

PROSTO Z GMINY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

TERESIŃSKI MIESIĘCZNIK SAMORZĄDOWY

NUMER 04/2020 • ISSN 1509-9814 • www.teresin.pl • bip.teresin.pl



PIERWSZE TEGOROCZNE INWESTYCJE

Poniżej przedstawiamy wykaz aktualnych inwestycji realizowanych przez gminę Teresin:

Zlecono opracowanie dokumentacji technicznych na budowę i rozbudowę gminnej sieci wodociągowej we wsiach: Paprotnia i Nowa Piasecznica ;



Firma Instalator z Kampinosu wybudowała ok. 400m sieci rozdzielczej wodociągowej z rur PVC we wsi Maszna;

Trwają prace wykończeniowe przy przebudowie drogi gminnej nr 380814W



w miejscowości Kawęczyn. Odcinek drogi o długości blisko 1 km w kierunku Mikołajewa został przebudowany. Położona została nowa nawierzchnia asfaltowa na podbudowie z kruszywa drogowego, powstał chodnik i wjazdy z kostki betonowej, zatoki autobusowe, zamontowane zostały pionowe i poziome urządzenia bezpieczeństwa ruchu. Prace drogowe wykonuje firma DROG – BET z Sochaczewa. Ostateczny termin zakończenia zadania to koniec maja 2020r.



Została podpisana umowa na przebudowę ulicy Nadrzecznej w Serokach Parceli. Na odcinku blisko 800m zostanie położona nawierzchnia z asfaltu na podbudowie z kruszywa drogowego. Prace wykonywać będzie firma DROG – Bet z Sochaczewa.

W Nowej Piasecznicy gminna droga osiedlowa na odcinku ok.400m została utwardzona nakładką asfaltową na podbudowie z kruszywa drogowego. Prace wykonała firma Rydmar z Juliopola.

W Skrzewlewie oraz Pawłównie utwardzono kruszywem drogowym pobocza wzdłuż dróg gminnych. Prace sfinansowano z Fun-

duszy sołeckich.

Wykonywane są naprawy cząstkowe i bieżące na drogach gminnych, polega-



INSTAL z Teresina

Po rozstrzygnięciu przetargu nieograniczonego podpisana została umowa na budowę kotłowni gazowej w budynku Szkoły Podstawowej w Szymanowie. Prace budowlane wykonywać będzie firma INSTALA-



TOR z Kampinosu.

jące na frezowaniu starej nawierzchni, dosypianiu kruszywa drogowego oraz zalaniu odcinków jezdni masą asfaltową na drogach gminnych we wsiach Grani-

Po rozstrzygnięciu przetargu nieograniczonego podpisana została umowa na przebudowę i rozbudowę budynku Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Paprotni. Prace budowlane wykonywać będzie firma KAL – FAM z Puszczy Mariańskiej. Planuje się otwarcie nowej części w IV kwartale 2020 roku.



ce, Granice Osiedle, Teresin Gaj, Nowe Gnatowice, Stare Paski.

Zakończono rozpoczętą przebudowę nawierzchni drogi gminnej w miejscowości Stare Paski. Na odcinku blisko 900m wykonawca firma DROG – BET położyła nową nakładkę asfaltową, utwardziła obustronnie pobocza kruszywem drogowym oraz wyremontowała przepust na rowie melioracyjnym.

Zamontowany został system radiowy monitoringu wizyjnego na skrzyżowaniu Traktu Jana Pawła II z Al. XX – lecia w Teresinie. Prace wykonała firma MODERN

Za blisko pół miliona złotych firma KREVOX z Warszawy zamontuje nowy filtr ciśnieniowy na Stacji Uzdadniania Wody w Granicach. Prace potrwać do lipca 2020 roku.

JAK FUNKCJONUJE GMINA TERESIN W CZASIE PANDEMII

Urząd Gminy

Urząd Gminy Teresin informuje, że 22 kwietnia wznowiona została bezpośrednia obsługa interesantów w zakresie: rejestracji stanu cywilnego (USC), ewidencji ludności, dowodów osobistych, dopisania do spisu wyborców.

Interesanci proszeni są o stosowanie się do poleceń pracowników UG, a przede wszystkim:

- noszenie maseczek zakrywających usta i nos,
- używanie rękawiczek jednorazowych,
- używanie płynów dezynfekcyjnych.

Osoby z wyraźnymi objawami choroby np. katar, kaszel, temperatura proszone są o powstrzymanie się od bezpośredniego załatwiania spraw w Urzędzie i stosowanie kontaktu w formie telefonicznej bądź mailowej. Interesanci w celu załatwienia spraw w USC i referacie ds. obywatelskich będą zapraszani pojedynczo. Pozostałe sprawy załatwiamy nadal telefonicznie (46 86 138 15) lub mailowo: urząd.gminy@teresin.pl.

Informujemy, że na stronie internetowej bip.teresin.pl w zakładce „Poradnik interesanta (Jak załatwić sprawę)” można zapoznać się z kartami usług, które oferujemy oraz pobrać stosowne druki do wypełnienia. Aby złożyć wniosek, podanie itp. należy je zeskanować i przesłać na adres poczty elektronicznej: urząd.gminy@teresin.pl.

Wnioski, podania itp. można również wrzucać do skrzynki wystawionej pod Urzędem. Proszę o podawanie danych kontaktowych na wpływającej do Urzędu korespondencji.

Przyjmowanie płatności w kasie Urzędu jest nadal wstrzymane do odwołania.

Prosimy o dokonywanie płatności przez Internet, na pocztę, w banku itp.

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.

Prosimy o pomoc w kontakcie z nami osobom starszym oraz tym, którzy nie mają Internetu. Mieszkańcy korzystający z Teresińskiej Karty Rodziny 3+ oraz Karty Seniora 75+ czekający na zwrot 50% opłaty za odbiór odpadów o sposobie i terminie tego zwrotu będą poinformowani w najbliższym czasie.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

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) proszę kontaktować się z GOPS w Teresinie, tel.: 046 861 30 45; 605 371 102.

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.

Oświata i wychowanie

Decyzją Ministra Edukacji Narodowej do 24 maja 2020 roku w szkołach zawieszone są zajęcia dydaktyczno-wychowawcze i opiekuńcze. Do tego czasu będzie odbywało się kształcenie na odległość. Wznowienie w szkołach podstawowych zajęć dla dzieci z klas przedszkolnych nastąpi po deklaracji Rodziców oraz spełnieniu wytycznych Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Niepubliczne przedszkola w kwestii wznawiania swojej działalności podejmują decyzję indywidualnie.

Kultura

Wszystkie zajęcia oraz projekcje filmowe w Teresińskim Ośrodku Kultury są zawieszone do odwołania.

Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie wraz z filiami będzie otwarta dla użytkowników po spełnieniu wymagań Sanepidu.

Sport

Również od 4 maja b.r. udostępnione zostaną następujące obiekty infrastruktury sportowej o charakterze otwartym:

boisko z naturalną nawierzchnią –

stadion (maks. 6 osób),

boisko ze sztuczną nawierzchnią – Orlik (maks. 6 osób),

boisko do koszykówki i siatkówki (maks. 6 osób),

korty tenisowe (maks. 4 osoby, 2os./kort).

W przypadku korzystania z infrastruktury o charakterze otwartym będą obowiązywały następujące zasady bezpieczeństwa:

zachowanie dystansu społecznego,

obowiązek zasłaniania twarzy w drodze na obiekt (przebywając na boisku lub korcie nie ma obowiązku zakrywania twarzy),

ograniczona liczba osób – 6 osób na każdym z boisk lub 2 osoby na korcie,

brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza toaletą),

obowiązkowa dezynfekcja rąk dla osób wchodzących i opuszczających obiekt – w widocznych miejscach zostaną zorganizowane miejsca do dezynfekcji rąk.

AKTUALIZACJA INFORMACJI NA WWW.TERESIN I FB

WAŻNE TELEFONY

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Sochaczewie

ul. Traugutta 18, 96-500 Sochaczew, godziny pracy: 07:30 - 15:05, e-mail: sochaczew@psse.waw.pl

W sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem kontakt pod czynnym całodobowo numerem telefonu: 883 353 506

Telefon alarmowy Sanepidu: 600 261 847 (tylko w nagłych wypadkach czynny poza godzinami pracy oraz w dni ustawowo wolne od pracy)

Telefon czynny w godzinach pracy: 46 862 31 47

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia: 800 190 590

Aktualne informacje – na stronie gov.pl/koronawirus

Zarządzanie kryzysowe

podinspektor Dariusz Tartanus – stanowisko ds. ochrony przeciwpożarowej, Obrony Cywilnej i zarządzania kryzysowego, Urząd Gminy Teresin, tel.: 46 864 25 61, 782 110 998

Posterunek Policji w Teresinie

ul. Lipowa 15; 96-515 Teresin, tel. 46 863 73 70; fax: 46 863 73 73

Kierownik: asp. szt. Marian Lewandowski; tel. 664 439 959

INFORMACJA W SPRAWIE WYBORÓW PREZYDENTA RP

W związku z niezakończonymi do dnia zbierania materiałów do bieżącego numeru naszego miesięcznika (30.04.2020 r.) pracami parlamentu nad „Ustawą w sprawie szczególnych zasad przeprowadzania głosowania korespondencyjnego w wyborach Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych w 2020 r.”, nie możemy Państwu podać żadnych konkretnych informacji w kwestii terminu i zasad wyborów.

Z PRAC RADY GMINY TERESIN

23 kwietnia 2020 r. odbyła się XXIII sesja Rady Gminy Teresin. Podobnie jak poprzednio, z uwagi na stan epidemii koronawirusa, podczas obrad zastosowane zostały szczególne środki ostrożności.

Radni przyjęli sprawozdanie z działalności Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Teresinie za 2019 rok oraz sprawozdanie z realizacji Gminnego Programu Wspierania Rodziny.

Następnie podjęli uchwały w sprawie ustalenia przebiegu istniejącej drogi publicznej gminnej nr 380836W Trakt św. Jana Pawła II, a także przebiegu istniejącej drogi publicznej gminnej nr 380849W ul. Guzowska w Teresinie.

- *Obie drogi, zarówno Trakt Św. Jana Pawła II, jak i ulica Guzowska, przyjęte zostały do naszego zasobu dróg gminnych. Zmienia się ich przebieg. Do Traktu przybył odcinek, który styka się z drogą powiatową, i ten dwustumetrowy fragment, został nam przekazany przez powiat sochaczewski. Natomiast ulica Guzowska w końcowym odcinku została dobudowana na gruncie wykupionym przez Gminę i o ten właśnie kawałek wydłużyła się droga gminna, wchodząc do naszych zasobów – poinformował wójt Olechowski, przedstawiając projekt uchwały.*

Radni przyznali dotację na rzecz Parafii Rzymskokatolickiej św. Bartłomieja Apostoła w Pawłowicach w kwocie stu tysięcy złotych na dofinansowanie całkowitego odtworzenia tynków i okładzin architektonicznych w budynku plebanii w zespole kościoła parafialnego w Pawłowicach, z uwzględnieniem charakterystycznej dla tego zabytku kolorystyki. Przypomnijmy, że budynek plebanii w 2016 r. został wpisany do gminnej ewidencji zabytków Gminy Teresin. Jak wyjaśnił wójt Marek Olechowski – *Całkowity koszt prac konserwatorskich zamiera się w kwocie 147.587,56 zł. Gmina dołoży 100.000 zł, natomiast brakującą sumę dołoży z zasobów własnych parafia w Pawłowicach lub Kuria Diecezjalna. Zakończenie inwestycji planowane jest na koniec sierpnia tego roku.*

Podjęto także uchwałę w sprawie zaciągnięcia długoterminowej pożyczki w wysokości 2.000.000 złotych z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie z przeznaczeniem na sfinansowanie planowanego deficytu budżetowego powstałego w związku z realizacją zadania inwestycyjnego pn. „Przebudowa

i rozbudowa stacji uzdatniania wody w miejscowości Teresin”.

Radni dokonali zmian w uchwale budżetowej Gminy Teresin na rok 2020. Skarbnik Agnieszka Rosa wyjaśniła, że dochody zostają zwiększone o 46 zł pochodzące z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego z przeznaczeniem na sfinansowanie wypłat zryczałtowanych dodatków energetycznych dla odbiorców wrażliwych energii elektrycznej oraz na koszty obsługi tego zadania. O 100 zł, pochodzące również z dotacji MUW, zwiększono dochody bieżące z przeznaczeniem na realizację zadań związanych z przyznawaniem Karty Dużej Rodziny.

- *W wydatkach Gminy dzieje się trochę więcej. 708.000 zł dokładamy na inwestycje drogowe w Topołowej, Teresinie Gaju i Pawłowicach. Zmniejszamy zadanie inwestycyjne związane z rozbudową Szkoły Podstawowej w Paprotni – 275.000 zł to wynik oszczędności, jakie powstały po rozstrzygnięciu przetargu. O 44.900 zł zmniejszamy zadanie na dostawę wraz z montażem pieca ciśnieniowego w Granicach. 350.000 zł zabieramy z dotacji dla TOK-u i 50.000 zł z dotacji dla GOSiR-u. 70.000 zł dotacji otrzyma natomiast GZGK z przeznaczeniem na renowację studni w Maurycewie i Granicach – wyjaśniła skarbnik Gminy.*

W ostatnim punkcie obrad radni podjęli uchwałę w sprawie przyjęcia stanowiska dotyczącego trudnej sytuacji w gospodarce odpadami w Gminie Teresin oraz potrzeby zmian legislacyjnych dotyczących gospodarki odpadami.

- *W tym stanowisku Rada Gminy i pan Przewodniczący, jest to także moje stanowisko, a sądzę że i wszystkich mieszkańców, wyraża wielkie zaniepokojenie tym, co dzieje się w gospodarce odpadami. Takim stanowiskiem chcemy walczyć z błędnie uartym, pospolitym pojęciem, że to Rada Gminy ustala cenę za odpady komunalne i to Rada jest winna temu, że są one tak wysokie. Są to skutki tego, o czym możemy przeczytać w stanowisku. Będzie ono przedstawione Prezesowi Rady Ministrów, Marszałkom Sejmu i Senatowi RP, posłom i senatorom z województwa mazowieckiego, Wojewodzie Mazowieckiemu, Marszałkowi Województwa Mazowieckiego, Ministrowi Klimatu, Urzędowi Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz samorządom gminnym z terenu naszego województwa. Wiele z nich podjęło podobne uchwały. Chcemy mówić*

jednym głosem i głośno artykułować, że to, co dzieje się w gospodarce odpadami, jest fatalne – powiedział podczas obrad wójt Marek Olechowski.

Ze względu na wagę problemu publikujemy treść stanowiska Rady Gminy Teresin w całości:

Stanowisko Rady Gminy Teresin dotyczące trudnej sytuacji w gospodarce odpadami oraz potrzeby zmian legislacyjnych

W ostatnich latach drastycznie wzrastają koszty odbioru i zagospodarowania odpadów komunalnych, co przekłada się na wzrost obciążeń dla budżetów domowych. Do zaistniałej sytuacji przyczynia się między innymi brak konkurencji wśród firm świadczących usługi odbioru i zagospodarowania odpadów komunalnych, zbyt mała moc przerobowa instalacji komunalnych, a tym samym brak rynkowych zasad działania, problemy ze zbytem surowców wtórnych oraz wzrost w ostatnich latach opłat za korzystanie ze środowiska. Dodatkowo ustawodawca narzucił obowiązek częstszego odbioru niesegregowanych (zmieszanych) odpadów komunalnych oraz bioodpadów. Taka sytuacja ma odzwierciedlenie w przetargach na odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych, do przeprowadzenia których gminy są ustawowo zobligowane. W przetargu w 2020 roku w Gminie Teresin wzięła udział tylko jedna firma, która wyceniła swoją usługę na 33,66 zł od osoby miesięcznie. Przy tej cenie roczny koszt odbioru i utylizacji odpadów z terenu Gminy Teresin wyniosłby 4.452,089,30 zł wobec 1.929,485,57 zł w 2019 roku i 1.461,732,48 zł w 2018 roku.

Rada Gminy Teresin zgadza się ze stanowiskiem innych Rad Miast i Gmin, że obecna sytuacja wymaga zmian legislacyjnych i wnosi o:

- 1) określenie górnych stawek opłaty za zagospodarowanie 1 Mg poszczególnych frakcji w instalacjach komunalnych,
- 2) zwiększenie odpowiedzialności finansowej producentów wprowadzających opakowania na rynek,
- 3) wprowadzenie regulacji zmuszających producentów do możliwie najszerszego zastosowania opakowań zwrotnych,
- 4) wprowadzenie regulacji obligujących producentów do zorganizowania systemu odbioru odpadów opakowaniowych i opakowań zwrotnych,
- 5) podjęcie działań mających na celu

spowolnienie dynamiki wzrostu opłaty marszałkowskiej,

6) podjęcie działań legislacyjnych obligujących producentów do jednoznacznego znakowania opakowań zgodnie z przyjętym systemem segregacji, co ułatwi prawidłową segregację,

7) zwiększenie nadzoru Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów nad przetargami w zakresie zamówień publicznych na od-

biór i zagospodarowanie odpadów,

8) zmianę przepisów obligujących gminy do częstego odbioru niesegregowanych (zmieszanych) odpadów komunalnych oraz bioodpadów,

9) uproszczenie procedury na tworzenie przez gminy instalacji komunalnych oraz zastosowanie korzystnych dopłat.

Redakcja

Projekty uchwał są zamieszczone na stronie bip.teresin.pl w zakładce „Rada Gminy Teresin” – „Projekty uchwał”.

Nagranie obrad można obejrzeć na stronie bip.teresin.pl w zakładce „Rada Gminy Teresin” – „Transmisje sesji. Archiwum nagrań”.

Pani Halinie Ziółkowskiej

sołtysowi wsi Topołowa

wyrazy współczucia z powodu śmierci Teścia

składają

wójt Marek Olechowski, przewodniczący Rady Bogdan Linard oraz sołtysi gminy Teresin



NOWY DUŻY INWESTOR W TERESINIE

W Teresinie Gaju powstaje kolejne centrum logistyczne. Do końca roku ma powstać w ramach I etapu 3,5 ha hal magazynowych. Inwestor w ramach porozumienia z Gminą Teresin wybuduje drogę, którą następnie przekaze samorządowi. Pierwsze podatki do kasy Gminy powinny wpłynąć w przyszłym roku.

(T.D.)



ŚMIECI: PRZETARG UNIEWAŻNIONY, STARE STAWKI DO KOŃCA LIPCA

Po raz kolejny nie udało się rozstrzygnąć przetargu na odbiór odpadów komunalnych od mieszkańców gminy Teresin. Przetarg został przez wójta Marka Olechowskiego unieważniony z powodu zbyt wysokiej sumy, jakiej zażądał najtańszy z ofertów, przewyższającej znacznie kwotę przeznaczoną na to zadanie w tegorocznym budżecie gminy Teresin. Po negocjacjach z obecnym odbiorcą odpadów **udało się utrzymać dotychczasową stawkę 17 zł na miesiąc za osobę, ale tylko na 3 miesiące – do końca lipca tego roku.** Gmina Teresin po raz kolejny ogłosiła przetarg na odbiór z nadzieją na niższe stawki.

Redakcja



HARMONOGRAM ODBIERANIA ODPADÓW ZMIESZANYCH I SEGREGOWANYCH

	maj	czerwiec	lipiec
Budki Piaseckie	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04/ zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Dębówka	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04/ zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Elżbietów	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04/ zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Gaj	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04/ zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Granice - ul. Kaska	S- 02 i 29 / Z- 06 / zielone- 14	S- 26 / Z – 03 / zielone - 13	S- 24 / Z -0 1 i 29 / zielone - 9
Granice ul. Rubinowa oraz nieruchomości nr 3, 3A, 4, 4A, 5, 7, 8, 11, 12, 12A, 13, 17, 17A, 18, 19, 20, 21, 27G (wzdłuż ul. Kampinoskiej i drogi krajowej nr 92)	S- 02 i 29 / Z- 06 / zielone- 14	S- 26 / Z – 03 / zielone - 13	S- 24 / Z -0 1 i 29 / zielone - 9
Granice ulice : Batorego, Chrobrego, Graniczna, Krzywoustego, Leśna, Łąkowa, Mieszka I, Miła, Nowa, Piastowska, Południowa, Spokojna, Strażacka, Wiejska, Wiktorii, Wschodnia, Zaciszna oraz Granice nr 1A, 1B i 25	S- 02 i 29 / Z- 20 / zielone- 14	S- 26 / Z – 17 / zielone - 13	S- 24 / Z – 15 / zielone - 9
Granice posesje o nr 26A, 26B, 37, 42, 42a, 47, 48, 49, 51, 52A, 53 i 53A, ulice: Familijna, Fińska, Krańcowa, Jałowcowa, Malinowa, Modrzewiowa, Rajska, Świerkowa, Żłota,	S- 02 i 29 / Z- 21 / zielone- 14	S- 26 / Z - 18 / zielone - 13	S- 24 / Z – 16 / zielone - 9
Izbiska	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Kawęczyn	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30/ Z – 04 /zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Lisice	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Ludwików	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Maszna	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Maurycew	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30 / Z – 04 zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Mikołajew	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04 / zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Nowa Piasecznica	S- 02 i 29/ Z- 07 /zielone- 15	S- 26 /Z – 04 / zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Nowe Gnatowice	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Nowe Paski	S- 28 / Z- 06 /zielone- 13	S- 25 / Z – 03 / zielone - 10	S- 23 / Z -0 1 i 29/ zielone - 08
Paprotnia	S- 28 / Z- 21 / zielone- 13	S- 25 / Z – 18 / zielone - 10	S- 23 / Z – 16 / zielone - 08
Pawłowice	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 24/ Z – 03 / zielone - 13	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Pawłówek	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30 /Z – 04 / zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30 /zielone - 10
Seroki- Parcela	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Seroki- Wieś	S- 27/ Z- 06 / zielone- 14	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9	S- 22 /Z -0 1 i 29/ zielone - 9
Skrzelew	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30 / Z – 04 / zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Skotniki	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26/ Z – 04 / zielone	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Stara Piasecznica	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04 / zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Stare Paski	S- 28/ Z- 06 / zielone- 13	S- 25 / Z – 03 / zielone - 10	S- 23 / Z -0 1 i 29 / zielone - 08
Strugi	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30 / Z – 04 / zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30/ zielone - 10
Szymanów	S- 05 / Z- 07 / zielone- 15	S- 02 i 30 / Z – 04 / zielone - 12	S- 28 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Teresin - ul. Kaska	S- 26 / Z- 06 / zielone- 12	S- 23 / Z – 03 / zielone - 09	S- 21 / Z -0 1 i 29 / zielone - 07
Teresin ulice: 1 Maja, 3 Maja, 15 Sierpnia, Akacjowa, Baśniowa, Br. Ch. Pawłowicza, Dębowa, Długa, Działkowa, Graniczna, Kasztanowa, Kwiatowa, Pocztaowa, Poprzeczna, Rynkowa, Szkolna, Szymanowska, Teresińska, Warszawska, Wąska, Wiśniowa, Zielona	S- 26 / Z- 20 / zielone- 12	S- 23 / Z – 17 / zielone - 09	S- 21 / Z – 15/ zielone - 07

Teresin ulice: Al. XX - lecia, Druckiego - Lubeckiego, Guzowska, Krótka, Lipowa, Świętokrzyska, Torowa, Załamana	S- 26 / Z- 21 / zielone- 12	S- 23 / Z – 18 / zielone - 09	S- 21 / Z – 16 / zielone - 07
Teresin- Gaj ulice: Książęca, Druckiego - Lubeckiego, Trakt Jana Pawła II, Słowikowa, Lazurowa, Wrzosowa	S- 26 / Z- 21 / zielone- 12	S- 23 / Z – 18 / zielone - 09	S- 21 / Z – 16 / zielone - 07
Teresin- Gaj: budynki bez nazw ulic oraz ulice: Spacerowa, Tęczowa, Gajowa i Nadrzeczna	S- 28 / Z- 21 / zielone- 13	S- 25 / Z – 18 / zielone - 10	S- 23 / Z – 16 / zielone - 08
Topołowa	S- 28 / Z- 06 / zielone- 13	S- 25 / Z – 03 / zielone - 10	S- 23 / Z-0 1 i 29 / zielone - 08
Witoldów	S- 02 i 29 / Z- 07 / zielone- 15	S- 26 / Z – 04/ zielone - 12	S- 24 / Z - 02 i 30 / zielone - 10
Zabudowa Wielorodzinna	Z-07 / Z-21	Z-04 / Z-18	Z – 02 / Z – 16 / Z - 30

ODPADY W OKREŚLONYCH TERMINACH NALEŻY WYSTAWIAĆ DO DROGI PUBLICZNEJ PRZED GODZ. 6.30.

LEGENDA: S- ODPADY ZEBRANE SELEKTYWNIE, Z - ODPADY ZMIESZANE, ZIELONE - ODPADY Z

WYTYCZNE MINISTRA KLIMATU I GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO W SPRAWIE POSTĘPOWANIA Z ODPADAMI WYTWARZANYMI W CZASIE WYSTĘPOWANIA ZAKAŻEŃ KORONAWIRUSEM SARS-CoV-2 I ZACHOROWAŃ NA WYWOŁYWANĄ PRZEZ NIEGO CHOROBY COVID-19 (W CZASIE TRWANIA PANDEMII/EPIDEMII)

Informacje ogólne

W związku z koniecznością zapobiegania, przeciwdziałania i zwalczania zachorowań na COVID-19, oraz wywołanych nim sytuacji kryzysowych określa się poniższe wytyczne dotyczące postępowania z odpadami wytwarzanymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 i zachorowań na wywoływaną przez niego chorobę COVID-19 (w czasie trwania pandemii/epidemii).

Odpady wytworzone przez osoby zdrowe takie jak: środki zapobiegawcze (maseczki, rękawiczki) stosowane np. w miejscu pracy, komunikacji miejskiej, w trakcie zakupów, w celu minimalizacji ryzyka zarażenia i rozprzestrzeniania się koronawirusa, powinny być wrzucane do **pojemnika/worka na odpady zmieszane**.

Postępowanie z odpadami

Z odpadami wytworzonymi w miejscu kwarantanny lub izolacji przez osoby:

które były narażone na zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2,

zakażone koronawirusem SARS-CoV-2, mające bezpośredni kontakt z osobami zakażonymi koronawirusem SARS-CoV-2, chorych na COVID-19

– należy postępować w sposób opisany w poniższych Wytycznych szczegółowych.

Odpady wytwarzane w miejscach kwarantanny lub izolacji, ze względu na miejsce powstawania oraz na ich skład stanowią odpady komunalne. Jednakże, z uwagi na świadomość, że odpady te wytwarzane będą przez osoby zakażone wirusem SARS-CoV-2 lub chore na COVID-19 oraz brak potwierdzonych ustaleń naukowych co do czasu aktywności koronawirusa na powierzchniach różnych materiałów wchodzących w skład odpadu, należy z tymi odpadami postępować zachowując szczególne środki ostrożności.

Wytyczne szczegółowe

A. Wytyczne dla osób zdrowych objętych kwarantanną, dla osób stosujących środki zapobiegawcze np. w miejscu pracy, komunikacji miejskiej, w trakcie zakupów, w celu minimalizacji ryzyka zarażenia i rozprzestrzeniania się koronawirusa:

a) odpady powinny być segregowane i wrzucane do właściwych pojemników (papier, szkło, metale i tworzywa sztuczne, bioodpady, odpady zmieszane),

b) maseczki, rękawiczki i inne środki ochronne stosowane przez osoby zdrowe powinny być uprzednio zebrane workach, które po zawiązaniu wrzucane są do pojemnika/worka na odpady zmieszane.

B. Wytyczne dla osób przebywających w izolacji (wytycznymi tymi obejmuje się także odpady wytwarzane w obiektach/na obszarze kwarantanny zbiorowej, którą obejmowali są obywatele Polski np. wracający do kraju).

a) wysoce zalecane jest, aby odczekać 72 godziny od zamknięcia worka – przed przekazaniem worka z odpadami do odbioru;

b) osoba przebywająca w izolacji umieszcza odpady w worku przeznaczonym na ten cel, w miarę możliwości workę spryskać preparatem wirusobójczym;

c) worka z odpadami nie należy zapełniać powyżej $\frac{3}{4}$ jego pojemności i nie zgniatać;

d) po zapełnieniu worka, osoba przebywająca w izolacji, zawiązuje workę i po ustaleniu z osobą wynoszącą odpady z miejsca izolacji wystawia workę z odpadami z pomieszczenia, w którym przebywa;

e) osoba wynoszącą odpady z miejsca izolacji wkłada (w rękawiczkach) wystawiony przez osobę w izolacji workę do drugiego worka, zawiązuje/zamyka go i zabezpiecza przed przypadkowym otwarciem w chwili jego odbioru (oprócz dokładnego zawiązania worka, można zamknąć go dodatkowo przy pomocy taśmy samoprzylepnej lub sznurka) oraz oznacza

datę oraz godzinę zamknięcia worka;

f) workę z odpadami należy przenieść w rękawiczkach do miejsca przeznaczonego do gromadzenia odpadów i umieścić w oznakowanym pojemniku przeznaczonym na te odpady, w miarę możliwości będącego w posiadaniu odbierającego;

g) przed i po każdej czynności związanej z pakowaniem/przenoszeniem odpadów, używać rękawic ochronnych, myć i/lub dezynfekować ręce;

h) odpady, których nie można łączyć z innymi odpadami (tj. zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, zużyte świetlówki) powinny być pozostawione w domu w czasie izolacji i przekazane do systemu gminnego, kiedy będzie można opuścić miejsce izolacji.

Magazynowanie odpadów, o których mowa powyżej, w miejscach przeznaczonych do gromadzenia odpadów, z wyłączeniem zabudowy jednorodzinnej, prowadzi się w zamykanych pojemnikach lub kontenerach, oznakowanych, w sposób zabezpieczający przed rozprzestrzenianiem odpadów, zabezpieczonych przed dostępem osób postronnych oraz zwierząt.

Magazynowanie odpadów w zabudowie jednorodzinnej prowadzi się w miejscach wyznaczonych na terenie posesji w zamykanych pojemnikach, oznakowanych, w sposób zabezpieczający przed ich rozprzestrzenianiem, dostępem osób postronnych oraz zwierząt.

Wyjaśnienie pojęć

Kwarantanna – odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

Izolacja – odosobnienie osoby lub grupy osób chorych na chorobę zakaźną albo osoby lub grupy osób podejrzanych o chorobę zakaźną, w celu uniemożliwienia przeniesienia biologicznego czynnika chorobotwórczego na inne osoby.

PIERWSZE PRZYPADKI KORONAWIRUSA W GMINIE TERESIN

**Szanowni Mieszkańcy,**

w dniu 10 kwietnia odnotowano pierwsze przypadki zakażenia koronawirusem w naszej Gminie. Niestety nie otrzymujemy oficjalnych informacji o zakażonych i ich miejscu zamieszkania od służb sanitarno-epidemiologicznych oraz służb mundurowych. Ta informacja traktowana jest jako informacja tajna, zawierająca dane wrażliwe. Ja się z tym nie zgadzam. Dla bezpieczeństwa i zdrowia naszych mieszkańców takie informacje powinny być przekazywane rzetelnie, szybko i dokładnie. Mieszkańcy muszą wiedzieć, w których miejscach powinni zachować szczególną ostrożność i absolutnie stosować wszelkie zalecane rygory bezpieczeństwa. Jeden ze stwierdzonych przypadków zarażenia to członek Rodziny zamieszkałej w Serokach-Parceli, zaś druga osoba to mieszkanka Teresina. Te przypadki wymagają od nas, aby nasza ostrożność w kontaktach sąsiedzkich była zdwojona i zachowanie w przestrzeni publicznej było jeszcze bardziej rygorystyczne niż dotychczas. Proszę, nośmy maseczki i rękawiczki i ograniczmy wychodzenie z domu do absolutnego minimum.

strzeni publicznej było jeszcze bardziej rygorystyczne niż dotychczas. Proszę, nośmy maseczki i rękawiczki i ograniczmy wychodzenie z domu do absolutnego minimum.

*Marek Olechowski
Wójt Gminy Teresin*

#ZOSTANWDOMU – APEL DZIELNICOWEJ ROKU ST. SIERŻ. ANNY OPĘCHOWSKIEJ-CIAK

Drodzy Mieszkańcy! Od rana odbieram telefony od Was: Czy mogę TYLKO na spacer? Czy mogę TYLKO na ryby? Czy mogę TYLKO na zakupy? Czy mogę TYLKO, TYLKO, TYLKO ... Kochani, zostań w domu, to ZOSTAŃ W DOMU!!! Ja rozumiem, że są sytuacje wyjątkowe i kto musi, to musi i może wyjść! Nie chodzi już o to, czy zostanie ukarany, czy nie! Mandaty i kary nie znaczą nic w zależności ze zdrowiem nas wszystkich! Możesz oszukać sąsiada, lekarza, policjanta, a nawet samego siebie! Ale te wszystkie nakazy i zakazy są dla NASZEGO WSPÓLNEGO DOBRA I ZDROWIA. Zaskakujące jest to, że raptem wszyscy chcą spacerować, dbać o swoje zdrowie fizyczne, uprawiać hobby. Do tej pory nie było takich „tłumnych rodzinnych spacerów”, a teraz lasy pełne ludzi. Błagam Was, ograniczcie spacer do własnego podwórka, abyśmy mogli jak najszybciej korzystać z dobrodziejstwa naszej natury, nie wymyślajcie pretekstu, aby wyrwać się z domu „na chwilę”. ZOSTAŃ W DOMU!!! ZOSTAŃ W DOMU!!!

Źródło: Fb Anny Opęchowskiej-Ciak



radio
sochaczew 94,9 FM
www.radiosochaczew.pl

GMINA TERESIN W RADIU
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 6 maja 2020 roku o godzinie 9.30
- rozmowa, jak radzić sobie ze stresem z powodu pandemii



radio
NIEPOKALANÓW
98.6 FM Rozdaje 109.7 FM muzycznymi

GMINA TERESIN W RADIU
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek 8 maja 2020 roku o godzinie 13.10
- rozmowa, jak radzić sobie ze stresem z powodu pandemii

**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

Opracowanie graficzne i druk: Wydawnictwo Ojców Franciszkanów Niepokalanów, ul. o. M. Kolbego 5, 96-515 Teresin, tel. 46 864 22 08, 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.

MASECZKI OCHRONNE DLA WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW GMINY TERESIN

Od słów do czynów – wójt Marek Olechowski złożył zamówienie na zakup 12 tysięcy maseczek ochronnych. W trosce o bezpieczeństwo i zdrowie naszych mieszkańców postanowił, że każdy otrzyma maseczkę antywirusową. Ich dystrybucja ruszyła w najlepsze tuż przed świętami. W akcję włączyli się jak zwykle na posterunku strażacy ochotnicy.

Jeszcze do niedawna maseczka na twarzy wydawała się fanaberią. Czasami sięgały po nią osoby aktywnie uprawiające zimą sporty. W ten sposób chroniły się przed smogiem. Najczęściej jednak była atrybutem mieszkańców Azji. W dobie koronawirusa maseczka na twarzy to jedna z metod ochrony przed wirusem – tak przed jego rozprzestrzenianiem, kiedy już sami możemy być zainfekowani, jak i przed zachorowaniem. W Czechach od kilkunastu dni każdy mieszkaniec, wychodząc z domu, musi obowiązkowo mieć na sobie maseczkę otrzymaną od władz i za tym przykładem idzie Gmina Teresin.

Publikujemy komunikat Wójta Gminy Teresin, Marka Olechowskiego:

Szanowni Państwo,

Złożyłem zamówienie na zakup 12 tysięcy bawełnianych, antybakteryjnych, pojedynczo zapakowanych maseczek ochronnych. Trafiają one do wszystkich domów naszej gminy, dla wszystkich jej mieszkańców. Pierwsza partia zostanie rozprowadzona w najbliższy czwartek, a do końca przyszłego tygodnia (Wielka Sobota) każdy powinien mieć to indywidualne zabezpieczenie.

Te certyfikowane maski można prać w temp. 40-60 stopni C, prasować jak bawełnę, dezynfekować w 70 st. C np. w piekarniku. W tej dużej akcji logistycznej pomogą nasi niezastąpieni, świetni strażacy, druhowie wszystkich, gminnych jednostek OSP!

Już dziś Wam dziękuję!

Pozdrawiam Państwa serdecznie, życzę zdrowia i proszę o stosowanie wszystkich zaleceń na czas epidemii!

Bądźmy wszyscy „zamaskowani”.
Marek Olechowski

Maseczki wykonane są z bawełny 100%, z mocowaniem na uszy. Posiadają certyfikat OekoTex.Produkty, którym przyznano ten znak jakości, są wolne od substancji szkodliwych w stężeniach ma-



jących negatywny wpływ na stan zdrowia człowieka oraz negatywny wpływ na środowisko m.in. pestycydów. Gęstość dzianiny: 140g/m². Maseczka jest:

- a) łatwa i wygodna w zakładaniu jak i w noszeniu,
- b) nie utrudnia oddychania, przy czym ogranicza przenoszenie się bakterii i cząstek stałych drogą kropelkową,
- c) nie wywołuje alergii i nie podrażnia.

Dodatkowo posiada powłokę antybakteryjną od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Każda sztuka pakowana jest w pojedyncze opakowanie foliowe. Można ją prać w wysokich temperaturach (zalecamy 60 stopni).

Sterylizacja:

Pranie z zachowaniem ostrożności w temperaturze nie przekraczającej 60°C.

Prasowanie dopuszczalne w temperaturze do 130°C.

- 1.Przed użyciem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
- 2.Przyłóż maseczkę starannie do twarzy w okolicy ust i nosa i rozłóż ją tak, by dobrze przywierała.
- 3.Nigdy nie dotykaj maseczki w trakcie jej noszenia. Jeśli ci się to zdarzy, dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.
- 4.Poddaj maseczkę ochronną sterylizacji, kiedy stanie się wilgotna.
- 5.Jeśli chcesz zdjąć maseczkę, to bez dotykania przedniej części, chwyć za wiązanie z tyłu.

Jednocześnie wójt Olechowski podziękował Teresińskiemu Ośrodkowi Kultury za nagrany film szkoleniowy. Poprosił także o stosowanie wszystkich zaleceń na nim pokazanych. Złożył gratulacje Andrzejowi Tkaczykowi, Prezesowi Gminnemu OSP, Komendantowi Gminnemu OSP Dariuszowi Tartanusowi i wszystkim druhom ochotnikom za świetnie zorganizowaną akcję! Mieszkańcy Naszej Gminy nigdy o WAS nie zapomną!

Redakcja



TABLETY TRAFIŁY DO UCZNIÓW

Złożony przez Gminę Teresin wniosek do Centrum Projektów Polska Cyfrowa uzyskał dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego w ramach grantu „Zdalna Szkoła”.

Dzięki bardzo dobrze przygotowanemu wnioskowi, gmina pozyskała dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego dla szkół prowadzonych przez nasz samorząd. Urządzenia już w poniedziałek trafiły do 57 uczniów. Każdy tablet z fabrycznym oprogramowaniem wart jest około 1.000 złotych. Dodatkowo dołączono do niego półroczny pakiet mobilnego Internetu.

- Sprzęt ten będzie wspomagał edukację on-line, która od połowy marca jest realizowana w naszych szkołach. Wspieramy w ten sposób najbardziej potrzebujące rodziny

- informuje pełnomocnik wójta ds. oświaty Bogusław Bęzel.

Tablety nie są prezentem od władz samorządowych dla poszczególnych uczniów. Ich właścicielem pozostaje Gmina Teresin, która poprzez dyrektorów szkół użyczyła je tym rodzinom, które były wyłączone ze zdalnej edukacji. Po zakończeniu epidemii koronawirusa, sprzęt wróci do placówek oświatowych, gdzie będzie służył do celów dydaktycznych. Z pewnością wzbogaci



i uatrakcyjni zajęcia edukacyjne.

Redakcja
Foto: Pixabay

3 MLN ZŁ NA MAZOWIECKIE STRAŻNICE. 20 TYSIĘCY DLA OSP TERESIN

Remonty posadzek, dachów, elewacji i stolarki okiennej, a także instalacji elektrycznej to prace, które 158 gmin na Mazowszu będzie mogło zrealizować dzięki wsparciu samorządu województwa.



To efekt rozstrzygniętego właśnie naboru wniosków w ramach programu „Mazowieckie Strażnice OSP-2020”. Na jego realizację z budżetu województwa przeznaczono 3 mln zł. Ostateczną decyzję w tej sprawie podejmą radni województwa mazowieckiego.

- To już kolejne wsparcie dla naszych strażaków ochotników. W obecnej sytuacji ma ono jednak dodatkowe znaczenie. Wprowadzone w związku epidemią restrykcje bardzo niekorzystnie odbijają się na naszej gospodarce. Dlatego, udzielając dofinansowania na realizację tych 158 małych inwestycji, wspieramy nie tylko strażaków, ale także małe, lokalne przedsiębiorstwa, które będą wykonawcami robót modernizacyjnych, remontowych i naprawczych. Pomagamy strażakom, ale też aktywizujemy



mą radni województwa mazowieckiego.

W naszej Gminie wsparcie samorządu województwa na remont swojej strażnicy w kwocie 20.000 zł otrzymała OSP w Teresinie.

Jak poinformował wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego Adam Orliński, w minionym tygodniu Samorząd Mazowsza podjął już decyzję o przekazaniu 8 mln zł na zakup odpowiednich środków ochronnych dla druhów z ochotniczych straży pożarnych, którzy codziennie wspierają służby medyczne i porządkowe w walce z epidemią. Dzięki dofinansowaniu z budżetu Mazowsza do mazowieckich jednostek OSP trafi: 81 300 sztuk maseczek jednorazowych; 8 130 sztuk kombinezonów ochronnych; 216 800 par rękawic jednorazowych; 2 168 kompletów ubrań specjalnych – (ubranie specjalne lekkie oraz hełm lekki z przyłbicą i goglami); 10 840 sztuk worków na odpady (120 litrów) oraz 5 420 litrów płynu do dezynfekcji.

Źródło: Biuro Prasowe UMWM



w sensie gospodarczym małe przedsiębiorstwa – podkreśla marszałek Adam Struzik.

- W ten sposób pomagamy nie tylko strażakom, ale również aktywizujemy w sensie gospodarczym małe przedsiębiorstwa – dodał. Urząd podkreślił, że ostateczną decyzję w tej sprawie podej-

POSZLI NA WOJNĘ Z KORONAWIRUSEM

W sobotę 4 kwietnia, w późnych godzinach wieczornych, strażacy z OSP w Budkach Piaseckich i Skrzelewa przeprowadzili dezynfekcję dworca kolejowego Teresin-Niepokalanów, a także tunelu i Skweru Niepodległości. Akcja odbyła się z inicjatywy Tadeusza i Kamila Szymańczaków, którzy dostarczyli środek chemiczny i odpowiedni sprzęt do dezynfekcji. Odkazanie przeprowadzono metodą opryskową i zamgławiającą, płynami o działaniu bakteriobójczym, grzybobójczym i wirusobójczym. To środki medyczne, bezpieczne dla ludzi i zwierząt. Inicjatywę zaakceptował wójt Marek Olechowski.

Jak podkreśla Tadeusz Szymańczak, działania te mają poprawić bezpieczeństwo mieszkańców naszej gminy korzystających z infrastruktury dworcowej i zminimalizować potencjalne zagrożenie za-



rażenia koronawirusem. Zapowiedział jednocześnie, że dezynfekcja będzie ponawiana w miarę potrzeb, a od środy, wraz z innymi strażakami-ochotnikami, włączy się do akcji kolportowania maseczek ochronnych. W opublikowanym na Fb filmie relacjonującym akcję, powiedział:

Wszystkim strażakom i ratownikom medycznym bardzo dziękuję. Jest zapowiedź, że powtórnie taką akcję wykonamy przed świętami. Apelujemy do wszystkich mieszkańców o szczególną ostrożność. Zgłaszającym się do pomocy w naszej akcji dziękujemy i zapraszamy.

Pamiętajmy przy tym, że w tym okresie, w trosce o bezpieczeństwo własne i swoich najbliższych, najlepiej zostać w domu!

Redakcja

Źródło: Fb Tadeusza Szymańczaka

GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA DRUKUJE PRZYŁBICE DLA SZPITALA POWIATOWEGO W SOCHACZEWIE

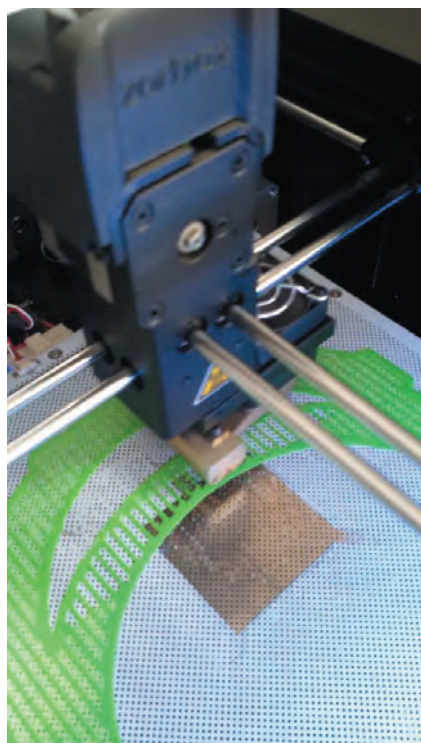
Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie, która jest wyposażona w drukarkę 3D, włączyła się w akcję drukowania przyłbic dla Szpitala Powiatowego w Sochaczewie. Przyłbice pomogą lekarzom i innym zawodom medycznym, w których trzeba mieć bezpośredni kontakt z innymi ludźmi i występuje duże zagrożenie na zarażenie się koronawirusem. Akcję zapoczątkowała biblioteka w Brocho-
wie, a pomysł podchwyciła i rozkręciła dyrektor GBP Aleksandra Starus.

Przyłbica nie jest substytutem maseczki oddechowej czy innych środków ochronnych, ale je uzupełnia, w szczególności chroniąc twarz przed bezpośrednimi kroplami np. przy kaszlu innej osoby. Pomaga również w powstrzymaniu odruchu dotykania twarzy.

Do akcji przyłączyły się nie tylko profesjonalne firmy, ale także amatorzy, którzy posiadają odpowiednie drukarki 3D i w ten sposób chcą wspierać służby mające na co dzień kontakt z chorymi. W tej wyjątkowej sytuacji, takie odruchy serca są na wagę złota, a to, że akcja odbywa się w całej Polsce, świadczy o naszym społeczeństwie jak najlepiej. Tym większe uznanie dla pomysłu i determinacji teresińskiej biblioteki. Wydrukowane przyłbice już trafiły w ręce Wiesławy Załuskiej, zastępcy dyrektora ds. pielęgniarstwa i pełnomocnika dyrektora ds. systemu zarządzania jakością szpitala w Sochaczewie.

Redakcja

Foto: Fb GBP Teresin



TERESIN W CZASIE PANDEMII

Zagrożenie chorobą COVID-19 oraz obostrzenia, wprowadzone przez rząd RP, sprawiły, że na ulicach Teresina nie widać prawie nikogo. Teresinianie zastosowali się do zaleceń i nowych wymogów. Jeśli już wychodzą z domów, to faktycznie tylko z pilnych i ważnych powodów. Zatłoczone na co dzień miejsca wyglądają jak w dzień świąteczny. Pusty jest Skwer Niepodległości, pusta al. XX - lecia, nie ma prawie nikogo na Szymanowskiej. Na ulicach ruch minimalny, pieszych jak na lekarstwo, a nawet pod „Biedronką” wielkiego tłoku nie ma. Intensywne życie toczy się natomiast na portalach społecznościowych, ludzie wymieniają się najnowszymi informacjami o koronawirusie i udostępniają sobie zdjęcia oraz radzą, co robić, gdy w domu przebywa równocześnie cała rodzina. To trochę smutny widok, ale i w takiej odsłonie Teresin ma swój niepowtarzalny urok.





HARCERZE AKTYWNIIE POMAGAJĄ W WALCE Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA

Pełnoletni harcerze aktywnie pomagają w walce z epidemią koronawirusa w całej Polsce. W tym trudnym dla wszystkich momencie podejmują się licznych służb. Są wśród nich harcerze-wolontariusze z terenu Gminy Teresin. Akcja koordynowana jest przez sochaczewski hufiec.

Jedną z najważniejszych akcji organizowanych przez harcerzy jest pomoc osobom starszym, które często potrzebują wsparcia chociażby w zrobieniu zakupów. W takiej pomocy najważniejsze jest oczywiście bezpieczeństwo – przede wszystkim seniorów. Harcerki i harcerze starają się kontaktować z takimi osobami telefonicznie, czy zostawiać zakupy pod drzwiami, aby zredukować ryzyko płynące obecnie z bezpośredniego kontaktu między osobami młodymi, a starszymi. Przed rozpoczęciem służby upewniają się, czy osoba, której chcą pomóc, czuje się dobrze (nie wykazuje objawów chorobowych) oraz czy nie znajduje się w grupie ryzyka.

Harcerstwo to ruch, który uczy odpowiedzialności za siebie i innych. To właśnie dlatego harcerkom i harcerzom tak łatwo przychodzi niesienie bezinteresownej pomocy. Za tak piękny, bezinteresowny odruch serca serdecznie dziękujemy.

Redakcja

INFORMACJA GMINNEGO ZAKŁADU GOSPODARKI KOMUNALNEJ W SPRAWIE ODCZYTU WODOMIERZY

Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej w Teresinie w związku z zaistniałą sytuacją dotyczącą występowania na terenie Rzeczypospolitej Polskiej przypadków zachorowań na wirusa COVID-19 (KORONAWIRUS) podjął decyzję o wprowadzeniu działań o charakterze profilaktycznym związanych przede wszystkim z kontaktem naszych pracowników z odbiorcami naszych usług z zakresu dostawy wody i odprowadzaniu ścieków.

W celu podania odczytu wodomierza uprzejmie prosimy o:

1) telefoniczne podawanie odczytów wodomierzy pod numerami telefonów: tel. stacjonarny: 46 86 137 08, tel. kom. 609 137 355.

2) przesyłanie zdjęć wodomierzy drogą mailową lub telefoniczną na adres: gzgk@gzgkteresin.pl

Informujemy również, że pracownicy Zakładu będą dzwonić do odbiorców naszych usług (których nr tel. były udostępnione przy podpisaniu umowy) z prośbą o podanie stanu wodomierza.

Klientom, którzy nie podadzą odczytu wodomierza wystawimy FV ze średniego zużycia wody.



GMINA TERESIN WESPRZE DZIAŁANIA SOCHACZEWSKIEJ POLICJI

Podczas XXII sesji Rady Gminy podjęto decyzję o zwiększeniu wydatków na poprawę bezpieczeństwa na obszarze całej gminy. Komenda Powiatowa Policji w Sochaczewie otrzymała na ten cel 16.500 zł, z czego 15 tys. zostanie przeznaczona na dodatkowe patrole policjantów w poszczególnych miejscowościach naszej gminy, a 1.500 zł na dofinansowanie zakupu psa do poszukiwania narkotyków.

Jest to efekt wzrastającego na terenie gminy Teresin zagrożenia przestępczością narkotykową. Dodatkowo, już pod koniec lata lub wczesną jesienią, teresińscy policjanci otrzymają nowy radiowóz. Przypomnijmy, że nasz samorząd nie pierwszy raz wspiera działania Policji. Pod koniec listopada ubiegłego roku do policjantów z komisariatu w Teresinie trafił nowoczesny radiowóz marki Hyundai i30, zakup którego w połowie łącznej wartości został dofinansowany z budżetu Gminy Teresin. Przy okazji warto zauważyć, że od roku 2000 Gmina Teresin systematycznie przeznacza kwotę 130 tys. zł rocznie na dodatkowe dwa etaty policjantów w posterunku. Gmina wsparła też kwotą 150 tys. zł kapitalny remont budynku posterunku, którego oficjalne otwarcie nastąpiło w lutym 2018 r.



Redakcja

Foto: KWP w Radomiu, KPP w Sochaczewie

WSZYSCY MUSZĄ DZIAŁAĆ W KIERUNKU WYPRACOWANIA ZŁOTEGO ŚRODKA W ZDALNYM NAUCZANIU

WYWIAD Z PEŁNOMOCNIKIEM WÓJTA DS. OŚWIATY BOGUSŁAWEM BĘZLEM



Prosto z Gminy: Sytuacja, w jakiej obecnie się znajdujemy, wymusza konieczność pozostania w domach oraz ograniczenie bezpośrednich kontaktów. Pędzący do tej pory świat zatrzymał się i zmusił nas do tego samego. A gdzie w tym wszystkim znajduje się nasza gmina na oświata?

Bogusław Bęzel: Nasze szkoły oczywiście dostosowały się do zmieniającej się jak w kalejdoskopie sytuacji na świecie, czy w naszym kraju. Od 12 marca zostały czasowo zawieszone zajęcia edukacyjne w przedszkolach i szkołach wszystkich typów. Przez pierwsze dwa dni szkoły ograniczały się tylko do sprawowania funkcji opiekuńczo-wychowawczej. W ten sposób niosły pomoc tym rodzicom, którzy jeszcze wówczas pracowali. Nauczyciele już od 16 marca nawiązali z uczniami kontakt, by przy użyciu łączy informatycznych lub telefonicznych przekazywać wiedzę.

PzG: Edukacja zdalna to temat wywołujący wiele dyskusji. Jak nauczyciele odnajdują się w tej dla nich nowej, trudnej rzeczywistości? Czy udało się przezwyciężyć przeszkody – brak doświadczenia w e-learningu, brak sprzętu, oprogramowania czy szybkich łączy internetowych – i przystosować się do nauczania zdalnego?

BB: Uruchomione zostały łącza z uczniami poprzez szkolne e-dzienniki, stronę internetową szkoły, bądź komunikatory Messenger, Skype, Zoom, Facebook itp. Wykorzystywane są online materiały na stronach gov.pl, cke.gov.pl, oke.pl, na platformie e-podręczniki, YouTube, wordwall.net.pl, matzoo.pl, dyktanda.net, wolnele-

tury.pl, lektury.gov.pl itp. Trwają prace nad wdrożeniem komunikatora Teams firmy Microsoft. Przed nauczycielami pojawiło się nowe wyzwanie – uczyć tego samego co dotychczas, ale zupełnie inaczej przekazywać tę wiedzę. Jedni nauczyciele wykorzystywali swoją praktyczną wiedzę w zakresie posługiwania się tego typu komunikacją, inni przeszli szybki kurs dostosowania do rzeczywistości i potrzeb z tą rzeczywistością związanych.

PzG: Ale początek stanu zagrożenia epidemicznego nie do końca nakładał na szkoły obowiązek zdalnej pracy?

BB: Tak, ale wobec rozwijającej się w zastraszająco szybkim tempie pandemii koronawirusa 20 marca stan zagrożenia epidemicznego został zastąpiony stanem epidemii. Minister Edukacji od dnia 25 marca wprowadził, wydając stosowne rozporządzenie, kształcenie na odległość jako obowiązkowe w placówkach oświatowych.

PzG: Czy wszyscy uczniowie zostali objęci nowym sposobem nauczania?

BB: Większość uczniów uczestniczyła i w dalszym ciągu uczestniczy w zdalnym nauczaniu. Niektórzy niestety nie mają w domu komputera, laptopa czy tabletu. Ale mają telefony komórkowe. Każdy sposób odbioru przekazu od nauczycieli jest dobry, jeśli służy sprawie - dziecko nie ma przerwy w kontakcie ze szkołą i uczestniczy w procesie dydaktycznym, mimo że dzieje się to w innej rzeczywistości. W czasie ograniczonego bezpośredniego kontaktu nauczyciele dbają również o utrzymanie więzi, co pomoże uczniom wytrwać w społecznej izolacji.

PzG: Jak nasza Gmina wspiera zdalne nauczanie?

BB: Złożony przez Gminę Teresin wniosek do Centrum Projektów Polska Cyfrowa uzyskał dofinansowanie na zakup sprzętu komputerowego w ramach grantu „Zdalna Szkoła”. Urządzenia 20 kwietnia trafiły do 57 uczniów. Każdy tablet z fabrycznym oprogramowaniem wart jest około 1.000 złotych. Dodatkowo dołączono do niego półroczny pakiet mobilnego Internetu. Sprzęt ten będzie wspomagał edukację on-line, która od

połowy marca jest realizowana w naszych szkołach. Wsparzymy w ten sposób najbardziej potrzebujące rodziny. Tablety nie są prezentem od władz samorządowych dla poszczególnych uczniów. Ich właścicielem pozostaje Gmina Teresin, która poprzez dyrektorów szkół użyczyła je tym rodzinom, które były wyłączone ze zdalnej edukacji. Po zakończeniu epidemii koronawirusa, sprzęt wróci do placówek oświatowych, gdzie będzie służył do celów dydaktycznych. Z pewnością wzbogaci i uatrakcyjni zajęcia edukacyjne.

PzG: Jaki jest udział rodziców w nowym sposobie nauczania?

BB: Bardzo dużą rolę w kształceniu na odległość odgrywają Rodzice. Na nich spoczywa obecnie większy niż wcześniej, obowiązek związany ze wsparciem swych pociech w procesie nauczania. Oprócz zachęty do pracy niejednokrotnie trzeba pomóc dziecku w nawiązaniu „po nowemu” kontaktu ze szkołą za pomocą komputera – przyjmując wiadomości i wysłać informację zwrotną z pracą domową. W tym miejscu pragnę podziękować wszystkim Rodzicom za zaangażowanie, ale jednocześnie proszę o wyrozumiałość w przypadkach, gdy łączność ze szkołą w pewnym momencie jest niemożliwa, bądź utrudniona, albo gdy nauczyciel zadał zbyt obszerną pracę domową. Oczywiście higiena pracy uczniów jest bardzo ważna. Wszyscy muszą działać w kierunku wypracowania złotego środka w zdalnym nauczaniu. A uczestniczą w tym procesie wszyscy: nauczyciele, uczniowie i oczywiście rodzice. Wszystkie te ogniwa uczą się tej rzeczywistości na nowo.

PzG: Czym chciałby Pan zakończyć nasz wywiad?

BB: Pragnę podziękować wszystkim nauczycielom za wdrażanie się do pracy w nowych warunkach, za wysiłek jaki wkładają w swoją codzienną, trudną pracę. Jestem z Wami w tym trudnym dla nas wszystkich okresie. Życzę wytrwałości, cierpliwości i otwarcia na kontakt z młodym człowiekiem oraz wielu, wielu nowych pomysłów do dalszej pracy. A obawiam się, niestety, że przyjdzie Wam pracować w takich warunkach aż do wakacji. Chciałbym się mylić.

PzG: Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Tomasz Daczko

KARTKA DLA MEDYKA- DZIĘKUJEMY!

Uczniowie Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie dołączyli do ogólnopolskiej akcji „Kartka dla medyka”.

7 kwietnia obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia, a w tym roku, w związku ze stanem epidemii w naszym kraju, to święto miało szczególny charakter. Kartki i rysunki są naszym wyrazem wdzięczności dla tych, którzy dzielnie stoją na pierwszej linii walki z niewidzialnym wrogiem. Nasi uczniowie i tym razem nie zawiedli, tworząc przepiękne prace plastyczne. Swoim gestem powiedzieli „Dziękujemy!”.

DZIĘKUJEMY – lekarzom, pielęgniarkom, ratownikom medycznym, salowym, całemu personelowi medycznemu za trud, za heroizm, za odwagę i zaangażowanie w ratowanie ludzkiego zdrowia i życia. Dziękujemy za poczucie bezpieczeństwa w tym trudnym i nieprzewidywalnym czasie.

Dziękujemy,
dziękujemy!
Zawsze ręce myć
będziemy!
W domu dzisiaj
zostajemy!

Olga Chelchowska,
Karina Jankowska,
Karolina Krawczyk,
Iwona Rosa



Julia kl. 1

Dziękujemy,
dziękujemy!
Zawsze ręce myć
będziemy!
W domu dzisiaj
zostajemy!



Dziękujemy za pomoc!



DELETE

JAS KL. O

Dominik kl. I



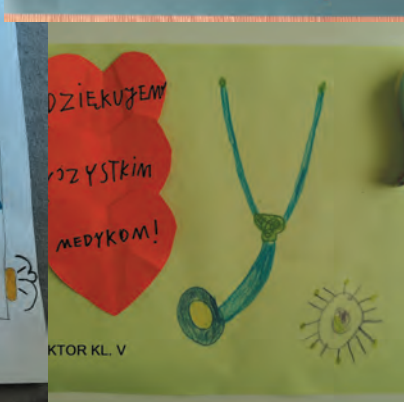
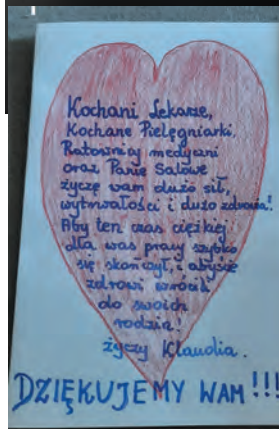
Dziękuję lekarzom i sanitariuszom
przeznaczającym swój czas i siły
na codzienną, ciężką i niebezpieczną
walkę z koronawirusem!
Jas KL. O

MATYŁDA KL. II



LAURA KL. I

KLAUDIA KL. V



KUBA KL. VII



JAK KORZYSTAĆ Z OPIEKI MEDYCZNEJ PODCZAS PANDEMII KORONAWIRUSA?

NA NASZE PYTANIA ODPOWIADA LEK. MED. JAN ALEKSANDER ŁOPATA,
KIEROWNIK NIEPUBLICZNEGO ZAKŁADU OPIEKI ZDROWOTNEJ TER-MED

Dynamiczne rozprzestrzenianie się koronawirusa, a także wejście w życie wielu obostrzeń sanitarnych spowodowało, że placówki medyczne zostały zmuszone do przeorganizowania zasad dotychczasowej działalności. Dlatego też postanowiliśmy się przyjrzyć funkcjonowaniu największej przychodni medycznej w Teresinie. Na czym dokładnie to polega i jak funkcjonuje w czasie pandemii - wyjaśnia lek. med. Jan Aleksander Łopata.

Podstawowa opieka zdrowotna od samego początku infekcji koronawirusem SARS Cov 2 boryka się z wieloma trudnościami: niewystarczającą ilością środków ochrony osobistej lub ich brakiem (kombinezony ochronne) dla personelu medycznego, które zazwyczaj trafiają tylko do szpitali. My jako lekarze, zgodnie z przysięgą Hipokratesa oraz etyką naszego zawodu, mamy nieść pomoc, a szczególnie teraz w czasie stanu epidemiologicznego – komentuje dr Łopata.

Formy są różne. W przypadku wystąpienia objawów zarażenia koronawirusem należy zadzwonić na całodobową infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia: 800 190 590.

- W żadnym wypadku nie należy przychodzić do przychodni, ponieważ POZ nie ma możliwości docelowej diagnostyki. Pacjenci z objawami koronawirusa COVID-19 są przyjmowani na oddziały zakaźne w szpitalach jednoimiennych – podkreśla rozmówca.

Przychodnia TER-MED zdecydowała się na udzielanie porad w ramach telekonsultacji. Najlepiej zadzwonić pod numer **46 861 37 06**, by dowiedzieć się, czy dany specjalista przyjmuje oraz w jakim terminie można umówić się na e-wizytę.

-Dzięki takiemu kontaktowi pacjenta z lekarzem znacznie ograniczamy możliwość rozprzestrzeniania się koronawirusa. Teleporada zwiększa bezpieczeństwo pacjentów i personelu medycznego i jednocześnie jest traktowana na równi z wizytą w gabinecie lekarskim – informuje dr Łopata.

- Podczas rozmowy telefonicznej lekarz może wystawić pacjentom z chorobami przewlekłymi e-receptę oraz omówić występujące dolegliwości. Na tej samej zasadzie może być wystawione zwolnienie L-4.

Przypomnijmy, że e-recepta jest zamiennikiem tradycyjnej recepty. Obecnie możliwe jest podanie numeru przypisanego do danej recepty elektronicznej, tak aby ułatwić obsługę klientów w aptekach. Na tej samej zasadzie można wykupić leki dla osób poddanych kwarantannie, które musiały



zdecydować się na konsultację telefoniczną z lekarzem.

-Jeśli jednak podczas wywiadu przez telefon okaże się, że wizyta jest konieczna (w przypadkach trudnych, wymagających dodatkowej diagnostyki, np.: EKG, badania diagnostyczne, kwalifikacja do hospitalizacji czy badanie ciśnienia tętniczego), wtedy pacjent zostanie przyjęty przez lekarza w ośrodku (za zgodą lekarza) – kontynuuje dr Łopata.

SARS – COV 2 w ciągu 11 dni opanował cały świat, pandemia rozprzestrzeniła się, wzrost zachorowań widać szczególnie w kilku krajach: we Włoszech, Hiszpanii i Stanach Zjednoczonych. Chorują i umierają także pracownicy służby zdrowia. Statystycznie ujmując, stanowi to około 9% wszystkich zakażonych. Z tego powodu zamykają się przychodnie i szpitale, w których sanepid zarządza kwarantannę. Obecność wirusa można potwierdzić po 5-7 dniach od momentu kontaktu z osobą, która go posiada lub od momentu wystąpienia objawów klinicznych. U tych pacjentów występują podwyższona temperatura powyżej 38 stopni, duszność, uporczywy kaszel, bóle stawowo-mięśniowe. W 50 % przypadków może wystąpić ból brzucha, wymioty i biegunka. Należy zgłosić te dolegliwości do stacji sanitarno-epidemiologicznej, ewentualnie wezwać pogotowie ratunkowe i zawiadomić lekarza rejonowego. O wykonaniu testu na obecność koronawirusa decyduje lekarz specjalista, zazwyczaj w szpitalu zakaźnym (tzw. szpitalu jednoimiennym). Nie można zapomnieć o pacjentach bezobjawowych.

Dzisiaj ten wirus stał się częścią naszego życia. Jest obecny w pracy, w domu, na zakupach, najgorsze, że jest niewidoczny, ale

bardzo groźny! Zagroza naszemu życiu. Wielokrotnie mutuje. Na ten czas brak leków, które w zdecydowany sposób mogłyby go wyeliminować. Tylko ogólna narodowa kwarantanna, zaangażowanie się służby zdrowia w każdym kraju, każdego kontynentu, wzajemna pomoc i wspólny wysiłek oraz społeczna odpowiedzialność, dają nam jakieś szanse, by opanować to zagrożenie i zatrzymać rozprzestrzenianie się tego wirusa. Musimy przestrzegać podstawowych zasad higieny, być odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich oraz współpracowników.

Rodzi się pytanie: Jak długo wytrzymamy? Nikt nigdy nie będzie dostatecznie przygotowany na atak pandemii. Najgorsze w tym jest to, że z pola widzenia tracimy innych pacjentów (z chorobami przewlekłymi). Oni też potrzebują pomocy. Opieki nie posiadają także pacjenci stomatologiczni. Udzielanie pomocy w chwili obecnej tym pacjentom jest groźne zarówno dla nich, jak i personelu medycznego.

Jak długo jesteśmy gotowi jako społeczeństwo zaakceptować ten stan zawieszenia? My lekarze podstawowej opieki zdrowotnej mamy być przy pacjentach i robić swoje (jak dotychczas), natomiast kwestia odpowiedzialnych zabezpieczeń organizacyjnych oraz udzielania pomocy pacjentom, w chwili obecnej jest po stronie Ministerstwa Zdrowia. Musimy pamiętać, że nie będziemy mogli pomóc naszym pacjentom (wszystkim pacjentom), jeśli sami będziemy chorzy. Stanowimy wówczas zagrożenie dla innych.

Korzystając z okazji życzę Wszystkim Państwu przede wszystkim zdrowia, nadziei na lepsze dni, dużo wytrwałości i spokoju na co dzień.

Z szacunkiem Jan Aleksander Łopata

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM Z POWODU PANDEMII COVID – 19?

Sytuacja w jakiej się znajdujemy może być stresująca dla wielu z nas, zarówno dorosłych, ludzi młodych, jak i dzieci. Strach przed chorobą, obawa o najbliższych, to uczucia, które nam towarzyszą w ostatnich dniach. Zmiana trybu życia, niepewność jutra, konieczność izolacji to dla nas nowe i trudne doświadczenie.

Wszyscy znamy uczucie stresu i mamy doświadczenie jak sobie z nim radzić, bo przecież przeżywamy i stresujemy się na co dzień. Zarówno wydarzeniami trudnymi, jak i tymi radosnymi – urodzinami, ślubami, wyjazdami. Dziś każdy z nas może reagować inaczej, w zależności od naszych predyspozycji, doświadczeń, ludzi, którzy nas otaczają, wsparcia ze strony bliskich lub też jego braku. Stres nie jest tym samym dla różnych osób. Źródłem stresu nie są same zdarzenia, ale nasze ich interpretacje – a zatem znaczenie, jakie nadajemy różnym wydarzeniom i tak dla jednego stresująca jest plama na spodniach, kiedy inni nawet nie zwrócą na nią uwagi. Ludzie w różny sposób radzą sobie ze stresem. Niektórzy podchodzą do stresu zadaniowo i starają się znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji. Inni skupiają się na swoich emocjach, starają się obniżyć napięcie. Niektórzy ludzie uciekają od problemu i unikają znalezienia rozwiązania.

JAK MINIMALIZOWAĆ STRES?

- Zrobić przerwę od oglądania, śledzenia, słuchania nowych wiadomości dotyczących wirusa i jego rozprzestrzeniania – stałe skupianie się na problemie nasila, „nakręca” nasz niepokój.
- Pracujmy nad swoim nastawieniem i sposobem myślenia, postarajmy się doceniać dobre chwile i koncentrować na tym, co było i jest dobre.
- Refleksja i samoocena – obiektywne spojrzenie na daną sytuację i zastanowienie się nad tym, jak postępujemy i czy mamy jakikolwiek wpływ na zmianę sytuacji. Skupmy się na tym, na co mamy wpływ – np. nie możemy powstrzymać epidemii, ale możemy zostać w domu, uczyć się, pracować, dbać o najbliższych. Uczniowie myślimy, że możecie być teraz wielkim wsparciem dla swoich rodziców, opiekunów, którzy teraz muszą szybko się uczyć jak funkcjonować w wirtualnym świecie.

POSITIVE
VIBES

- Techniki relaksacyjne – dobre kiedy chcemy w danym momencie obniżyć napięcie. Polecamy wtedy metody najprostsze – takie jak relaksacja przez oddech, czyli skupienie się na wdychanym i wydychanym powietrzu. Zwykle w stresie nasz oddech jest przyspieszony i płytki, więc nie możemy się dotlenić. Ta metoda powoduje, że głębiej oddychamy, a nasz oddech się uspokaja. Skupienie na oddechu sprawia, że natrętne myśli cichną.



- Rozmawiać z osobami, którym ufamy, lubimy, którym możemy powiedzieć o swoich obawach, emocjach, z którymi możemy się zwyczajnie pośmiać. Przyjemnie jest się dzielić radością, łatwiej wspólnie znosić trudne chwile. Inni są dla nas źródłem wsparcia, a rozmowa przynosi ulgę. Warto wzmacniać sieć dobrych kontaktów. Nasza społeczność szkolna – uczniowie, rodzice, wszyscy pracownicy, ale dziś prawdopodobnie większość ludzi jest świadkami tego, co dzieje się w związku z koronawirusem i to nasza wspólna sprawa.

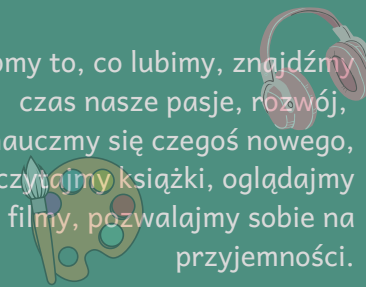


- Możemy też spróbować metod bardziej skomplikowanych. Jedną z nich jest trening autogeny Schulza, czyli rozluźnianie poszczególnych partii mięśni, inną trening Jacobsona, czyli naprzemienne napinanie i rozluźnianie różnych mięśni. Obie metody sprawiają, że zrelaksowane ciało przesyła do mózgu sygnał: „Wszystko w porządku, nic złego się nie dzieje”. A to nas wycisza i uspokaja. Bardzo popularnym sposobem na uspokojenie umysłu i poprawienie koncentracji jest joga.

- Generalnie dbajmy o siebie – jedzmy zdrowe posiłki, wysypiajmy się (to jedna z podstawowych potrzeb organizmu, warunkująca odpoczynek i wzmacniająca odporność), zadbajmy o kondycję fizyczną.



Róbmy to, co lubimy, znajdźmy czas nasze pasje, rozwój, nauczmy się czegoś nowego, czytamy książki, oglądamy filmy, pozwalajmy sobie na przyjemności.



To jak dzieci reagują w dużym stopniu zależy od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu, rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu. Specjaliści podkreślają, że dobrze jest trzymać się dotychczasowej rutyny, czyli zachowanie stałych pór aktywności i wypoczynku. Ustalamy plan dnia naszej rodziny - czas na naukę, pracę, wspólne spędzanie czasu, ale też przerwy w byciu razem, czyli chwilę dla siebie.

Życzę wszystkim dużo zdrowia i pozytywnego myślenia!

przygotowała: pedagog szkolny
Anna Rękawek

GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC W PRZYPADKU POGORSZENIA STANU PSYCHICZNEGO

1. Skorzystaj z infolinii wsparcia psychicznego.

Jeżeli odczuwasz napięcie i stres związane z obecną sytuacją i chciałbyś porozmawiać z kimś o tym jak się czujesz, możesz zadzwonić pod telefon przeznaczony dla osób w kwarantannie, leczących się z powodu koronawirusa lub odczuwających stres z powodu sytuacji epidemicznej.

Infolinia wsparcia psychicznego prowadzona przez Wojska Obrony Terytorialnej – tel.: **800 100 102 (czynny całą dobę)**

Telefon zaufania dla osób zarażonych w kwarantannie i wszystkich dotkniętych kryzysem związanym z pandemią - tel. **888 900 980 lub 888 960 980 (codziennie 10.00-18.00)** <https://vissalutis.pl/poradnia-psychologiczna/>

Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa

Telefony do poszczególnych specjalistów na stronie

www.https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt

Linia wsparcia psychologicznego Polskiego Czerwonego Krzyża - tel.22 230 22 07 (codziennie w godzinach 10:00-22:00)

Działania linii obejmują pierwszą pomoc psychologiczną, rozmowę psychologiczną i działania psychoedukacyjne.

Linia Wsparcia Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego prowadzona przez Instytut Psychiatrii i Neurologii - tel. 222 99 04 31 (od poniedziałku do piątku w godz. 8-20)

Linia dedykowana jest osobom zmagającym się z problemami natury psychicznej i trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami. Dodatkowo wydelegowany do tego pracownik infolinii jest w stanie udzielić informacji odnośnie różnych aspektów formalnych

związanych ze stanem epidemii w zakresie wsparcia socjalnego, zmieniających się przepisów prawa. Może pokierować też do odpowiednich instytucji, wskazać przydatne adresy i telefony, możesz także sprawdzić listę organizacji, które oferują m.in. pomoc psychologiczną dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa na stronie Rzecznika Praw Pacjenta.

2. Skontaktuj się ze specjalistą poradni zdrowia psychicznego.

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj - ze świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych.

<https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

W ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformatycznych.

Znajdź Centrum Zdrowia Psychicznego – sprawdź czy w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego na stronie: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

3. Jeśli szybko potrzebujesz wsparcia, zadzwoń na telefon zaufania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.

Telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym prowadzony w ramach Narodowego Programu Zdrowia przez Fundację ITAKA -

800 702 222 (czynny całą dobę)

Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli prowadzona w ramach Narodowego Programu Zdrowia - **800 080 222 (czynny całą dobę)**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – **116 111 (czynny całą dobę)**

Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę - **800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku w godz.12:00-15:00).**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - tel.: **800 121 212 (czynny całą dobę)**

4. Zadzwoń do jednego z miejsc, które udziela wsparcia w związku ze specyficznymi problemami zdrowia psychicznego.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia". Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków) - tel.: **800 120 002**

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii - tel.: **800 199 990 (czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00)**

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP - tel.: 801 889 880 (czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00)

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym - tel.: **801 108 108 lub (22) 211 80 15 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-19:00)**

Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i Przyjaciół - tel.: **698 761 774 (czynny w poniedziałki w godzinach 10:00 – 19:00)**

Pogotowie duchowe prowadzone przez ks. jezuitów – tel. **515 371 763 (czynny codziennie w godzinach 9.00 – 20.00)**

WITAJ W DOMU, MAJU!

Maja Kapłon wróciła w niedzielę do Polski po skomplikowanej operacji kręgosłupa, którą przeszła w Stanach Zjednoczonych. Kosztowny zabieg udało się przeprowadzić dzięki pomocy ludzi dobrej woli - m.in. mieszkańców Gminy Teresin.

Maja Kapłon urodziła się z poważną wadą kręgosłupa. W Polsce przeszła osiemnaście operacji. W 2019 roku okazało się, że stalowy pręt, który miał trzymać jej kręgosłup do końca życia – pękł. Niezbędna była operacja, której koszt wyceniono na 5 mln złotych. Dzięki pomocy darczyńców, w tym mieszkańców naszej gminy, dziewczynie udało się zebrać wymaganą kwotę i na początku tego roku poleciała na kosztowne leczenie do Centrum Medycznego Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku. Przeszła tam skomplikowaną operację. Zabieg wykonał dr Lawrence G. Lenke, profesor chirurgii ortopedycznej, światowej sławy specjalista w dziedzinie leczenia złożonych schorzeń kręgosłupa.

Maja, po dwuetapowej, bardzo ważnej operacji, wstała na nogi i w końcu oddycha pełną piersią. Przed nią jednak jeszcze długa droga do pełnego powrotu do zdrowia. Rehabilitacja, zaplanowana na najbliższe miesiące, na pewno wpłynie na dalszą poprawę komfortu życia wokalistki z Elżbietowa.

Kochani Maja z rodziną już w domu, po długim locie, wszyscy zdrowi i szczęśliwi. Jest pięknie, są uśmiechy i wzruszenia, jest też ból, ale co najważniejsze... niebo jest kilkanaście centymetrów bliżej. Przed Mają długa rehabilitacja i powolny proces dochodzenia do zdrowia i sprawności. Ale kto po tym wszystkim ma wątpliwości, że mogłoby być inaczej niż dobrze?! Miejcie świadomość, że w każdym milimetrze jej wzrostu, w każdej części jej dojścia do zdrowia, jest Wasz udział. Za co wszyscy, na czele z Mają, jesteśmy ogromnie wdzięczni.

- poinformowali na Fb założyciele grupy „Ratujemy Maję Kapłon”.

W niedzielę Maja, razem z mamą, rejsowym samolotem pokonała pół globu i wróciła z Chicago do Polski. Witaj w domu Maju!



Redakcja

Foto: Fb grupy „Ratujemy Maję Kapłon”

JESTEM SZCZĘŚLIWA, BO POCZUŁAM, JAK TO JEST BYĆ NAPRAWDĘ SMUTNĄ. WYWIAD Z MAJĄ KAPŁON



PzG: Szczęśliwy finał. Happy end. W końcu w domu, wśród najbliższych. Jakie emocje towarzyszyły Pani podczas tych kilku ostatnich miesięcy?

Maja Kapłon: Wydaje się, jakbym była wyrwana na jakiś czas z emocji, myślę że sytuacja, w której zostałam postawiona, wykształciła we mnie na ten czas pewien mur, który z obu stron podtrzymywali ludzie - dzięki temu wytrzymałam do końca i daję radę dalej. Myślę, że mam dość silne mechanizmy dysocjacji hartowane przez lata, w których nigdy nie było wiadomo, czy operacje się udadzą, czy nie i co może być ich wynikiem. Raz na jakiś czas zdarzają się dni, kiedy ręce opadają i czuję się bezsilna, nauczyło mnie to oddawać się w ręce bliskich, a myśli w głęboką modlitwę.

PzG: Moje ciało kurczy się i miazdży narządy wewnętrzne. Oddycham resztkami sił - mówiła Pani kilka miesięcy temu. Co zmieniło się od tamtego czasu? Co dała operacja przeprowadzona przez dr Lenke?

MK: Operacja wykonana w New York Presbyterian Hospital na oddziale Och Spine Hospital dała efekt, którego bym się w życiu nie spodziewała. Doktor Lawrence Lenke obiecał efekt wyprostowania kręgosłupa w 75%, dając szansę na poszerzenie objętości płuc, która na dzień przed operacją wynosiła 45% w porównaniu do zdrowego człowieka. Operacja została podzielona na dwa etapy. Pierwszy uratował moje łędźwia i trwał 10 godzin, drugi etap to operacja, która trwała 8 godzin i wyprostowała mój kręgosłup nie w 75, a w 90%, praktycznie nie pozostawiając śladu po ogromnym garbie żebrowym. Jak tu nie wierzyć w cuda?

PzG: Własna równowaga emocjonalna w czasach nierównowagi jest szalenie istotna. Żeby do niej dojść, trzeba troszczyć się o siebie, czyli odnaleźć się we właściwym dla siebie miejscu, wedle swoich talentów i możliwości. Wielokrotnie podkreślała Pani, że takim wentylem bezpieczeństwa była dla Pani wiara. Jakie znaczenie ma ona dla Pani?

MK: *A propos cudów. Od ponad roku zaczęłam trafiać na ludzi, którzy mocno imponowali mi swoją siłą i dobrym sercem. Każda z tych osób okazała się mieć wspólny mianownik - silną wiarę. Są to osoby, które potrafią tak samo pewnie mówić o swoich siłach, jak i słabościach. Dla niektórych wrażliwość, wzruszenie czy jakieś nasze niedoskonałości są oznaką słabości, jednak ja uważam, że to, co w nas najsłabsze, jest naszą największą siłą. Potrafimy dostrzec w sobie skazy i pielęgnujemy je w głowie, czemu nie skupić się na tym, aby dostrzec nasze zalety (talenty) i rozwijać je do maksimum możliwości. Jeśli połączymy to z wiarą, w której głównym budulcem jest miłość, jesteśmy w stanie doświadczać cudów. Ja zaczęłam doświadczać ich każdego dnia, proste plecy to nie jest jeden z nich. Są to też osoby, na które trafiamy, słowa które słyszymy i zdarzenia, których nie da się wyjaśnić, ale czuje się, że to ON.*

PzG: Pani chłopak Michał podkreśla: Maja jest bardzo silna na co dzień. Nie ma czegoś takiego, że w coś nie wierzy. Mogę śmiało powiedzieć, że to jedna z najsilniejszych osób, jakie poznałem. Skąd bierze się ta siła? Czy łatwo ją w sobie wyzwolić, kiedy cierpimy?

MK: *Najciężiej jest wyzwolić tę siłę wtedy, kiedy cierpimy. Ale w tych momentach właśnie najbardziej pomaga wiara. Trzeba bardzo uważnie słuchać swojego serca. Kiedy potrzebna jest cisza - pozwolić sobie na ciszę, kiedy potrzebna jest interwencja przyjaciół, nie bać się prosić o pomoc. Dla mnie właśnie proszenie o pomoc było najtrudniejsze do pokonania, nie byłam przyzwyczajona jej brać.*

PzG: Czy z choroby i z tego wszystkiego, co wokół Pani osoby zadziało się, wyciągnęła Pani jakąś życiową lekcję?

MK: *Ta sytuacja postawiła mnie w zupełnie innej roli, po odwrotnej stronie niż do tej pory. Musiałam wyjść z postaci Zosi Samosi i wyciągnąć ręce o pomoc. Łatwiej i przyjemniej jest dawać coś od siebie, mogąc właśnie zaśpiewać charytatywnie, czy też oddać coś na te cele, niż prosić o pomoc.*

PzG: Mówi się, że cierpienie uszlachetnia. Jak to jest w Pani przypadku?

MK: *Cierpienie w ostatnich miesiącach było dla mnie dużym kontrastem do dotychczasowego życia. Zawsze mi towarzyszyło, ale teraz było jego apogeum. Moje wnioski wieloletnie tylko się potwierdzają - im więcej cierpisz, tym mocniej chcesz zrobić wszystko, aby co raz mniej osób miało okazję poczuć to, co czułeś ty, a jeśli ktoś czuje - łatwiej nam być dla nich pomocą.*

PzG: Majeczko, obudziłaś w nas poczucie wspólnoty i wydobyłaś z naszego człowieczeństwa to, co najlepsze. Od dzisiaj Teresin jest inny - LEPSZY! To słowa wójta Marka Olechowskiego, będące komentarzem do postawy mieszkańców naszej gminy, którzy tak pięknie włączyli się w akcję pomocy Mai Kapłon. Co Pani na to?

MK: *Bardzo miło mi za każdym razem, kiedy spotykam się z tą opinią, że w naszej Gminie urodziła się ogromna chęć pomocy. To pięknie, to coś co i moją muzyką chciałam zawsze osiągnąć - ruszyć ludzkie emocje, uwrażliwić na innych i właśnie na to cierpienie, z którym nie każdy umie sobie radzić i zostaje zamknięty gdzieś w swojej głowie. Ja jestem i mam nadzieję, że państwo są gotowi dalej razem ze mną wyciągać rękę właśnie do każdego, kto pomocy będzie potrzebował. Nigdy nie zapomnę Wam każdego słowa i gestu skierowanego w moją stronę. Ponieśmy to na fali, skoro już się zrodziło. Mamy tu cudownych ludzi i jestem dumna, mogąc mieszkać i żyć właśnie w Gminie Teresin.*

PzG: W pokonywaniu przeciwności losu bardzo ważni są ludzie, którzy nas wspierają. Jak ważni okazali się ci, którzy stali u Pani boku i nigdy nie zwątpili, że uda się to wszystko szczęśliwie zakończyć?

MK: *To, co się działo, to nie tylko ludzie, którzy byli od początku, ale i Ci którzy stali się częścią tego zamieszania gdzieś w międzyczasie. Moja rodzina zawsze wiedziała, że walczę o marzenia, o pewne swoje cele, ale zaskoczyło mnie to, jak wiele ludzi uwierzyło we mnie gdzieś po drodze. Zaufali mi jako człowiekowi, wiele osób powiedziało, że chcą pomóc, bo są pewni, że ich pomoc zaowocuje i wrócę na scenę z ich pomocą jeszcze mocniejsza. Wzruszyła mnie jedna wiadomość od fanki, która napisała, że pragnie mi pomóc, bo moja piosenka była dla niej ukojeniem w czasie, kiedy poroniła ciążę. Powiedziała, że dałam jej siłę - coś piękniejszego mogłam w życiu usłyszeć? O to tu chodzi. Warto wspomnieć też Rafała Kawalca i Natalię - finalistkę The Voice Kids, którzy pomogli mi z poziomem Stanów Zjednoczonych i stali się po prostu moją rodziną. Na miejscu był też Jacek Pyryt, który pracuje w szpitalu, w którym byłam operowana i jego żona Gosia - przed operacją zrobili nam wycieczki po Nowym Jorku i New Jersey i okazali masę serca - dzięki nim nie miałam czasu nawet myśleć o stresie przed operacją. Pielęgniarki były przesympatyczne, szczególnie dziękuję Ani Kośmider, która była przy mnie cały czas i odwiedziła, aby wyjąć szwy. Miałam naprawdę wielkie szczęście - małe cuda na każdym kroku.*

PzG: Porozmawiajmy teraz o przyszłości. Jakie są Pani plany? Co zamierza robić Maja Kapłon, kiedy już dojdzie do pełni zdrowia?

MK: *Mam zamiar wreszcie wypuścić płytę. Już tyle się działo. Wciąż odwlekałam ten moment. Nie jestem w stanie już trzymać jej w ukryciu, chcę podzielić się z ludźmi każdą z tych emocji. Oddać wam część siebie w podziękę. Mam nadzieję, że moje utwory będą Wam ukojeniem, pomocą, radością i tak naprawdę każdą z emocji, których na dany momenty potrzebujecie. Ale zacznę od jednej piosenki - singla, który mam nadzieję wyjdzie w okresie przedwakacyjnym.*

PzG: Każda moja piosenka ma swoje źródło w ryzyku - powiedziała Pani w jednym z wywiadów. Decyzja o tak poważnej operacji była niewątpliwie ryzykowna. Piosenki o chorobie i o tym wszystkim, co się wydarzyło, czy będą?

MK: *Czekam na moment, aż stanę na nogi i pojadę na próbę z zespołem. Zawsze wtedy się otwieram i powstają piosenki. Chłopaki z zespołu są świadkami moich „wylewów” artystycznych. Pomału zaczynają mi się kłębić teksty i melodie w głowie. Na pewno powstanie piosenka o tym czasie. A ryzyko polega na tym, aby nie bać się emocji, jakie może ona wywołać. Nawet jeśli będę płakać za każdym razem, kiedy będę musiała ją zaśpiewać. Mam utwory, które przywołują obrazy, sęk w tym aby to udźwignąć i dać ludziom poczuć prawdę w tym, co między słowami a melodią.*

PzG: Wiesław Myśliwski, jeden z największych współczesnych polskich pisarzy, napisał: Żeby być sobą, trzeba wiedzieć, kim się jest. Kim jest teraz Maja Kapłon? Czym różni się od tej dziewczyny sprzed kilku miesięcy?

MK: *„Jestem zimnym wiatrem - idę gdzie chcę, idę gdzie chcę. W ciemną otchłań, gdzie nigdy jeszcze nie nastał dzień.” I tu znów o ryzyku, zdradzając państwu część tekstu jednej z piosenek, które znajdują się na płycie. Chcę odkrywać, nie bać się stąpać tam, gdzie inni się boją. Chciałabym, aby ktoś może na chwilę przypominając sobie moją sytuację, nie bał się zawałzyć. Walczmy o siebie i o innych. Pomoc rodzi tyle miłości, tak lepiej i łatwiej się żyje - mając wokół dobrych ludzi. Jestem szczęśliwa, bo poczułam, jak to jest być naprawdę smutną.*

PzG: Dziękuję za szczerą rozmowę. Życzę szybkiego powrotu do pełni zdrowia. Czekamy na nowe piosenki i rychły powrót na scenę.

Rozmawiał Tomasz Daczko

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.

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 przeceną.

FERMA DROBIU Mateusiak Jarosław i Katarzyna – Czerwonka 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 doszkalające, 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 – Te-

resin, 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 – „TUV” 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, spra-



wach 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 Kłata – 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