



Głos DOBRZYŃEWA

KWARTALNIK NR 3 (23) LIPIEC - WRZESIEŃ 2024



Spis treści:

Wszystkiego najlepszego!	s. 3
Słowo od wójta	s. 4
Co w samorządzie?	s. 6
Ludzie gminy	s. 12
Śladami historii	s. 16
Oświata, kultura, wychowanie	s. 20
Działamy, nie narzekamy	s. 30
A to ciekawe!	s. 39

Redakcja:

Krzysztof Bagiński — redaktor naczelny
Anna Mózdyńska — korekta
Ewelina Sadowska-Dubicka — redakcja i skład
Dominika Sławińska
Joanna Żarniewska

Wydawca:

Urząd Gminy Dobrzyniewo Duże,
ul. Białostocka 25,
16-002 Dobrzyniewo Duże

Zdjęcie na okładce:

Koło Gospodyń Wiejskich z Gniłej podczas
Dożynek Gminnych
Fot. Joanna Żarniewska

Druk:

bicy
drukarnia **kruk**

Sobolewo, ul. Tygrysia 50
15-509 Białystok

Nakład: 2000 egz.

ISSN 2657-7089

Wszystkiego najlepszego!



50 lat poświęcenia, miłości i wzajemnego zrozumienia to rzadkość w dzisiejszych czasach. Dlatego Złote Gody, czyli 50. rocznica ślubu, to wyjątkowe wydarzenie. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej w dowód społecznego uznania dla trwałości małżeństw w terenie gminy Dobrzyńsko Duże przyznał Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Odznaczeni zostali Państwo: Irena i Jerzy Bagan, Gertruda i Józef Cimiccy, Lilia i Marek Citko, Alicja i Benedykt Cylwik, Alicja i Henryk Cylwik, Cecylia i Franciszek Dobrogowscy, Eugenia i Kazimierz Grzegorzczak, Irena i Roman Kamiński, Jadwiga i Piotr Nagórscy, Zofia i Tadeusz Kulikowscy, Krystyna i Szczepan Markowscy, Jadwiga i Piotr Nagórscy, Anna i Kazimierz Nurkowscy, Maria i Jan Piotrowscy, Barbara i Ryszard Poliński, Alina i Mirosław Roszkowscy, Janina i Jerzy Stańczyc, Helena i Eugeniusz Storonowicz, Alicja i Piotr Toczydłowski, Alina i Stanisław Urban, Zofia i Jerzy Urbanowicz, Zofia i Kazimierz Zubryccy, Anna i Mieczysław Żdanuk.

Medale oraz listy gratulacyjne zostały wręczone przez Wójta Gminy Dobrzyńsko Duże Pana Wojciecha Cybulskiego podczas uroczystości, która odbyła się w dniu 30 czerwca 2024 roku, w restauracji Savilla, w Białymstoku. Rada Seniorów Gminy Dobrzyńsko Duże przekazała Jubilatów okolicznościowe upominki. W uroczystości wzięły udział rodziny Jubilatów i zaproszeni goście. Oprawę artystyczną zapewnił zespół muzyczny. Były kwiaty i — jak na taką uroczystość przystało — tort i szampan. Niestety, nie wszystkie odznaczone przez Prezydenta pary mogły uczestniczyć w tegorocznym spotkaniu. Stan zdrowia, bądź inne powody, nie pozwoliły wszystkim na przybycie. Włodarz Gminy pod adresem dostojnych Jubilatów skierował słowa uznania i podziękowania za godne i długie życie małżeńskie oraz za piękny przykład dla młodego pokolenia, życzył, aby kolejne lata przebiegały w zdrowiu i spokoju.

Wiesława Wojtkielewicz

Walcząc o węzeł Dobrzyniewo Duże

Wszyscy widzimy jak szybko postępują prace budowlane drogi szybkiego ruchu S19 na odcinku Krynice-Białystok Zachód. Trwają także prace projektowe drogi S19 na odcinku Białystok Północ-węzeł Dobrzyniewo Duże, który będzie połączeniem z aktualnie budowanym odcinkiem drogi S19 Krynice-Białystok Zachód. Kilka miesięcy temu duże zaniepokojenie, a nawet oburzenie naszego samorządu oraz mieszkańców gminy wywołała koncepcja budowy węzła Dobrzyniewo Duże nieuwzględniająca zjazdów i wjazdów na teren naszej gminy. Zwłaszcza, że podczas wcześniejszych konsultacji społecznych, które miały miejsce w naszej gminie, został zaprezentowany węzeł (tzw. czwórwlutowy) uwzględniający pełne połączenie drogi S19 z obecną drogą krajową nr 65.

Aktywni mieszkańcy naszej gminy, pod kierunkiem Anny Rakieć, przygotowali petycję, skierowaną do władz central-

nych, podpisaną przez około 3,5 tys. osób, w której postulują budowę węzła Dobrzyniewo Duże w pełni spełniającego potrzeby lokalnej społeczności. Po licznych rozmowach z radnymi i mieszkańcami podjąłem w ostatnich miesiącach intensywne działania promujące budowę węzła Dobrzyniewo Duże w wariantcie w pełni zgodnym ze Strategią Rozwoju Gminy, tak aby budowa dróg szybkiego ruchu przebiegających przez gminę, oprócz negatywnych skutków, przynosiła także korzyści, tworzyła dogodne połączenie drogowe dla mieszkańców i inwestorów. Aby tak się stało, konieczne jest pełne skomunikowanie drogi S19 poprzez węzeł Dobrzyniewo Duże z terenem naszej gminy.

Moje działania aktywnie wspierali Krzysztof Truskołaski, poseł na sejm RP, Stefan Krajewski, wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi oraz Witold Karczewski, prezes honorowy Izby Przemysłowo-Handlo-





wej w Białymstoku. W tym miejscu składam im wielkie podziękowania.

12 lipca, podczas spotkania z Pawłem Woźniakiem, Generalnym Dyrektorem Dróg Krajowych i Autostrad w Warszawie, wspólnie z posłem Krzysztofem Truskolaskim, wiceministrem Stefanem Krajewskim oraz prezesem Witoldem Karczewskim omawialiśmy kwestie budowy węzła Dobrzyniewo Duże.

30 sierpnia wraz Martą Siemieniuk, zastępcą wójta, podczas spotkania w Ministerstwie Infrastruktury z wiceministrem Stanisławem Bukowcem, Pełnomocnikiem Rządu ds. przeciwdziałania wykluczeniu komunikacyjnemu, przekazaliśmy petycję mieszkańców gminy. Tego samego dnia w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi na temat budowy węzła oraz innych spraw gminy rozmawialiśmy po raz kolejny z wiceministrem Stefanem Krajewskim.

7 września gościłem w Urzędzie Gminy Dobrzyniewo Duże posła Krzysztofa Truskolaskiego oraz Łukasza Prokoryma, marszałka województwa podlaskiego. Głównym tematem rozmowy była budowa węzła Dobrzyniewo Duże.

12 września odwiedzili naszą gminę Paweł Woźniak, Generalny Dyrektor Dróg

Krajowych i Autostrad w Warszawie oraz Wojciech Borzuchowski dyrektor białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, którzy wizytowali teren budowy drogi ekspresowej S19. W spotkaniu uczestniczyli także prezes Witold Karczewski oraz kierownik budowy. Wizyta ta była dobrą okazją do przedstawienia na miejscu naszych potrzeb związanych z budową węzła Dobrzyniewo Duże.

20 września wraz z Danielem Tofiło, przewodniczącym Rady Gminy Dobrzyniewo Duże oraz Martą Siemieniuk, zastępczynią wójta rozmawialiśmy z dyrektorem Wojciechem Borzuchowskim i jego współpracownikami w białostockim oddziale GDDKiA. Podczas tego spotkania zaprezentowano wariant węzła zapewniający jego połączenie z obecną drogą krajową nr 65 (Białystok–Ełk), który będzie w kolejnym etapie proponowany i omawiany w Ministerstwie Infrastruktury. Liczę na to, że kolejna wizyta w ministerstwie zaowocuje podjęciem decyzji satysfakcjonującej naszych mieszkańców.

Wojciech Cybulski
Wójt Gminy Dobrzyniewo Duże

Inwestujemy nie tylko w drogi



Zakończono realizację inwestycji drogowych dofinansowanych ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych w kwocie 9,5 mln zł. Została wykonana przebudowa ulic: Słonecznej, Piaskowej, Malinowej i Wiśniowej w Nowym Aleksandrowie, ulic: Rolnej, Zajazd i Leśnej w Fastach oraz ul. Szkolnej w Dobrzniewie Dużym. Całkowita wartość tych prac wyniosła ponad 15,95 mln zł.



Gmina Dobrzniewo Duże zrealizowała zadanie pt. „Wyposażenie Świetlic Wiejskich w Obrubnikach, Ponikłej i Leńcach”, które uzyskało dofinansowanie ze środków Województwa Podlaskiego w ramach „Programu Odnowy Wsi – Kreatywna Wieś”. Całkowita wartość zadania wyniosła 60,2 tys. zł, w tym dotacja pozyskana przez gminę ze środków Województwa Podlaskiego w kwocie 30 tys. zł. Przedmiotem zadania było wyposażenie świetlic wiejskich w następującym zakresie: wykonanie klimatyzacji w świetlicach wiejskiej w Obrubnikach i Ponikłej, wymiana oświetlenia na ledowe w świetlicy wiejskiej w Obrubnikach oraz zakup stołów, krzeseł i sprzętu nagłaśniającego do świetlicy wiejskiej w Leńcach.



Podlaskie

PROGRAM ODNOWY WSI
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

POLSKI
ŁAD

Zakończono budowę kablowej linii oświetlenia ulicznego w Pogorzałkach zrealizowaną w całości ze środków własnych gminy. Koszt inwestycji to 203,6 tys. zł.

Trwa przebudowa stacji uzdatniania wody wraz z budową zbiorników wyrównawczych we wsi Dobrzyniewo Duże oraz budowa i przebudowa stacji uzdatniania wody w Fastach. Podpisano umowy na wykonanie obu inwestycji w konwencji zaprojektuj i wybuduj, obecnie trwają prace projektowe. Zakończenie tych zadań planowane jest na październik 2025 r. Całkowita wartość inwestycji wynosi blisko 9,6 mln zł. Gmina uzyskała prawie 8 mln zł dofinansowania ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych.



**POLSKI
ŁAD**



Została zakończona budowa altany z miejscem na ognisko, boiska do siatkówki plażowej i boiska do piłki nożnej oraz placu zabaw w Zalesiu. Całkowita wartość inwestycji wyniosła 171,3 tys. zł, w tym dofinansowanie w kwocie 78,5 tys. zł pozyskane za pośrednictwem Lokalnej Grupy Działania Puszcza Knyszynska ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”



Trwa budowa sieci rozdzielczej wodociągowej i kanalizacyjnej w ul. Polnej, ul. Promiennej oraz ul. Dominika w Nowym Aleksandrowie. Całkowita wartość inwestycji to prawie 756 tys. zł, będzie opłacona ze środków własnych gminy oraz subwencji ogólnej przeznaczonej na wsparcie finansowe inwestycji w zakresie kanalizacji. Zakończenie planowane jest na październik tego roku.

Zabytki coraz piękniejsze

Zakończone zostały remonty zabytkowego kościoła w Dobrzyniewie Kościelnym (odbior końcowy 24 lipca) oraz zabytkowej cerkwi w Fastach (odbior końcowy 26 kwietnia). Zadania te zostały w 100% opłacone z dotacji przekazanej przez Gminę Dobrzyniewo Duże w kwotach po 600 tys. zł dla każdej parafii. Na ten cel gmina pozyskała dofinansowanie z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, po 588 tys. zł dla każdej parafii oraz zapewniła wkład własny ze środków gminy w kwocie po 12 tys. zł.

W kościele parafialnym w Dobrzyniewie Kościelnym został wykonany remont elewacji zewnętrznej z naprawą obróbek blacharskich oraz okien witrażowych, natomiast w cerkwi w Fastach zostały wyremontowane kopuły nad nawą główną.

Zakres remontu cerkwi parafialnej pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Fastach obejmował wykonanie następujących prac:

- demontaż starego pokrycia dachowego kopuły łącznie z obróbkami blacharskimi,
- demontaż deskowania — starego, zawilgoconego i zniszczonego,
- przegląd konstrukcji kopuły, wymiana elementów zgniłych lub uszkodzonych,
- impregnacja biologiczna i ogniochronna konstrukcji drewnianej,
- wykonanie izolacji przeciwwilgociowej,
- wykonanie nowego pokrycia kopuły, w tym powierzchnie cebulaste kopuły z pokryciem w romb,
- wykonanie nowych obróbek blacharskich kopuły.

Zakres remontu kościoła parafialnego pw. Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny w Dobrzyniewie Kościelnym obejmował wykonanie następujących prac remontowych:

- stabilizacja rys i pęknięć w ścianach i nadprożach kościoła, poprzez wklejenie wkładek stalowych,
- naprawa cokołu kamiennego poprzez



Podpisanie umowy dotacji z parafią oraz umowy z wykonawcą prac remontowych kościoła w Dobrzyniewie Kościelnym



Odbiór prac remontowych cerkwi prawosławnej w Fastach z udziałem Adama Musiuka, Podlaskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków

wykucie zapraw cementowych w miejscach napraw, uszczelnienie murów poprzez eliminację rys i pęknięć w zaprawie, naprawa elewacji wykonana przy użyciu zaprawy wapiennej,

- hydrofobizacja elewacji po wykonaniu napraw i utwardzeniu zapraw naprawczych,

- naprawa przypór i gzymsów tynkowniczych,
- naprawa i przegląd obróbek blacharskich w celu likwidacji ewentualnych przecieków,
- naprawa i konserwacja istniejących okien witrażowych w ramach stalowych.

Modernizacja przepompowni

W mijającym kwartale została wykonana modernizacja przepompowni strefowej przy ul. Sportowej w miejscowości Nowe Aleksandrowo. Zadanie polegało na wymianie orurowania wraz z armaturą odcinającą oraz montażu dwóch pomp ściekowych pracujących naprzemiennie. Do tej pory był tam układ jednopompowy.

Referat prowadzi również sukcesywną wymianę wodomierzy na zdalny odczyt.

Michał Gabrel
Kierownik Referatu Gospodarki Komunalnej



Młodzieżowa Rada Gminy

Działamy nawet w wakacje

Z wizytą u marszałka

23 sierpnia uczestniczyliśmy w spotkaniu z Łukaszem Prokorymem, marszałkiem województwa podlaskiego. Poznaliśmy odpowiedzi na nurtujące nas pytania dotyczące regionu oraz przypomnieliśmy zagadnienia związane z samorządnością i samorządem terytorialnym, które mamy nadzieję przekazywać uczniom naszych szkół podstawowych w kolejnych lekcjach obywatelskich w tym roku szkolnym.

Dożynki Gminne & Summer Beats 2024

Byliśmy również obecni podczas tegorocznych dożynek. Zaangażowaliśmy się w przygotowanie strefy chillu, w której uczestnicy imprezy mogli wykonać pamiątkowe zdjęcia, zagrać w gry planszowe czy odpocząć od dożynkowego zgiełku. Przeprowadziliśmy także liczne konkursy i konkurencje z nagrodami, m.in. quiz wiedzy o gminie Dobrzyń-



Fot. Marek Duchowski, UMWP



wo Duże czy konkurs rzutów karnych. Co więcej, podczas trwania dożynek, przeprowadziliśmy ankietę badającą potrzeby młodzieży z terenu naszej gminy. Odpowiedzi 82 respondentów z grupy wiekowej 11-19 lat udało nam się przeanalizować i omówić podczas III sesji Młodzieżowej Rady Gminy. Wyniki badania posłużą nam do planowania i realizowania dalszych działań. Z tego miejsca chciałbym podziękować radnym zaangażowanym w przygotowanie i przeprowadzenie badania potrzeb młodzieży oraz konkurencji konkursowych podczas tegorocznych dożynek: Aleksandrze Bielskiej, Aleksandrze Citko, Piotrowi Citko, Kindze Kamińskiej i Mateuszowi Waszkiewiczowi.

Zakończenie projektu „Realiści 15++”

14 września, tuż po zamknięciu obrad III sesji Młodzieżowej Rady Gminy, odbyły się ostatnie zajęcia warsztatowe w ramach projektu „Realiści 15++”. Tym razem pod okiem ekspertów: Marty Rogalewskiej (specjalistka ds. marketingu) oraz Kamila Kalickiego (dziennikarz i realizator Polskiego Radia Białystok) uczyliśmy się, jak stworzyć własny podcast. Mieliśmy okazję wypróbować profesjonalny sprzęt audio i odkryć nasze ukryte dotąd talenty oratorskie. W ramach zakończenia projektu czeka nas jeszcze wyjazd integracyjny do Warszawy. Projekt Realiści 15++ sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Młodzieżowy na lata 2022-2033.

Patryk Toczko

Przewodniczący Młodzieżowej Rady Gminy

Pomoc żywnościowa

Rozpoczyna się kolejny program wsparcia żywnościowego dla osób potrzebujących. Program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego+ jest kontynuacją już historycznego Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym informuje, że przyjmuje zgłoszenia osób chętnych do skorzystania z pomocy w formie paczek żywnościowych.

Z powyższej pomocy mogą skorzystać osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, spełniające kryteria określone w art. 7 ustawy o pomocy społecznej i których dochód nie przekracza 265% kryterium dochodowego uprawniającego do skorzystania z pomocy społecznej tj.:

- 2 056,40 zł netto – dla osoby samotnie gospodarującej
- 1 590,00 zł netto – dla osoby w rodzinie

Osoby, które chcą skorzystać z pomocy żywnościowej w ramach realizacji Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 proszone są o kontakt z pracownikiem socjalnym Ośrodka Pomocy Społecznej w Dobrzyniewie Dużym osobiście w godzinach pracy placówki, telefonicznie pod numerem telefonu 85 747 80 38, 85 747 80 37 lub mailowo gops@dobrzyniewo.pl.

Zakładany okres realizacji dystrybucji artykułów spożywczych planowany jest do końca listopada 2024 r.

Agata Krupska

Kto powinien wybrać się do psychologa?

Rozmowa z dr. Robwertem Ćwikowskim — psychologiem, specjalistą psychoterapii uzależnień, terapeutą dzieci i młodzieży, mediatorem, trenerem oraz specjalistą przeciwdziałania przestępczości nieletnich, prowadzącym poradnictwo w GOPS w Dobrzyniewie Dużym

Czym jest interwencja kryzysowa?

Jak sama nazwa wskazuje, interwencja kryzysowa dotyczy kryzysu — albo związanego ze zdrowiem psychicznym, albo z ratowaniem życia, co wymaga niejednokrotnie interwencji lekarskiej, albo dotyczy kryzysu w rodzinie. W ramach interwencji kryzysowej może się odbyć jedno lub dwa, trzy spotkania. Chodzi o to, by uspokoić emocje, ukierunkować, wspomóc radą zgłaszające się osoby.

Kto ogólnie może zgłosić się do Pana po poradę?

Każdy, kto wymaga wsparcia w sferze psychicznej. Dotyczy to również rodziców, którzy mają jakąś trudność z dzieckiem, z nastolatkiem, czują się bezradni i bezsilni.

Jest Pan specjalistą psychoterapii uzależnień. Od czego można być uzależnionym — oprócz alkoholu, narkotyków, nikotyny?

Można mówić o uzależnieniu medycznym, takim, które występuje jako opisana jednostka chorobowa (choroba zmienia strukturę poznawczą, wywołuje emocje, pod wpływem których dana osoba postępuje szkodliwie). Mam tu na myśli alkohol, narkotyki, nikotynę, hazard oraz... gry komputerowe.

Jednak są jeszcze innego rodzaju „uzależnienia”. Występują one wówczas, gdy dana czynność doprowadza do róż-



Dr Robert Ćwikowski

nego rodzaju kłopotów; osoba ponosi z tego tytułu pewne szkody, np. awantury w domu, wydawanie pieniędzy itd.

Jeżeli dana osoba słyszy, że jej zachowanie wpływa negatywnie na atmosferę, sytuację rodziny i jeśli nie potrafi mimo tego z tych zachowań zrezygnować, jest to niepokojące (np. zachowania związane z zakupoholizmem, internetem, pornografią, czy seksoholizmem).

A słodczyce? Czy od nich też można się uzależnić?

Raczej od tego, jakie uczucia wywołują słodczyce. To kategoria zaburzeń odżywiania. Mają podobny mechanizm, ale nie zaliczamy ich do kategorii uzależnień.

Nadaktywne oglądanie filmów, korzystanie z portali społecznościowych, You Tub'a itp. — to z kolei, mówiąc potocznie, uzależnienia behawioralne.

Jak rodzice mogą uchronić dzieci przed sięganiem po środki psychoaktywne?

Z mojego doświadczenia wynika, że po te środki sięgają najczęściej nastolatki, którzy eksperymentują, są ciekawscy. Pojawia się u nich taka myśl: Jak to jest? Jak się będę po tym czuł? Niektórym osobom ta ciekawość zostaje w głowie, u niektórych przeradza się w działanie. Sięganie po substancje psychoaktywne (narkotyki) jest poniekąd związane z trudnymi emocjami — osoba zestresowana odczuwa po zażyciu środków psychoaktywnych pewną ulgę; napięcie, niepokój łagodnieją. Nie bierze jednak pod uwagę tego, że organizm bardzo szybko to zapamiętuje i pojawia się przymus brania substancji, która przyniosła nam ulgę. Niezauważana jest granica, kiedy ktoś jest uzależniony, a kiedy można to jeszcze zostawić. I zaczyna się walka biologii ze świadomością.

Rodzice powinni mieć na uwadze to, że młody człowiek dojrzewa i odczuwa całą paletę emocji, kształtuje mu się tożsamość, pojawia się rozwojowy problem z samooceną. Kluczowe jest wspieranie swoich dzieci w radzeniu sobie z emocjami.

Jakie są Pana obserwacje — czy z problemem zaniżonej samooceny zgłasza się głównie młodzież?

Nie, z problemem zaniżonej samooceny zgłaszają się i dorośli, i młodzież. Mam takie spostrzeżenie, że młodzi ludzie z niską samooceną mają też rodziców z niską samooceną, ale to nie reguła.

Samoocena to wypadkowa porównywania się z innymi osobami. Patrząc,

widząc, słysząc, obserwując styl funkcjonowania rodziców, dzieci przyjmują podobne wzorce.

Łęk, niepewność rodziców związana z samooceną, powoduje, że unikają oni pewnych sytuacji albo robią coś niewłaściwie, np. wpuszczają swoje dziecko w poczucie winy, mówiąc chociażby: „Nie zachowuj się tak, bo ja potem na zebraniu się wstydzę”. Dzieci czują się wtedy nieważne, nabierają przeświadczenia, że coś z nimi jest nie tak, że nie spełniają oczekiwań rodziców.

Często w gabinecie młodzi ludzie dzielą się refleksjami typu: „Nie czuję, że jestem kochany, w zasadzie mogłoby mnie nie być, rodzice są mną rozczarowani. To z pewnością zaniża poczucie wartości”.

To, że przemoc polega na naruszeniu nietykalności cielesnej, wiedzą chyba wszyscy. Jednak, czy ludzie zdają sobie sprawę, że przemoc, to również naruszanie godności, poniżanie, agresja słowna, grożenie?

Zazwyczaj kobieta czy mężczyzna w rodzinie, w której występowała przemoc, ma swój styl funkcjonowania, dostosowujący się do tej sytuacji.

Jest dużo przypadków przemocy psychicznej, ekonomicznej, seksualnej. Często osoby, które przychodzą do gabinetu mówią, co dzieje się u nich w domu i nie zdają sobie sprawy, że to jest przemoc. Są zaskoczeni, gdy okazuje się, że zachowania, które uznawali jedynie za nieprzyjemne, są przemocowe.

Rodzice mają poczucie, że wychowują swoje dziecko najlepiej jak potrafią, dokładają wszelkich starań, by zapewnić mu jak najlepsze warunki bytowe; niestety młody człowiek jest często zagubiony, zbuntowany, w głębi duszy odczuwa cierpienie, czuje się dręczony, nękan.

Gdyby rodzice znali zasady skutecznej komunikacji, z pewnością osiągnęliby lepsze efekty. Obserwuję dużą bezradność i bezsilność rodziców.

Jak Pan sądzi, dlaczego wiele osób nie zgłasza się po pomoc do psychologa/psychoterapeuty. Czy głównym powodem jest wstyd?

Wstyd — inaczej lęk przed oceną — jest częstym powodem. Znaczenie mają też pieniądze. Można się umówić na spotkanie z psychologiem lub psychoterapeutą pracującym na NFZ, ale trzeba czekać w bardzo długich kolejkach.

Porozmawiajmy chwilę o kryzysie wieku średniego. Czy jest tak, że osoby w średnim wieku doświadczają spadku jakości i ilości czasu wolnego, a także czasu spędzanego z przyjaciółmi i rodziną, co może przekładać się na gorsze zdrowie psychiczne?

Kryzys wieku średniego to „przeskoczenie” z jednego etapu życia na drugi. To początki podsumowań — co zostało osiągnięte, a co nie, uświadomienie sobie, że się zmieniamy, starzejemy. Zaczynamy analizować relacje, w których jesteśmy. Czasami postanawiamy rozpocząć coś od początku.

Poza tym pojawia się menopauza u kobiet i andropauza u mężczyzn. Aby ten czas przejść dobrze, należałoby zadbać o to wcześniej, nie poprzestać na stwierdzeniu „jakoś to będzie”. Będzie tak, jak to sobie zaplanujemy; kształtujemy swoje życie przez cały czas.

Jak być ratownikiem pierwszej pomocy emocjonalnej? Podobno jako społeczeństwo nie potrafimy pomagać sobie nawzajem. A to właśnie od umiejętności rozpoznawania pierwszych objawów kryzysu i reakcji często zależy zdrowie i życie innych.



Dr Robert Ćwikowski z uczniami

Liczy się każda reakcja pokazująca, że zauważamy jakiś problem. Ważna jest reakcja drugiej osoby. Z pewnością pomagają zadawanie pytań, w rodzaju: Czy ty się na to zgadzasz? A co twoi bliscy na to? Rozważałaś pomoc specjalisty? Jak sądzisz, czy pójście do psychologa pomogłoby rozwiązać tę sytuację?

Tego rodzaju pytania dają do myślenia. Ciężko jest na siłę wyciągać kogoś z trudnej sytuacji, on sam musi tego chcieć.

Ewa Woydyłło twierdzi, że termin „depresja” jest w obecnych czasach nadużywany; ludzie zapomnieli, że oprócz depresji istnieje jeszcze „smutek”, „żałoba”, „przygnębienie”, „nostalgia”. Czy Pan się z tym zgadza?

Tak, i mam wrażenie, że zawsze ten termin był nadużywany.

Depresja to jednostka chorobowa — często bardzo ciężka i trudna do wyleczenia. A nazywano nim i jednostkę chorobową i obniżony nastrój. O epizodzie depresji mówimy wówczas, gdy obniżony nastrój przedłuża się, trwa 1, 2, 3 miesiące i nie ma poprawy, nic się nie zmienia na lepsze.

Czego dotyczą spotkania profilaktyczne organizowane w szkołach?

Profilaktyka może dotyczyć i substancji psychoaktywnych, i zachowań ryzykownych, i odpowiedzialności prawnej, i wielu innych obszarów. Jeżeli np. nauczyciele zauważają, że w ich szkole pojawił się problem narkotyków, zapraszają wówczas terapeutów uzależnień na spotkanie. Z moich doświadczeń wynika, że w klasach do 30 osób większość uczniów słucha, zadaje pytania, dyskutuje.

Czy w obecnych czasach każdy powinien umieć walczyć ze stresem?

Należałoby się zastanowić co powoduje, że ktoś się stresuje. Ten stan jest prze-

cież czymś wywołany. Szukanie sposobów na relaks jest nieodzowne. Ważne są pasje, zainteresowania, np. sport, medytacje, podróże. Warto zadbać o siebie i pójść chociażby na relaksacyjny masaż. Jednak najlepiej byłoby, gdyby udało się wyeliminować czynniki wywołujące stres.

W jakich przypadkach poleca Pan terapię indywidualną, a w jakich grupową?

Jedna i druga jest dobra; najlepsze wyniki leczenia uzyskuje się, stosując obie formy psychoterapii. Terapia grupowa daje dużo wsparcia, możemy się dowiedzieć, jak inni radzą sobie z problemem, który nas dotyczy; możemy przedyskutować jakąś kwestię w szerszym gronie.

Spotkania indywidualne będą dotyczyć bardzo osobistych problemów.

Psycholog musi być skupiony, uważny i zajęty klientem z problemami bez chwili przerwy. To może być obciążające. Jak regeneruje się Pan psychicznie?

Kocham swoją pracę, moja praca jest moją pasją. Staram się słuchać pacjentów tak, aby ich zrozumieć — co czują, dlaczego tak czują. Nie moje emocje są w takiej chwili ważne. Nie zajmuję się wtedy sobą.

Niemniej, regeneruję się psychicznie. Aby zadbać o innych, muszę zadbać o siebie, o swój organizm. Zajmuję się pracą w ogrodzie, uprawiam sport, słucham muzyki. Ostatnio mam „zajawkę” na bossa novę. Pracę staram się zostawiać za drzwiami.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała
Joanna Żarniewska

Nasz rozmówca dyżuruje w GOPS w każdy ostatni piątek miesiąca od 15.00 do 18.00.

Dzieje OSP Obrubniki i OSP Kopisk

OSP Obrubniki

W posiadanych dokumentach nie znalazłem daty powstania Ochotniczej Straży Pożarnej w Obrubnikach, ale podczas rozmowy z 91-letnią panią Zuzanną Markowską, żoną byłego naczelnika Stanisława Markowskiego, dowiedziałem się, że jednostka istniała już przed II wojną światową, mogły być to lata 1937–1939.

Jednostka posiadała remizę — drewniany budynek, który służył też jako miejsce spotkań mieszkańców. Na jego wyposażeniu były dwa wozy konne. Na jednym znajdowała się pompa ręczna ssawno-tłoczna oraz węże, a na drugim beczka na wodę. Strażacy mieli do dyspozycji: hełmy, bosaki, mietlice i trąbkę sygnalizacyjną, a zabezpieczenie przeciwpożarowe stanowiły dwa zbiorniki wodne po 150m³.

W aktach jednostki Kozińce znajduje się następujący protokół:

Obrubniki 03.12.1976 r. protokół zdawczo-odbiorczy ze sprzętu strażackiego dla OSP Kozińce

Motopompa m400/8 szt.1, węże ssawne odcinki 3, syrena ręczna szt. 1, drabina Szczerbowskiego szt. 1, pieczętka szt. 2.

Zdający prezes OSP Obrubniki Kulesza Szczepan, naczelnik Markowski Stanisław, przyjmujący Józefowicz Kazimierz, gospodarz OSP Kozińce.

Rok 1976 był rokiem kończącym działalność jednostki. Jest pewne, że do tego czasu niektórzy strażacy otrzymali odznaczenia za swoją działalność, ale brak jest dokładnych informacji do kogo i kiedy takie odznaczenia trafiły.

W nocy z 31 kwietnia na 1 maja 1981 roku wieś Obrubniki przeżyła ogromną tragedię. Doszło wtedy do pod-

palenia, w wyniku którego spłonęło 12 budynków gospodarczych wraz z inwentarzem. Akcja gaśnicza była utrudniona ze względu na podpalenia w kilku miejscach. W akcji brało udział kilkanaście jednostek straży pożarnej.

OSP Kopisk

Jednostka OSP Kopisk została założona w dniu 08.06.1965 r. Będąc w tej miejscowości rozmawiałem z byłymi strażakami: Aleksandrem Bielskim, Zdzisławem Krasuckim i Janem Szlągą, którzy twierdzą, że jednostka powstała w okresie wcześniejszym, niestety nie ma żadnych dokumentów pisanych z tego okresu potwierdzających wcześniejszą działalność. Z rozmów dowiedziałem się, że Aleksander Bielski był naczelnikiem jednostki, Wacław Rybnik prezesem, a Stanisław Cygan skarbnikiem. Jednostka liczyła 18 strażaków. Na wyposażeniu były: wóz konny, pompa ręczna, syrena alarmowa ręczna, bosaki, hełmy, węże, 8 kompletów ubrań wyjściowych i 12 roboczych. Zabezpieczenie w wodę stanowiły dwa zbiorniki: jeden kryty, jeden otwarty. Wyżej wymieniony sprzęt był przechowywany w gospodarstwie Aleksandra Bielskiego. W tym okresie działała młodzieżowa drużyna chłopców przy szkole podstawowej w liczbie 8. W 1978 roku OSP Kopisk otrzymał 10 000 zł na cele przeciwpożarowe. W roku 1979 jednostka Kopisk zajęła 6. miejsce we współzawodnictwie przeciwpożarowym na terenie gminy Dobrzyńewo Duże uzyskując 3745 pkt.

W 1980 roku na walnym zebraniu gminnym w OSP w Dobrzyńewo Dużym przedstawiciel OSP Kopisk p. Bielski poruszył sprawę uregulowania zapłaty za maga-

zynowanie sprzętu przeciwpożarowego we własnym gospodarstwie, odpowiedzi nie uzyskał. W latach 1977-1980 cztery osoby otrzymały odznaki za wysługę lat, w dokumentach nie ma jednak informacji, do kogo trafiły. 20 listopada 1981 r. Aleksander Bielski i Wacław Rybnik zostali odznaczeni brązowymi medalami za zasługi dla pożarnictwa.

W 1981 r. Dominik Ryżko projektuje budowę zastawki wodnej przy otwartym zbiorniku przeciwpożarowym celem zwiększenia jego objętości. Na zjeździe Zarządu Gminnego w 1982 r. Dominik Ryżko zostaje wybrany do zarządu gminnego.

W styczniu 1984 r., po podsumowaniu współzawodnictwa w ochronie przeciwpożarowej OSP Kopisk zajmuje siódme miejsce, zdobywając 5774 punkty. W 1985 r. jednostka OSP Kopisk wykonała czyny społeczne wartości 60 000 zł.

W dniach 09.03–15.04.1988 r. komenda rejonowa straży pożarnej przeprowadziła przegląd jednostek na terenie gminy Dobrzyniewo Duże. Oceniono

jednostki następująco: 1. OSP Kopisk 280 pkt., 2. OSP Kozińce 279 pkt., 3. Dobrzyniewo Duże 274 pkt., 4. OSP Letniki 271 pkt., 5. OSP Jaworówka 268 pkt., 6. OSP Borsukówka 248 pkt., 7. OSP Pogorzałki 235 pkt.

Jednostka OSP Kopisk posiadała motopompę spalinową, niestety nikt nie był w stanie określić daty jej otrzymania. Do obsługi był uprawniony Jan Szłaga, który przeszedł w Sokółce specjalistyczne przeszkolenie.

OSP Kopisk aż do rozwiązania była w bardzo dobrym stanie wyszkolenia, pomimo, że nie posiadała wozu bojowego, a sprzęt był przewożony wozem konnym zaczepionym do ciągnika rolniczego należącego do Jana Szłagi.

Około roku 2010, decyzją wójta gminy Dobrzyniewo Duże, jednostka OSP Kopisk została zlikwidowana, a jej sprzęt przejęła OSP Kozińce. Nie pozostał po tym fakcie protokół przekazania.

Jan Gałęcki
Szymon Haraburda



W pierwszym tygodniu lipca Gminne Centrum Kultury w Dobrzyniewie Dużym zorganizowało pełne atrakcji półkolonie letnie pn. „Akcja Wakacje”. Tegoroczny program był wypełniony różnorodnymi zajęciami, które rozwijały kreatywność, sprawność fizyczną oraz umiejętności społeczne młodych uczestników.

W 161. rocznicę pacyfikacji Jaworówki

W Jaworówce odbyła się uroczystość upamiętniająca 161. rocznicę tragicznych wydarzeń z 1863 roku, kiedy wieś została spalona, a jej mieszkańcy zostali zesłani na Syberię. Na spotkaniu zgromadziło się wielu gości, w tym przedstawiciele Instytutu Pamięci Narodowej, Związku Sybiraków, Muzeum Pamięci Sybiru, lokalnych władz oraz mieszkańcy. O wyjątkowości obchodów w Jaworówce świadczą także coroczna obecność dr. Tadeusza Beszty-Borowskiego — prezesa Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych „Hospicjum”. Uroczystość miała na celu złożenie hołdu tym, którzy zginęli, a także przypomnienie o sile i odwadze tych, którzy przetrwali te bolesne czasy.

„Zebrałiśmy się, by uczcić pamięć tych, którzy stracili życie i cierpieli. Pamięć o nich jest naszą odpowiedzialnością. Musimy dbać, by nie zginęła w odmętach historii” — mówiła Marta Siemieniuk, zastępca wójta gminy Dobrzyniewo Duże, podkreślając znaczenie tej rocznicy dla lokalnej społeczności.

Podczas uroczystej liturgii ks. Leon Grygorczyk z parafii Zwiastowania NMP w Dobrzyniewie Kościelnym przypominał o cierpieniach, jakie spotkały mieszkańców Jaworówki: „Modlimy się za tych, którzy zostali pomordowani, wywiezieni, za ich cierpienia i za pokój. Wciąż widzimy wiele cierpienia na świecie — od Ukrainy po inne miejsca. Niech nasza modlitwa będzie wołaniem o spokój i jedność”.

Prezes Związku Sybiraków, Jolanta Chrynowicka, wzruszająco wspominała losy swoich przodków: „My również zostaliśmy wyrwani z domów w środku nocy i wywiezieni na Syberię. Nikt nie może zrozumieć głodu, dopóki sam go nie doświadczy. Kto nie chce znać przeszłości, musi być pewien, że nie znajdzie miejsca w przyszłości”.

Uroczystość zakończyła się symbolicznym złożeniem kwiatów i wieńców przy pomniku upamiętniającym ofiary. Sołtys Jaworówki, Janusz Kozłowski, wyraził wdzięczność wszystkim zgromadzonym: „Wasza obecność w tym szczególnym dniu jest wyrazem pamięci i oddania. Dzięki wam pokazujemy, że potrafimy czerpać z przeszłości siłę, jedność i przekazywać te wartości kolejnym pokoleniom”.

Po ceremonii, gości zaproszono na poczęstunek przygotowany przez Gminne Centrum Kultury i Koło Gospodyń Wiejskich „Jaworzanki”, co zakończyło dzień pełen wspomnień i zadumy nad trudnymi losami przodków.

Hipolit Popławski
Zuzanna Szleszyńska



Letnie brzmienia ZF „Narwianie” i 70 lat tradycji



Zespół Folklorystyczny „Narwianie” obchodzi w tym roku jubileusz 70-lecia istnienia. Grupa, znana z pielęgnowania tradycji ludowych i promowania kultury Podlasia, nieustannie przyciąga uwagę zarówno naszej lokalnej społeczności, jak i gości z całego regionu. Tegoroczne lato było dla „Narwian” niezwykle aktywnym okresem, podczas którego zespół uczestniczył w wielu ważnych wydarzeniach kulturalnych.

Swoje występy rozpoczęli od udziału w Festynie Rodzinnym w Klepaczach, gdzie porwali publiczność energicznymi pieśniami ludowymi. Kolejnym przystankiem były Dożynki w Suchowoli, które zgromadziły mieszkańców całego regionu, by wspólnie świętować zakończenie żniw. W naszej rodzimej gminie „Narwianie” pojawili się na Dożynkach Gminnych, co było szczególnie ważnym momentem dla społeczności lokalnej. Następnie zaprezentowali się podczas Festiwalu „Smaki Podlasia”, zorganizowanego przez Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej. Wielkim finałem były Dożynki Wojewódzkie w Hajnówce,

gdzie „Narwianie” wystąpili przed licznie zgromadzoną publicznością, przypominając o pięknie i różnorodności podlaskiej kultury. 29 września zaprezentowali zaś swój repertuar przed mszą świętą w Świętej Wodzie.

Rok 2024 to nie tylko czas licznych koncertów, ale i ważny jubileusz — 70 lat działalności zespołu. Z tej okazji, pod koniec roku odbędzie się uroczystość jubileuszowa, podczas której „Narwianie” zaprezentują zupełnie nowy spektakl. To będzie wyjątkowe wydarzenie, będące ukoronowaniem wieloletniej działalności zespołu.

Przez dekady „Narwianie” nieustannie kultywują tradycje regionu, ucząc nowe pokolenia miłości do muzyki i śpiewu. Zespół otwiera też drzwi nowym członkom — jeśli masz w sobie pasję do folkloru, chcesz poznać podlaskie tradycje i dołączyć do grupy pełnej entuzjazmu, serdecznie zapraszamy. Próby odbywają się regularnie, a wstąpienie do zespołu to nie tylko szansa na naukę, ale i udział w licznych wydarzeniach kulturalnych.

Zuzanna Szleszyńska

Obóz Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej

W dniach 9-22 sierpnia w Ośrodku Wypoczynku Dzieci i Młodzieży Leśny Dwór w Ełku odbył się obóz szkoleniowo-wypoczynkowy dzieci i młodzieży z terenu powiatów białostockiego, zambrowskiego oraz sejneńskiego. W trakcie obozu dzieci oraz młodzież szkoliła się w tematyce pożarniczej, miała zajęcia z pierwszej pomocy, odbyła pogadanki na temat bezpiecznych wakacji oraz w tematyce uzależnień od środków odurzających, mediów społecznościowych i elektroniki.

W trakcie obozu odbyły się: wycieczka do Wilczego Szańca, gdzie młodzież mogła poznać historię siedziby Hitlera, rejs statkiem po Jeziorze Niegocin i wizyta w Leśnictwie Mrozy. Oczywiście nie mogło się obyć bez luźniejszych zajęć, jakimi były dyskoteki, ogniska oraz gry zespołowe.

W obozie brali udział członkowie Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej przy



Ochotniczej Straży Pożarnej w Dobrzyniewie Dużym. Dziękuję firmom i instytucjom — GIRO Development, Bank Spółdzielczy w Białymstoku oddział Dobrzyniewo Duże, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dobrzyniewie Dużym — za pomoc we współfinansowaniu obozu. **dh. Katarzyna Winnicka**

Harcerze z Kozińc na Międzynarodowej Parafiadzie

W tym roku w Warszawie odbyła się 35. Międzynarodowa Parafiada Dzieci i Młodzieży. Jest to forma zabawy na zasadach pochodzących ze starożytnej Grecji. Triada, czyli: stadion, teatr i świątynia, opiera się na aktywności o charakterze sportowym, kulturowym i religijnym.

W tym roku, razem z harcerzami z 2. Parafialnej Drużyny Harcerskiej „Szare Szeregi” w Kozińcach, uczestniczyłam w Parafiadzie po raz czwarty. Na tegoroczny Przegląd Małych Form Teatralnych przygotowaliśmy scenkę rodzajową na podstawie „Chłopów” Reymonta wg scenariusza pani Bożeny Charkiewicz z Poni klej. Przedstawiliśmy darcie pierza, śpiewy

i wykopki. Rekwizyty były albo zrobione własnoręcznie, albo zgromadzone przez osoby uczestniczące w występie. Stroje wypożyczyliśmy od Gminnego Centrum Kultury w Dobrzyniewie Dużym. Mimo dużej konkurencji, zajęliśmy drugie miejsce.

Były też inne konkurencje indywidualne, w których braliśmy udział i zdobywaliśmy niejednokrotnie medale. Parafiada była także okazją do poznania ludzi z innych krajów i zawarcia nowych znajomości. Te znajomości często przetradzają się w trwałe przyjaźnie.

Parafiada to także okazja do praktykowania języków obcych. Wspólne zajęcia, warsztaty i zabawy sprzyjają nauce

i doskonaleniu umiejętności komunikacyjnych. Jest to niezwykle cenne doświadczenie, które pomaga przełamać bariery językowe i kulturowe. Dzięki tym kontaktom stajemy się bardziej otwarci i tolerancyjni wobec innych kultur i tradycji.

Chcę podkreślić, że Parafiada promuje zdrowy styl życia poprzez sport, ale także rozwija talenty artystyczne i umacnia wiarę uczestników. Jest również okazją do podjęcia wyzwań, sprawdzenia swoich możliwości i zdobycia nowych doświadczeń.

dh. Anna Kulikowska



Wakacje w Kozińcach

Młodzież i dorośli z parafii NMP Nieustającej Pomocy w Kozińcach w czasie wakacji uczestniczyli w ciekawych inicjatywach. Harcerze z 2 PDH „Szare Szeregi” wyjechali do Torunia na Międzynarodowy Złot „Wicek” oraz na 35. Międzynarodową Parafiadę Dzieci i Młodzieży w Warszawie.

Kolejną atrakcją był rodzinny spływ kajakowy Czarną Hańczą i Kanałem Augustowskim, w którym wzięło udział 30 osób. W trakcie podróży wiedzę historyczną na temat regionu dzielił się prof. Adam Czesław Dobroński. Uczestnikom towarzyszyła piękna pogoda, a na zakończenie wszyscy skorzystali z posiłku w klubie kajakowym w Augustowie.

Po raz drugi odbył się rajd rowerowy po Puszczy Knyszyńskiej. Starsi i młodzi dzielnie przemierzali kilometry, aby swój trud zwieńczyć spotkaniem przy ognisku w Szaciłach. Udało się sposób mile spędzić czas i poznać nowe trasy rowerowe.

W czasie letnich dni mieszkańcy Kozińców oraz przedstawiciele gminy wyruszyli na wycieczki i pielgrzymki autokarowe. I tak wiele osób odwiedziło Rajgród, sanktuarium w Oborach koło Torunia, Płonkę Kościelną i Ziołowy Zakątek w Korycinach



oraz było w Ostrej Bramie i zwiedzało Wilno. Ciekawą inicjatywą była wyprawa na jeziora augustowskie, rejs statkiem i różaniec na wodzie w sanktuarium w Studzienicznej. Po raz kolejny reprezentacja pątników z terenu gminy podczas pielgrzymki autokarowej poznała uroki Chorwacji oraz Bośni i Hercegowiny, a punktem kulminacyjnym była modlitwa w Medjugorje.

Ks. Aleksander Dobroński

VI Rodzinny Festyn Medyczny



W czasie wakacji w Kozińcach odbył się VI Rodzinny Festyn Medyczny, zorganizowany przez miejscową parafię i zaprzyjaźnione wspólnoty. Priorytetem tegorocznych działań była możliwość bezpłatnych badań okulistycznych i skorzystania ze specjalistycznych badań wzroku. Wyniki okazały się zaskakujące, bo aż 70% badanych otrzymało zalecenie wizyty u okulisty. Wiele osób po raz pierwszy dowiedziało się o problemach ze wzrokiem, a w niektórych przypadkach sugerowano konieczność zabiegów operacyjnych. Jednocześnie przy stanowiskach konsultacyjnych dyżurowali lekarze specjaliści z dziedziny kardiologii, interny, geriatrii, pediatrii i psychiatrii oraz psycholog i terapeuci uzależnień. Ponadto festyn zapewniał dostęp do konsultacji rehabilitantów, pielęgniarek, położnych oraz specjalistów leczenia bólu. Uczestnicy mogli także skorzystać z konsultacji psychologicznych, szczególnie tych związanych z walką z uzależnieniami oraz konsultacji psychologiczno-psychiatrycznych dotyczących wczesnego wykrywania depresji. Wykonano też pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy we krwi, cholesterolu, saturacji oraz BMI. Szczególną uwagę zwracano na ocenę ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy.

Dzieci na festynie mogły korzystać ze zjeżdżalni i trampolin oraz uczestniczyć w animacjach i zawodach sportowych. Starsi brali udział w szkoleniach z zakresu pierwszej pomocy, w warsztatach szycia chirurgicznego czy korzystali z symulatora starości. W programie był też pokaz straży pożarnej z Kozińców, a dużo radości i ochłody dawały kurtyny wodne. Zainteresowaniem cieszyła się loteria fantowa przygotowana przez miejscowych harcerzy. Każdy mógł skosztować potraw z ogniska, bigosu, kiełbaski i karkówki z grilla, a także ciast upieczonych przez parafian oraz KGW Kozinianki i KGW Dobrzyńnianki. Nie zabrakło też waty cukrowej, gofrów i popcornu.

W wydarzeniu wzięło udział około 400 osób. Przeprowadzono 200 konsultacji medycznych, w tym psychologicznych oraz 300 badań profilaktycznych. Festyn Medyczny jest doskonałym przykładem promocji zdrowia i profilaktyki wśród mieszkańców.

Festyn był możliwy dzięki pomocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego, Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Dobrzyńcu Dużym, firmy Ambit, Banku Spółdzielczego w Knyszynie i wielu ofiarodawców.

Agata Kulikowska

Przedszkolny ogródek

Wiosną w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Dobrzyniewie Dużym, z nieocenioną pomocą i wsparciem rodziców przedszkolaków, powstał ogród warzywny oraz sąsiadująca z nim łąka kwietna. Skrzynie ogrodowe wypełnione zostały warzywami, kwiatami i ziołami, których aromat zwił wiele pracowitych pszczół. W lipcu korzystaliśmy z pogody i słońca na placu zabaw, a kiedy upały dawały się we znaki, spędzaliśmy czas w salach. Podczas wakacji dzieci chętnie doglądały roślin, obserwowały ich wzrost i dbały o odpowiednie warunki, degustowały również pierwsze plony. Dzięki zaangażowaniu przedszkolaków oraz obsługi naszej placówki, która w przerwie wakacyjnej przejęła obowiązki małych ogrodników, dzieci miały okazję skosztować m.in. ogórków gruntowych (takie samodzielnie zerwane prosto z krzaczka smakują najlepiej), pomidorów, zebrać dynię, cukinię czy kalarepy.

Zgodnie z kalendarzem prac ogrodowych, w wolnym miejscu po warzywach,



których okres wegetacji się zakończył, dzieci posadziły w skrzyniach truskawki, których smakiem będą się cieszyć późną wiosną.

Wanda Różańska



Dofinansowanie stołówki szkolnej



W ramach Programu Rządowego „Posiłek w szkole i w domu na lata 2024-2028” Szkoła Podstawowa w Pogorzalkach pozyskała 13 920 zł na wyposażenie stołówki szkolnej. W wakacje zakupiono nowe stoliki i krzesła, szafkę na naczynia oraz lodówkę. Stołówka przeszła więc piękną metamorfozę.

Wymieniona kwota pochodziła ze środków budżetu państwa. Cała inwestycja opiewała na kwotę 17 400 zł. Wkład własny w wysokości 20% pokryła Gmina Dobrzyńewo Duże.

Anna Mikuć

Zaczytane Pogorzalki

Od września w Szkole Podstawowej w Pogorzalkach realizowana jest innowacja „Poranek z książką”. Jej głównym celem jest promocja czytelnictwa i pokazanie, że może być ono doskonałą formą relaksu i spędzania wolnego czasu. Czytanie poprawia pamięć, koncentrację, korzystnie wpływa na logiczne myślenie i rozumowanie, rozwija wyobraźnię. Pozwala opłacać umiejętność tworzenia wypowiedzi oraz wspomaga naukę ortografii.

Dzieci z młodszych klas czytają w poniedziałkowe poranki. Z kolei chętni uczniowie klas IV-VI na lekturze spędzają każdy poranek czwartkowy, spotykając się w kąci relaksu lub na świeżym powietrzu. Dodatkowo każdy z nich może wziąć ze sobą zdrowe przekąski, gdyż czwartek jest w naszej szkole dniem, w którym w sposób szczególny zwracamy uwagę na zdrowe odżywianie. Ważnym warunkiem realizacji innowacji było zorganizowanie zajęć lekcyjnych w taki sposób, by na „Poranek z książką” przychodzili chętni



uczniowie. Wszystkie uczestniczące w tym klasy, w dniu swojego „poranka”, lekcje zaczynają od godziny 8:55. Promocja czytelnictwa jest skuteczna wtedy, gdy czytanie kojarzy się uczniom pozytywnie, a to możliwe jest tylko w sytuacji, gdy przymus zastąpimy dobrowolnością. Istotne jest również zorganizowanie odpowiedniej przestrzeni, wyjście poza szkolne ławki, danie uczniom poczucia komfortu. Wierzymy, że czytanie książek na stałe zagości w szkolnej rzeczywistości nie tylko w Pogorzalkach, ale również w innych szkołach w Polsce.

Paulina Pruszyńska

Naukobus w Pogorzalkach

W dniach 5-6 września Szkołę Podstawową w Pogorzalkach odwiedził Naukobus z Centrum Nauki Kopernik.

Naukobus, pełniący rolę mobilnego laboratorium, daje szansę zobaczenia i dotknięcia ponad 20 eksponatów przygotowanych i obsługiwanych przez zespół animatorów z Centrum Nauki Kopernik. Dzieci mogą poznawać tajniki m.in. biologii, fizyki, chemii czy informatyki. To wystawa pełna angażujących, interaktywnych eksponatów. Uczniowie mogą na nich swobodnie eksperymentować i dyskutować z edukatorami. Siedząc na wirującym krześle, można poznać teorię zachowania momentu pędu. Trójwymiarowy model ludzkiego ciała pozwala obejrzeć narządy i ich umiejscowienie. Łamigłówki to znakomity trening mózgu...



Wspólne eksperymentowanie sprzyjało nie tylko poszerzeniu horyzontów, ale także budowaniu relacji między uczniami i rodzicami, którzy też chętnie odwiedzili wystawę po południu. To były dni pełne wiedzy, emocji i świetnej zabawy!

Anna Mikuć

4 lata Fundacji Hipokamp



Fundacja Hipokamp powstała 20 marca 2020 r. Jej idea jest niesienie pomocy osobom niepełnosprawnym, a w szczególności dzieciom poprzez zajęcia rehabilitacyjne i terapeutyczne prowadzone według Koncepcji Halliwick, WATSU oraz inne pokrewne formy pracy w wodzie z ciałem. W tym celu Fundacja wiosną 2020 r. wynajęła od Gminy Dobrzyniewo Duże pomieszczenia w Wiejskim Domu Kultury w Pogorzalkach, gdzie do jesieni 2020 r. były prowadzone prace polegające na budowie niecki terapeutycznej przystosowanej do prowadzenia zajęć rehabilitacyjnych. Po uzyskaniu wszystkich zgód oraz pozwoleń, w styczniu 2021 r., rozpoczęły się zajęcia terapeutyczno-rehabilitacyjne.

Oprócz zajęć prowadzonych we własnym budynku, Fundacja, przy współpracy z innymi organizacjami i jednostkami poprzez swoich instruktorów i wolontariuszy prowadzi szereg zajęć terapeutyczno-rehabilitacyjnych na różnych basenach w województwie podlaskim, z których korzysta aktualnie ponad 60 osób niepełnosprawnych.

Oprócz zajęć typowo terapeutyczno-rehabilitacyjnych Fundacja przekazuje wiedzę nt. terapii osób niepełnosprawnych innym. Organizujemy i współorganizujemy kursy, warsztaty, szkolenia z zakresu różnych form terapii w wodzie oraz zawody pływackie. Uczestniczymy jako prelegenci w wykładach i konferencjach poświęconych tej tematyce.

Dożynki Anno Domini 2024



W słoneczną niedzielę, 25 sierpnia, mieszkańcy gminy Dobrzyńewo Duże mieli okazję uczestniczyć w corocznych Dożynkach Gminnych.



Uroczystości rozpoczęły się Liturgią w cerkwi pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Fastach i Mszą Świętą w parafii pw. Zwiastowania NMP w Dobrzyńewie Kościelnym, podczas których dziękowano za tegoroczne plony.



W ramach atrakcji artystycznych i sportowych publiczność miała okazję podziwiać m. in. umiejętności mistrza świata w teqballu Adriana Duszaka oraz pokaz szczudlarski. Dzieci bawiły się w miasteczku dmuchańców, wzięły udział w treningu z LZS Korona, UKS Okami oraz Lowlanders Białystok.



Na plac dożynkowy ruszył korowód dożynkowy z pięknymi tradycyjnymi wieńcami i oprawą muzyczną ZF Narwianie.





Na scenie nie zabrakło lokalnych talentów — dziecięcy zespół Mali Narwianie oraz zespół Narwianie przypomnieli piękno ludowych pieśni.



Imprezie towarzyszyły stoiska z regionalnymi przysmakami Kół Gospodyń Wiejskich.



Ogłoszono wyniki konkursu na najpiękniejszy wieniec dożynkowy. I miejsce zajęło KGW Wsi Gnita, II miejsce KGW Dobrzyńianki, a III miejsce sołectwo Leńce.



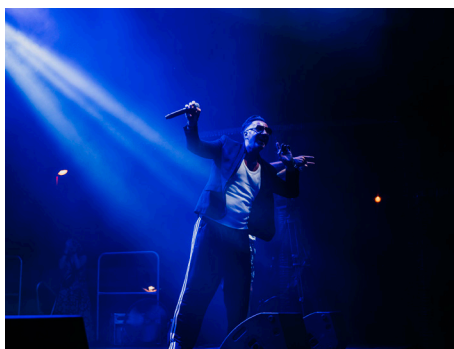
Wieczorna część wydarzenia przyniosła mnóstwo emocji. Na scenie wystąpiły zespoły 4EVER oraz LaVenders.



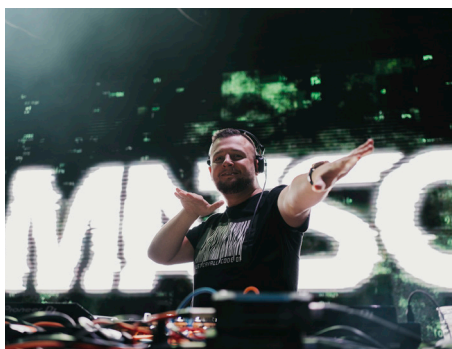
Wszystkim dopisywały humory. Mieszkańcy świetnie bawili się przy występie Kabaretu Czesuaf.



Gwiazdą wieczoru był Tymeek, którego koncert przyciągnął liczne grono fanów.



Był też czas na muzyczną zabawę w ramach „Summer Beats”. Na scenie pojawił się zespół B-QLL.



Dożynki zwieńczył występ DJ Matsona, było to tańeczne zakończenie pełnego atrakcji dnia.

Zuzanna Szleszyńska

W podziękowaniu za kontynuowanie tradycji

20 września odbyła się Biesiada Dożynkowa, zorganizowana dla lokalnych gospodarzy w podziękowaniu za ich całoroczny trud pracy i nieoceniony wkład w rozwój rolnictwa. Wydarzenie miało na celu uhonorowanie rolników, których codzienna praca stanowi fundament funkcjonowania naszej gminy.

Podczas uroczystości Wójt Gminy Dobrzyniewo Duże Wojciech Cybulski skierował słowa uznania do rolników, dziękując za ich nieustające poświęcenie i zaangażowanie. W swoim przemówieniu podkreślił, jak ważna jest rola rolnictwa w życiu całej społeczności, zwracając uwagę na wyzwania, z jakimi muszą się zmagać gospodarze.

Po oficjalnych podziękowaniach przyszedł czas na część rozrywkową — biesiada zakończyła się dającą uczestnikom chwilę wytchnienia potańcówką, która przebiegła w serdecznej atmosferze.

Zuzanna Szleszyńska



Aktywny senior z gminy Dobrzyniewo Duże



Od kwietnia gmina Dobrzyniewo Duże realizuje projekt „Aktywny senior z gminy Dobrzyniewo Duże”, który dofinansowywany jest z dotacji budżetu Województwa Podlaskiego.

Celem projektu jest aktywizacja, ograniczenie wykluczenia społecznego oraz promocja zdrowego stylu życia zarówno fizycznego, jak i umysłowego wśród seniorów z gminy Dobrzyniewo Duże. Zadanie realizowane jest przez Gminę Dobrzyniewo Duże, przy współpracy Gminnej Rady Seniorów. Zaplanowane działania dotyczą trzech obszarów wsparcia:

- wsparcie Gminnej Rady Seniorów;
- wsparcie społeczności osób starszych w gminie w zakresie bezpieczeństwa w sieci oraz w życiu codziennym;
- wsparcie społeczności osób starszych w zakresie poprawy życia i wspierania aktywnego oraz zdrowego starzenia się.

Odbiorcami zadania są osoby powyżej 60. roku życia, mieszkające na terenie

gminy Dobrzyniewo Duże. Planowana, łączna liczba odbiorców: co najmniej 60 osób.

Za nami zajęcia z wielolekowości, bezpieczeństwa w sieci i zdrowy kręgosłup. Ponadto odbył się rajd rowerowy. Natomiast w planach są m.in. zajęcia warsztatowe „Jak chronić mózg przed starzeniem?” oraz bal andrzejkowy.

Marta Siemieniuk



Sukcesy naszych mieszkańców

W dniach 29-30 czerwca w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie odbyła się jubileuszowa XXX Regionalna Wystawa Zwierząt Hodowlanych. Na Agroarenie można było zobaczyć bydło mięsne i mleczne, konie, owce oraz króliki rasowe. W tejsze wystawie uczestniczył hodowca z terenu naszej gminy — Mariusz Toczydłowski.

Komisja oceny koni spośród 27 koni, oceniając typ, pokrój, ruch konia w stępie i kłusie, kondycję i pielęgnację, przyznała 2 tytuły superczempiona w kategorii klacze i ogiery. Tytuł najlepszej klaczy wystawy trafił do klaczy Bosa, której właścicielem jest Mariusz Toczydłowski, mieszkaniec



Leńc. Jest to już kolejny sukces w hodowli, gdyż podczas Aukcji Ogierów w 2022 roku, jego ogier Bodo zajął drugie miejsce i został wiceczempionem.

Mariusz Toczydłowski wraz z żoną Magdą mieli zaszczyt pełnić funkcję starostów na tegorocznych Dożynkach Gminnych.



Lato i jesień w Stajni Chraboły



Lato minęło wyjątkowo pracowicie. Ogromnie cieszymy się, że tak duża grupa dzieci i młodzieży z pobliskich miejscowości postanowiła spędzić wakacje w naszym ośrodku, trenując i szkoląc się, ale również uczestnicząc w codziennym życiu stajni.

Powoli zbliżający się do końca sezon zawodów otwartych przyniósł nam dużo satysfakcji. Z radością powitaliśmy nowe pary debiutujące na parkurach i czworobokach. Cieszymy się również z zaufania naszych wieloletnich zawodników, którzy niezmiennie trenują pod naszymi skrzydłami. Wiele godzin ciężkiej pracy na treningach zaowocowało licznymi medalami. Naszym parom można było kibicować w Stajni Janisze, MKS Sprząśła oraz KS Pieńki, gdzie zawodnicy zdobywali doświadczenie i sprawdzali osiągnięcia planów treningowych. Kolejną okazją były Mistrzostwa Podlasia w Ujeżdżeniu

2024, które odbyły się w naszym ośrodku w dniach 21-22 września. Impreza była możliwa dzięki zaangażowaniu naszej społeczności stajennej, a także wielu innych osób i przede wszystkim sponsorom. Partnerami w tym przedsięwzięciu byli: Urząd Gminy Dobrzyniewo Duże, Starostwo Powiatu Białostockiego, a także Województwo Podlaskie.

Nie można jednak nie wspomnieć o małych, codziennych sukcesach naszych jeźdźców rozpoczynających dopiero swoją przygodę z jazdą konną. Dzięki zaangażowaniu dzieci i młodzieży, ale również ich rodziców, możemy obserwować, jak ciężka praca przynosi wymierne efekty. Mamy nadzieję, że z naszym wsparciem spełnią oni swoje jeździeckie marzenia, a ich grono wkrótce powiększy się o nowych adeptów chcących bliżej poznać ten piękny sport.

Agnieszka Baranowska



Gmina
DOBRZYNIĘWO
DUŻE



EUROHAUS
budujemy domy z drewna



TVP3
BIAŁYSTOK

Polskie
Radio
Białystok

Piłkarskie rozgrywki ruszyły

Nasze drużyny po przerwie wakacyjnej wróciły już pełną parą do treningów. Z końcem sierpnia rozpoczęły się również rozgrywki ligowe Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. W tym sezonie do rywalizacji z drużynami z województwa podlaskiego zgłosiliśmy 9 naszych drużyn (od seniorów do żaczków), które w każdym meczu będą starały się godnie reprezentować nasz klub oraz gminę Dobrzyniewo. Nasze drużyny będą w tym sezonie rywalizować z najlepszymi akademiami piłkarskimi województwa, m.in. z AP Jagiellonia Białystok, AP Wigry Suwałki, Junior Białystok czy ŁKS Łomża.

Nasz klub nie tylko prowadzi szkolenie z piłki nożnej, ale również inwestuje w stadion tak, aby warunki to treningu i pracy były na jak najlepszym poziomie. Dzięki środkom pozyskanym przez klub



Nowe piłkochwyty

zostały zakupione profesjonalne piłkochwyty o wymiarach 40 x 5 m, które w znaczny sposób poprawią komfort prowadzenia treningów oraz rozgrywania meczów i turniejów. Koszt takiej inwestycji to blisko 20 tysięcy złotych.

Marek Jamiołkowski
Przewodniczący Zarządu GZ LZS w Dobrzyniewie Dużym



Drużyna żaków 2017-2018 na turnieju w Bielsku Podlaskim

Kolejny sezon UKS OKAMI



To już dziesiąty sezon Uczniowskiego Klubu Sportowego OKAMI! Jesteśmy bardzo wdzięczni, że towarzyszyacie Państwo wraz z dziećmi w naszym przedsięwzięciu, którego nieustannie głównym celem jest rozwój fizyczny pociech oraz kształtowanie nawyku, by swój wolny czas spędzać w sposób aktywny. W naszym klubie zajmujemy się głównie treningiem judo oraz ogólnorozwojowymi zabawami na macie dla najmłodszych. Staramy się jednak proponować inne alternatywy aktywności ruchowej, m.in. wyjazdy na ścianki wspinaczkowe czy do parku trampolin.

Ostatnio podjętą inicjatywą było zorganizowanie dwóch wypadów rowerowych, w których udział mogli wziąć nie

tylko nasi podopieczni, ale wszyscy chętni mieszkańcy gminy, którzy przy okazji mogli bliżej poznać piękne tereny naszych miejscowości. W trakcie odpoczynku czekały na nich lody, a także ognisko z kiełbaskami. Atmosfera za każdym razem była bardzo radosna.

Dużo radości przyniósł również nasz udział w dożynkach gminnych, podczas których dzieci mogły sprawdzić swe umiejętności na przygotowanym przez nas torze przeszkód. Nad wszystkim czuwał trener klubu Wojciech Rybołowicz oraz jego asystentki: Magdalena Sokólska, Daria Ratkiewicz i Pola Rybołowicz.

Nie siedź w domu, trenuj z nami!
Zapraszamy: klub „OKAMI”

„Piętrus” na linii 406

Trzy pytania do Michała Aleksiejuka — właściciela firmy Wschód Express



Skąd pomysł, by na linii 406 kursował autobus piętrowy?

Od dłuższego czasu myśleliśmy o stworzeniu takiej atrakcji dla pasażerów i w końcu udało się! Pozyskane przez nas pojazdy piętrowe zostały sprowadzone z Berlina.

Osoby siedzące na górnym pokładzie mogą z innej niż zwykle perspektywy podziwiać walory przyrodnicze i architektoniczne gminy.

Ile osób jednorazowo może przewieźć autobus piętrowy?

Autobus tego typu może pomieścić 129 osób, a tym 84 osoby na miejscach siedzących.

Jak działa aplikacja mobilna Time4BUS?

Aplikacja ta należy do najnowszych trendów na rynku komunikacyjnym, prezentuje realny, przejrzysty i czytelny rozkład jazdy, oparty na danych pozyskiwanych w czasie rzeczywistym z pojazdów,

które wyposażone są w urządzenia lokalizacyjne. Pokazuje więc odjazdy na żywo, informuje o wszelkich opóźnieniach.

To doskonale narzędzie komunikacji; pasażer wie, kiedy oczekiwany przez niego pojazd przybędzie na przystanek, może śledzić jego pozycję GPS na mapie. W przypadku pojawienia się zmian w rozkładzie jazdy, czy utrudnieniach w kursowaniu linii, pasażer otrzyma stosowny komunikat uprzednio dodany przez Dyspozytora.

Dzięki aplikacji możemy sprawdzić aktualną temperaturę powietrza w pojeździe oraz zweryfikować, czy autobus przyjechał na czas.

Bezpłatna aplikacja skierowana jest do każdego pasażera komunikacji zbiorowej, który posiada smartfon i dostęp do Internetu. Na nowych rozkładach jazdy umieszczone są kody QR, które po zeskanowaniu odtwarzają dane z godzinami odjazdów autobusów.

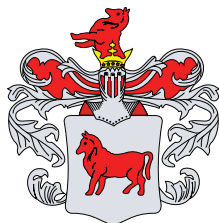
Rozmawiała
Joanna Żarniewska



Fruczak gołąbek

Fot. Stanisław Jagłowski

W tym miejscu publikujemy fotografie Czytelników. Zachęcamy szczególnie dzieci i młodzież do robienia zdjęć pokazujących naszą gminę, jej przyrodę, zabytki, krajobrazy oraz ludzi w ujęciu artystycznym, czy też w ciekawych sytuacjach. Fotografie można przysyłać na adres glos@dobrzyniewo.pl.



Gmina
**DOBRZYNIĘWO
DUŻE**

URZĄD GMINY DOBRZYNIĘWO DUŻE

ul. Białostocka 25,
16-002 Dobrzyniewo Duże

tel. +48 85 742 81 55,
fax. +48 85 719 71 47
kancelaria@dobrzyniewo.pl

www.dobrzyniewo.pl

