, promujące jazz w sercu uzdrowskiego Ciechocinka.

**23 maja**



MAJ  
23

## BIEG O KRYSZTAŁ SOLI

Sportowe wydarzenie pełne energii, emocji i rekreacyjnego ducha, które zachęca do aktywnego spędzania czasu oraz popularyzuje bieganie. Impreza będzie także okazją do pokazania walorów Ciechocinka. Szczegóły już wkrótce pojawią się na stronie Ośrodka Sportu i Rekreacji.

**23 maja**



MAJ  
23

## PROGRAM SŁOWNO-MUZYCZNY „BRACIA, NIE ZASYPIAJMY SPRAWY...”

Program poświęcony ks. gen. Stanisławowi Brzósce - ostatniemu dowódcy powstania styczniowego.

Organizatorami wydarzenia są Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka oraz 22. Wojskowy Szpital Uzdrowskowo-Rehabilitacyjny.

**23 maja, godz. 19:30, Galeria „Pod dachem nieba” (ul. Wojska Polskiego 5)**



MAJ  
24

## CIECHOCIŃSKI DZIEŃ SENIORA

Cykliczne wydarzenie organizowane przez Miejską Radę Seniorów. Wydarzenie rozpocznie się przemarszem z fontanny Grzybek do Parku Zdrojowego. W programie m.in. występy lokalnych artystów i zespołów, stoiska gastronomiczne i rekreatywno-edukacyjne, punkty badań m.in. ciśnienia i słuchu. Wstęp wolny.

**24 maja, Muszla Koncertowa im. Kazimierza Kowalskiego w Parku Zdrojowym**



MAJ  
24

## LETNI KONCERT CHOPINOWSKI

Pierwszy w tym sezonie koncert chopinowski pod otwartym niebem. Wystąpią uczniowie Zespołu Szkół Muzycznych im. Karola Szymanowskiego w Toruniu. Wstęp na teren wydarzenia będzie możliwy wyłącznie za okazaniem dowodu tożsamości oraz wejściówki, które są dostępne w Biurze Promocji Miasta przy ul. Zdrojowej 2b.

**24 maja, godz. 15:30, Dworek Prezydenta RP (ul. Leśna 1)**



MAJ  
30

## 11. OGÓLNOPOLSKA PARADA I ZLOT SAMOCHODÓW STRAŻACKICH

Z okazji 140-lecia OSP w Ciechocinku odbędzie się 11. Ogólnopolska Parada i Zlot Samochodów Strażackich. W programie zaplanowano m.in. paradę wozów ulicami miasta, pokazy ratownicze i sprzętowe, atrakcje dla dzieci, konkursy dla publiczności oraz prezentacje jednostek i firm z branży ratowniczej.

**30 maja, godz. 12:00, parada ulicami Ciechocinka, atrakcje: koniec Parku Zdrojowego**

## REPERTUAR KINA „ZDRÓJ”



# MICHAEL

biograficzny, muzyczny, dramat,  
prod. Wielka Brytania, USA

czas 127 min

15.05 godz. 19:00

16.05 godz. 16:00

17.05 godz. 19:00

### „Projekt Hail Mary”

Sci-Fi, prod. USA,  
czas 155 min

7.05 godz. 16:00  
8.05 godz. 19:00  
10.05 godz. 16:00



### „Maryja. Matka Papieża”

dokumentalny, religijny, prod. Polska,  
czas 80 min

8.05 godz. 16:00  
10.05 godz. 19:00



### „Normal”

kryminał, akcja, thriller, prod. USA,  
czas: 90 min

22.05 godz. 19:00  
23.05 godz. 19:00  
24.05 godz. 19:00



### „Wpatrując się w słońce”

dramat, prod. Niemcy,  
czas 149 min

15.05 godz. 16:00  
16.05 godz. 19:00  
17.05 godz. 16:00



### „Pan Ryba”

animacja, familijny, prod. Australia, USA,  
czas 92 min

29.05 godz. 16:00  
30.05 godz. 16:00  
31.05 godz. 16:00



### „Dmuchawce”

animacja, prod. Francja,  
czas: 75 min

22.05 godz. 16:00  
23.05 godz. 16:00  
24.05 godz. 16:00



### „Diabeł ubiera się u Prady 2”

dramat, komedia, prod. USA,  
Szwecja, czas: 120 min

28.05 godz. 16:00  
29.05 godz. 19:00  
30.05 godz. 19:00  
31.05 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](http://www.mck-ciechocinek.pl/bilety) | [biletyna.pl/Ciechocinek/Kino-Zdroj](http://biletyna.pl/Ciechocinek/Kino-Zdroj)

# Odkryj Ciechocinek

Zakamarki Muzeum Warzelni Soli

fot. Justyna Małecka, Sławomir Świątkiewicz, Marta Bratkowska, Anna Stanek

