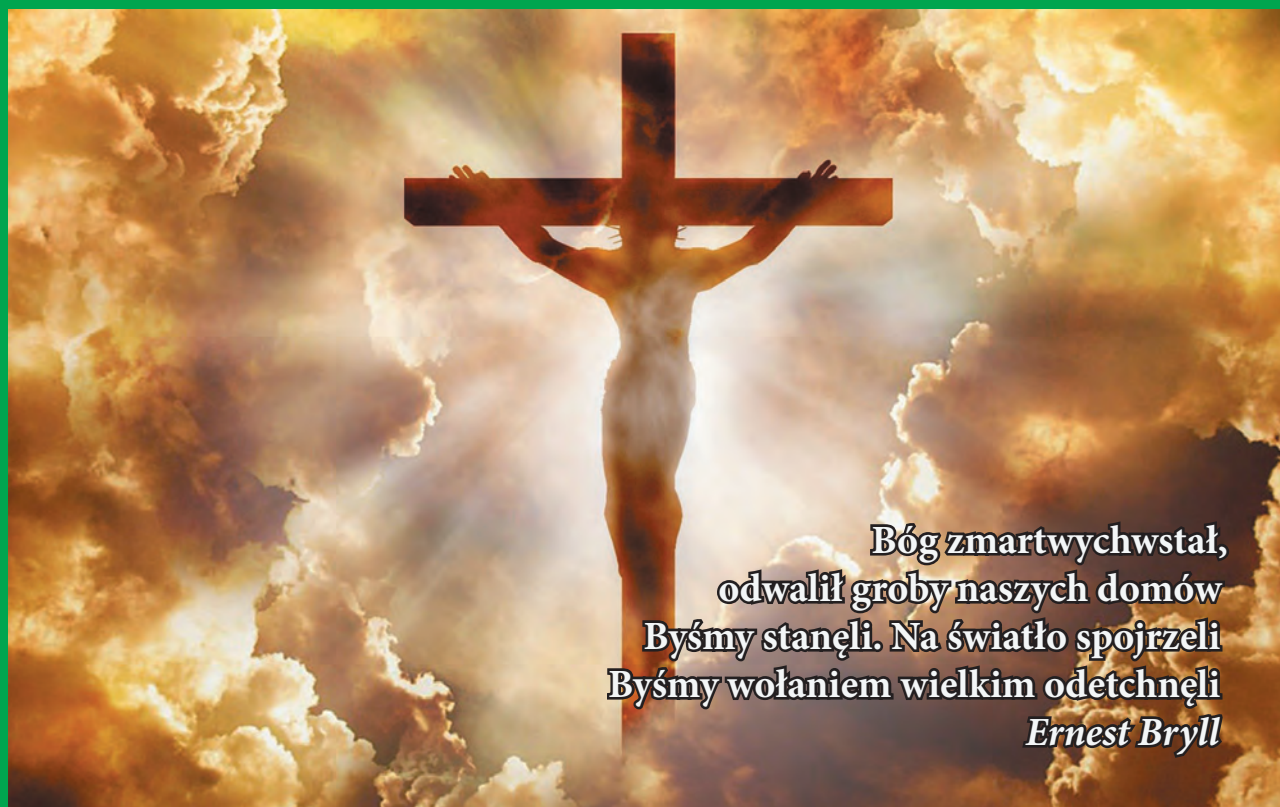
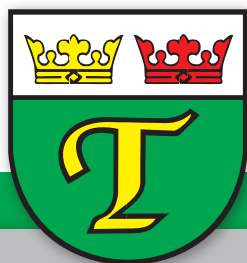




Bóg zmartwychwstał,  
odwalił groby naszych domów  
Byśmy stanęli. Na światło spojrzeli  
Byśmy wołaniem wielkim odetchnęli  
*Ernest Bryll*

Szanowni Państwo,  
Drodzy Mieszkańcy Gminy Teresin,

*niech te szczególne Święta Zmartwychwstania Pańskiego,  
niosące odrodzenie duchowe i refleksję nad sensem śmierci i miłości  
napętnią wszystkich pokojem, wiarą, siłą w pokonywanie trudności  
i pozwolą z ufnością patrzeć w przyszłość.*

*Niech ten wyjątkowy czas będzie prawdziwym umocnieniem  
polskiej tradycji i rodzinnych więzi, czasem odrodzenia się w naszych sercach  
wiary w siłę Chrystusa i w drugiego człowieka.*

*Niech przesłanie Wielkiej Nocy trwa w nas jak najdłużej  
i stanie się dla nas wszystkich okazją do pojednania  
i okazywania sobie miłości i szacunku.*

Przewodniczący Rady Gminy Teresin  
Bogdan Linard

Wójt Gminy Teresin  
Marek Olechowski

## KORONAWIRUS – WAŻNE INFORMACJE DLA MIESZKAŃCÓW

W związku z epidemią Urząd Gminy oraz GOPS wstrzymują przyjęcia interesantów do odwołania. Wszystkie sprawy prosimy załatwiać telefonicznie lub mailowo.

Urząd Gminy: tel.: 46 86 138 15, e-mail: [urząd.gminy@teresin.pl](mailto:urząd.gminy@teresin.pl)

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej: tel.: 46 86 130 45, email: [gops@gopsteresin.pl](mailto:gops@gopsteresin.pl)

Załatwiane będą tylko sprawy niezbędne, w tym: wydawanie aktów zgonu, wydawanie dowodów osobistych.

Podatki płacimy na konto: BS Teresin  
50 9284 0005 0000 0912 2000 0020

Śmieci płacimy na konto: BS Teresin  
30 9284 0005 0012 3389 2000 0030

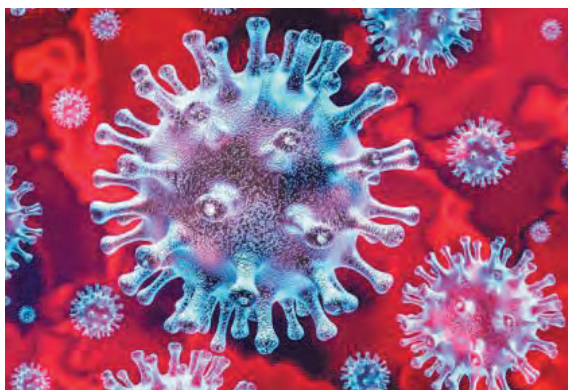
Telefon do kasy Urzędu: 46 864 25 42

Telefon do windy: 46 864 25 43 lub 46 864 25 50

\*\*\*

Decyzją Ministra Edukacji Narodowej przedłuża się do 10 kwietnia 2020 roku ograniczenie funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID -19. W dalszym ciągu w szkole nie będą odbywały się zajęcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze. W tych dniach będzie odbywało się kształcenie na odległość.

W związku z zawieszeniem zajęć dydaktyczno-wychowawczych nauczyciele w najbliższym czasie będą wspierali uczniów i przekazywali im materiały do samodzielnej pracy w domu poprzez dziennik elektroniczny albo stronę internetową szkoły. Szczególną opieką objęci zostaną ósmoklasiści, którzy przygotowują się do tegorocznego egzaminu.



\*\*\*

Wszystkie zajęcia w Teresińskim Ośrodku Kultury i Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji są zawieszone do odwołania.

\*\*\*

W związku z podjęciem zdecydowanych kroków mających na celu zatrzymanie szerzenia się koronawirusa sztab kryzysowy z udziałem ministra kultury i dziedzictwa narodowego zdecydował o czasowym zamknięciu od 12 marca 2020 r. instytucji kultury, filharmonii, oper, teatrów, muzeów, kin oraz szkół, uczelni wyższych i placówek szkolnictwa artystycznego.

W związku z powyższym informujemy, że Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie wraz z filiami będzie zamknięta dla użytkowników w dniach od 12 marca do odwołania.

\*\*\*

Koleje Mazowieckie informują, że od dnia 24 marca do odwołania nie będzie czynna kasa biletowa na stacji Teresin Niepokalanów. Podróżny nieposiadający ważnego biletu zobowiązany jest wejść do pociągu pierwszymi drzwiami (licząc od czoła

składu) i zgłosić się do kierownika pociągu w celu nabycia, zalegalizowania lub aktywowania biletu. Bilety można nabyć za pośrednictwem kanałów bezgotówkowych, np. pomocą telefonu komórkowego lub przez Internet.

Niedostępna dla podróżnych do odwołania jest także dworcowa poczekalnia.

\*\*\*

W związku z epidemią koronawirusa Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Teresinie, koordynuje pomoc naszym mieszkańcom z grupy „podwyższonego ryzyka”. W akcję zostali włączeni również sołtysi, którzy najlepiej znają potrzeby swoich mieszkańców. W sprawie otrzymania pomocy lub wskazania osoby jej potrzebującej (osoby starsze, chore, samotne, które nie są w stanie samodzielnie zrobić podstawowych zakupów spożywczych oraz higienicznych i nie mają bliskich i sąsiadów którzy mogliby je zrobić) prosimy o kontakt z GOPS-em, tel.: 46 861 30 45 lub mailowo: [gops@gopsteresin.pl](mailto:gops@gopsteresin.pl).

#### UWAGA!

Za zakupy płaci osoba zainteresowana na podstawie paragonu lub faktury, wystawionych przez sklep lub aptekę. Osoby, które chcą skorzystać z tej formy wsparcia wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych tj. imię, nazwisko, adres zamieszkania, nr telefonu.

Jednocześnie zwracamy się z prośbą do rodzin seniorów o zapewnienie swoim bliskim szczególnej opieki oraz zaopatrzenia ich w niezbędne produkty spożywcze, wodę oraz artykuły higieniczne.

## #ZOSTAŃ W DOMU!

W ZWIĄZKU Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA APELUJEMY DO MIESZKAŃCÓW O ZACHOWANIE WSZELKICH MOŻLIWYCH ŚRODKÓW OSTROŻNOŚCI. DLA DOBRA SWOJEGO ORAZ INNYCH OSÓB W NASZYM OTOCZENIU!

#### WAŻNE TELEFONY

**883 – 353 – 506** (Sanepid Sochaczew - w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem)

**600 – 261 – 847** (telefon alarmowy Sanepidu – tylko w nagłych wypadkach, czynny poza godzinami pracy oraz w dni ustawowo wolne od pracy)

**800 – 190 – 590** (infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia)

**(46) 861 – 30 – 45, 605 – 371 – 102** ( Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Teresinie)

oraz **515 371 763** (Pogotowie Duchowe, codziennie od 9.00 -20.00)

Aktualne informacje na stronie - [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)



## SAMI, NIE ZNACZY SAMOTNI



## Drodzy Mieszkańcy Gminy Teresin

Piszę do Państwa te słowa w piątek 27 marca. Statystyki podawane o poranku to w Polsce 1294 zakażenia koronawirusem, o 170 więcej niż wczoraj, zmarło 16 osób, a na świecie mamy już 532 tysiące chorych, 24 tysiące ofiar, wyleczono 124 tysiące ludzi.

Większość na naszym Globie zaczyna dzień, wsłuchując się w aktualne wiadomości z iskierką nadziei, że gdzieś walka z koronawirusem zaczyna przynosić dobre rezultaty. Jestem pewny, że wygramy bój z wirusem, ale póki co, statystyki najbliższych dni przyniosą mało opty-

mistyczne zestawienia i to co teraz czytacie, jest już nieaktualne.

Kto z nas, składając sobie życzenia przy wigilijnym stole myślał, że taka mikroskopijna cząstka organiczna obróci w niwecz nasze plany i za kilka tygodni zawładnie światem? Kto przypuszczał, że za trzy miesiące świat będzie całkowicie inny, pogrążony w epidemii, powszechnym kryzysie społecznym i gospodarczym? Życie brutalnie weryfikuje nasze plany i stawia nas w sytuacjach nowych, których nie znamy, których się boimy i je poznajemy. Dzisiaj, kiedy nie ma jeszcze lekarstwa na koronawirusa i szczepionki przeciwko niemu, jesteśmy zdani na rozum i rozsądek naszego gatunku, umiejętności kojarzenia faktów, krytycznego i twórczego myślenia, wyciągania wniosków ze zdarzeń w naszym otoczeniu.

W Polsce jesteśmy mądrzejsi o doświadczenia innych krajów, które przez wirusa zostały zaatakowane wcześniej. Wiemy, że choć nie ma lekarstwa, to możemy nie dopuścić do zakażenia przez odpowiednie zachowanie, wielką dbałość o higienę osobistą i swojego otoczenia, stosowanie się i kategoryczne przestrzeganie zasad i prawa obowiązującego w czasie wojny z wirusem.

Uczymy się żyć w odosobnieniu, ograniczeni do najbliższego otoczenia, często zdani na pomoc kogoś z rodziny, sąsiada czy człowieka dobrej woli i wielkiego serca - a takich w tym trudnym czasie na szczęście nie brakuje.

To właśnie społecznej solidarności, ludzkiej wrażliwości i wzajemnej pomocy potrzeba nam jak nigdy dotąd.

Pomimo odosobnienia mijamy oczy szeroko otwarte, bądźmy czujni, interesujmy się losem i życiem ludzi mieszkających w pobliżu. Jestem przekonany, że mieszkańcom naszej Gminy, czego jak czego, ale wrażliwości i chęci pomocy drugiemu człowiekowi nie brakuje. Pokazaliście to Państwo niejednemu raz i jeszcze nieraz pokażecie. Dziękuję WAM za to - jesteście wspaniali!

Dziękuję wszystkim właścicielom, pracownikom i zaopatrzeniowcom handlowym, którzy mimo wielkiego zagrożenia dbają, byśmy codziennie mogli nabyć artykuły codziennej potrzeby.

Słowa szczególnej wdzięczności kieruję do lekarzy, pielęgniarek i wszystkich pracowników służby zdrowia i aptek - Wasza pomoc i praca jest nieoceniona!

Bardzo dziękuję policjantom i służbom mundurowym, łącznie z naszymi strażakami-ochotnikami - stosujmy się do ich poleceń i uwag, robią to dla naszego zdrowia!

Dziękuję wszystkim, którzy wykonują swoje zawodowe zajęcia w sytuacji zagrożenia własnego zdrowia i proszę Was o wszelką ostrożność.

Urząd Gminy, choć w mocno okrojonym składzie osobowym, także pracuje i wykonuje codzienne obowiązki. W tych dniach pandemii jesteśmy szczególnie uczuleni na sprawy dotyczące pomocy społecznej i spraw bytowych. Musimy czuwać nad gminną oświatą, porządkiem i przestrzeganiem prawa.

We wszystkich sprawach urzędowych, które nie mogą czekać, postaramy się Państwu pomóc i o to się do nas zwracajcie.

Kontaktujcie się z nami w sprawach pomocy dla ludzi, którzy wymagają szczególnej opieki nie tylko zdrowotnej. Jesteśmy do Państwa dyspozycji.

Apełuję do naszych mieszkańców - stosujcie się do obowiązujących zasad zachowania w czasie EPIDEMII!

Wychodźcie z domu zakładając maski ochronne! Unikajcie wszelkich, niekoniecznych kontaktów!

Podnoście swoją odporność ćwiczeniami fizycznymi na świeżym powietrzu, ale zachowując obowiązujące zalecenia! Korzystajcie z czasu wspólnie spędzonego z bliskimi, to wielka okazja na okazywanie sobie serdeczności i wzmacnianie wspólnych więzów. Razem w swoich rodzinach, i razem w naszej rodzinie gminnej, przetrwamy co najgorsze i wygramy z koronawirusem.

Marek Olechowski  
Wójt Gminy Teresin

## ZMIANA ORGANIZACJI FUNKCJONOWANIA SZPITALA POWIATOWEGO W ZWIĄZKU Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA

W związku z dynamicznie rozwijającym się w Polsce wzrostem liczby zakażeń koronawirusem oraz mając na względzie wytyczne Ministerstwa Zdrowia, a przede wszystkim bezpieczeństwo pacjentów oraz personelu informujemy, że jesteśmy zmuszeni ograniczyć przyjęcia pacjentów w poradniach specjalistycznych oraz pracowniach diagnostycznych do przyjęć pilnych i koniecznych ze względu na stan zdrowia pacjenta lub kontynuację cyklu leczenia.

W związku z powyższym od dnia 13 marca 2020 roku pacjenci, którzy nie wymagają pilnej porady specjalisty lub badania diagnostycznego proszeni są o przełożenie wizyty na późniejszy termin. Rejestracja Szpitala poinformuje telefonicznie pacjentów o najbliższym możliwym terminie wizyty.

Apelujemy do pacjentów o nie przyjeżdżanie do Szpitala bez pilnej potrzeby.

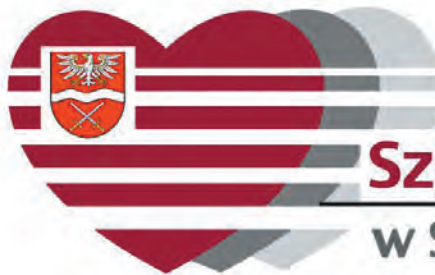
W celu ograniczenia ryzyka zakażenia pacjenci nie będą mogli osobiście przekładać wizyty lub zapisywać się na wizytę do poradni specjalistycznych w rejestracji. Obsługa pacjentów będzie wyłącznie mailowa lub telefoniczna i w tym celu uruchomiliśmy od dnia 13 marca 2020 roku w godz. 8.00-15.00 następujące numery telefonów: 46 86 49 700, 46 86 49 682, 46 86 49 552

Jednocześnie informujemy, że jest możliwa teleporada lekarza specjalisty oraz lekarza POZ, a pełen spis telefonów do poradni znajduje się na stronie internetowej Szpitala <http://www.szpitalsochaczew.pl/>

Ze względu na bezpieczeństwo pacjentów, którzy będą zmuszeni skorzystać z porady specjalisty będą oni poinstruowani o godzinie wizyty i proszeni o przyjechanie na Szpitala na konkretny termin. Takie działania mają na celu ograniczenie liczby osób przebywających w jednym czasie w obszarze poradni specjalistycznych.

Zapisać lub przełożyć badanie RTG, CT i mammografię można pod numerem telefonu: 46 86 49 740, natomiast zapisy lub przełożenie badania USG: 46 86 49 745

**Z przykrością informujemy również, że terminy planowych zabiegów operacyjnych ulegną zmianie i będą one przełożone na termin późniejszy po wygaśnięciu zagrożenia epidemicznego.** Pacjenci zostaną poinformowani telefonicznie o nowym terminie operacji.



**Szpital Powiatowy  
w Sochaczewie**

Jednocześnie przypominamy, że w Szpitalu obowiązuje do odwołania całkowity zakaz odwiedzin pacjentów.

W celu ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem wejścia osób do budynku będzie się odbywało pod kontrolą personelu szpitala.

### ZASADY WCHODZENIA DO SZPITALA

W związku z ogłoszonym stanem zagrożenie epidemicznego koronawirusem wprowadzamy następujące zasady wchodzenia i poruszania się w budynkach Szpitala Powiatowego w Sochaczewie:

1. W Szpitalu obowiązuje zakaz wchodzenia osób bez uzasadnienia.
2. W oddziałach Szpitala obowiązuje całkowity zakaz odwiedzin.
3. Do budynków Szpitala może wejść tylko personel Szpitala oraz pracownicy zaopatrzenia, poczty itp. oraz pacjenci onkologiczni, w sytuacjach nagłych i tego wymagających oraz stanach zagrożenia życia.
4. Wejście do budynku odbywa pod kontrolą personelu szpitala – po dezynfekcji rąk i pomiarze temperatury ciała.
5. Każda osoba (pacjenci/personel) z podwyższoną temperaturą powyżej 38st.C, suchym kaszlem, dusznością, prawdopodobieństwem zakażenia koronawirusem ma zakaz wchodzenia na teren Szpitala bez wcześniejszej konsultacji i zastosowania się do poleceń:

Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sochaczewie – nr tel. całodobowo 883-353-506

swojego lekarza POZ – należy skorzystać z teleporady w godz. 8.00-18.00 od poniedziałku do piątku lub

lekarza NiŚOZ – należy skorzystać z teleporady w godz. 18.00-8.00 od poniedziałku do piątku oraz całodobowo w soboty i niedziele lub personelu Szpitalnego Oddziału Ratunkowego – nr tel. całodobowo

46-86-49-600

6. Oddziały szpitalne hospitalizują pacjentów wyłącznie onkologicznych, w sytuacjach nagłych i tego wymagających oraz stanach zagrożenia życia.

7. Rzeczy osobiste dla pacjentów oddziałów można przekazywać przy głównym wejściu do budynku Szpitala. Należy zapakować je w jednorazowego użytku worek foliowy, zawiązać oraz opisać nazwiskiem i imieniem pacjenta oraz oddziałem, w którym przebywa.

8. W sytuacjach pacjentów terminalnych zgodę na wizytę można uzyskać telefonicznie u ordynatora danego oddziału.

9. Proszę kontaktować się z personelem Szpitala telefonicznie – spis telefonów znajduje się na stronie internetowej Szpitala <http://www.szpitalsochaczew.pl/> w zakładce po lewej stronie „Spis telefonów”.

10. Udzielane są wyłącznie porady specjalistów, badania diagnostyczne, rehabilitacja itp. pacjentom onkologicznym, w sytuacjach nagłych i tego wymagających oraz stanach zagrożenia życia.

11. Informacje i zapisy do poradni/badania diagnostyczne/ rehabilitację itp. odbywa się wyłącznie telefonicznie.

12. Na terenie Szpitala zabronione jest przemieszczanie się pomiędzy poszczególnymi pomieszczeniami bez uzasadnienia – preferowane są telefoniczne kontakty służbowe.

13. Pacjenci mają zakaz poruszania się po Szpitalu bez szczególnego uzasadnienia medycznego – powinni pozostać w obrębie swojego oddziału/poradni/SOR/POZ/NiŚOZ.

14. Każda osoba wychodząca i wchodząca do Szpitala musi zachować wszelkie zasady reżimu sanitarnego, w tym bezwzględnie myć i dezynfekować ręce.

*Dyrekcja Szpitala Powiatowego w Sochaczewie*

## Z PRAC RADY GMINY TERESIN

## SESJA XXI

Podczas sesji Rady Gminy Teresin, która odbyła się 17 lutego, radni dokonali niewielkich korekt w uchwale budżetowej. Wygospodarowane środki pozwolą m.in. uporządkować sprawę bezpieczeństwa na skrzyżowaniu al. XX-lecia z Traktem św. Jana Pawła II.

## SESJA XXII

30 marca podczas XXII sesji Rady Gminy podjęto uchwały w sprawie przyjęcia Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie gminy Teresin w 2020 roku, w sprawie zmiany rocznego programu współpracy Gminy Teresin z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na 2020 rok, a także w sprawie zmian uchwał w Wieloletniej Prognozie Finansowej Gminy Teresin na lata 2020-2031 i uchwale budżetowej Gminy Teresin na rok 2020.

Projekty uchwał są zamieszczone na stronie [bip.teresin.pl](http://bip.teresin.pl) w zakładce „Rada Gminy Teresin” – „Projekty uchwał”.



## OŚWIADCZENIE WÓJTA GMINY TERESIN W SPRAWIE PRZEPROWADZENIA WYBORÓW PREZYDENTA RP

Teresin, dnia 27 marca 2020 r.

**Pan Sylwester Marciniak**  
Przewodniczący Państwowej Komisji Wyborczej

ul. Wiejska 10  
00-902 Warszawa

W trosce o zdrowie i życie mieszkańców Gminy Teresin, w związku z rozwijającą się epidemią koronawirusa Covid-19 oświadczam, że nie ma możliwości przygotowania i przeprowadzenia, w sposób bezpieczny i zgodny z prawem, wyborów Prezydenta RP zarządzonych na 10 maja br.

Moje oświadczenie jest zgodne ze stanowiskiem Zarządu Gmin Wiejskich Rzeczypospolitej Polskiej w sprawie przeprowadzenia wyborów i referendów w stanie epidemii koronawirusa w Polsce z dnia 25 marca 2020 r., którego argumenty dotyczące braku możliwości zorganizowania wyborów z całą mocą popieram.

Obserwując narastający kryzys, informacje PSSE i realizując kolejne zalecenia Rządu ograniczyłem bezpośredni dostęp interesantów do Urzędu Gminy oraz jednostek organizacyjnych do niezbędnego minimum. Sprawy, tam gdzie jest to możliwe załatwiane są zdalnie (mail, poczta, telefon).

Wypełnienie wszystkich obowiązków Gminy związanych z organizacją i przeprowadzeniem wyborów Prezydenta RP zgodnie z zapisami ustawy Kodeks wyborczy naraża na utratę zdrowia i życia mieszkańców jak również moich pracowników.

Dzisiaj, od przygotowania wyborów, ważniejsza jest dla mnie walka z epidemią koronawirusa, zdrowie i życie Obywateli oraz zabezpieczenie ich podstawowych potrzeb bytowych.

W przypadku dalszego podtrzymywania decyzji o wyborach 10 maja br. administracja państwowa, w tym Państwowa Komisja Wyborcza, bierze na siebie odpowiedzialność wynikającą z art. 165 § 1 i 3 Kodeksu karnego i będzie odpowiadać za narażenie życia milionów Polaków.

Z wyrazami szacunku  
Marek Olechowski

## PROGRAM „MÓJ PRĄD”

Zgodnie z zapowiedziami Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przeszedł na wnioski online w programie „Mój Prąd”. – Od 31 marca papier w „Moim Prądzie” staje się przeszłością – powiedział Prezes NFOŚiGW Piotr Woźny.

Żeby złożyć wniosek online trzeba mieć profil zaufany założony np. dzięki bankowości elektronicznej lub e-dowód.

Powyżej informacje skopiowane zostały ze strony internetowej Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska.

Informuję Państwa, że z uwagi na sytuację spowodowaną COVID-19 i ograniczeniami w pracy Urzędu, działa system zdalnego wsparcia Państwa- Mieszkańców Gminy Teresin w zakresie doradztwa dotyczącego Programu Mój Prąd i Programu Czyste Powietrze.

Pomocy zdalnej udziela nasz pracownik – pan Marian Czyżewski – w dniach: poniedziałek, środa, piątek w godzinach 9-17.

Kontakt z panem Czyżewskim na adres mailowy: marian.czyzewski@teresin.pl, lub telefonicznie: nr telefonu 530 986 297

A oto praktyczne uwagi dla chcących złożyć wniosek do Programu Mój prąd według nowej procedury:

### Złóż wniosek online

Potrzebny jest profil zaufany lub e-dowód.

### Od czego zacząć?

Od przygotowania elektronicznych wersji niezbędnych dokumentów, które trzeba

załączyć do wniosku. Oto, o jakie dokumenty chodzi:

Kopia faktury za dostawę i montaż instalacji fotowoltaicznej,

Dowód zapłaty faktury/oświadczenie o dokonanej wpłacie,

Oświadczenie dotyczące przetwarzania danych osobowych dla wnioskodawców Programu priorytetowego "Mój Prąd" (RODO),

Zaświadczenie Operatora Sieci Dystrybucyjnej potwierdzające montaż licznika wraz z numerem Punktu Poboru Mocy, w którym go zainstalowano,

Oświadczenie o samodzielnym montażu instalacji (tylko w przypadku gdy instalacja jest montowana samodzielnie, przy założeniu posiadania niezbędnych kwalifikacji).

Należy też pamiętać o loginie i hasle do profilu zaufanego (PZ). Można go założyć na stronie [www.pz.gov.pl](http://www.pz.gov.pl)

Elektroniczne wersje dokumentów przygotowane. Co dalej?

Pierwszy krok to wizyta na portalu GOV.PL. Będąc tam należy zalogować się do panelu Mój GOV i wybrać e-usługę „Skorzystaj z programu Mój prąd”.

Oto kolejne wskazówki:

Kliknij przycisk Złóż wniosek o dofinansowanie.

Zaloguj się (profilem zaufanym lub jeśli masz – e-dowodem).

Wypełnij wniosek, uzupełnij dane kontaktowe. Upewnij się, że w swoim wniosku podałeś poprawny e-mail. To na ten adres

otrzymasz potwierdzenie podjętej decyzji.

Dołącz wymagane załączniki.

Sprawdź i podpisz wniosek elektronicznie (profilem zaufanym lub jeśli masz – e-dowodem).

Wyślij dokumenty: wniosek z załącznikami.

Potwierdzenie złożenia wniosku otrzymasz na swoją skrzynkę ePUAP na panelu Mój GOV i na podany we wniosku adres e-mail.

### Gotowe!

**WAŻNE!** Po wysłaniu wniosku nie możesz go edytować, ani podmieniać w nim załączników.

O ewentualnych brakach lub błędach we wniosku będzie informował e-mail wysłany na adres wskazany w tym wniosku. Usługa jest bezpłatna.

Ponadto informuję że do rozmowy wstępnej z naszym doradcą na temat budowy własnej mikroinstalacji fotowoltaicznej, trzeba mieć co najmniej:

Fakturę za zakup energii i usługę dystrybucji

Zdjęcie połączenia dachu domu lub działki (w przypadku wersji instalacji na gruncie).

Na podstawie tych danych doradca określi wstępnie: wielkość instalacji, jej typowe parametry, wymagania Operatora Systemu Dystrybucyjnego, wielkość możliwego dofinansowania i jego źródła, wymagania jakie należy postawić Wykonawcy instalacji itp.

*Zapraszamy do współpracy.*



## ŚW. JAN PAWEŁ II. PODZIEL SIĘ WSPOMNIENIAMI

18 maja 2020 roku obchodzić będziemy 100. rocznicę urodzin św. Jana Pawła II, który znajduje się również w Poczcie Honorowych Obywateli Gminy Teresin. Z tej okazji zwracamy się do naszych Czytelników z serdeczną prośbą o podzielenie się swoimi wspomnieniami ze spotkań z Papieżem Polakiem oraz doświadczania Jego nauki. Materiały prosimy nadsyłać do 30 kwietnia br. na adres: Urząd Gminy Teresin, ul. Zielona 20, 96 – 515 Teresin lub [prostozgminy@teresin.pl](mailto:prostozgminy@teresin.pl).



## „TRUDNY PRZYPADEK” – KOLEJNA KSIĄŻKA MARIANNY FIJEWSKIEJ

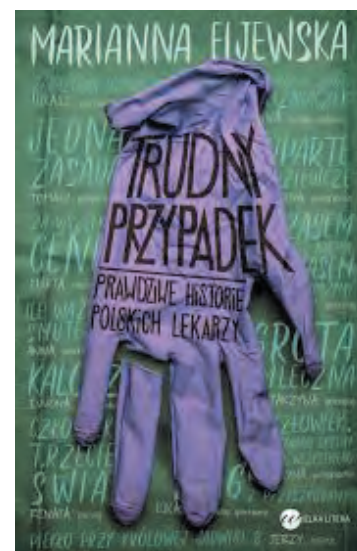
Nakładem Wydawnictwa „Wielka Litera” ukazała się kolejna książka Marianny Fijewskiej pt. „Trudny przypadek”.

Chirurg, internista, ginekolog. Psychiatra z kilkudziesięcioletnim stażem pracy i początkujący stażysta w hospicjum. Pielęgniarka wysłana na misję medyczną do trawionej wojną Libii i dentysta gwiazd show-businessu. Psychodietetyczka oraz lekarka – właścicielka prosektorium. Opowiadają o pacjentach i przypadkach, których nigdy nie zapomną. O chłopcu, który wierzył, że gdy schudnie, zostanie oddany niewygodnej wychowawczo matce. O dziewczynie, która wolała iść na randkę niż ratować własne zdrowie. O kobiecie z Afryki, którą tamtejszy poziom medycyny skazał na śmierć, chociaż jej choroba jest wyleczalna w krajach Zachodu. O setkach nieboszczyków,

którzy w prosektorium są traktowani gorzej niż niepotrzebne przedmioty. Opowieści o pracy na styku nauki, wiary i nadziei. Przypadki, które zdarzają się raz na milion. Nadal budzą emocje i prowokują niedające spokoju pytanie: Czy dla tego pacjenta zrobiłem wszystko, co w mojej mocy?

O tym wszystkim w niezwykle atrakcyjny i przejmujący sposób opowiada pisarka, która za główny cel postawiła sobie rozrachunek ze stereotypami zawodu lekarza. W sytuacji, kiedy przez nasz kraj przetacza się epidemia koronawirusa, książka Marianny Fijewskiej stała się bardzo aktualna, a jej reportaże pozwalają trzeźwym okiem spojrzeć na stan polskiej medycyny.

Zachęcamy do lektury. Książka już do nabycia w księgarniach.



Redakcja

## KOLEJNY PRZETARG NA ODBIÓR ODPADÓW KOMUNALNYCH Z TERENU GMINY TERESIN

9 marca nastąpiło otwarcie ofert w przetargu na odbiór i utylizację odpadów komunalnych z terenu naszej Gminy. W przetargu wzięła udział tylko firma Remondis, która wyceniła swoją usługę na 33,66 zł od osoby miesięcznie (dotychczasowa cena do końca kwietnia wynosi 17 zł od osoby). Przy tej cenie roczny koszt odbioru i utylizacji odpadów z terenu naszej Gminy wyniosłby 4.452,089,30 zł wobec 1.929,485,57

zł w 2019 r. i 1.461,732,48 zł w 2018 r. W związku z tak olbrzymim wzrostem ceny przetarg został unieważniony. Mając na uwadze dobro Gminy i naszych mieszkańców, nowe postępowanie przetargowe zostało wszczęte 10 marca br.

Otwarcie ofert - 15 kwietnia br

Redakcja



## JESTEM NAJSZCZĘŚLIWSZYM CZŁOWIEKIEM NA ZIEMI

Taką informację poprzez media społecznościowe przekazała 15 marca Maja Kapłon. Rozpoczął się długotrwały proces rekonwalescencji, ale radość i szczęście wokalistki nie mają granic. Maja powoli wraca do normalności, odbywa krótkie, samodzielne spacerki po szpitalnych korytarzach, znajduje czas i siłę, by dać o sobie znać w social mediach. Jest dumna ze swoich „nowych”, dodanych dzięki operacji 11 centymetrów. Po opuszczeniu nowojorskiego szpitala zamieszka w New Jersey. Tu będzie nabierać sił i intensywnie ćwiczyć. 1 kwietnia czeka ją ostatnia wizyta kontrolna u doktora Lenke.

6 marca Maja przeszła drugi etap operacji i wszelkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że zakończył się pomyślnie. Już następnego dnia na swoim Facebooku zamieściła filmik ze szpitalnego łóżka, informując jednocześnie, że wszystko poszło zgodnie z planem.

- Już po drugiej operacji, szczęśliwa i żarcik się mnie trzyma. Kocham Was ludzie, wiecie? Dostałam piękną szansę od Boga, w której dopomogliście Wy. Spójrzcie w lustro - zobaczycie tam cudo tego świata. Czuje się jak nowa, pierwszy raz w życiu. WIEM JAK TO JEST ODDYCHAĆ. Wracam prosta. Jesteście niesamowici i cudowni. Wasza radosna May.

Duchowego wsparcia tuż po zabiegu udzielili wokaliście Kamil Bednarek i Natalia Kawalec, którzy odwiedzili ją w nowojorskiej klinice.

Publikujemy list, jaki Maja Kapłon zamieściła na swoim Fb. Komentarz zbyteczny!!!

Hey moi cudni ludzie. Mam dla was coś z cyklu opowiadań powstałych podczas choroby. Ostatnio nie wstawiałam nic, ani nie informowałam Was o tym, co u mnie. Było ciężko okiełznać ból. Uczę się na nowo chodzić, stać, siedzieć – łapię balans. JESTEM

### NAJSZCZĘŚLIWSZYM CZŁOWIEKIEM NA ZIEMI.

Jako mała dziewczynka patrzyłam na siebie w lustrze i modliłam się do Boży – chciałabym mieć proste plecki. Jako nastolatka cierpiałam z powodu braku pogodzenia się z tym, że nie mogę nosić tego co inne dziewczyny, że nie mam takiej talii itp. Jako pełnoletnia dziewczyna byłam już pogodzona z tym, że mam garb, ale miałam w głowie, że moją wartością nie jest moje ciało. Napisałam wtedy piosenkę, której częścią było: „Teraz kochaj nie co na mnie, ale to co jest w mojej głowie. Kochaj nie mą na gość ciała, ale tę pod linią powiek”.

I tak zaczął się proces godzenia z moim stanem. Pokochałam się bezwarunkowo. Budowałam swoją wartość na tym, co mam do powiedzenia i na tym, jakie mam plany na siebie.

Nagle rok 2019 i życie odwraca się do góry nogami. Złamany pręt?! Jak to?! Nie da się zoperować?! Jak to?! 5,5 miliona złotych w USA?! Jak to?! I dalsza fala... zbiórka, koncerty, kiermasze, licytacje, programy, a wszystko naprawdę ciężko wymienić z osobna. Działy się cuda.

À propos cudów. Modliłam się do Matki Niepokalanej o jej spokój i pokorę, do św. Charbela o zdrowie, uspakajala mnie modlitwa „Jezu Ty się tym zajmij” ojca Dolindo i ona była dla mnie kluczowa i zbawienna, bo jestem osobą z ogromną wyobraźnią, a skoro łatwo idzie mi z wyobrażeniami o wielkich scenach, tysiącach ludzi przed nimi i wycieczkach w nieznanne zakątki świata, aby pisać o moich emocjach. Więc skoro łatwo mi o piękne wyobrażenia, to i te katastroficzne zaglądają, a Dolindo je skutecznie wyeliminował.

Największy cud i powód bycia najszczęśliwszym człowiekiem na ziemi – moje plecki są proste. Marzenie małej dziewczynki modlącej się wieczorami do Anioła stróża, żeby mnie strzegł i szepnął tam Bogu, że moje plecki to mógłby wyprostować – ma-



zenie spełniło się. Jak widzicie na poniższym zdjęciu – garba nie ma, jestem prosta.

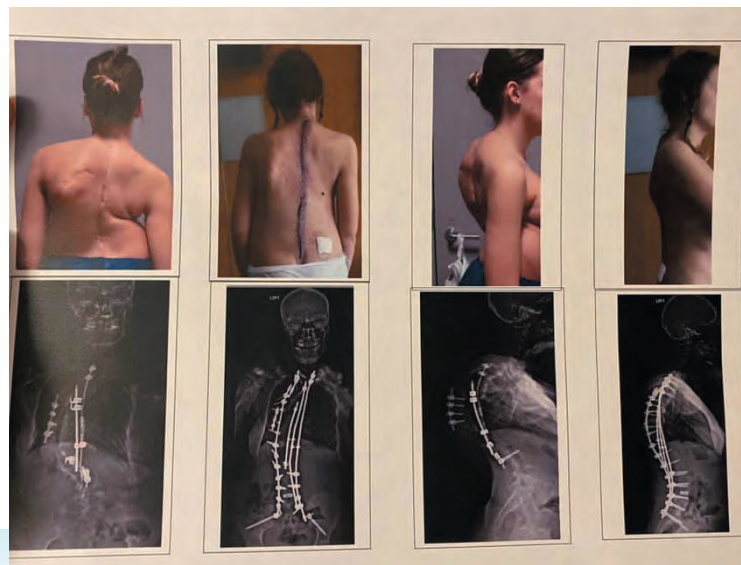
Doktor Lenke powiedział przed operacją, że wyprostuje plecy w 75%, jednak po 7 godzinnej operacji sam był zaskoczony, oznajmiając moim bliskim, że wyprostował 90%, a po garbie prawie ani śladu. CUD. Teraz mieszkam w Newark, dużo chodzę, rehabilitacja, zdrowa żywność, odpoczynek i świeże powietrze. Będzie tylko lepiej. Za trzy tygodnie kontrola u doktora i będę mogła wracać. Jestem przeszczęśliwa, dziękuję WAM za tę szansę. Można, naprawdę się da – wyprostować kręgosłup, który jest w rozsypce.

MAM NADZIEJĘ, że moim przykładem będą iść inne osoby chore na skoliozę, będą rozważnie dobierać lekarzy – ufajcie tym, którzy mówią, że wasz kręgosłup da się wyprostować 1/3 operacjami – nie pozwólcie sobie na inne opcje i na 18, po których nie widać efektu. DA SIĘ! Jak nie wiecie, gdzie szukać – piszcie do mnie. Jeśli nie odpisuję w miarę szybko (mam lepsze i gorsze dni jeśli szukajcie pomocy na grupie na fb „Skolioza Polska”.

ŚCISKAM I KOCHAM WAS, MOICH BLISKICH, DOKTORA LAWRENCE'A LENKE I PRZEDE WSZYSTKIM BOŻE!

Maja Kapłon

Wszystkiego dobrego Maju! Trzymaj się! Mamy nadzieję, że wrócisz szybko do domu, mimo problemów z blokadą granic i brakiem połączeń lotniczych wywołanych epidemią koronawirusa.



## TRENING Z MISTRZEM

Pomysłodawcami wystawienia na licytację treningu i kolacji z Andrzejem Supronem, z której dochód został przeznaczony na rzecz Mai Kapłon, byli Joanna Kosiorek i Ryszard Niedźwiedzki. Aukcję, o której mowa, przeprowadzono na grupie FB „Ratujemy Maję Kapłon – licytacje”. Zwyciężyły trzy najwyższe oferty. Łącznie zebrano 1900 zł na konto siepomaga.pl. Trening ogólnorozwojowy z elementami zapasów dla trzech zwycięzców oraz zawodników LKS Mazowsze odbył się 25 lutego w hali Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Teresinie.

### Sportowcy mają otwarte serca

- *My sportowcy zawsze staramy się dostrześć tych, którzy potrzebują życzliwej dłoni. Bardzo się cieszę, że Ryszard Niedźwiedzki zaproponował mi, abym włączył się do akcji pomocy Mai jako mistrz sportu. Rzeczywiście tym mistrzem jestem i nikt nigdy ze sportowych annałów mnie nie wymaże. Cieszę się, że swoją osobą mogę wspierać tę niezwykle ważną inicjatywę. Mam nadzieję, że uda mi się spotkać i porozmawiać z Mają. Być może razem zaśpiewamy. Na pewno byłby z nas oryginalny duet!* – powiedział Andrzej Supron, trzynastokrotny mistrz Polski w zapasach, dwukrotny mistrz Europy, mistrz świata i srebrny medalista olimpijski z Moskwy.

### Pomaganie innym jest naszym obowiązkiem

Byli znakomity sportowiec, a obecnie jedna z najbardziej rozpoznawalnych twarzy środowiska zapasniczego w Polsce jest zdania, że trzeba wykorzystywać fakt rozpo-

znawalności i popularności.

- *Takie osoby jak ja, uwiarygadniają wszelkie działania charytatywne. Naszym obowiązkiem jest dawać to, co my w życiu dostaliśmy najlepsze. Jeżeli możemy się tym podzielić, robimy to z ogromną satysfakcją. Misio zawsze przyjedzie, misio łapkę podniesie, misio się uśmiechnie* – zakończył z charakterystycznym dla siebie poczuciem humoru Andrzej Supron.

### Zapasy to najwszechstronniej rozwijająca dyscyplina sportowa

Możliwość odbycia profesjonalnego treningu oraz bezpośredniego poznania mistrza była dla uczestników nie lada gratką. Podczas wtorkowego spotkania Andrzej Supron podzielił się tym, co motywowało i nadal motywuje go do uprawiania sportu, doświadczeniem i niespotykana energią.

- *Zapasy są najlepszą dyscypliną ogólnorozwojową, bo angażują nie tylko aparat ruchowy, ale wzmacniają również psychofizycznie. Ponadto to jeden z najbezpieczniejszych sportów. W tej dyscyplinie o wyniku decyduje przede wszystkim siła, zręczność i wytrzymałość.*

### Być jak mistrz

W zajęciach poprowadzonych przez Andrzeja Suprona oraz trenerów Sławomira Rogozińskiego i Artura Albinowskiego udział wzięło kilkunastu młodych adeptów sztuki zapasniczej. Spotkanie z legendą polskich zapasów było dla nich niewątpliwie wielkim przeżyciem. Wyciskali z siebie siódme poty, wykonywali niezliczone rundaki, firlaki, salta i przewroty, czujnie

wsluchując się w cenne rady i uwagi mistrza - *Jeśli trenujesz, na twojej drodze czekają cię i wzloty, i upadki. Czasem trudno się podnieść, ale warto walczyć i nie poddawać się. Warto realizować swoje marzenia* – mówił Andrzej Supron. Treningowi bacznie przypatrywali się rodzice zawodników, a wśród nich pani Małgorzata, mama Bartka i Filipa Nowakowskich, reprezentujących na co dzień LKS Mazowsze, jedna ze zwyciężczyń licytacji. - *Jestem przekonana, że spotkanie z panem Supronem zmobilizuje moich synów do podjęcia kolejnych sportowych wyzwań.*

### Będą pomagać dalej

Prawie dwa tysiące złotych wylicytowane na rzecz Mai zasililo jej konto i przyczynilo się do urzeczywistnienia marzeń o operacji w USA i powrocie do zdrowia. - *Maja jest już po pierwszym etapie operacji. Obyło się bez komplikacji. Dr Lenke wykonał 65% planu. Resztę przewidziano na piątek (drugi etap), tak żeby nie obciążać jej zbyt długą narkozą. Po operacji czeka Maję żmudna i kosztowna rehabilitacja, by mogła wrócić do pełnej sprawności. Dlatego będziemy dalej ją wspierać. W naszych głowach już rodzą się nowe pomysły* - poinformowała Joanna Kosiorek, organizatorka spotkania z Andrzejem Supronem.

Zwieńczeniem dnia była wspólna kolacja w Ośrodku Szkoleniowo-Hotelowym „Leśne Zacisze”, gdzie uczestnicy w kameralnych warunkach mogli spędzić czas z Andrzejem Supronem i zadać mu kilka pytań.

Tomasz Daczko



## PAMIĘĆ O NICH NIECH TRWA! NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

Zakończenie II wojny światowej nie dało naszej Ojczyźnie upragnionej wolności. Żołnierze niepodległościowego podziemia, mimo tego że wywodzili się z różnych środowisk i mieli różne wizje przyszłości Polski, nie pogodzili się z tym. Przecistawili się sowieckiej agresji i narzuconemu siłą reżimowi komunistycznemu. Podjęli nierówną walkę i konspirację. Połączył ich wspólny los - śmierć lub długoletnie więzienie. Skazanych w pokazowych procesach pozbawiano nie tylko życia, ale także prawa do własnego grobu i ludzkiej pamięci. Chowano ich pod osłoną nocy w bezimiennych mogiłach bez należytego zmarłym szacunku. Ciał wielu z nich nie odnaleziono do dziś.

Od początku ustanowienia 1 marca Narodowym Dniem Pamięci Żołnierzy Wyklętych Gmina Teresin angażuje się w organizację tego szczególnego święta. Nie inaczej było w tym roku. W piątek 28 lutego w bazylice pw. Najświętszej Maryi Panny Niepokalanej Wszechpośredniczki Łask odprawiona została uroczysta msza święta w intencji tych, którzy za swoją niezłomną postawę zapłacili życiem. - *Zachowanie pamięci o ludziach, którzy oddali życie w obronie ojczyzny, jest nie tylko naszym obowiązkiem, przede wszystkim jest dla nas zaszczytem. Dzisiejsze spotkanie jest wyrazem naszej wdzięczności tym ludziom, tym żołnierzom. Modlić się będziemy za ofiary ludobójstwa, które dotknęło także wielu synów i córek naszej ojczyzny. Za tych wszystkich: wiernych aż do końca Bogu, Ojczyźnie, braciom i siostram swojego kraju* - mówił w swojej homilii o. Sebastian Bielski, wikariusz niepokalanowskiej parafii.

1 marca nie jest datą przypadkową. To właśnie tego dnia w 1951 r. w areszcie śledczym Warszawa-Mokotów wykonano wyrok śmierci na siedmiu członkach IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”: Łukaszu Cieplińskim, Mieczysławie Kawalcu, Józefie Batorym, Adamie Lazarówiczu, Franciszku Błażeju, Karolu Chmielu

i Józefie Rzepce - będących ostatnimi ogólnopolskimi koordynatorami „Walki o Wolność i Niezawisłość Polski” z nową sowiecką okupacją.

Podczas eucharystii w intencji „Wyklętych” o. Sebastian Bielski nawiązał do ich bohaterskiej postawy, podkreślił, że pamięć o nich powinna stać się naszym obowiązkiem - *Dziś przywołujemy „Żołnierzy Wyklętych”, każdego z nich z osobna i po imieniu, wywołując z tego wielkiego bezimiennego tłumu, zepchniętego jeszcze do niedawna w niebyt historii. Przeżywając Ich Święto, Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”, nie można nie sięgnąć do słów poety, Zbigniewa Herberta. W wierszu „Pan Cogito... o potrzebie ścisłości” napisał jakże znamienne słowa,*



*które trzeba przytoczyć, gdy dziś tak wielu pyta „po co to wszystko?, po co ekshumacje, badania, by ustalić, kto w danym miejscu spoczywa?, po co, po tylu latach, zajmować się tym wszystkim i grzebać w grobach?”:*

*jak trudno ustalić imiona  
wszystkich tych co zginęli  
w walce z władzą niehumanitarną (...)*

W nabożeństwie udział wzięli przedstawiciele władz samorządowych na czele z zastępcą wójta gminy Teresin Markiem Jaworskim, pełnomocnik wójta ds. oświaty Bogusław Bęzel, prezes Jarosław Żejmo i członkowie Stowarzyszenia „Teresin – nasze korzenie”, dyrektorzy jednostek samorządowych, poczty sztandarowe oraz uczniowie szkół działających na terenie naszej gminy.

Następnie w sali św. Bonawentury odbyło się spotkanie z Michałem Gruszczyńskim, pracownikiem Muzeum Żołnierzy Wyklętych i Więźniów Politycznych PRL, które jest ośrodkiem pobudzającym do twórczej refleksji na temat polskiego patriotyzmu i współczesnej historii



Polski. - *Muzeum ma za zadanie pokazać prawdziwą historię Żołnierzy Wyklętych w różnych aspektach, nie opierając się jedynie na akcjach zbrojnych, ale prezentując także współpracę ze społeczeństwem, codzienność służby w leśnym oddziale i tragiczny pobyt w katowniach Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego* - mówił do licznie zgromadzonej młodzieży Michał Gruszczyński. Jak wielokrotnie podkreślał w swoim wystąpieniu, umiejscowienie Muzeum w Warszawie-Mokotowie przy ul. Rakowieckiej 37 nie jest przypadkowe. - *Od 1945 roku i przez cały okres stalinowski pełniło funkcję głównego więzienia politycznego. To tu więziono gen. Augusta Fieldorfa ps. Nil, ppłk. Łukasza Cieplińskiego ps. Pług, mjr. Zygmunta Szendzielarza ps. Łupaszko, mjr. Hieronima Dekutowskiego ps. Zapora, rtm. Witolda Pileckiego ps. Witold. Poza wojskowymi więziono na Mokotowie również cywili i przedstawicieli kościoła katolickiego m.in. abp. Antoniego Baraniaka.*

Więzienie przy Rakowieckiej było nie tylko miejscem odosobnienia niewygodnych dla władzy komunistycznej żołnierzy niepodległościowego podziemia, ale również miejscem kaźni. Na jego terenie wykonano ponad 350 wyroków śmierci, a liczba osób zakatowanych w trakcie śledztwa pozostaje nieznana. Przez kolejne lata trwania systemu komunistycznego przez Rakowiecką przewinęły się tysiące osób zatrzymywanych z powodów politycznych.

Michał Gruszczyński zachęcał do odwiedzenia tego szczególnego miejsca. - *Warto odwiedzić to miejsce, ponieważ prezentuje historię ludzi, którzy w imię wyższych wartości i miłości ojczyzny poświęcili całe swoje życie w walce z okrutnym ustrojem.*

Gminne uroczystości Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych są nie tylko wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa i niezłomnej postawy patriotycznej, ale również ważną lekcją narodowej historii.

Tomasz Daczko



Nr 1 KWIECIEŃ 2020 r.



# CO SŁYCHAĆ U SENIORÓW?

DODATEK DO TERESIŃSKIEGO MIESIĘCZNIKA SAMORZĄDOWEGO „PROSTO Z GMINY”



Szanowni Czytelnicy!

Mamy ogromną przyjemność przedstawić pierwsze wydanie gazetki klubu seniora Radosna Jesień. Dodatek ten będzie ukazywał się kwartalnie.

Artykuły dotyczące działalności naszego klubu pojawiały się w naszej lokalnej prasie, ale ze względu na ograniczoną liczbę stron w miesięczniku, nie zawsze mogliśmy podzielić się z mieszkańcami tym wszystkim, co się dzieje w naszym klubie, a dzieje się bardzo dużo.

Pomysłodawcą wydania gazetki seniora jest pan Marek Jaworski zastępca wójta naszej gminy. To dzięki niemu i przychylności pana Marka Olechowskiego wójta naszej gminy, mamy możliwość podzielenia się informacjami z życia seniorów, tym co robimy, jak spędzamy wolny czas, jakie są

nasze pasje i zainteresowania.

Mamy nadzieję, że będziecie Państwo naszymi wiernymi czytelnikami, a może jeszcze

ktoś, kto nie był zdecydowany, dołączy do naszego klubu. Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego wydania.



## NASZ OŚMIOLATEK- TROCHĘ HISTORII



Nasza pierwsza impreza plenerowa: Noc seniora czerwiec 2012

Dokładnie 15 lutego 2012 roku grupa nieco starszych mieszkańców naszej pięknej gminy podjęła decyzję o założeniu klubu seniora. „Ojcem chrzestnym” był wójt Marek Jaworski, który opiekuje się nami po dziś dzień. Na zebranie przybyło 39 osób, wybrano zarząd klubu w skład którego weszły Zofia Miazgowska, Krystyna Radkowska i Henryka Jaworska.

Wyłoniono sekcje: turystyczną, gimnastyczną, plastyczną i wokalną. Spotkania w sekcjach miały odbywać się w zależności od potrzeb, natomiast ogólne zebrania klubu raz w miesiącu. Nasza miejscowa artystka Klara Zawadzka napisała słowa, dodała muzykę i tak powstał hymn seniora (koniecznie musimy poćwiczyć wykonanie).

Na kolejnych zebraniach rodziły się nowe pomysły. Nawiązaliśmy współpracę z miejscowymi szkołami i przedszkolami oraz ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Mieszkańców Gminy Teresin „Impuls”. W konkursie wybraliśmy nazwę klubu i od tej chwili nazywamy się Klub Seniora „Radosna Jesień”.

Do stałego kalendarza weszły takie imprezy jak: bal seniora w każdą rocznicę rozpoczęcia działalności, Noc Seniora, Andrzejki, Wigilia połączona z ubieraniem choinki czy tzw. „Jajeczko” z własnymi wypiekami. Organizujemy wystawy prac naszych malarek, spotkania przy



ognisku, wyjazdy do teatru i kina.

Odkąd działa przy TOK-u „Kino Za Rogiem”, korzystamy nieodpłatnie z seansów filmowych na miejscu. Zorganizowaliśmy mnóstwo wycieczek jedno i kilkudniowych, krajowych i połączonych z wypadami za granicę oraz wyjazdów na wczasy. Byliśmy na winobranii w Zielonej Górze, w Poznaniu na Dniu Św. Marcina, w Łodzi, Sandomierzu, Wrocławiu, w górach i szlakiem tolerancji.

Organizowane były wczasy w Ostrowie, Bieszczadach, Suwałkach, Kotlinie Kłodzkiej, Krynicy Morskiej, a ostatnio w Bułgarii. Z krótszych wypadów za granicę można wymienić Szwecję, Litwę czy Węgry.

Bardzo radosne są spotkania z innymi klubami seniora w Julinku, gdzie prezentują swoje umiejętności grupy taneczne, śpiewacze, teatralne, możemy wymienić się doświadczeniami, oraz wziąć udział w konkursach.

Ze względu na rosnącą liczbę członków i obowiązków poszerzono skład Zarządu o 5 osób: Wiesię Stalpińską, Grażynę Starus, Marię Badach, Renię Ciarke i Jana Pyzika. Sala spotkań w TOK-u zrobiła się dla nas za mała i dzięki wsparciu ze strony naszych władz mogliśmy spotykać się w sali OSP Teresin, a następnie w „Leśnym Zacisku”. Obecnie mamy do dyspozycji salę w budynku Dworzec TO. Kultura, gdzie możemy pograć w gry planszowe, karty, scrable lub miło spędzić czas przy kawie, herbacie i słodkim „co nieco”.

Te wszystkie działania by się nie odbyły gdyby nie wsparcie i życzliwość pana Marka Olechowskiego wójta naszej gminy i pana Marka Jaworskiego inicjatora tego pomysłu.

Były też i smutne chwile. Zmarło kilkoro naszych członków, w tym z Zarządu Marysia Badach. Kilku członków z Zarządu odeszło z przyczyn osobistych, dlatego w grudniu 2019 r. odbyły się wybory nowego Zarządu w skład którego weszły nowe osoby: Zdzisław Goszcz, Teresa Zdanowicz, Zbigniew Borowski, Wiesława Szymańska, Danuta Olejnik oraz Bożena Dentko. Prezesem klubu została Henryka Jaworska.

Życzymy im owocnej pracy w klubie, dobrej współpracy z instytucjami i stowarzyszeniami, które wspierają nasze działania, a szczególnie dużej życzliwości naszych władz gminnych.

Grażyna Starus



## KĄCIK TOWARZYSKI

Na wcześniejszych zebraniach bardzo często mówiliśmy o tym, że brakuje nam miejsca do spotkań towarzyskich przy kawie i herbacie. Na początku 2019 r. Klub Seniora uzyskał nowe pomieszczenie na spotkania w ramach „Kawiarenki” na górze Dworca TO.Kultura.

Początkowo spotkania odbywały się we środy w godz. 10-12.00 w ramach „kącika kulinarnego”. Było wspólne gotowanie, wymiany myśli, doświadczeń kulinarnych i ciekawych przepisów. W okresie jesienno-zimowym postanowiliśmy spotykać się dodatkowo również w piątki w godz. 10-12.00. Obecnie nasze spotkania przybrały inną formę. Już nie gotujemy, ale w dalszym ciągu dyskutujemy na różne tematy, gramy w gry planszowe, niektórzy uczestnicy podśpiewują sobie, jest trochę gwarno, ale radośnie.



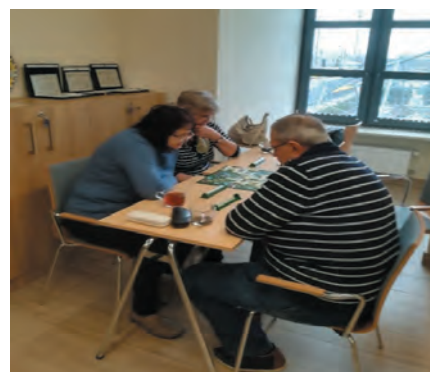
## GRA W SCRABBLE

Potworzyły się małe kółka zainteresowań, m.in. sympatyków gry w Scrabble, gry w brydża lub tysiąca. Nasze spotkania odbywają się przy kawie, herbacie i małych „słodkościach”. Przyjemnie jest się spotkać ze znajomymi, aby chociaż na chwilę oderwać się od codziennej rutyny. Naszą myślą przewodnią jest „Wydźmy z domu, nie siedźmy przed telewizorem”. Oczywiście w domu zawsze jest „co robić”, ale czy nie możemy pozwolić sobie na odrobinę „luksusu” i wygospodarować trochę czasu dla siebie, żeby spotkać się z przyjaciółmi? Mamy już za sobą okres życia, w którym na pierwszym

miejscu była rodzina, bliscy, praca, zajęcia i prowadzenie domu, a nasze potrzeby osobiste gdzieś niknęły, więc teraz jest to czas właśnie dla nas, spróbujmy go wykorzystać jak najlepiej.

Zapraszamy wszystkich chętnych na spotkania przy kawie i herbacie, a może powstaną jakieś nowe fascynacje. Po tych spotkaniach wychodzimy uśmiechnięci i chyba odrobinę szczęśliwsi w myśl Eurypidesa: „Być szczęśliwym – tego trzeba się uczyć” i my to robimy, uczymy się być szczęśliwym.

Szymka



## KUCHNIA NASZYCH SENIORÓW

Często dzielimy się między sobą tajnikami kuchni i wymieniamy przepisami na potrawy, stąd pomysł na powstanie naszego kącika kulinarnego.

Będziemy w nim polecać wypróbowane przepisy, które mamy nadzieję przypadną Wam do gustu i chętnie z nich skorzystacie.

Nasza pierwsza propozycja potrawy na zbliżające się Święta Wielkiejnocy to biały barszcz świąteczny i sernik.

### Biały barszcz świąteczny

Składniki:

30 dkg schabu karkowego pieczonego,  
25 dkg schabu środkowego pieczonego  
30 dkg białej kielbasy surowej  
30 dkg kielbasy wędzonej

na bulion:

½ kg kości schabowych wieprzowych  
1 szklanka soku z kiszonej kapusty  
1 szklanka śmietany 18%  
sól, pieprz, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy

### Sposób przygotowania

Ugotować 3 litry wywaru z kości schabowej z ziele angielskim i liściem laurowym, mięso na kości musi być miękkie. Po przestudzeniu obieramy mięso z kości. Do wy-

waru wkładamy białą kielbasę i chwilę gotujemy. Kiedy kielbasa będzie już sparzona, wyjmujemy ją z wywaru i studzimy. Wywar należy przecedzić. Do tak przygotowanego wywaru wkładamy rozdrobione mięso z kości oraz pokrojone w kostkę białą i wędzoną kielbasę, schab karkowy i środkowy, wlewamy sok z kiszonej kapusty, doprawiamy według smaku solą i pieprzem, dodajemy śmietanę. Żeby śmietana nie zważyła się, mieszamy ją z wywarem i dopiero wlewamy do barszczu. Na końcu dodajemy ugotowane na twardo jajka pokrojone w plasterki.

### Sernik parzony

Składniki na ciasto:

4 szklanki mąki,  
1 szklanka cukru pudru,  
kostka masła,  
½ szklanki gęstej śmietany,  
2 całe jajka,  
cukier wanilinowy, 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Ciasto należy zagnieść i upiec trzy równe cienkie placki.

### Masa serowa

1 kg sera białego mielonego  
½ l mleka

10 dkg masła  
2 żółtka  
2 budynie śmietankowe  
około 2 szklanki cukru



### Polewa

2 łyżki śmietany

1 szklanka cukru pudru (oba składniki dobrze wymieszać), poleać jeszcze ciepłe ciasto.

### Sposób przygotowania

Wszystkie składniki należy włożyć do garnka, zagotować ciągle mieszając aż będą bulgotki, przez chwilę (masy nie studzimy). Blaszkę wykładamy folią aluminiową, układamy placek, na który wlewamy połowę ciepłej masy serowej, przykrywamy kolejnym plackiem, na który wlewamy pozostałą część masy i przykrywamy trzecim plackiem, lekko przyciskamy wierzch ciasta. Ciepłe jeszcze ciasto dekorujemy przygotowaną polewą.

Swoimi sprawdzonymi przepisami podzieliły się:

Teresa Goszcz i Danuta Kazanecka

## KĄCIK KULTURALNY

Jest to miejsce, w którym będziemy dzielić się naszymi spotkaniami z kulturą, sztuką, książką, jak również prezentować talenty naszych seniorów. W tym wydaniu chcę przedstawić naszą klubową poetkę Teresę Zdanowicz.

Teresa jest bardzo wrażliwą osobą, potrafi każde wydarzenie w naszym klubie przełożyć na swoją poezję. Jej wiersze znajdują się w naszej kronice, ale zdarza się że pozostają w miejscach, które odwiedzamy w czasie naszych wyjazdów, np. w pensjonacie w Krynicy Morskiej.

Ten wiersz Teresa napisała specjalnie do tego wydania gazetki.

Bożena Dentko

Teresa Zdanowicz

## POŚPIECH

Dokąd się ciągle śpieszymy?,  
nie widząc wiele dobrego.  
Za czym tak często gonimy,  
pomijając coś przyjemnego.

Czy potrafimy czasami,  
zatrzymać się choć na chwilę?..  
Pożegnać się z troskami,  
wypełnić ten czas milej?..  
Czy wzrok nasz padnie czasem,  
na krzew jaśniejący w pąkach,  
czy idąc ścieżką, lasem

słyszemy śpiew skowronka.  
Czy potrafimy podziwiać,  
każdą wiosnę w kwiatach.  
I umieć się zachwycić,  
jak w dali motyl lata.

Jest tyle różnych wspaniałości,  
które potrafią urzec człowieka.  
Mniej dla nich trochę czułości,  
patrz duszą i nie uciekaj.

Niech pośpiech ci nie zasłoni,  
spokoju, piękna, dobroci,  
bo potem już nie dogonisz,  
zachwytu i chwil uroczych.

## TEATR, NASZA NOWA ROLA

Teatr „Radosnej Jesieni” powstał z inicjatywy Pani Katarzyny Rospędowskiej. W styczniu 2017 roku w Teresińskim Ośrodku Kultury grupa seniorów: Zenia Wielogórska, Renia Ciarka, Teresa Zdanowicz, Basia Pietrzak, Wiesia Szymańska, Wiesia Stalpińska, Grażyna Starus, Ewelina Mirońska, Krysia i Piotr Radkowsky, Zbyszek Borowski, zdecydowała się na tę przygodę.

Nasza nowa rola jako aktorów powodowała dużo różnych wątpliwości, ale każdy z nas chciał zmierzyć się z tym wyzwaniem, robić coś, na co w dotychczasowym życiu rodzinnym i zawodowym po prostu nie było czasu. Byliśmy przygotowani na ciężką pracę, treningi, próby. Musieliśmy pogodzić nasze wcześniejsze aktywności z próbami w teatrze. Niezaprzeczną wartością naszej grupy teatralnej jest więc jaka wytworzyła się między nami.

Dotychczas zrealizowaliśmy następujące spektakle dla dorosłych i dla dzieci: „U Doktora”, „Ballada Sąsiedzka”, „Idziemy do ZOO”, „Warszawiacy i Górale”, „Jak to dawniej u nas bywało” oraz etiudę filmową „19:18”. Poprzez nasze przedstawienia chcieliśmy przypo-



mnąć o sprawach ważnych w życiu, skłonić naszych widzów do przemyśleń, dyskusji i wzruszeń.

Nowym projektem, w którym nasza grupa teatralna wzięła udział, była produkcja filmowa, która powstała w ramach projektu zorganizowanego przez Panią Katarzynę Rospędowską „Bliżej kina”. Na warsztatach, pod okiem profesjonalnych filmowców, nauczyliśmy się jak powstaje film. W warsztatach brało udział kilka grup. Nasza grupa filmowa przyjęła nazwę „Eksperymentalni” i zaprezentowała film pt. „Człowiek i Pies”, który spotkał się z wyróżnieniem i aprobatą widzów oraz jurorów podczas imprezy finałowej projektu.

Obecnie Teatr „Radosnej Jesieni” pracuje nad etiudą teatralną na podstawie tekstu Teresy Zdanowicz „Odwiedziny”. Chcielibyśmy pokazać tę etiudę już w kwietniu tego roku. Sценка będzie wymagała od widzów zaangażowania sporej dawki wyobraźni i mam nadzieję, że da dużo do myślenia ... Termin przedstawienia zostanie podany do wiadomości wkrótce.

Zapraszamy

Ewelina Mirońska



**Telefon zaufania dla osób starszych**  
(22) 635-09-54 poniedziałek - piątek

## „NIE MÓWIĘ SZEPTEM, GDY MÓWIĘ SKĄD JESTEM” UCZNIOWIE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH GMINY TERESIN WŚRÓD LAUREATÓW FESTIWALU POEZJI I PIEŚNI PATRIOTYCZNEJ

Do historii przeszła VII edycja Festiwalu Poezji i Pieśni Patriotycznej „Nie mówię szeptem, gdy mówię skąd jestem”. 1 marca w atrium Kramnic Miejskich w Sochaczewie odbył się koncert laureatów, podczas którego wręczone zostały nagrody i wyróżnienia. Festiwal był częścią obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych na Ziemi Sochaczewskiej. Wzięła w nim udział rekordowa liczba 226 uczestników.

Przegląd, jak co roku, zorganizowały Stowarzyszenie „Sochaczew Daj się Ponieść” oraz Wydział Sportu i Organizacji Pozarządowych Urzędu Miasta w Sochaczewie. Tegoroczny Festiwal swoim honorowym patronatem objął Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda. Recytatorów i wokalistów oceniało jury w składzie: Joanna Niewiadomska-Kocik, Barbara Sobkowicz, Justyna Piątkowska-Duraj, Maria Stasiak, Jolanta Śmielak-Sosnowska, Ludwik Skrzypek, Katarzyna Majchrzak, Katarzyna Orlińska oraz Anna Zatorska-Janiak. Młodzi artyści oceniani byli w czterech kategoriach – klasy I-III, IV-VI, VII-VIII oraz szkoły średnie i dorośli. Uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy potwierdzające udział w festiwalu, a laureaci dodatkowo wartościowe nagrody rzeczowe. Finałową Galę swoją obecnością zaszczylił zastępca wójta pan Marek Jaworski.

Miło nam poinformować, że uczniowie reprezentujący szkoły prowadzone przez Gminę Teresin odnieśli w tegorocznym Festiwalu znaczące sukcesy:



### KATEGORIA I (klasy 1-3 szkoły podstawowe)

#### PIEŚŃ PATRIOTYCZNA

wyróżnienie – **MARIA WŁODARCZYK** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie),

wyróżnienie – **WANESA BREJNAK** (Szkoła Podstawowa im. Fryderyka Chopina w Budkach Piaseckich),

wyróżnienie – **ZESPÓŁ: JULIA BOCHYŃSKA, JULIA KUBISIAK, AMELIA KRÓLICZAK, MARTA BEDNARZ** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie);

### KATEGORIA II (klasy 4-6 szkoły podstawowe)

#### POEZJA PATRIOTYCZNA

I miejsce – **KALINA STASZEWSKA** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana

Kolbego w Teresinie),

II miejsce – **ŁUCJA ŻOCHOWSKA** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie);

### KATEGORIA II (klasy 4-6 szkoły podstawowe)

#### PIEŚŃ PATRIOTYCZNA

III miejsce – **MARCELINA WIĘSEK** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie);

### KATEGORIA III (klasy 7, 8 szkoły podstawowe)

#### POEZJA PATRIOTYCZNA

wyróżnienie – **JAKUB BANASZEK** (Szkoła Podstawowa im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie).

Wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym uczniom składamy serdeczne gratulacje!

*Tomasz Daczko*



**NIE MÓWIĘ SZEPTEM  
GDY MÓWIĘ SKĄD  
JESTEM**



## WYWIAD Z PANIĄ MARIĄ WÓJCICKĄ – PRZEWODNICZĄCĄ GMINNEJ KOMISJI DS. PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH



**Prosto z Gminy:** Czy alkoholizm jest poważnym problemem społecznym w naszej gminie?

**Maria Wójcicka:** Nie jesteśmy jako ponad jedenastotysięczna gmina wolni od problemów związanych z alkoholem i nie można ich ignorować, dlatego też stworzyliśmy profesjonalną bazę pomocową w oparciu o posiadane zasoby instytucjonalne i osobowe. To, co satysfakcjonuje, to fakt, że coraz większa grupa osób korzysta z proponowanych form terapii, obserwujemy również przełamywanie barier i stereotypów związanych ze wstydem i stigmatyzacją osób uzależnionych, a co z tego wynika wzrasta świadomość społeczna i to też cieszy. W tej pracy doceniamy chęć do podjęcia dialogu motywacyjnego, a także każdy, nawet najmniejszy, krok do zdrowienia.

**PzG:** Jednym z zadań GKRPA jest udzielanie pomocy psychospołecznej i prawnej rodzinom, w których występują problemy alkoholowe. Jak wyglądała realizacja tych celów w 2019 roku?

**MW:** W punktach konsultacyjno-motywacyjnych dla osób uzależnionych i współuzależnionych udzielono 189 porad, z bezpłatnej pomocy prawnej skorzystało 21 osób, a w Poradni Leczenia Uzależnień w Sochaczewie zarejestrowano 21 członków rodzin uczestniczących w grupach

wsparcia. Telefon Zaufania dzwonił 49 razy. Do świetlic profilaktyczno-wychowawczych swoje kroki skierowało 96 dzieci. Świetlice funkcjonowały we wszystkich szkołach podstawowych i w Domu Parafialnym w Niepokalanowie. Zajęcia odbywały się pięć dni w tygodniu w godzinach popołudniowych. W ramach działalności świetlic prowadzone są zajęcia profilaktyczne, sportowe, promujące zdrowy styl życia oraz gry i zabawy rozwijające różne umiejętności i zainteresowania. Jest również czas na przygotowanie do zadań dydaktycznych na dzień następny. Otaczając opieką dzieci z tych rodzin, bo to one często ponoszą największe, najdotkliwsze konsekwencje, zabieramy je na kolonie profilaktyczne. W 2019 roku grupa wyjazdowa liczyła 20 osób. Mając również na uwadze integrację dzieci z rodzin dysfunkcyjnych z zespołami klasowymi, dofinansowaliśmy licznej grupie wycieczki szkolne.

**PzG:** Praca Gminnej Komisji to nie tylko wspomaganie leczenia osób będących w szponach nałogu. Komisja podejmuje również działania profilaktyczne. Co zaplanowaliście na rok 2020?

**MW:** Otwieramy się na nowe wyzwania jakimi są uzależnienia behawioralne dotyczące korzystania ze smartfonów, gier czy innych niebezpieczeństw i treści na jakie narażony jest młody człowiek „w sieci”. Miałam okazję uczestniczyć w międzyna-

rodowej konferencji poświęconej tej problematyce, co spowodowało, że ten temat był również przedmiotem szkolenia naszej Komisji, na które zaprosiliśmy przedstawicieli Policji, wychowawców świetlic i inne osoby zainteresowane pracujące w szkołach na naszym terenie. To nasza propozycja. Aby reagować we właściwy sposób i trafiać z tematyką w bieżące potrzeby, podążamy za aktualnymi trendami w profilaktyce zgodnie z rekomendacjami Państwowej Agencji. Rozwiązywanie Problemów Alkoholowych, a także propozycjami przedstawianymi przez dyrektorów szkół, pedagogów i psychologów. Planując realizację warsztatów profilaktycznych wychodzimy naprzeciw indywidualnym potrzebom gdyż dbamy o to aby każda placówka mogła skorzystać ze spersonalizowanej oferty, właściwej dla niej. Naszą sugestią jest zaproszenie jak najliczniejszego grona rodziców do uczestnictwa w proponowanych w szkołach projektach profilaktycznych. Dzieci to NASZE NAJLEPSZE, NAJWAŻNIEJSZE INWESTYCJE. Pamiętajmy o tym. WIOSNA w PROFILAKTYCE przed nami.

**PzG:** Oprócz wskazanych przez Panią, jakie inne inicjatywy promujące zdrowy styl życia są finansowane przez Komisję?

**MW:** Na rok 2020 zaplanowaliśmy udział w ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, do której będziemy zachęcać wszystkie placówki oświatowe oraz sprzedawców alkoholu. Nie można nie wspomnieć o organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży mającego na celu proponowanie alternatywnych form jego spędzania poprzez coroczne akcje „Wakacje w Szkole” i „Zima na Wesoło” cieszące się ogromną popularnością wśród dzieci. W tym roku z atrakcyjnej oferty w okresie ferii zimowych skorzystało ok. 260 uczestników. Wspieramy również organizację konkursów i wyjazdów związanych z rozwijaniem pasji i zainteresowań często związanych ze sportem, ale nie tylko.

**PzG:** Finansową podstawę realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych stanowią dochody gminy z opłat za wy-

dane zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Jak na przestrzeni ubiegłego roku kształtował się nadzór nad punktami sprzedaży napojów alkoholowych?

**MW:** Przeprowadzamy cykliczne kontrole punktów sprzedaży napojów alkoholowych mające na celu poza czynnościami kontrolnymi wdrażanie do akcji PARPA „Alkohol – nieletnim dostęp wzbroniony”, „Radość bez alkoholu – Wakacje bez ryzyka” czy innych „Bez dowodu – nie kupisz”. W ramach prowadzonych działań wyposażamy punkty w materiały z nimi związane.

**PzG:** Czy do GKRPA docierają pomysły, wnioski oparte o praktykę działalności osób, podmiotów i instytucji zajmujących się problematyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych i narkotykowych?

**MW:** Uczestniczymy we wspomnianych już ogólnopolskich Akcjach PARPA, sygnalizowanej wcześniej kampanii edukacyjnej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Jesteśmy również otwarci na współdziałanie i podejmowanie nowych inicjatyw na terenie Gminy Teresin i gmin z nami sąsiadujących. W ramach tego pięcioro „naszych dzieci” wyjechało na obóz narciarski do Białego Dunajca ze stowarzyszeniem „Radość dzieciom” z Leszna. Łączymy nasze działania z Kościołem, czego dowodem jest funkcjonująca w Domu Parafialnym w Niepokalanowie świetlica parafialna, a także wspomniany wcześniej jeden

z punktów konsultacyjno-motywacyjnych. Bardzo cenię współpracę z GOPS w Teresinie, Poradnią Leczenia Uzależnień w Sochaczewie i Ośrodkiem Terapii Uzależnienia od Alkoholu w Gostyninie-Zalesiu.

**PzG:** Jaką rolę pełni Komisja w stosunku do tych instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych?

**MW:** Są działania, które inicjujemy, inne współfinansujemy, a jeszcze inne pozwalają nam się edukować.

**PzG:** W mediach często pojawiają się informacje na temat zagrożeń związanych z używkami, zwłaszcza z dopalaczami. Czy Komisja zareagowała na tego typu problematykę?

**MW:** Na poziomie profilaktyki uniwersalnej koncentrujemy się na kształtowaniu postaw i zachowań preferowanych do zastosowania w różnych sytuacjach ryzykownych, w tym z różnego typu substancjami psychoaktywnymi. I tak warsztaty „Jak oprzeć się presji grupy?” czy „Narkotyki – to mnie nie kręci” temu miały służyć. Naszym zadaniem jest edukować – ale jednocześnie nie zachęcać do eksperymentowania. A to często bardzo cienka granica.

**PzG:** Przyjęte z końcem grudnia Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Program Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2020 mają charakter długofalowy.

Co to oznacza w praktyce?

**MW:** Działania dedykowane różnym grupom naszych podopiecznych wykracza ją często poza ramy 1 roku. I tak już po raz 24 będziemy organizatorem kolonii profilaktycznej dla najmłodszych, a sieć świetlic profilaktyczno-wychowawczych funkcjonuje z powodzeniem na terenie Gminy Teresin od 1999 roku, podobnie jak punkty konsultacyjne czy telefon zaufania 661 500 587, czynny w godzinach pracy urzędu.

Motywowanie do zmiany w odniesieniu do osób uzależnionych też nie jest kwestią jednego spotkania, rozmowy, ale często długotrwałym procesem wymagającym nawiązania i budowania relacji i determinacji z obu stron, a na to potrzeba czasu. Na punkt zwrotny w drodze do zdrowienia czasami potrzeba tygodni, miesięcy... i lat. A tego nie da się „odłożyć na półkę”

**PzG:** Dziękując za rozmowę, życzę wytrwałości i determinacji w tej jakże trudnej, ale społecznie bardzo potrzebnej pracy, jaką jest rozwiązywanie problemów alkoholowych w społecznościach lokalnych.

**MW:** Dziękuję bardzo za spotkanie. Czytelnikom i redakcji życzę realizacji wszystkich wytyczonych celów i pięknej Wiosny nie tylko w profilaktyce, ale przede wszystkim w sercach.

Rozmawiał Tomasz Daczko

## Podziękowanie

Serdecznie dziękujemy za wsparcie, modlitwę i udział w uroczystościach pogrzebowych

ŚP TADEUSZA DZIADURY



Irena Dziadura  
Bożena Kowalczyk  
Jarosław Dziadura

**Prosto  
z Gminy**

**Wydawca:** Urząd Gminy Teresin; **Redakcja:** Teresin, ul. Zielona 20, tel. 46 86 138 15 do 17; **Redaktor prowadzący:** Tomasz Daczko, tel. 609 455 011, e-mail: [prostozgminy@teresin.pl](mailto:prostozgminy@teresin.pl)

**Opracowanie graficzne i druk:** Wydawnictwo Ojców Franciszkanów Niepokalanów, ul. o. M. Kolbego 5, 96-515 Teresin, tel. 46 864 22 08, [wydawnictwo@niepokalanow.pl](mailto:wydawnictwo@niepokalanow.pl)

Liczba egzemplarzy: 1 900

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do ich skracania. Za treść reklam redakcja nie ponosi odpowiedzialności.

## OSIECKA PO MĘSKU I JEJ PORTRET NA DZIEŃ KOBIET



Prawdziwą artystyczną ucztę przygotował na Dzień Kobiet Teresiński Ośrodek Kultury – spotkanie z muzyką i obrazem. 8 marca na kameralnej scenie Dworca TO-Kultura wystąpił Marcin Januskiewicz z zespołem. W jego wykonaniu licznie zgromadzona publiczność miała okazję

tacja Osieckiej jest odważna, choć jak zauważają krytycy, daleka od estetyki szoku. Wokalista znalazł receptę na to, jak zaśpiewać ważne piosenki poetki z Saskiej Kępy, by nic nie straciły ze swojej siły rażenia. Po prostu wie



## Jej portret

Nie mniej pozytywnych wrażeń dostarczyła wystawa prac pod wspólnym tytułem „Portret kobiety” przygotowana przez artystki z koła plastycznego TOK „Bez polityki”. Malarkom udało się zwrócić uwagę widza na kobiecie piękno, subtelność, zmysłowość i jedyną w swoim rodzaju siłę i tajemnicę, którą każda z kobiet - artystek nosi w sobie. Bo tak naprawdę (...) *jaka jesteś/ Nie wie nikt/ Bo tego nie wiesz/ Nawet sama ty/ W tańczących wokół/ Ciemnych lustrach dni/ Rozbłyska twój/ Złoty śmiech/ Przerwany wpół/ Czuły gest/ W pamięci składam wciąż/ Pasjans z samych serc* (Jonasz Kofta „Jej portret”).

Tuż po recitalu Panie, które po brzegi wypełniły salę koncertową, otrzymały różne życzenia wszystkim kobietom złożyli wespół w zespół zastępca wójta Gminy Teresin Marek Jaworski oraz dyrektor Teresińskiego Ośrodka Kultury Mariusz Cieśniewski.

Tomasz Daczko



wysłuchać piosenek z tekstami legendarnej Agnieszki Osieckiej. Podczas recitalu została otwarta również wystawa prac plastycznych „Portret Kobiety” grupy dorosłych z koła plastycznego TOK „Bez polityki”. Swoje prace zaprezentowały Agnieszka Kowalczyk, Laura Markiewicz, Julia Wojtach, Alicja Wojtach, Julia Pietrzak, Luiza Górecka oraz Beata Sałacińska.

## Z punktu widzenia mężczyzny

Marcin Januskiewicz - laureat wrocławskiego Konkursu Aktorskiej Interpretacji Piosenki, przefiltrował teksty Osieckiej przez swoją męską wrażliwość i obudował je wymienionym aktorskim warsztatem. „Osiecka po męsku” w wykonaniu artysty dała teresińskiej publiczności ogromną dawkę pozytywnych emocji. Jego interpre-

mem. „A ja wolę moją mamę” zabrzmiało w klimacie reggae. W „Kołysance dla okruszka”, „Cyrku nocą” i w „Częściach zamiennych” dało się wychwycić elektroniczne brzmienie. „Wariatka tańczy” była niezwykle liryczna, a „Deszcze niespokojne” przybrały charakter ballady funky. Bez wątplenia jest to nowe, nowatorskie odczytanie piosenek Osieckiej, któremu nie brak charakteru, dobrego smaku i co najważniejsze szacunku dla pierwotnego tekstu.



## DZIEŃ KOBIET W SZYMANOWIE

Tradycji uczczenia Święta Kobiet również stało się zadość w Filii Bibliotecznej w Szymanowie. Nasze sympatyczne Kobiety, wytrawne Czytelniczki i Przyjaciółki biblioteki przyjęły nasze zaproszenie i spotkały się z nami przy kawce i pysznym domowym ciasteczku. Panie otrzymały upominki w postaci wiosennych torebek na książki uszyte i wyhaftowane przez bibliotekarki. Miłym rozmowom nie było końca. Bardzo dziękujemy panu dyrektorowi Jarosławowi Żejmie za zrozumienie i udostępnienie nam lokalu szkolnego.

*Bibliotekarki*



## STRAŻACY GMINY TERESIN



Jednostki OSP jako organizacje pozarządowe, funkcjonujące w oparciu przepisy ustawy z dnia 7 kwietnia 1989 r. – Prawo o stowarzyszeniach oraz ustawy z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej, stanowią ważny element krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego (KSRG).

Do głównych zadań realizowanych przez jednostki OSP, w tym w ramach KSRG należy: gaszenie pożarów, ratownictwo techniczne, w szczególności na drogach, ewakuacja poszkodowanych lub zagrożonych ludzi i zwierząt oraz zagrożonego mienia, oznakowanie i zabezpieczenie miejsc prowadzenia działań ratowniczych, prowadzenie działań ratowniczych na obszarach wodnych, w tym podczas powodzi, usuwanie skutków zdarzeń w szczególności po przejściu anomalii pogodowych i udzielanie pomocy socjalnej poszkodowanym, operacje wysokościowe, zabezpieczenia imprez pod względem bezpieczeństwa i porządku a także zdarzeń przeciwpożarowych

Pierwsze wzmianki o ratownictwie ogniowym pojawiają się w [Polsce](#) już w średniowieczu. Pierwsze zorganizowane jednostki pożarnicze, będące prekursorami obecnej OSP, powstały w drugiej połowie XIX w. równolegle we wszystkich trzech zaborach.

W naszym kraju działa 16 250 jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych w tym 4 341 włączonych do Krajowego Systemu Ratowniczo - Gaśniczego. Na terenie naszej Gminy jest 7 jednostek straży.

29 lutego 2020 roku byliśmy świadkami włączenia do krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego 3-ciej jednostki z terenu naszej gminy - OSP Budki Piaseckie. W uroczystości wzięli udział nadbrygadier Bogdan Łasica, Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Sochaczewie starszy brygadier Piotr Piątkowski, Prezes Zarządu Powiatowego Ochotniczej Straży Pożarnych w Sochaczewie Andrzej Tkaczyk, Przewodniczący Rady Gminy Teresin Bogdan Linard, Zastępca Wójta Gminy Teresin Marek Jaworski, Poseł na Sejm RP I kadencji Tadeusz Szymańczak, Komendant Gminny Ochotniczych Straży Pożarnych w Teresinie Dariusz Tartanus. Uroczystość ta miała charakter oficjalny o dużej randze na terenie naszej gminy.

W OSP działa ogółem aż 696 653 osoby w kraju, natomiast na terenie naszej gminy mamy wszystkich druhów OSP 336, w tym

223 mężczyzn i 35 kobiet. Jest 20 członków honorowych i 58 członków wspierających. Do udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych są uprawnione 152 osoby, w tym 140 mężczyzn i 12 kobiet. Mamy 5 Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, które liczą 42 osoby, w tym 29 chłopców i 13 dziewcząt.

25 sierpnia 2019 roku w Ochotniczej Straży Pożarnej w Szymanowie odbyła się podwójna uroczystość: 100 - rocznica powstania tej jednostki, a także uroczyste przekazanie samochodu bojowego strażakom z Szymanowa.

Straże nasze to nie tylko ratowanie mienia i życia ludzi. OSP są dobrze wyposażone w sprzęt techniczny dzięki dobrej współpracy z samorządem gminnym i radami sołectkami. Budynki remiz mają piękne świetlice wiejskie, w których odbywają się różne wydarzenia. Ochotnicze Straże Pożarne zajmują się również sportem, edukacją, wychowaniem oraz kulturą.

10 maja 2019 roku strażacy z naszej gminy uczestniczyli również w biegach przełajowych w Bielicach. Była to już 27. edycja. Biegł również Zbigniew Bródka Mistrz Olimpijski w łyżwiarstwie szybkim, strażak z Łowicza.

Wszyscy prezesi na Walnych Zebraniach Sprawozdawczych otrzymali jednogłośnie absolutorium, co świadczy o ich wysokim zaangażowaniu i pracy na rzecz naszego środowiska.

W imieniu Zarządu Gminnego chcę im pogratulować, a Radzie Gminy i Radom Sołectkim podziękować za dobrą współpracę – DZIĘKUJĘ.

*dh Tadeusz Szymańczak  
wiceprezes ZOG OSP w Teresinie*



## KAMIL RYBICKI NAJPOPULARNIEJSZYM SPORTOWCEM POWIATU SOCHACZEWSKIEGO



5 marca, podczas Sochaczewskiej Gali Sportu, która odbyła się w Sochaczewskim Centrum Kultury, poznaliśmy wyniki 18. edycji plebiscytu Najpopularniejszy Sportowiec Powiatu Sochaczewskiego. Miło nam poinformować, że Sportowcem Roku 2019 w powiecie sochaczewskim wybrany

ka) oraz Józef Szajewski (KS Orkan Sochaczew). Kapituła tytułu Sportowca Roku postanowiła przyznać Kamilowi Rybickiemu. Przypomnijmy, że zawodnik LKS Mazowsze Teresin odebrał niedawno laur Sportowca Roku 2019 Gminy Teresin. Wyróżnienia te są wynikiem doskonałej postawy teresińskiego zapaśnika w minionym roku. 24-latek został mistrzem Polski w zapasach w stylu wolnym, wywalczył srebrny medal w XXVIII Memoriale Wacława Ziółkowskiego i zajął siódme miejsce w Mistrzostwach Świata Seniorów w zapasach w stylu wolnym w kategorii wagowej do 74 kilogramów. Uzyskał również kwalifikację olimpijską do Tokio. Nagrodę w imieniu Kamila odebrała jego mama, nasz utytułowany zawodnik przebywa bowiem



Gali był Marian Sypniewski wielokrotny, indywidualny i drużynowy mistrz kraju, drużynowy mistrz świata, uczestnik trzech



został zapaśnik LKS Mazowsze Teresin Kamil Rybicki.

W tym roku, inaczej niż w poprzednich latach, wyboru finalistów dokonała Kapituła Plebiscytu, wyłoniona z grona organizatorów konkursu. W jej skład weszli: Agata Kalińska (Urząd Miejski), Jerzy Szostak, Tomasz Ertman, Janusz Szostak (Express Sochaczewski), Marcin Odolczyk (Starostwo Powiatowe), Mieczysław Głuchowski (MOSiR), Janusz Piechna (UKS Siódem-



ka) na zgrupowaniu kadry olimpijskiej w Zakopanem, gdzie przygotowuje się do najważniejszej w tym roku imprezy – Igrzysk Olimpijskich Tokio '2020.

W tym samym plebiscycie na trzecim stopniu podium stanęła **Marta Mechoc-ka**. Zapaśniczka LKS Mazowsze Teresin w 2019 roku zdobyła dwa brązowe medale Mistrzostw Polski Seniorów oraz Mistrzostw Polski Młodzieżowców. Od wielu sezonów zasiła kadrę narodową.

Organizatorami imprezy byli redakcja Expressu Sochaczewskiego oraz Piotr Osiecki – burmistrz Sochaczewa i Jolanta Gonta – starosta sochaczewski. Wsparcia organizacyjnego udzieliły gminy Sochaczew, Teresin, Brochów i Iłów. Imprezę wzbogaciła wystawa plakatu z okazji 100 – lecia Polskiego Komitetu Olimpijskiego, a muzycznie recitale zespołu Mokollective oraz Marii Stasiak. Gościem honorowym

igrzysk olimpijskich, podczas których zdobył w drużynie dwa brązowe medale we flocie (Moskwa '80 i Barcelona '92).

Kamilowi Rybickiemu i Marcie Mechoc-kiej, znakomitym ambasadorom teresińskiego sportu, serdecznie gratulujemy.

Redakcja  
fot. Miasto Sochaczew  
LKS Mazowsze Teresin



## SENIORKI LKS MAZOWSZE TERESIN ZDOBYŁY SREBRO NA ŁUCZNICZYCH MISTRZOSTWACH POLSKI!

Doskonałą formą podczas XXXVII Halowych Mistrzostw Polski Seniorów w Łucznictwie zabłysnęli reprezentanci LKS Mazowsze Teresin. Wyniki przez nich osiągnięte napawają dumą i są dobrym prognozykiem na przyszłość. W zawodach, które odbyły się 22-23 lutego w Świebodzicach, wystąpiło 176 zawodniczek i zawodników z 40 klubów sportowych w kraju.

W konkurencji drużynowej zawodniczki LKS Mazowsze Teresin (szóste po eliminacjach) zdobyły srebrny medal, ulegając w finale Łuczniczce Żywiec. Teresinianki strzelały w składzie: **Julia Gajda, Małgorzata Maciągowska, Natalia Skrok, Alicja Maciągowska**. – *Startując z szóstego miejsca pokonałyśmy kolejne przeciwniczki i weszłyśmy do finałowej dwójki. Ostatecznie jesteśmy srebrnymi medalistkami Mistrzostw Polski w kategorii seniorek* – komentuje była wicemistrzyni Mistrzyni Świata i Europy Alicja



Maciągowska.

Doskonale spisali się również startujący w mikstach **Małgorzata Maciągowska i Dominik Kozłowski**, którzy wywalczyli brązowy medal. W łukach bloczkowych natomiast zasłużenie po medal brązowy sięgnął **Robert Świątek**.

W klasyfikacji medalowej Mistrzostw (konkurencja łuków olimpijskich – klasycznych) teresiński klub sklasyfikowany został na doskonałym czwartym miejscu, natomiast w konkurencji łuków bloczkowych na miejscu siódmym. Warto odnotować, że w końcowej klasyfikacji Mistrzostw Polski wśród kobiet Julia Gajda znalazła się na siódmym miejscu.

Teresińscy łucznicy po raz kolejny udowodnili, że znajdują się w krajowej czołówce. Gratulujemy sukcesu i życzymy kolejnych medali.

Redakcja

Foto: LKS Mazowsze Teresin



## KOLEJNE ZDOBYCZE MEDALOWE ZAPASNIKÓW LKS MAZOWSZE TERESIN

Pierwsze powołania do reprezentacji Polski na turnieje i zgrupowania międzynarodowe w lutym otrzymali **Fabian Niedźwiedzki i Hubert Wiśniewski**. Pierwszy zdobył brązowy medal w Międzynarodowym Turnieju Zapasniczym im. I.D. Czerniachowskiego w Rosji, drugi natomiast srebrny medal w Turnieju im I. Pierwaczuka we Lwowie. Po zakończonych zawodach obaj zawodnicy uczestniczyli w międzynarodowym zgrupowaniu szkoleniowym.

W dniach 6-8 marca w Nowinach odbył się I Puchar Polski kadetów w zapasach w stylu wolnym. Srebrny medal wywalczył **Fabian Niedźwiedzki**, VI miejsce **Szymon Bońda** i XIV miejsce **Vanik Aloyan**. Zawody był pierwszą fazą eliminacji do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży Lubelskie 2020.

Źródło: LKS Mazowsze Teresin



## MISTRZYNIE POWIATU SOCHACZEWSKIEGO W PIŁCE SIATKOWEJ

Tuż przed samymi feriami, w piątek 07 lutego 2020 r., dziewczęta ze Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie, zostały mistrzyniami powiatu sochaczewskiego w piłce siatkowej. Dziewczęta w składzie: Kinga Bodych, Karolina Bogucka, Martyna Kalwarczyk, Wiktoria Kornacka, Izabela Kowalska, Małgorzata Laskowska, Aleksandra Markowska, Daria Niedźwiedzka, Julia Staniak, Daria Surmak, Oliwia Ślęzak, Gabriela Trzcińska były bezkonkurencyjne. Wszystkie mecze wygrały, uzyskując tym samym 1. notę w Powiatowych Igrzyskach Młodzieży Szkolnej.



Gratulacje należą się również chłopcom, ponieważ mimo mocno osłabionego składu, dzielnie walczyli. W efekcie zajęli 4. miejsce w powiecie. Brawo: **Wojciech Bryński, Bartosz Dąbrowski, Krzysztof Goluch, Jakub Górnicki, Dominik Kamiński, Mateusz Lewandowski, Jan Dmoch.**

Trenerami drużyn są Agnieszka Gacka i Krzysztof Rachoń.

Redakcja

## ZDOBYLI KOLEJNE MISTRZOSTWO



25 i 28 lutego w hali Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Teresinie odbywały się rozgrywki w piłkę ręczną szkół podstawowych na szczeblu powiatowym. Reprezentacja Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Kolbego wywalczyła złoty medal w kategorii chłopców – młodzież i brąz chłopców – dzieci. Po zaciętej walce nasza młodzież wygrała z drużynami z Iłowa i Sochaczewa, zdobywając pierwsze miejsce. Zwycięstwo dało awans do zawodów międzypowiatowych, które rozegrane zostaną w Teresinie 24 marca.

Chłopcy młodsi zajęli bardzo dobre 3. Miejsce, ulegając jedynie drużynie z Koźłowa Biskupiego.

Wszystkim uczniom oraz trenerowi Maciejowi Starusowi serdecznie gratulujemy!!!

Redakcja

**radio**  
**sochaczew** 94,9 FM  
www.radiosochaczew.pl

GMINA TERESIN W RADIU  
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 1 kwietnia 2020 roku o godzinie 9.30  
- rozmowa z Wójtem Gminy Teresin Markiem Olechowskim



**radio**  
**NIEPOKALANÓW**  
102,7 FM Rozdaje 109,3 FM wojewódzkiej

GMINA TERESIN W RADIU  
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek 10 kwietnia 2020 roku o godzinie 13.10  
- rozmowa z Wójtem Gminy Teresin Markiem Olechowskim .

## PARTNERZY PROGRAMU „KARTA 3+”

### LISTA FIRM, KTÓRE WSPIERAJĄ RODZINY 3+ NA TERENIE GMINY TERESIN

#### SKLEPY

Sklepy EFEKT PLUS Piotr Ksit – Paprotnia, ul. o. Maksymiliana Kolbego; Teresin, ul. Kaska; Szymanów, ul. Szkolna; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, cukru oraz artykułów promocyjnych.

Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – Teresin, ul. Szymanowska 7; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak – Teresin, ul. Szymanowska 7; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – Teresin, ul. Szymanowska 8; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep obuwniczy KACPER Kamil Króliczak – Teresin, ul. Szymanowska 19; 10% zniżki na obuwie z wyjątkiem skózanego, 5% zniżki na obuwie skórzane. Rabat nie dotyczy artykułów objętych promocją.

Sklep odzieżowo-obuwniczy RED-STAR Cezary Szymaniak – Teresin, ul. Szymanowska 1; zniżka 8% na cały asortyment.

Sklep wielobranżowy Hanna Guzik – Teresin, ul. Szymanowska 2; zniżka 5% na podręczniki i artykuły szkolne oraz lektury.

Kwiaciarnia ALICJA Alicja Rutkowska – Paprotnia, ul. Cmentarna; 10% zniżki na wszystkie artykuły.

Sklep odzieżowy AVANTIS Anna Bargieł – Teresin, ul. Kwiatowa 1; 5% zniżki na cały asortyment z wyjątkiem artykułów objętych promocją.

PHU VIKI Nowak Sylwia – Elżbietów 23B; 5% zniżki na cały asortyment z wyłączeniem wyrobów tytoniowych.

FERMA DROBIU Mateusiak Jarosław i Katarzyna – Czerwinka Parcel 93; 20% zniżki na jaja.

FHU DE-FACTO Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska – Teresin, ul. Lipowa 1A; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep FUKS Kołodziejska Agnieszka – Teresin, ul. Rynkowa 1; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, artykułów promocyjnych.

Centrum Ogrodowe Krzysztof Owczarek – Paprotnia, ul. Sochaczewska 28; 5% zniżki na cały asortyment.

JETTA Zbigniew Podlasiński Sp.j. – Teresin ul. Szymanowska 2; 5% na cały asortyment.

#### GASTRONOMIA

Pizzeria PIERROT Renata Olechowska – Teresin, ul. Lipowa; zniżka 10% oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych.

#### USŁUGI

Nadzory i projekty budowlane Józef Górzynski – Elżbietów 15; zniżka 10%, tel. 608 516 983.

Ośrodek Kształcenia Kierowców MAKO Leszek Cwikliński (nauka jazdy, jazdy doszkalać, płyta poślizgowa) – ul. 1 Maja 27a; zniżka 5% na lekcje nauki jazdy + 2 godziny gratis.

Poprawki krawieckie „U KASI” Katarzyna Pietruszewska – Paprotnia, ul. Perłowa 22; zniżka 10% na wykonywane usługi krawieckie.

Stomatologia, lekarz dentysta Mariusz Cierech – Teresin, ul. Szymanowska w budynku TER-MED; 10% zniżki na usługi dentystyczne.

Nauka języka angielskiego Honorata Mrowińska – Granice, ul. Południowa 47; 30% zniżki na zajęcia indywidualne dla dorosłych.

Usługi fryzjerskie damsko-męskie Edyta Kosińska – Paprotnia, ul. o. M. Kolbego 51A; 10% zniżki na strzyżenie włosów.

PROGRESS Szkoła języków obcych Karolina Sałyga – GOSiR Teresin ul. Aleja XX-lecia 32; bezpłatny podręcznik, 45 zł upustu na wybrany kurs przy zapisie na cały rok szkolny.

IGIELKA Beata Bachura – Teresin-Gaj, ul. Spacerowa 100; 20% zniżki na szycie firan i zasłon, na skracanie odzieży, na haft dekoracyjny, na haftowanie liter na odzieży, na reperowanie odzieży, na wszywanie zamków do odzieży.

Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych – „TUW” Janusz Sowiński – punkt ubezpieczeniowy Teresin, ul. Szymanowska 19; 15% zniżki na OC i AC komunikacyjne, 30% zniżki na ubezpieczenie domów i mieszkań „Bezpieczna Rodzina”, 30% zniżki na – Bezpieczna zagroda-mienie, 30% zniżki na NNW osobowe, 30% zniżki na Bezpieczny dom w budowie, 30% zniżki na obowiązkowe ubezpieczenie budynków rolniczych.

AP SERVICE Sp. z o.o. Agnieszka Rudnicka – Teresin, ul. Brata Cherubina Pawłowicza 10; 15% zniżki na usługi księgowe, 10% zniżki na artykuły szkolne oraz zabawki, 5% zniżki na zakup sprzętu komputerowego oraz usługi komputerowe.

„TWS” UBEZPIECZENIA Sławomir Tomaszewski – punkt ubezpieczeniowy Teresin, ul. Szymanowska 19, Sochaczew ul. Stefana Żeromskiego 27/6; 15% zniżki na OC i AC komunikacyjne, 30% zniżki na ubezpieczenie domów i mieszkań „Bezpieczna Rodzina”, 30% zniżki na – Bezpieczna zagroda-mienie, 30% zniżki na NNW osobowe, 30% zniżki na Bezpieczny dom w budowie, 30% zniżki na obowiązkowe ubezpieczenie budynków rolniczych.

Najlepsze Biuro Rachunkowe Tomasz Smolarek – Paprotnia, ul. Sochaczewska 51; 15% zniżki na usługi księgowe, 15% zniżki na usługi pomocy w wypełnianiu PIT-ów rocznych.

Biuro Rachunkowe Barbara Smolarek – Paprotnia, ul. Sochaczewska 51; 15% zniżki na usługi doradztwa podatkowego.

TRAWKA Konrad Walichnowski – Teresin, ul. Lipowa 28; 10% zniżki na usługi pielęgnacyjne ogrodów oraz 10% zniżki na projektowanie ogrodu.

Gospodarstwo Agroturystyczne „MALOWANY KOŃ” Iwona Gęda – Mikołajew 14; 10% zniżki na jednorazowe jazdy konne i warsztaty twórcze.

E i M Miller Firma Prawnicza Michał Miller – ul. Świętokrzyska 14A, 00-050 Warszawa oddział Teresin ul. Szymanowska 2 lok. 2; 20% zniżki na zlecenie i prowadzenie spraw, reprezentowanie przed instytucjami



– Sąd, Prokuratura, Policja w sprawach wypadków drogowych, sprawach karnych, błędów medycznych, sprawach cywilnych.

„STUDIO URODY” Salon kosmetyczno-fryzjerski Maria Grabowska – Paprotnia ul. o. M. Kolbego 29, 10% zniżki na usługi fryzjerskie (fryzjerstwo damskie, męskie i dziecięce); usługi kosmetyczne (peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia bezigłowa, microdermabrazja diamentowa, kwasy, ultradźwięki, liposukcja, fale radiowe, regulacja brwi, henna brwi i rzęs, parafina, oxybrazja, depilacja woskiem; stylizacja paznokci: manicure, pedicure, makijaż dzienny, okolicznościowy, wieczorowy; zabiegi liftingujące, przeciwzmarszczkowe, odmładzające, oczyszczające, rozjaśniające przebarwienia, wysuszające-antycellulitowe.

SP Media Pracownia Reklamy - Teresin, ul. Szymanowska 19, lok. 1a, tel. 604 612 069; 10% zniżki na wszystkie oferowane usługi.

#### PRZEDSZKOLA

Przedszkole Niepubliczne STUDIO DZIECKA FIGIEL Katarzyna Klata – Granice, ul. Zacisza 1; 15% zniżki na czesne.

Niepubliczne Przedszkole LEŚNA AKADEMIA Damian Tymorek – Teresin, Aleja XX-lecia 3; 15% zniżki na wpisowe.

#### INSTYTUCJE SAMORZĄDOWE

Teresin – 50% zniżki na ofertę Teresińskiego Ośrodka Kultury i Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Błonie – 50% na ceny biletów do kina w Centrum Kultury.

Sochaczew – 50% na ceny biletów na basen w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

Partnerom programu dziękujemy za wspieranie rodzin wielodzietnych. Zachęcamy przedsiębiorców, punkty usługowe i sklepy działające na naszym terenie do przystąpienia do programu partnerskiego. Z naszej strony zapewniamy bezpłatną promocję na stronie internetowej oraz w naszym miesięczniku „Prosto z Gminy”. Szczegóły pod nr tel. 46 864 25 35, 603 660 300.

## PARTNERZY PROGRAMU „KARTA SENIORA”

### LISTA FIRM, KTÓRE WSPIERAJĄ SENIORÓW NA TERENIE GMINY TERESIN:

FHU DE-FACTO Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska – Teresin, ul. Lipowa 1A; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – Teresin, ul. Szymanowska 7; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak – Teresin, ul. Szymanowska 7; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – Teresin, ul. Szymanowska 8; 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep FUKS Kołodziejska Agnieszka – Teresin, ul. Rynkowa 1; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, artykułów promocyjnych.

„STUDIO URODY” Salon kosmetyczno-fryzjerski Maria Grabowska – Paprotnia ul. o. M. Kolbego 29, 10% zniżki na usługi fryzjerskie (fryzjerstwo damskie, męskie i dziecięce); usługi kosmetyczne (peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia bezigłowa, microdermabrazja diamentowa, kwasy, ultradźwięki, liposukcja, fale radiowe, regulacja brwi, henna brwi i rzęs, parafina, oxybrazja, depilacja woskiem; stylizacja paznokci: manicure, pedicure, makijaż dzienny, okolicznościowy, wieczorowy; zabiegi liftingujące, przeciwzmarszczkowe, odmładzające, oczyszczające, rozjaśniające przebarwienia, wysuszające-antycellulitowe.

**PRACOWNIA REKLAMY**

**BANERY**  
SZYLDY, ULOTKI  
**WIZYTÓWKI**  
GADŻETY REKLAMOWE  
**FOTOKSIAŻKI, PLAKATY**  
OKLEJANIE SZYB  
i SAMOCHODÓW  
**LITERY 3D, PUCHARY**  
**KASETONY LED**

**budynek *GS TERESIN***

**ul. Szymanowska 19 lok.1A**

**tel. 604 612 069**



## **PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY**

dr n. med. Mariusz Cierech  
specjalista protetyki stomatologicznej  
lek. dent. Aleksandra Szczypińska-Cierech  
„Ter-Med” Teresin, ul. Szymanowska 17

**Zapisy 726 718 849**