

MAMY BUDŻET NA 2021 ROK!

Z PRAC RADY
GMINY – S. 2

APEŁ WÓJTA GMINY
TERESIN – S. 3

POMYSŁ NA PARK
W GRANICACH – S. 4

INWENTARYZACJA
ŹRÓDEŁ CIEPŁA – S. 6

SZCZEPIENIA PRZECIWKO
COVID-19 – S. 8

NOWE OBLCZE SZKOŁY
W PAPROTNI – S. 10

MAZOWSZE W
NIEPOKALANOWIE – S. 13

MUZYCZNY LEK MAI
KAPŁON – S. 17



Z PRAC RADY GMINY TERESIN

Mamy budżet na 2021 rok! Na ostatniej sesji w tym roku – 30 grudnia – radni gminni jednomyślnie przyjęli uchwałę w tej sprawie. Do najważniejszych rozpatrywanych na sesji projektów należały te finansowe, w skład których weszło sześć uchwał: zmiana tegorocznego budżetu, WPF na lata 2020–2031, budżet na 2021 rok, WPF na lata 2021–2031, stawki dotacji dla Zakładu Gospodarki Komunalnej na 2021 rok oraz ustalenie wykazu wydatków niewygasających z upływem roku budżetowego 2020.



Radni jednogłośnie zdecydowali o przyjęciu budżetu na 2021 r. Dochody budżetu gminy zaplanowano w kwocie 70.978.602,00 zł, natomiast wydatki wyniosą 77.146.660,52 zł. Różnica między dochodami a wydatkami stanowi deficyt budżetu w kwocie 6.168.058,52 zł, który zostanie pokryty przychodami pochodzącymi ze sprzedaży papierów wartościowych wyemitowanych przez Gminę w kwocie 2.568.058,52 zł oraz pożyczką z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska w kwocie 3.600.000,00 zł. Rezerwa ogólna wynosi 192.718,00 zł, a celowa 207.282,00 zł. Na inwestycje zaplanowano kwotę 10.600.122,00 zł. Jak poinformował przewodniczący Rady Gminy Bogdan Linard, projekt budżetu otrzymał pozytywną opinię Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie.

Podczas XXXIII sesji Rady Gminy uchwalone zostały Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminny Program Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2021. Jak podkreśliła Maria Wójcicka, Pełnomocnik Wójta do Spraw Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, oba programy powstały w oparciu o przeprowadzoną wcześniej diagnozę problemów społecznych w naszej gminie i określają lokalną strategię w zakresie minimalizacji szkód społecznych wynikających z używania alkoholu oraz narkotyków. Uwzględniają lokalne możliwości ich realizacji pod względem prawnym, administracyjnym i ekonomicznym. Zakładają zwiększenie profilaktyki, polegającej na niedopuszczeniu do powstawania problemów uzależnień m.in. poprzez podwyższanie poziomu wiedzy o środkach psychoaktywnych, kształtowaniu postaw preferujących trzeźwość oraz przez działania sportowe i rekreacyjne. Zakładają również konieczność realizacji zadań przy współudziale jak największej liczby osób, organizacji, instytucji zajmujących się edukacją, kulturą, pomocą społeczną, sportem, rekreacją i kreujących inne działania, szczególnie w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą. Najważniejsze zadania to udzielanie osobom i rodzinom, w których występują problemy uzależnień pomocy psychospołecznej, dostępu do terapii, udziału w grupach samopomocowych np. AA, prowadzenie programów profilaktycznych w szkołach, działalności informacyjnej i edukacyjnej

dla mieszkańców, a także wspieranie działań będących alternatywą wobec zagrożeń uzależnieniami. Według ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, finansowaniu programu mają służyć środki pochodzące z należnych gminie opłat, za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych.

W kolejnym punkcie obrad radni wyrazili zgodę na zawarcie międzygminnego porozumienia z Gminą Wiskitki dotyczącego uruchomienia komunikacji autobusowej na liniach łączących obszar Gminy Teresin z Gminą Wiskitki.

Rada Gminy podjęła także uchwałę w sprawie zwolnienia w części z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują rodziny wielodzietne (Karta Dużej Rodziny). Zwolnienie to ustalono w wysokości 10 zł miesięcznie na każdego członka rodziny wielodzietnej. Wśród warunków skorzystania ze zwolnienia z części opłat są m.in. posiadanie ważnej Karty Dużej Rodziny lub Teresińskiej Karty Dużej Rodziny 3+, wypełnianie obowiązku zbierania odpadów komunalnych w sposób selektywny oraz niezaleganie z opłatami za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Radni dokonali także zmiany w programie „Teresińska Karta Seniora”. Dotyczy ona wprowadzenia 10 zł zniżki od obowiązujących cen za gospodarowanie odpadami komunalnymi zbieranymi i odbieranymi w sposób selektywny. Warunkiem skorzystania z ulgi jest terminowe uiszczanie należnych opłat wynikających z powszechnie obowiązujących przepisów oraz przepisów prawa miejscowego. Zwrot przysługującej ulgi osobie posiadającej Teresińską Kartę Seniora należy się w danym roku budżetowym.

Podczas obrad XXXIII sesji Rady Gminy Teresin ustalono wykaz i plan wydatków, które nie wygasają z końcem roku budżetowego 2020. Należą do nich: poszerzenie nawierzchni jezdni ul. Kwiatowej w Teresinie (wydatki majątkowe 124.520,85 zł, ostateczny termin realizacji zadania 30.04.2021 r.), utwardzenie nawierzchni drogi gminnej dz.nr. ew. 32 obręb Zielonka (wydatki majątkowe 34.163,25 zł, ostateczny termin realizacji zadania 30.03.2021 r.) oraz rozbudowa w granicach nowego pasa drogowego drogi powiatowej nr

3834W odcinek Szymanów – Skrzewów z przebudową istniejących skrzyżowań z drogami podrzędnymi (wydatki majątkowe 609.060,30 zł, ostateczny termin realizacji zadania 30.06.2021 r.).

Radni ustalili także stawkę jednostkowej dotacji przedmiotowej dla samorządowego zakładu budżetowego jakim jest Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej w wysokości 0,08 zł do jednego metra kwadratowego w utrzymaniu zadrzewień i zieleni, w wysokości 0,10 zł do jednego metra kwadratowego w utrzymaniu dróg gminnych, w wysokości 0,50 zł do jednego metra sześciennego wody i w wysokości 0,50 zł do jednego metra sześciennego ścieków. Ogółem dotacja ta wynosi 1 500 000,00 zł.

Podjęto również uchwałę w sprawie udzielenia pomocy finansowej dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z przeznaczeniem na organizację wypoczynku wakacyjnego dla dzieci ze środowisk polskich na Wschodzie w ramach krzewienia kultury i polskiego dziedzictwa narodowego. Pomoc ta zostanie udzielona w formie dotacji celowej ze środków budżetu Gminy Teresin na 2021 rok w wysokości 16 500 zł.

Na zakończenie obrad przewodniczący Rady Gminy Bogdan Linard i wójt Marek Olechowski przedstawili sprawozdania ze swojej działalności w okresie międzysesyjnym.

Redakcja

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

Nagrania obrad można obejrzeć na stronie bip.teresin.pl w zakładce „Rada Gminy Teresin” – „Transmisje sesji” (archiwum nagrań)

UWAGA! NOWE NUMERY KONT DO PŁATNOŚCI W GMINIE TERESIN

Urząd Gminy Teresin informuje o zmianie numerów kont na wpłatę należności za podatki i odpady. Od 1 stycznia 2021 r. nastąpiła zmiana banku obsługującego Gminę Teresin. Obecnie jest to Bank Spółdzielczy w Sochaczewie, który ma swoją filię w Teresinie przy ul. Torowej (w budynku, w którym mieści się Biedronka).

Podatki płacimy na konto o nr: 66 9283 0006 0011 2934 2000 0020.

Śmieci płacimy na konto o nr: 82 9283 0006 0011 2934 2000 0120.

Bank Spółdzielczy w Sochaczewie nie pobiera prowizji za wpłaty mieszkańców za podatki oraz odpady.

Na stare konta można dokonywać wpłaty tylko do końca stycznia 2021 r.

NIE SPRZEDAWAJCIE GRUNTÓW POD BUDOWĘ CPK! APEL WÓJTA GMINY TERESIN

Mieszkańcy gmin Teresin, Baranów i Wiskitki z niepokojem przyjmują do wiadomości informacje o planach budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego i przymusowym wykupie gruntów. W ramach Programu spółka będzie nabywać nieruchomości z obszaru położonego na zachód od Warszawy, leżące między miastami Żyrardów, Grodzisk Mazowiecki i Sochaczew. Teren ten ograniczają: od południa autostrada A2, od zachodu droga krajowa nr 50, od północy wieś Szymanów i rzeka Pisia, a od wschodu – rzeka Pisia Tuczna i miejscowość Baranów. Pozyskiwanie działek ma potrwać do 2023 r. Spółka zamierza nabyć jak najwięcej nieruchomości w formie sprzedaży i zamiany. Program dobrowolnego wykupu ziem pod budowę portu spółka CPK ogłosiła 2 miesiące temu, jednak pytania i wątpliwości nadal się mnożą.

Wójt Gminy Teresin Marek Olechowski zaapelował do mieszkańców o daleko idącą ostrożność w podejmowaniu decyzji o sprzedaży gruntów.

– Od 3 lat wiemy, że CPK ma powstać na terenie gminy Teresin, Baranów i Wiskitki, ale jeśli chodzi o szczegóły – nie wiemy nic. Nie jesteśmy informowani ani jeśli chodzi o lokalizację, ani drogi dojazdowe. Docierają do nas tylko przecieki medialne albo dowiadujemy się sami z internetu, z notatek i wywiadów, jakie druk-

ceny wykupu są niekorzystne. Mieszkańcy jak dotąd nie poznali najważniejszych informacji na ten temat.

– Miałem ostatnio spotkanie online z CPK, gdzie dopiero jest przygotowywane dla mieszkańców to, co powinno być gotowe od 2 lat – czyli sposób relokacji z tych terenów – jak to się będzie odbywało. Spółka może po rozmowach z poszczególnymi właścicielami oszacować, czego oczekują, jak to powinno być przeprowadzone, w trakcie tej rozmowy były podawane pewne przykłady, co może się wydarzyć. Ale tak naprawdę to powinno być poprzedzone bardzo głęboką analizą po rozmowach z mieszkańcami. Dlatego przestrzegam mieszkańców przed sprzedażą swoich gruntów. Tych, którzy chcą zostać w Teresinie. Bo najpierw powinniśmy wiedzieć, co dla nich jest przygotowane, co się z nimi stanie, gdzie



chęć zbycia gruntów. Osoba zgłaszająca chęć wzięcia udziału w Programie powinna zaznaczyć czy jest zainteresowana jedynie sprzedażą swojej nieruchomości, czy również jej zamianą, a jeśli tak, to jakie nieruchomości leżą w granicach jej zainteresowań. Robert Pindor – szef Rady Społecznej ds. CPK – twierdzi, że nie był on jednak z nikim konsultowany.

– Ten formularz jest bardzo ogólnikowy, a jednocześnie zawiera bardzo dużo szczegółowych pytań o informacje, które każdy posiadacz nieruchomości musi podać, dotyczących np. związku małżeńskiego. Jest tam też taki zapis, na który należy zwrócić uwagę – że posiadacz nieruchomości, do czasu zakończenia negocjacji ze spółką CPK nie może sprzedać tej nieruchomości nikomu innemu. I to jest też zapis w ogóle niepotrzebny. A jeśli sprzeda – to co? Będzie jakaś kara? Jeśli tak, to jaka i jak będzie prawnie uciążliwa? Co znaczy w ogóle – do końca prowadzenia negocjacji? Czy te negocjacje można przerwać, a jeśli tak – to w jakim trybie – czy pisemnie, czy wystarczy telefon? Jest tu bardzo dużo nieścisłości.

Aktualnie na rynku nieruchomości w gminach, na terenie

których planowana jest inwestycja, panuje zastój. Właściciele gruntów boją się podejmowania ostatecznych decyzji o sprzedaży. Mają wiele wątpliwości, jednak te najpoważniejsze dotyczą niesprawiedliwego sposobu wyceny gruntów.

Redakcja,
Foto: cpk.pl



Zakładany obszar wykupów gruntów

je prasa z członkami zarządu i pracownikami spółki. Do tej pory nie ma generalnego planu budowy portu, który miał być już dawno. Już w tamtym roku mieliśmy go poznać. Nie traktuję poważnie tego wszystkiego. Bo jak można podejść poważnie do analizy tych materiałów szczegółowo, jeśli nie znamy lokalizacji portu.

Jest wiele niewiadomych, a proponowane

przewidziano dla nich nowe miejsce, a dopiero potem rozmawiać o sprzedaży. To jest moje zdanie. A jeśli chodzi o innych, którzy chcą się pozbyć gruntów w tej gminie, to już jest ich wola – dodaje Marek Olechowski.

Na stronie www.cpk.pl znajduje się specjalny formularz, na którym zainteresowani właściciele nieruchomości mogą zgłaszać

POMYSŁ NA PARK REKREACYJNO-WYPOCZYNKOWY W GRANICACH

Już w połowie przyszłego roku ruszy realizacja Parku w Granicach, największej tego typu inwestycji na terenie Gminy Teresin. W ramach planowanych działań utworzony zostanie park stwarzający miejsce wypoczynku i rekreacji, nadający mu reprezentacyjny charakter, zapraszający mieszkańców i turystów do korzystania z jego walorów. Całość projektu opiewa na kwotę blisko 3 mln złotych.

– To nie będzie taki typowy, zielony park, jak sugeruje słowo „park”, a inwestycja bardziej przypominająca Park Bajka w Błoniu. Aczkolwiek znajdą się tam też nowe elementy, bo patrzmy na to, co robimy nasi sąsiedzi, wyciągamy wnioski i chcemy uatrakcyjnić takie miejsce dla naszych mieszkańców. To ma być miejsce zarówno dla najmłodszych, jak i dla seniorów, którzy też potrzebują miejsca na odpoczynek i na relaks. Szukuje się jeszcze jedno atrakcyjne miejsce w Teresinie – zapowiada wójt Marek Olechowski.

Projekt przewiduje uporządkowanie terenu. Wyznaczone będą ciągi piesze i pieszko-jezdne. Nie zabraknie nowych nasadzeń: drzew, krzewów, kwiatów i pnączy. W planach ujęte jest wprowadzenie elementów rekreacji ruchowej i wypoczynku. Park podzielony zostanie na kilka stref funkcjonalnych i dostosowany do różnych grup wiekowych. Zatem nie tylko młodzież, ale zarówno dzieci jak i osoby starsze, odnajdą tam miejsce do spędzenia czasu w sposób aktywny i przyjemny.



Wartość inwestycji to ok. 3 mln zł. Jak informuje Julita Kowalska, kierownik Zespołu ds. Pozyskiwania Funduszy Pozabudżetowych w Urzędzie Gminy Teresin, gmina stara się o dofinansowanie inwestycji. Wniosek o wsparcie złożono m.in. do Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

– Kilukrotnie już przymierzaliśmy się do tego projektu. Jest dla nas ważny, bo będzie pełnił także rolę integracyjną mieszkańców nie tylko miejscowości Granice, ale całej gminy, bo ma powstać w jej centralnej części. Sądzę, że nie tylko zintegruje mieszkańców, ale też uzupełni w pewien sposób braki wodne Mazowsza, bo

uwzględnił w nim miejsce z wodą uzdatnianą, jak na basenie, będzie więc gdzie się pomóc.

Ogólnodostępny i niekomercyjny park będzie ostoją wzmocnienia więzi zarówno rodzinnych, jak i promocją Gminy Teresin jako miejsca spotkań, rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców gminy oraz turystów. Inwestycja wpłynie na poprawę estetyki otoczenia, utworzy harmonijne połączenie z otaczającym terenem i bez wątpienia stanie się miejscem cieszącym się zainteresowaniem. Na to jednak będziemy zmuszeni jeszcze trochę poczekać – budowa kompleksu została rozłożona bowiem na co najmniej dwa lata.

Redakcja

WAŻNE ZMIANY W PROGRAMIE RODZINA 500 PLUS

Już od początku lutego 2021 roku rodzice korzystający z programu Rodzina 500 plus będą musieli złożyć wnioski o przyznanie świadczenia.

Od 1 lutego 2021 r. wszyscy rodzice będą mogli złożyć swoje wnioski przez Internet. Dwa miesiące później, od 1 kwietnia, przyjmowane będą wnioski w formie tradycyjnej.

Wnioski drogą elektroniczną można złożyć przez systemy bankowości elektronicznej, platformę ePUAP, system emp@tia oraz PUE ZUS.

Wnioski papierowe będą przyjmowane w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Teresinie przy ul. Zielonej 18.

Wszystkie osoby, które złożą dokumenty do dnia 30 kwietnia zachowają ciągłość wypłat i otrzymają pieniądze do 30 czerwca.

Wnioski złożone po tym momencie będą skutkowały wypłatą naj-

później w ciągu dwóch miesięcy od dnia złożenia wniosku. Szczegółowe terminy wypłat wyglądają następująco:

- wnioski złożone do 30 kwietnia 2021r. – wypłata do 30 czerwca 2021r.
- wnioski złożone od 1 do 31 maja 2021r. – wypłata do 31 lipca 2021r.
- wnioski złożone od 1 do 30 czerwca 2021r. – wypłata do 31 sierpnia 2021r.
- wnioski złożone od 1 do 31 lipca 2021r. – wypłata do 30 września 2021r.
- wnioski złożone od 1 do 31 sierpnia 2021r. – wypłata do 30 października 2021r.

Świadczenie w nowym okresie będzie przyznane od dnia 1 czerwca 2021 r. do dnia 31 maja 2022 r.

ZOSTAŃ STYPENDYSTĄ FUNDACJI „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”

Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia”, powstała z inspiracji wielkości pontyfikatu św. Jana Pawła II, od 20 lat prowadzi program stypendialny wyrównujący szanse edukacyjne młodzieży, pochodzącej z małych miejscowości. Pieniądze na stypendia pochodzą w głównej mierze z ogólnopolskiej zbiórki przeprowadzanych podczas Dni Papieskich, wpłat z tytułu 1% podatku dochodowego oraz prywatnych i instytucjonalnych Darczyńców. Do tej pory wsparła edukację ponad 4 tysięcy młodych ludzi w całym kraju. W tym roku pomocą stypendialną zostanie objęte ok. 2000 osób z 40 diecezji Polski.

Stypendium może otrzymać uczeń szkoły podstawowej po I semestrze 7 klasy oraz szkół średnich. Będąc studentem nie można wnioskować o sty-



pendium, ale można je otrzymywać, jako kontynuacja wcześniejszego uczestnictwa w programie.

Podstawowe kryteria formalne to: zamieszkanie w miejscowości do 20 tys. mieszkańców, dochód na osobę w rodzinie (brutto) niższy od 0,7 najniższego wynagrodzenia brutto, średnia ocen nie niższa niż 4,8 w szkole podstawowej i 4,5 w szkole średniej, bądź udokumentowane inne zdolności ucznia, uzyskanie pozytywnej opinii: katechety, wychowawcy, dyrektora szkoły lub proboszcza.

UWAGA. Termin składania wniosków upływa z końcem kwietnia 2021 roku lub kończy się wraz z limitem miejsc w danej diecezji.

Kontakt: dzieło@episkopat.pl lub tel. (22) 530 – 48 – 24.

NOWA DROGA POWIATOWA

30 grudnia dokonano oficjalnego odbioru technicznego części drogi łączącej obwodnicę Teresina i Zielonkę. W odbiorze uczestniczyli wicestarosta Tadeusz Głuchowski, Małgorzata Dębowska dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Sochaczewie, radni powiatowi Jan Łopata i Sylwester Lewandowski, a także wykonawca drogi oraz reprezentujący posła Macieja Małeckiego, dyrektor jego biura, Michał Orliński.

Przebudowę drogi podzielono na dwa etapy. W tym roku zrealizowano etap I czyli przebudowę na odcinku o długości 560 metrów. Zakres prac objął: wykonanie warstw podbudowy, położenie nawierzchni, budowę i przebudowę zjazdów, odmulenie i oczyszczenie istniejących rowów przydrożnych oraz oznakowanie pionowe i poziome. Inwestycja kosztowała ponad 731,6 tys. zł, a jej wykonawcą była sochaczewska firma Prima. Inwestycja ta miała być pierwotnie zrealizowana w tym roku w całości, jednak samorząd Gminy Teresin postanowił dofinansować ją w 50%, przekładając jej realizację na 2021 rok. Przygotowana jest dokumentacja projektowa na całość drogi od skrzyżowania z ul. Szymanowską do

skrzyżowania z obwodnicą Teresina, tj. na odcinku blisko 1 100 metrów.

O przebudowę tej drogi powiatowej od piętnastu lat zabiegał wiceprzewodniczący Rady Powiatu Jan Łopata.

– Jeszcze nie tak dawno to była zwykła polna droga, a dziś została gruntownie przebudowana. Szkoda, że nie na całym odcinku. Ale mam nadzieję, że w przyszłym roku to się zmieni. Dla mnie ta droga jest bardzo ważna, ponieważ jest to mała obwodnica Teresina i to dosłownie. Jadąc od strony Szymanowa, dojeżdżając do obwodnicy i przecinając ją, dojeżdżamy do Dębówki, Piasecznicy, Kaźmierowa i wyjeżdżamy przy Szkole Muzycznej w Sochaczewie. Starszy człowiek, który gorzej porusza się na trasie krajowej Warszawa-Sochaczew, dzięki tej małej obwodnicy nie musi wyjeżdżać na główną drogę, która jest bardzo niebezpieczna. A tutaj nie ma tak dużego ruchu, więc można jechać spokojnie. Dzięki temu star-



sze osoby bez problemu dojadą do Sochaczewa załatwić swoje sprawy i bezpiecznie wrócą do domu. O to dokładnie mi chodziło, aby ta droga została wykonana. Dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w jej budowę. Szczególne podziękowanie kieruję do pani Magdziak z Urzędu Gminy w Teresinie, która pomagała nam w wielu kwestiach – podsumowuje wiceprzewodniczący Rady Powiatu Jan Łopata na portalu tusochaczew.pl

Redakcja

OSP W BUDKACH PIASECKICH BOGATSKA O NOWY SPRZĘT

Pod koniec grudnia strażacy ochotnicy z Budek Piaseckich wzbogacili się o nowy sprzęt. 21 grudnia otrzymali kolejne 9 kompletów ubrań specjalnych firmy Rosenbauer Group, natomiast 23 grudnia profesjonalny ambulans sanitarny typu C – Volkswagen Crafter.

Bezpieczeństwo ratowników podczas działań jest bardzo ważne, dlatego jednostka stawia na sprzęt najwyższej jakości. Stąd serdeczne podziękowania dla WFOŚiGW w Warszawie, który wsparł ten zakup dotacją w wysokości 15.000 zł. Resztę funduszy pokryto z dofinansowania KSRG, budżetu Gminy Teresin oraz z środków własnych.

Drugi bardzo przydatny i praktyczny prezent – ambulans sanitarny – został przekazany przez Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wojewódzka Stację Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego w Płocku. Oficjalnego przekazania kluczy na ręce prezesa OSP Budki Piaseckie dokonała dyrektor Lucyna Kęsicka wraz z zastępcą dyrektora Zofią Gołębiowską.

– Bardzo serdecznie dziękujemy SP ZOZ WSPRiTS w Płocku za przekazanie ambulansu. Nasza jednostka w swoich szeregach zrzesza ratowników medycznych, którzy po oględzinach stwierdzili, iż pojazd ten jest w bardzo dobrym stanie technicznym i na pewno długo posłuży lokalnej społeczności gminy Teresin jak i całemu powiatowi podczas wszelakich zabezpieczeń imprez. Pragniemy również podziękować wiceprzewodniczącemu sejmiku województwa mazowieckiego Mirosławowi Adamowi Orlińskiemu za wielką pomoc w pozyskaniu ambulansu! Dziękujemy – podsumowują druhowie z OSP w Budkach Piaseckich.

Redakcja

Foto: OSP Budki Piaseckie



WSPARCIE DLA STRAŻAKÓW Z SZYMANOWA

W październiku 2020 roku informowaliśmy czytelników, że strażacy ochotnicy z Szymanowa zostali doposażeni dzięki wsparciu samorządu Mazowsza. 5 stycznia do jednostki trafiło blisko 26 tys. zł.

Umowę na dofinansowanie zakupu odzieży ochrony indywidualnej podpisali 15 października w Urzędzie Gminy Teresin marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik oraz zastępca wójta gminy Teresin Marek Jaworski. Dzięki przyznanej dotacji udało się zakupić nowe umundurowanie dla jednostki. Jak podkreśla Adam Orliński, wiceprzewodniczący sejmiku mazowieckiego, ochotnicy potrzebują długofalowego i kompleksowego wsparcia i takie otrzymują od Urzędu Marszałkowskiego.

– Wspieramy strażaków z powiatu sochaczewskiego. Pomagamy sfinansować zakup niezbędnego sprzętu. I właśnie w ostatnich dniach wspólnie z druhami z OSP Szymanów, zakupiliśmy jako województwo mazowieckie za 26 tysięcy złotych umundurowanie dla tej jednostki. Bardzo potrzebne i niezbędne w codziennej działalności i pracy druhen i druhow w jednostce OSP Szymanów.

Redakcja

Foto: OSP Szymanów



Inwentaryzacja

indywidualnych źródeł ciepła w Gminie Teresin

W związku z przystąpieniem do realizacji działań w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Ochrony Powietrza MAZOWSZE 2020” – finansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego – w dniach 18 stycznia – 27 lutego 2021 r. na terenie Gminy Teresin **przeprowadzana jest kompleksowa inwentaryzacja źródeł ciepła.**

Celem realizacji zadania jest polepszenie jakości życia mieszkańców regionu poprzez poprawę jakości powietrza, a także wsparcie gminy w realizacji działań wynikających z przepisów prawa miejscowego – np. programu ochrony powietrza, planu działań krótkoterminowych, uchwały antysmogowej.

Dzięki dokładnemu spisowi, Gmina Teresin będzie mogła ubiegać się o dofinansowania do wymiany pozaklasowych źródeł ciepła dla mieszkańców oraz do innych zadań z zakresu ochrony powietrza.

Ankiety będą przeprowadzać ankierzy, posiadający stosowne upoważnienia z Urzędu Gminy Teresin oraz ci sołtysi, którzy zdecydowali się uczestniczyć w prowadzonej inwentaryzacji.

Ankiety można wypełnić także samodzielnie:

- wypełniając formularz udostępniony na stronie internetowej – **co jest preferowaną metodą:**
 - <http://amminvestments.pl/teresin>
 - <https://cutt.ly/teresin>(każdy z powyższych adresów prowadzi do tego samego formularza);
- można pobrać również ankietę w Urzędzie Gminy Teresin (Biuro Obsługi Mieszkańców) lub od sołtysa swojego sołectwa. W tym przypadku po jej wypełnieniu oddajemy ją do Urzędu Gminy lub do swojego sołtysa.
- Uruchomiona została infolinia **pod numerem: +48 794 607 008 (w godz. 14:00 – 17:00)**. Infolinia służy do pomocy mieszkańcom w wypełnianiu ankiet.

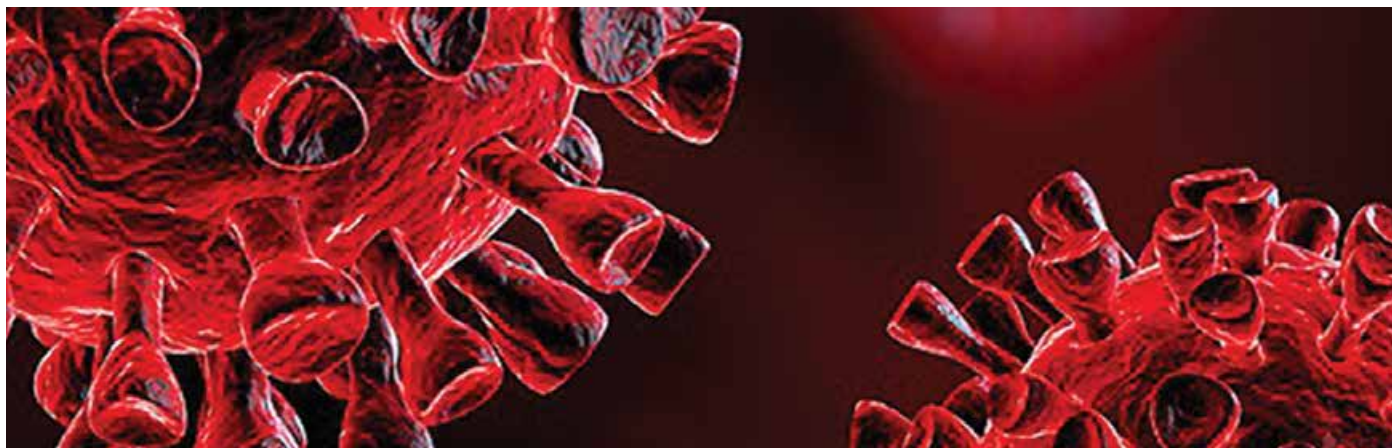
Inwentaryzacja ma charakter obowiązkowy dla każdego budynku / lokalu, posiadającego ogrzewanie (urządzenie generujące ciepło), w którym wytwarzane ciepło wykorzystywane jest do celów grzewczych (CO – ogrzewanie) i przygotowania ciepłej wody użytkowej (CWU – np. do mycia).

W przypadku nieobecności Państwa w domu w trakcie wizyty ankietera, **uprzejmie prosimy o wypełnienie pozostawionej w Państwa skrzynce pocztowej ankiety i dostarczenie jej do Biura Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Gminy Teresin lub do Sołtysa**

Uwaga! Dla lokali lub budynków, których użytkownicy uniemożliwili przeprowadzenie inwentaryzacji, za sposób ogrzewania uznaje się wykorzystanie najbardziej emisyjnego źródła bezklasowego (nieekologicznego).

Przekazane przez Państwa informacje zostaną wykorzystane wyłącznie do utworzenia bazy istniejących źródeł ciepła na terenie Gminy Teresin oraz umożliwią stworzenie nowych form wsparcia mieszkańców w zakresie pomocy doradczej oraz finansowej.





KORONAWIRUS – ETAP ODPOWIEDZIALNOŚCI PRZEDŁUŻONY DO 31 STYCZNIA

Rząd, ze względu na trudną sytuację w Europie dotyczącą COVID-19 oraz wciąż wysoką liczbę osób w szpitalach i pod respiratorami w Polsce, podjął 11 stycznia decyzję o przedłużeniu obowiązujących obostrzeń związanych z pandemią do 31 stycznia. 18 stycznia uczniowie klas I-III wrócili do szkół w ścisłym reżimie sanitarnym.

Decyzja ta podjęta została wspólnie ze specjalistami z zakresu zdrowia publicznego, profesorami, wirusologami, epidemiologami. Jak podkreśla strona rządowa, o tym, co będzie dalej, zadecydujemy my sami. To od nas zależy, czy przedłużenie etapu odpowiedzialności umożliwi ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa i pozwoli na znoszenie ograniczeń.

Najważniejsze obostrzenia związane z COVID-19

- Obowiązuje utrzymywanie co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.
- Konieczne jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych, m.in. na ulicy, w autobusie, w przychodni czy w kościele.
- Ograniczona jest działalność galerii handlowych – otwarte pozostają tam np. tylko apteki czy sklepy z artykułami spożywczymi.
- Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji – możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.
- Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej (z wyjątkami).
- Nieczynne są stoki narciarskie.
- Zawieszona jest działalność placówek kultury, w tym m.in. teatrów, kin czy muzeów.
- Obowiązuje zakaz działalności klubów nocnych, dyskotek i innych miejsc udostępnionych do tańczenia.
- Zawieszona jest działalność basenów, aqu-

parków, siłowni, klubów i centrów fitness (z wyjątkami).

- Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.
- W kościołach obowiązuje limit osób – max. 1 osoba na 15 m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m.
- W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób.
- Obowiązują godziny dla seniorów (od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–12:00).
- Obowiązuje zakaz organizacji wesel, komunii, konsolacji i innych uroczystości oraz przyjęć okolicznościowych.
- Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.

Obowiązują ograniczenia związane z przekraczaniem granicy i ruchem międzynarodowym.

Powrót klas I-III do szkół

Powrót uczniów klas I-III do szkół nastąpił 18 stycznia w ścisłym reżimie sanitarnym, a także w zgodzie z wytycznymi sanitarnymi w dużej mierze opierającymi się na zapisach znanych już z września 2020 r. Szef MEN Przemysław Czarnek stwierdził, iż uruchomienie nauczania stacjonarnego jest bardzo ważne.

– Zdajemy sobie sprawę, że nauczanie zdal-

ne w najmłodszych grupach wiekowych jest najmniej efektywne, najbardziej uciążliwe dla uczniów, rodziców i nauczycieli – dodał.

Sławomir Broniarz, prezes Związku Nauczycielstwa Polskiego, stwierdził, że samo testowanie nauczycieli to za mało. Podkreśla konieczność szybkiego zaszczepienia pracowników oświaty.

– Testowanie bez szczepionek to wyrzucanie pieniędzy w błoto. Należałoby zgrać działania. Dziś wynik ujemny testu jutro powinien oznaczać zaszczepienie. Poza tym kupno szczepionki jest 2 razy tańsze niż testowanie – zaznacza Broniarz.

Analizując sytuację bieżącą oraz dane statystyczne, specjaliści podkreślają konieczność przyspieszenia dostępu do szczepień dla nauczycieli. Mają na to wpływ różne czynniki, takie jak ogólna liczba nauczycieli, od której zależy edukacja blisko sześciu milionów uczniów na różnych szczeblach oraz duża liczba osób, z którymi pedagodzy codziennie spotykają się w pracy. Nawet jeśli edukacja zdalna byłaby kontynuowana, wciąż pozostaje duża grupa dzieci, które wymagają nauki w modelu stacjonarnym. Nad pierwszeństwem nauczycieli w kolejce do szczepień przemawia wiele argumentów. Część z nich dotyczy sfery emocjonalnej – dzięki zaszczepieniu nauczycieli do szkoły wrócą uczniowie, którzy źle znoszą naukę zdalną. Inną kwestią są przesłanki gospodarcze – szczepienia umożliwią rodzinom młodszych dzieci powrót do pracy. Nie analizując zatem samego wymiaru zdalnej edukacji i jej skuteczności, można łatwo zauważyć, jak wiele innych sfer jest zależnych od bezpiecznego powrotu do szkół nauczycieli i uczniów na wszystkich etapach edukacji.

Aktualne informacje na www.gov.pl

Redakcja

Źródło: www.gov.pl

Foto: Adam Guz



SZCZEPIENIE PRZECIWKO COVID-19

Szczepionka przeciwko COVID-19 to jeden z kluczowych elementów powstrzymania rozprzestrzeniania się koronawirusa. Proces rejestracji powszechnych szczepień Polaków przeciwko COVID-19 rozpocznie się w połowie stycznia 2021 r.

W kolejnych etapach szczepieni będą:

Etap 1: pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, pielęgniacy-opiekunicy i innych miejsc stacjonarnego pobytu, osoby powyżej 60. roku życia w zależności od najstarszych, służby mundurowe, w tym Wojsko Polskie, nauczyciele. Szczepienia dla I grupy mają rozpocząć się 25 stycznia od najstarszych wiekowo grup tzn. od 80+;

Etap 2: osoby w wieku poniżej 60. roku życia z chorobami przewlekłymi zwiększającymi ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19, albo w trakcie diagnostyki i leczenia wymagającego wielokrotnego lub ciągłego kontaktu z placówkami ochrony zdrowia, osoby bezpośrednio zapewniające funkcjonowanie podstawowej działalności państwa i narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne;

Etap 3: przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych na mocy rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Realizowane będą

także powszechne szczepienia pozostałej części dorosłej populacji.

Szczepienia będą realizowane w: przychodniach (POZ), szpitalach, szpitalach rezerwowych, u lekarzy samodzielnie prowadzących praktykę.

Gdzie się zaszczepić?

Wszystkie punkty znajdują się na specjalnej mapie, dostępnej na stronie: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>. W przypadku Gminy Teresin szczepienia będą odbywać się w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej TER-MED w Teresinie (ul. Szymanowska 17, tel.: 46 861 37 06) oraz w gabinecie lekarskim w Elżbietowie 48, BAKOMA S.A.

Poszczególne etapy szczepień to:

Rejestracja – przez dedykowaną infolinię 989, u lekarza POZ lub poprzez Internetowe Konto Pacjenta.

Zgłoszenie do punktu szczepień – kwalifikacja przez lekarza.

Wykonanie szczepienia oraz obserwacja pacjenta po szczepieniu.

Powtórzenie procesu szczepienia po upływie 21 dni – bez konieczności ponownej rejestracji.

Dlaczego warto się zaszczepić?

Pokonanie koronawirusa jest możliwe tylko poprzez przerwanie jego transmisji z człowieka na człowieka. Szczepionka daje nam taką możliwość. Nasze zaszczepienie się, to nie

tylko ochrona dla nas. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół. Szczepienia to skuteczny mechanizm ochronny dla polskiej gospodarki. Im więcej osób się zaszczepi, tym szybciej będziemy mogli otworzyć restauracje i hotele, a także swobodnie wyjechać na urlop i wakacje. Jest to szczególnie ważne dla polskich firm, które, aby przetrwać ten trudny czas, korzystają ze wsparcia rządowego w ramach Tarczy Antykryzysowej i Finansowej.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości możesz zadzwonić na dedykowaną infolinię 989. Dla osób telefonujących z zagranicy oraz dla abonentów operatorów nieobsługujących numerów specjalnych uruchomiono nr: 22 626 29 89. Więcej informacji znaleźć można na stronie <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>

Od 25 stycznia działa gminna infolinia, tel. 46 861 38 15 (od poniedziałku do piątku w godz. 8–15), gdzie będzie można zgłosić potrzebę zapewnienia dowozu do punktu szczepień osobom starszym lub niepełnosprawnym. Usługa będzie bezpłatna.

Według ostatniej informacji (na dzień 25 stycznia) do 31 marca br. wyczerpane zostały limity w podanych powyżej punktach szczepień. Rejestracja na szczepienia wznowiona będzie w miarę otrzymania kolejnych dawek.

Redakcja

SENIOR W PANDEMII

Pandemia trwa już kolejny miesiąc. Do życia w nowej rzeczywistości musieli przystosować się wszyscy. Szczególnie dotyczy to seniorów, którzy są najbardziej narażeni na negatywne skutki zarażenia wirusem. Poniżej przedstawiamy rozwiązania, z których skorzystać mogą starsi mieszkańcy naszej gminy, aby łatwiej i przyjemniej im było przetrwać ten trudny okres.

Ruch to zdrowie – szczególnie ten na świeżym powietrzu. O dalekich spacerach raczej nie ma mowy, ale nikt nie zakazuje aktywności we własnym ogródku. Aby wykonywać ćwiczenia, potrzebujemy tylko trochę przestrzeni. Można też wędrować wokół domu, robiąc wymachy czy przysiady. Jeśli chcemy poruszać się w domu, możemy poszukać propozycji w sieci. W Internecie dostępnych jest mnóstwo treningów wideo, m.in. z prostymi ćwiczeniami czy jogą, którą można ćwiczyć w każdym wieku. Jeśli nie mamy sieci, przypomnijmy sobie zestawy wykonywane w młodości. Skłony, przysiady, wymachy.

Gotuj na zdrowie – bo gotowanie to prawdziwa frajda. Prawie każdy z nas przygotowuje sobie posiłki. Siedząc w domu, warto sięgnąć po stare książki kucharskie i spróbować przygotować to, czego do tej pory nie robiliśmy. Nie musi to być od razu jakaś wymyślna potrawa. Warto zacząć od prostych dań, których do tej pory nie robiliśmy. Można też stawiać sobie wyzwania kulinarne, np. dziś zrobić obiad w oparciu tylko o pięć produktów.



Obcowanie z kulturą – wystarczy komputer i dostęp do Internetu. Surfując po sieci można zwiedzić większość najważniejszych muzeów świata, które organizują wycieczki on-line po swoich zbiorach. Internet jest także kopalnią wiedzy na różnego rodzaju tematy. Warto też skorzystać z wielu kursów dostępnych w sieci. Dziś przez Internet można nauczyć się praktycznie wszystkiego, począwszy od robienia na szydełku, skończywszy na odnawianiu mebli.

Fanom literatury polecamy akcję „Książka na telefon”. Przygotowała ją Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie i jej filie na Dworcu TO.Kultura i w Szymanowie. Z „Książki na telefon” mogą korzystać osoby, które ze względu na stan zdrowia, wiek lub niepełnosprawność nie mają innej możliwości dotarcia do naszych placówek. Zbiory można zamawiać telefonicznie: Teresin 46 861 33 60, 512 633 920, filia

w Teresinie „Dworzec TO.Kultura” – 512 333 326, filia w Szymanowie 46 861 35 80 lub 512 633 507 lub email gbp@teresin.pl oraz poprzez media społecznościowe – [facebook.com/biblioteka.teresin](https://www.facebook.com/biblioteka.teresin). Dostawa i odbiór są bezpłatne.

Ważne! Seniorze, zostań w domu!

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej włącza się w akcję pomocy seniorom w wieku 70 lat i więcej (w szczególnych przypadkach – poniżej 70 roku), którzy w obowiązującym stanie epidemii zdecydują się na pozostanie w domu. Pomoc polega w szczególności na dostarczeniu zakupów obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej. **Specjalna darmowa infolinia dla seniorów (22) 505 11 11.** Za jej pośrednictwem osoby starsze będą mogły poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez pandemię. Dane kontaktowe zgłaszającego się seniora będą przekazywane do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Teresinie, który będzie się kontaktował z osobą zainteresowaną w celu ustalenia zakresu pomocy, weryfikuje zgłoszenie i ustala usługę wsparcia, która ma polegać w szczególności na dostarczeniu zakupów, zgodnie ze wskazanym zakresem, obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej. Koszty zakupów pokrywa Senior. **Apelujemy do seniorów – zwłaszcza do osób po 70. roku życia – o ograniczenie przemieszczania się. Zostańmy w domach i przestrzegajmy zasad!**



Coraz więcej osób zwraca się ku naturze w poszukiwaniu harmonii, zdrowia i vitalności. Chętnie spędzamy czas na wsi i poznajemy tradycyjne lokalne produkty. Wraca też moda na domowe przetwory i ziołolecznictwo – jedną z polskich tradycji, która przetrwała do dziś. Wielki powrót do tego, co naturalne, wiąże się z chęcią dbania o nasze zdrowie. Pozyskiwanie ziół ze stanu naturalnego lub hodowanie ich w ogródku przynosi satysfakcję, którą spotęguje wiedza na temat ich zastosowań. Naturalne terapie, domowe i ludowe sposoby na zdrowie i urodę wracają do łask.

Od tego numeru „Prosto z Gminy” publikować będziemy teksty pani Anny Gogół – z wykształcenia mgr inż. ogrodnictwa, absolwentki studiów podyplomowych na SGGW „Rośliny i surowce roślinne dla zdrowia – jakość i wykorzystanie”. Pani Anna jest w trakcie studiów podyplomowych „Psycho-

dietetyka” (Warszawski Uniwersytet Medyczny) i doskonalenia w zawodzie ziołiarz – fitoterapeuta (Instytut Ziołarstwa i Terapii Naturalnych). Jest aktywną uczestniczką konferencji naukowych w zakresie ziołarstwa oraz zdrowego stylu życia, propagatorką naturalnej żywności, laureatką wielu konkursów kulinarnych propagujących wykorzystanie dawnych regionalnych i tradycyjnych receptur, a także wykorzystania ziół w diecie wśród wszystkich grup wiekowych, zarówno podczas różnego rodzaju prelekcji, wykładów i warsztatów na terenie gminy Teresin, jak również poza nią. Na co dzień spełnia się także jako społecznik i sołtyska Granic. Aktywizuje społeczność lokalną do działań na rzecz najbliższego środowiska oraz do zachowania i kultywowania tradycji ludowych. Otrzymała tytuł Osobowość roku 2019 powiatu sochaczewskiego w dziedzinie „Polityka, samorządność i społeczność lokalna”.

JAK WZMACNIAĆ ORGANIZM W OKRESIE PANDEMII?

Nie ma żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność stosowania określonych suplementów diety, składników mineralnych i witamin, które chronią przed koronawirusem. Wiele publikacji wskazuje natomiast, że zdrowy tryb życia i zdrowy tryb odżywiania pozytywnie wpływają na budowanie odporności człowieka. Na styl życia wpływa zbiór decyzji i działań oraz utrwalone wzory zachowań wynikające tak z wychowania, jak również z socjalizacji. Czasami prowadzenie prozdrowotnego stylu życia wymaga zmiany przyzwyczajeń.

Niewątpliwie na dobrostan organizmu ma wpływ aktywność fizyczna, którą można zapewnić sobie uprawiając sport albo wykonując pracę w ogrodzie, gospodarstwie czy w domu. Istotnym czynnikiem jest sposób odżywiania się, a w szczególności regularność, jakość i ilość posiłków. Czas na odpoczynek, jakość i ilość snu to niewątpliwy fundament dobrego samopoczucia. Wiele uwagi zwraca się na dbałość o higienę ciała, jak również na hartowanie. Bardzo dynamicznie zyskuje na popularności morsowanie. Siedzący tryb życia i pracy oraz nadmiar stresu, a szczególnie sposób radzenia sobie ze stanami długotrwałego napięcia nerwowego, to niełatwe wyzwania w ostatnich latach. Alkohol, leki, papierosy, substancje psychoaktywne czy suplementy diety używane bezkrytycznie przyczyniają się do osłabienia odporności organizmu.

Na przestrzeni lat piramida żywieniowa ulegała modyfikacjom. Obecnie jej fundament stanowi wysiłek fizyczny, odpowiednia ilość wody a następnie poszczególne składniki żywieniowe. Odpowiednio zbilansowana i urozmaicona dieta może pokryć zapotrzebowanie człowieka na niezbędne składniki potrzebne do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Białko jako podstawowy składnik diety, który służy do budowy komórek

Białkami są również przeciwciała, które odpowiadają za odporność organizmu, transportują tlen, żelazo, uczestniczą w procesach widzenia,

biorą udział w syntezie hormonów tarczycy, adrenaliny czy serotoniny. Źródłem białka mogą być: jajka, mleko, produkty mleczne, mięso, ryby, rośliny strączkowe, kasze czy orzechy.

Tłuszcze jako źródło energii

Dostarczają organizmowi niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Pozwalają na przyswajanie z pożywienia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Źródłem tłuszczów mogą być dobrej jakości tłoczone na zimno oleje roślinne, awokado, ryby jak również orzechy.

Węglowodany uznawane za główne źródło energii

W połączeniu z białkami i lipidami stanowią materiał budulcowy dla struktur komórkowych. Mózg do pracy potrzebuje energii, którą zapewnia glukoza. Źródłem węglowodanów są zboża, ryż, produkty mączne, owoce, niektóre warzywa, miód, konfitury.

Blonnik pokarmowy

(Frakcja rozpuszczalna i nierozpuszczalna w wodzie), który stanowią celuloza, hemiceluloza, pektyny i inne związki. Stanowią nieodłączne składniki diety. Są nietrawione i nieprzyswajane. Drażnią ściany jelita i pobudzają ruchy perystaltyczne a co za tym idzie zapobiegają zaparciom, uchyłkowatości jelit, stanom zapalnym, żylakom odbytu i nowotworom. Wiążą wodę, zatem spożywając błonnik należy pamiętać o zwiększeniu jej spożycia. Źródłem błonnika są kasze, warzywa, pełnoziarniste pieczywo. Należy pamiętać, że obierając jabłko ze skórki, tracimy około 40 % błonnika, a przygotowując poranny sok z owoców czy warzyw, oddzielamy błonnik w postaci wytlóczyń.

Witaminy

(Rozpuszczalne w wodzie: witaminy z grupy B oraz C i rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K). Zgodnie z najnowszymi zaleceniami należy suplementować witaminę D w okresie od października do kwietnia w dawce 2000 j.m. Nie ma potrzeby przyjmowania witaminy K2, ponieważ przy dobrej zbilansowanej diecie prawidłowo odbywa się synteza tej witaminy przez bakterie jelitowe. Źródłem witamin są owoce, warzywa, zboża, ryby,

mleko.

Składniki mineralne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu

To makroelementy (wapń, fosfor, chlor, potas, magnez, sód oraz siarka) oraz mikroelementy (żelazo, cynk, miedź, mangan, molibden, jod, fluor, selen i chrom), które powinny być dostarczane organizmowi z pożywieniem.

Dobrze zbilansowana i urozmaicona dieta jest w stanie dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych, natomiast niekontrolowana suplementacja coraz częściej skutkuje przekroczeniem wartości referencyjnych. Istnieją szczególne przypadki, które należy konsultować z lekarzem (kobiety w ciąży, wegan, osoby z chorobami przewlekłymi czy pacjenci wymagający szczególnych norm żywieniowych).

Reklamy nie stanowią wiarygodnego źródła informacji.

W ostatnim czasie zwraca się uwagę na uzupełnianie diety o cenne naturalne antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki tlenu w organizmie człowieka. Używając różnorodnych przypraw, ziół, herbat i herbaterek, kaw naturalnych, zbożowych i ziołowych, miodu, warzyw, owoców, czerwonego wina, czekolady czy likopenu zawartego w przetworzonych pomidorach możemy wzbogacić organizm o te cenne, naturalne związki chemiczne.

Dobrze zbilansowana dieta, która stanowi jednocześnie styl życia, połączona z systematyczną aktywnością fizyczną i pozytywnym nastawieniem do ludzi i świata zapewniają dobre samopoczucie, vitalność, energię, lepszą wydajność w pracy, dobrą kondycję psychiczną i większą odporność na stres, większą sprawność psychomotoryczną, profilaktykę wielu chorób oraz większą odporność.

Otoczanie się kojącymi zapachami, ciepłymi barwami, estetyką dla nas samych zrozumiałą, ludzmi, którzy nas budują pozwoli na dążenie do spełnienia marzeń i rozwijania pasji. Zamykanie się na wirusa pozwoli na otwartość wobec życia i jego piękna, pomimo wszystko.

WAŻNA INWESTYCJA UKOŃCZONA. NOWE OBLICZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ W PAPROTNI

Największa w minionym roku teresińska inwestycja oświatowa została oddana. Uczniowie Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Paprotni będą mogli cieszyć się z zupełnie nowego skrzydła budynku.

– Od początku mojej pracy na stanowisku wójta konsekwentnie inwestujemy w edukację i infrastrukturę oświatową. Inwestujemy w nasze dzieci, w naszą przyszłość. Rozbudowa Szkoły Podstawowej w Paprotni zamknęła się kwotą blisko 1,5 mln zł. Paprotnia i okoliczne miejscowości są jednymi z dynamicznie rozwijających się części naszej gminy. Na przestrzeni ostatnich pięciu lat liczba mieszkańców tego rejonu wzrosła znacząco. Natomiast liczba uczniów uczęszczających do Szkoły Podstawowej w Paprotni wzrosła o około 60 osób od 2017 roku. To spowodowało, że w krótkim czasie znacząco wzrosły potrzeby tej placówki – informuje wójt Marek Olechowski.

– W trudnym czasie pandemii trwały intensywne prace przy rozbudowie Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Paprotni. Inwestycja jest bardzo potrzebna, ponieważ zlikwidowano gimnazjum i w podstawówce przybyło dzieci. Nieopodal szkoły można podziwiać nowe boisko, piękną bieżnię lekkoatletyczną i miejsce do skoku w dal. Wszystko zmierza ku dobremu. Głosowałem z wielką przyjemnością za tym, żeby szkoła w moim okręgu miała szansę rozwoju. Cieszę się, że z tych pomieszczeń będą mogli korzystać dzieci, nauczyciele, jak i cała reszta dynamicznie powiększającej się społeczności Paprotni. Patrzę na tę inwestycję z różnych perspektyw i poziomów: nauczyciela i przedstawiciela Rady Gminy i jestem przekonany, że szkoła spełniać będzie oczekiwania edukacyjne zarówno nauczycieli jak i uczniów – mówi radny Zbigniew Biederka.



Dzięki tej inwestycji powstało zupełnie nowe skrzydło szkoły. Placówka powiększyła się o 3 sale lekcyjne, świetlicę i toalety, w tym dla niepełnosprawnych. Część ta została połączona ze starym budynkiem. Trwają ostatnie prace porządkowe w salach lekcyjnych oraz w łączniku pomiędzy budynkiem głównym szkoły, a dobudowanym skrzydłem. Nowe pomieszczenia zostały umeblowane i wyposażone w odpowiedni sprzęt i pomoce dydaktyczne. Na zewnątrz zakończone zostały prace związane z zagospodarowaniem przyległego terenu. Ułożona została kostka brukowa na ścieżkach dla pieszych od strony ul. Kampinoskiej i ul. Sochaczewskiej. Zakończono też roboty związane z wykonaniem ogrodzenia terenu szkoły. Tak więc uczniowie z Paprotni i okolicznych miejscowości należących do obwodu szkoły, które dynamicznie się rozrastają, zyskają zdecydowanie lepsze warunki do nauki. Wykonawcą prac była firma KAL-FAM z Puszczy Mariańskiej. Inwestycja pochłonęła blisko 1,5 mln zł i została sfinansowana w całości ze środków gminy Teresin.

– Aktualnie z powodu pandemii nie ma uczniów w naszej szkole, ale kiedy wrócą, będziemy mogli im zapewnić pełne bezpieczeństwo i komfort nauki. Wcześniej było to trudne ze względu na ograniczone warunki, jakie tu mieliśmy. Jestem przekonany, że gdy dzieci i młodzież wrócą do szkoły, to ich radość i zdumienie będą ogromne, bo nowa część szkoły prezentuje się naprawdę okazale – podkreśla dyrektor placówki Grzegorz Fabiszak. Dodaje jednocześnie, że społeczność szkolna czekała na tę inwestycję od wielu lat.

Przypomnijmy, że placówka ta została wybudowana w 1932 r. i jest najstarszą na terenie Gminy Teresin. W 1996 r. została dobudowana sala gimnastyczna i 4 sale lekcyjne oraz mała pracownia komputerowa. Najnowszą inwestycję dopełnia proekologiczna instalacja fotowoltaiczna, dzięki której szkoła zyskała przyjazną dla środowiska energię do ogrzewania murów i wody. Na 2021 roku zaplanowano termomodernizację całego budynku.

Tomasz Daczko



IX MINI ORSZAK TRZECH KRÓLI W SZYMANOWIE

6 stycznia 2021 roku w kościele w Szymanowie odbył się IX mini Orszak Trzech Króli. Mini, ponieważ organizatorzy musieli dostosować formę do panującej w kraju sytuacji. Uroczystość rozpoczęła się Mszą Świętą o godzinie 11.30., której przewodniczył ksiądz proboszcz Robert Sierpniak. Podczas Mszy można było usłyszeć kolędy w wykonaniu chóru parafialnego pod przewodnictwem pana Szymona Kawki.

Po Mszy Świętej odbył się uroczysty koncert kolęd w wykonaniu uczniów z tutejszej Szkoły Podstawowej oraz chóru parafialnego. Po błogosławieństwie na środek wyszli Trzej Królowie ubrani w kolorowe szaty, z darami przyniesionymi dla Pana Jezusa. Przed ołtarzem powstała „żywa” stajenka, gdzie poprzebierane w piękne stroje dzieci ustawiły się obok Maryi z Dzieciątkiem i Józefem jako pastuszkowie i aniołowie. Podczas koncertu można było usłyszeć wykonane przez solistów kolędy takie jak: „Bóg się rodzi”, „Lulajże Jezuniu”, „Gdy się Chrystus rodzi” oraz „Wśród nocnej ciszy”. Na koniec wszystkie dzieci zaśpiewały wspólnie kolędę „Przybieżeli do Betlejem pasterze”, do wykonania której dołączyli się obecni w kościele parafianie i goście.

Zwieńczeniem koncertu był występ chóru parafialnego. Podczas ostatniej kolędy „Mędrcy świata Monarchowie” - Królowie, pasterze i aniołowie oddali pokłon narodzonemu w stajence Chrystusowi.

Mimo trudnej sytuacji organizatorom udało się kolejny raz przybliżyć wszystkim obecnym tajemnicę Narodzenia Chrystusa i kultywować staropolski obyczaj śpiewania kolęd. Zgromadzeni parafianie przy zachowaniu środków ostrożności z radością uczestniczyli w tym wydarzeniu, śpiewali kolędy i przede wszystkim czynnie włączyli się w przygotowanie uroczystości. Szczególne podziękowanie należą się Siostrze Adrianie, która była pomysłodawczynią takiego wydarzenia i zebrała chętne dzieci do śpiewania, jak również gospodarzowi - księdzu proboszczowi za sprawowanie Eucharystii i modlitwę. Dziękujemy panu Szymonowi Kawce, który przygotował dzieci i był odpowiedzialny za akompaniament oraz rodzicom za pełne zaangażowanie, przygotowanie strojów i poświęcony czas.

Mamy nadzieję, że w przyszłym roku, już po raz dziesiąty, wyruszymy na ulice z wielkim Orszakem, tak jak to było w poprzednich latach, oczywiście także z ulicznymi Jasełkami.

Uczestniczka Mini Orszaku



MAZOWSZE W NIEPOKALANOWIE – KONCERT KOŁĘD I PASTORAŁEK ON-LINE

9 stycznia w niepokalanowskiej bazylice odbył się koncert kołęd i pastorałek w wykonaniu Zespołu Mazowsze. Ze względu na pandemię i panujące ograniczenia w koncercie nie mogła uczestniczyć publiczność. Można go było natomiast wysłuchać na żywo w Radiu Niepokalanów lub obejrzeć na kanale NIEPKALANOW.TV. W programie koncertu znalazły się utwory dobrze znane słuchaczom, bez których trudno wyobrazić sobie rodzinne świętowanie. Mazowszańskie kołеды od lat towarzyszą wigiliom w polskich domach, są również słuchane w okresie noworocznym. W muzyce polskich kołęd można znaleźć fragmenty melodii ludowych – przede wszystkim, tanecznych takich jak: oberki, mazurki, polonezy czy krakowiaki, które są stale obecne w repertuarze „Mazowsza”.

– Kochani, wkroczyliśmy w 2021 rok z wielką nadzieją na lepsze jutro, śpiewając dla Was kołеды. Czy słyszeliście radość w naszych głosach? Kołеды to ważna część naszego repertuaru. (...) Dziękujemy, że kołędowaliście dzisiaj tak licznie z nami, w swoich domach. Dla „Mazowsza” ten pandemiczny czas, to czas próby. Bo czym jest zespół bez publiczności? Wasze piękne komentarze płynące z całej Polski oraz z wielu stron świata (...) pozwalają nam wytrwać w oczekiwaniu na lepsze jutro, kiedy w końcu będziemy mogli spotkać się z Wami w salach koncertowych. Na to musimy jednak jeszcze chwilę poczekać. Dzisiaj chcielibyśmy podziękować za ciepłe przyjęcie Ojcom Franciszkanom, którzy gościli nas w przepięknej Bazylice pw. Niepokalanej Wszechpośredniczki

Łask w Niepokalanowie – czytamy na facebookowym profilu Zespołu. Chórem i orkiestrą dyrygował maestro Jacek Boniecki, a koncert poprowadził Zbigniew Kułagowski.

Wydarzenie to wpisuje się w rozpoczęcie obchodów 100-lecia powstania „Rycerza Niepokalanej”. W piątek 8 stycznia – w 127. rocznicę urodzin św. Maksymiliana Kolbe – o godzinie 18.00 została odprawiona Msza Św. rozpoczynająca czas przygotowań do tej wielkiej rocznicy.

Pod przewodnictwem wikariusza Prowincji Matki Bożej Niepokalanej Zakonu Braci Mniejszych Konwentualnych o. Mirosława Bartosa wierni modlili się w intencji dzieła, jakim jest „Rycerz Niepokalanej”, za wszystkich czytelników, tak zmarłych jak i żyjących, a także o dalszy rozwój pisma, które zapoczątkował św. Maksymilian. Według zamysłu św. Maksymiliana miesięcznik „Rycerz Niepokalanej” miał być „organem Rycerstwa Niepokalanej” założonego w 1917 roku w Rzymie. Czasopi-

smo ma formować świadomość i pobożność członków Rycerstwa. Obecnie miesięcznik ukazuje się w nakładzie ponad 40 tys. egzemplarzy i jest dostępny zarówno w wersji drukowanej jak i cyfrowej. Ponadto na życzenie czytelników od lutego 2021 roku planowane jest uruchomienie platformy, na której pismo będzie dostępne w wersji audio.

Przypomnijmy, że Rajmund Kolbe urodził się 8 stycznia 1894 r. w Zduńskiej Woli. W 1910 r. wstąpił do zakonu franciszkanów we Lwowie, gdzie otrzymał imię Maksymilian. W 1912 r. rozpoczął studia w Rzymie z zakresu filozofii i teologii, uzyskując doktoraty z tych



nauk, a także przyjął święcenia kapłańskie. Do Polski powrócił w 1919 r. W 1927 r. założył pod Warszawą klasztor w Niepokalanowie i wydawnictwo. Był też misjonarzem w Japonii. 28 maja 1941 r. został osadzony w obozie koncentracyjnym Auschwitz. Dwa miesiące później ofiarował swoje życie za nieznanego mu Franciszka Gajowniczka, wyznaczonego przez esesmanów na śmierć głodową w odwecie za ucieczkę jednego z więźniów. Zmarł 14 sierpnia 1941 r., zamordowany zastrzykiem fenolu w podziemiach tzw. Bloku Śmierci. Został beatyfikowany przez papieża Pawła VI w 1971 r., zaś jego kanonizacji dokonał św. Jan Paweł II 10 października 1982 r. W 1999 r. został ogłoszony przez papieża patronem honorowych dawców krwi.

Redakcja

Foto: Krzysztof Sitkowski,
www.facebook.com/zespoltmazowsze

KAPLICA ADORACJI W NIEPOKALANOWIE NA POCZTOWYM ZNACZKU OKOLICZNOŚCIOWYM

„12 Gwiazd w Koronie Królowej Pokoju” – to okolicznościowy znaczek pocztowy wprowadzony do obiegu 13 października 2020 przez Poczta Polska. Niepokalanów wybrano na jedną z dwunastu kaplic na świecie, w których trwa nieustanna modlitwa o pokój przed Najświętszym Sakramentem. W Europie jest to jedyne takie miejsce. Kaplica Wierzytwej Adoracji Najświętszego Sakramentu została zainaugurowana 1 września 2018 r. Jest ona ósmą z dwunastu kaplic Światowego Centrum Modlitwy o Pokój. Kaplica to spełnienie pragnień św. Maksymiliana sprzed 100 lat. Aby upamiętnić to wydarzenie Poczta Polska wprowadziła do obiegu 13 października 2020 r. okolicznościowy znaczek oraz kartę pocztową. Znaczek można nabyć na stronie internetowej Poczty Polskiej.

Źródło: niepokalanow.pl



FINAŁ ÓSMEJ EDYCJI AKCJI CHARYTATYWNEJ „NIEBIESKA GWIAZDKA”

W trudnym czasie spowodowanym pandemią ilość darów przekazanych przez ludzi dobrej woli przeszła najsmielsze oczekiwania organizatorów. Wersalka, pralka, lodówki i małe AGD, laptopy i tablety dla dzieci do nauki zdalnej, a także środki czystości, artykuły szkolne i spożywcze trafiły na najbardziej potrzebujących mieszkańców gminy Teresin.

Ten finał zdecydowanie różni się od innych. Nie mogliśmy zaprosić wszystkich do Niepokalanowa na mszę świętą w intencji potrzebujących i na uroczysty koncert w wykonaniu Orkiestry Reprezentacyjnej Komendy Głównej Policji. Panująca pandemia wymusiła mnóstwo zmian. Najważniejsze, że cel Niebieskiej Gwiazdki został zrealizowany – pomoc trafiła do ponad 30 rodzin z gminy Teresin.

Ilość darów przekazanych przez ludzi dobrej woli przeszła najsmielsze oczekiwania organizatorów. W tym trudnym czasie sierż. szt. Anna Opęchowska-Ciak i Agnieszka Ptaszkiewicz ze Stowarzyszenia Przyjaciół Mieszkańców Gminy Teresin „Impuls” miały nadzieję, że uda im się zebrać artykuły spożywcze chociaż dla 10 rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej lub życiowej. Mieszkańcy gminy i inni darczyńcy, wśród których są również znani w całej Polsce producenci żywności, jeszcze bardziej się zjednoczyli. Zebranych artykułów wystarczyło do obdarowania ponad 30 rodzin. Wśród darów, które przekazano w ramach akcji Niebieska Gwiazdka jest m.in. wersalka, pralka, żelazka, lodówki, miksery, kuchnia gazowa, artykuły spożywcze, środki czystości, zabawki i artykuły szkolne. Do dzieci biorących udział w zdalnym nauczaniu trafią tablety przekazane przez jednego z darczyńców i laptopy, które zostały zakupione z zebranych środków.

Sierż. szt. Anna Opęchowska-Ciak dwa naście lat temu rozpoczęła służbę w sochaczewskiej komendzie, a cztery lata później zorganizowała pierwszą Niebieską Gwiazdkę.



U jej boku stoi zawsze Agnieszka Ptaszkiewicz, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Mieszkańców Gminy Teresin „IMPULS”. To one zorganizowały akcję charytatywną, w którą zaangażowało się liczne grono mieszkańców oraz darczyńców, którzy mieszkają także poza granicami kraju. Jak co roku zbierają żywność długoterminową, środki czystości, sprzęt AGD, artykuły szkolne i zabawki. Dzięki ich zaangażowaniu i pomocy ludzi dobrej woli, co roku udaje się zorganizować pomoc na święta dla wielu rodzin. Paczki trafiają do najbardziej potrzebujących tuż przed Wigilią. W poprzednich latach, policjantka niczym Święty Mikołaj w towarzystwie swoich pomocników elfów, wśród których są policjanci z Teresina i przyjaciele dzielnicowej, zjawiali się z podarunkami, wywołując na twarzach ludzi uśmiech, wdzięczność i łzy szczęścia. Dzięki pomocy darczyńców, niektóre dzieci po raz pierwszy w życiu dostały prezenty.

– Radość i łzy wzruszenia, emocje dla nas i siła do działania, adrenalina i czas, który gonił nas niemiłosiernie, chcieliśmy odwiedzić jak najwięcej rodzin. Wszyscy przyjmowali nas z serdecznością i dobrym słowem. Niektórzy byli zaskoczeni, bo nie spodziewali się tak hojnego Mikołaja. Kto nas zna, to wie, że paczki są bogate i urozmaicone. Poznaliśmy troski i zmartwienia. Zobaczyliśmy głód i kiepskie warunki. Zobaczyliśmy trudną starość i chorobę. Zobaczyliśmy cierpienie i samotność. Zobaczyliśmy miłość i radość oraz nadzieję na lepsze jutro. Mimo że nie mogliśmy zostać u rodzin w gościnie, ani uściśnąć dłoni, to i tak było wspaniale. A to wszystko wasza zasługa kochani nasi darczyńcy, gdyby nie wy, to cóż byśmy zrobili, a tak wielu seniorów i wiele rodzin miało ciepłe i przyjemne święta – dzięki je organizatorka i koordynatorka akcji Anna Opęchowska-Ciak.

ml. asp. Agnieszka Dzik
Foto: Fb



„MYŚLIWSKA PACZKA” TRAFIŁA DO GIŻYC

Tuż przed Świętami Bożego Narodzenia Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze „Atria” i „Antares” w Giżycach odwiedzili niezwykli Mikołaje – myśliwi z Koła Łowieckiego

„Grunwald” przy Komendzie Głównej Policji w ramach akcji „Myśliwska Paczka”, której organizatorem jest Polski Związek Łowców. Jej głównym celem jest wsparcie socjalne placówek opiekuńczo – wychowawczych na terenie całej Polski.

– Myśliwi z naszego koła już od wielu lat tradycyjnie wpierają dzieciaki, dla których los – z różnych względów – nie był zbyt łaskawy. Przy okazji świąt odwiedzamy ośrodki, które opiekują się takimi dziećmi, by chociaż w symboliczny sposób pokazać im, że komuś na nich zależy, że ktoś o nich pamięta – relacjonuje Tomasz Brzeski, myśliwy z Koła Łowieckiego Grunwald.

Brać łowiecka ufundowała kilkadziesiąt świątecznych paczek i przekazała je małym mieszkańcom placówek opiekuńczo-wychowawczych w Giżycach. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze, a dzieci, dyrektor i wychowawcy placówki podziękowali za pamięć i bezinteresowną pomoc.

– Nasze działania nie kończą się tylko na akcji „Myśliwska paczka”. Na co dzień wspomagamy również dzieci i młodzież, dofinansowując konkursy wiedzy przyrodniczej i łowieckiej. Poza tym bierzemy udział w pogadankach oraz zajęciach edukacyjnych organizowanych przez opiekunów szkolnych kółek przyrodniczych – podkreśla Marek Misiak z Koła Łowieckiego „Grunwald”.

To piękny gest pomagać innym w tych trudnych czasach. Dziękujemy!

Redakcja



MUZYCZNY LEK MAI KAPŁON

Oddaję Wam piosenkę, bo jak mocniej mogę Wam podziękować za pomoc, jak nie muzyką, która jest mną – MUZYCZNY LEK MAI KAPŁON

Właśnie ukazał się długo wyczekiwany singiel artystki „Proszę o lek” przygotowany i nagrany we współpracy z zespołem Dandysi. To wyjątkowy numer, którym wokalistka pragnie podziękować wszystkim za ogromne wsparcie i życzliwość podczas zbiórki pieniędzy na kosztowną operację w USA. Dochód z jego sprzedaży w całości zostanie przeznaczony na pomoc osobom chorym, zmagającym się z bólami kręgosłupa.

– Na piosenkę „Proszę o lek” czekałam bardzo długo. Cieszę się strasznie, że ten utwór powstał, bo oprócz tego, że ta piosenka będzie śpiewana i grana, to jest to także moje podziękowanie dla ludzi, którzy mi pomogli i mnie wspierali nie tylko pieniędzmi, ale też duchowo. Ważne jest to, że 100 procent zysku uzyskanego z tej piosenki, który będzie spływał rokrocznie z ZAIKS-u, zostanie przekazany na cele charytatywne. W ten sposób wesprę osoby z podobnym schorzeniem do mojego. Mam nadzieję, że ta piosenka, jak i teledysk, będą dodaniem odwagi ludziom – informuje wokalistka.

„Proszę o lek” to szczególny utwór opowiadający o młodszej nawiązności. Intymny portret niezłomnej Mai, która wierzy, że wszystko jest możliwe. To opowieść o podejmowaniu ryzyka, o przeobrażaniu marzeń w rzeczywistość.

– Pewnego razu upadłam tak boleśnie, odkrywając przy tym, że moją

siłą jest mój upór, a mój upór to wynik wiecznej walki z chorobą. Nauczyłam się z nią żyć i pokochałam pochodzącą od niej wrażliwość – dlatego życie znam z dwóch stron – tej pięknej i lekkiej i tej podszytej strachem. Każdy z nas ma w sobie coś, czego tak bardzo nie akceptuje, a właśnie to jest naszą największą siłą. Nie wstydzę się, że mocno kocham, szybko żyję i dużo mówię – czym intensywniej tym mi szczęśliwiej. (...) Dziś jeszcze mocniej wierzę, że wszystko jest możliwe. Wrażliwość i szczerość to to, czego pragnie nasz świat. Utwór początkowo miał dla mnie znaczenie walki z niebezpieczną i nierozsądną miłością. Teraz jest zwycięstwem ze strachem i wdzięcznością dla ludzi, którzy doświadczyli bądź na słowo uwierzyli we mnie. Oddaję Wam piosenkę, bo jak mocniej mogę Wam podziękować za pomoc, jak nie muzyką, która jest mną? – dodaje Maja.

Piosenka, którą Maja spłaca dług wdzięczności tym, którzy wyciągnęli do niej pomocną dłoń wtedy, kiedy tego najbardziej potrzebowała, powstała tak naprawdę dwa lata temu. Maja Kapłon jest autorką tekstu, natomiast od strony muzycznej wspierali ją Marcin Krynicki, Jarek Szafaryn, Robert Dudkiewicz oraz Robert Radkiewicz. Zdjęcia do teledysku powstawały m.in. we wnętrzach Żyrardowskiej Resursy i w Kampinoskim Parku Narodowym.

– Chciałabym dziś objąć cały świat i powiedzieć dziękuję Wam za uratowanie mojego życia! – podsumowuje szczęśliwa wokalistka.

Redakcja,

Foto: Fb Mai Kapłon

JOANNA CIEŚNIEWSKA I JEJ SZTAB

Dziękuję za wsparcie i pobudzenie do działania całej społeczności Gminy Teresin wraz z cudownymi sołtysami, za liczne koncerty i kiermasze, prowadzenie grupy z licytacjami i pomoc w zbiórkach komitetu. Kocham Cię Aśka!



WÓJT GMINY TERESIN MAREK OLECHOWSKI

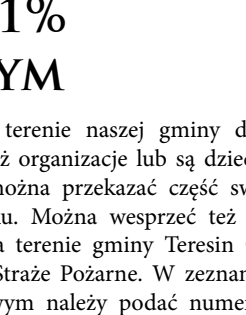
Dziękuję za zgodę na wszystkie działania i angażowanie całym serduszkiem w każde moje wydarzenie życiowe, zdrowotne czy artystyczne.

Wszyscy mieszkańcy Gminy mojej, ale i każdej w Polsce. Mam Was w sercu i już zawsze widząc Was będzie mi cieplej i weselej. A było Was ponad 60 tysięcy.

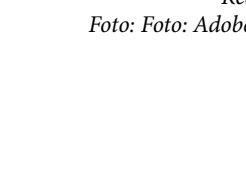


MAJKEŁ CZEKAŁA

Dokonałeś cudu i mam Cię w serduszkach! Dziękuję za koncert, który okazał się wisienką na torcie zbiórki. Wzruszenie i radość!



Dziękuję organizatorom licznych wydarzeń, szkołom i firmom! Moje liceum Warkawicz, Chopin, Swinoujście, Poprotnia, Bakoma, Greiner, SCYTL, Fundacja Skarbowości i wiele innych, a których nawet nie mam pewnie pojęcia!!! Dziękuję Klimcio i Michał za prowadzenie FP. Ratujemy Maję Kapłon i pomoc w eventach.



ZRÓB DOBRY UCZYNEK – PRZEKAŻ 1% SWOJEGO PODATKU POTRZEBUJĄCYM

Każdy z nas może zrobić coś dobrego dla innych. Wystarczy przekazać 1% swojego podatku na pomoc osobom potrzebującym lub na rzecz wybranej organizacji pożytku publicznego.

Przekazanie 1% jest bardzo proste. Wystarczy w rocznym zeznaniu podatkowym wpisać numer KRS organizacji lub konkretnej osoby, którą chce się wesprzeć.



Na terenie naszej gminy działają również organizacje lub są dzieci, którym można przekazać część swojego podatku. Można wesprzeć też działające na terenie gminy Teresin Ochotnicze Straże Pożarne. W zeznaniu podatkowym należy podać numer KRS 0000116212, dopisując nazwę konkretnej jednostki, adres oraz kod pocztowy.

Redakcja

Foto: Foto: Adobe Stock

NASZA HISTORIA. POWSTANIE STYCZNIOWE

158 lat temu wybuchł największy zryw narodowowyzwoleńczy, przeciwko zaborcy rosyjskiemu. W rozpoczętym 22 stycznia 1863 r. powstaniu styczniowym, wzięło udział około 200 tysięcy powstańców. W momencie wybuchu powstania, stacjonowało u nas ok. 120 tys. żołnierzy rosyjskich. Niestety nie mogliśmy wystawić przeciwko wrogowi regularnego wojska, jak w powstaniu listopadowym. Nasze oddziały tworzyły tzw. „partie” czyli oddziały złożone głównie z ochotników, prowadzące działania o charakterze partyzanckim. Podana liczba powstańców nie stanowiła więc o naszej przewadze, gdyż zawiera ona tych wszystkich którzy uczestniczyli w nim w ciągu prawie dwóch jego trwania. Stoczonych zostało około 1200 bitew i potyczek. Kilkadziesiąt tysięcy powstańców poległo w walkach, blisko tysięcy stracono, a ok. 38 tys. skazano na katorgę lub zesłanie na Syberię.

I na naszych terenach toczyły się walki powstańcze. W okolicach Kampinosu i Sochaczewa zgromadziły się setki młodych ludzi, którzy unikali w ten sposób poboru. W kampinoskim dworze znajdował się sztab powstańczy kierowany przez Zygmunta Padlewskiego i Mieczysława Romanowskiego. Jakub Wojewoda w swoim wykładzie poświęconym powstaniu, wymienia bitwę pod Kaskami z lipca 1863 r., w której straciliśmy 24 ludzi, przy 40 zabitych carskich żołnierzach, oraz potyczki pod Kurdwanowem i Bielinami koło Brochowa. Nasze oddziały atakowały często linie kolei warszawsko-wiedeńskiej, którą przewożono zaopatrzenie i transporty wojsk carskich. Ataków takich dokonano np. w okolicach Radziwiłłowa czy Rudy Guzowskiej (obecnie w granicach Żyrardowa).

W wykładzie Jakuba Wojewody odnajdziemy też informacje o carskich represjach dla mieszkańców Szymanowa. Paweł Stagjenka za udział w powstaniu otrzymał wyrok trzech lat więzienia a Tomasz Kopper, Jakub Paluch i Józef Piszczelski 15 lat ciężkich robót w syberyjskich kopalniach. Na Syberię zesłano również Antoniego Szmigielskiego i Łukasza Modzelewskiego. Za przetrzymywanie u siebie powstańców nałożono na kontrybucję



w wysokości 150 rubli (była to w owym czasie roczna pensja listonosza), na ks. Melchiora Gromulskiego- proboszcza parafii Szymanów.

Odgłos „werbli” zrywu styczniowego 1863r. dotarł także do Dóbr Szymanów. Ciekawie pisze o tym autor „Kroniki Parafii Szymanów” – wspomniany wyżej proboszcz Gromulski, bowiem już po pięciu dniach od wybuchu powstania w Szymanowie zjawiał się oddział powstańców rekrutujący ochotników:

„[...]wobec powszechnego rozbrojenia kraju, siła zbrojna powstania, uzasadniła się na organizowaniu oddziałów partyzanckich pod osłoną lasów lub innych miejsc mniej dla wojsk regularnych przystępnych. Jednym z takich oddziałów, zawiązanych w pierwszej zaraz chwili wybuchu rewolucyjnym, był oddział zbierający się w bliskim sąsiedztwie od Dóbr Szymanowskich, w lasach obszernych należących do Bolimowa o 1 i 1/2 mili od Szymanowa. Dnia 28 stycznia przybyła po raz pierwszy partia partyzantów już uzbrojonych do Szymanowa, dla werbowania ochotników i wzięła ze sobą na dwie furmanki młodzieży zgłaszającej się z różnych stron i klas ludności miejscowej”.

Na terenie Dóbr Szymanowskich miały miejsce zwykłe dla okresu wojennego rzeczy: zbieranie podatków na konspiracyjny Rząd Narodowy i cele powstańcze, przemarsze wojsk, przeszukania, nakładane kary i kontrybucje:

„W miesiącu Listopadzie 1863 roku konwój egzekucyjny wojskowy rosyjski, złożony z 300 piechoty i 100 kozaków przybył do Szymanowa dla ściągnięcia zalegających podatków”.

Inny przykład:

„W tydzień potem tj. dnia 5 Lutego przybył powtórnie oddział powstańczy z lasu Bolimowskiego, do folwarku Szymanów za rekwizycją furazżu; użyto wzięto 2 fornalki dworskie i naładowawszy je żywnością różnego rodzaju, konwojowano do obozu”.

Z pewnością można uznać, iż na terenie ówczesnych Dóbr Szymanów toczyły się zmagania wojenne – w pobliskich Kaskach jest odnotowana potyczka, a w samym Szymanowie miał miejsce także epizod powstańczy:

„Oddział stojący w folwarku spostrzegł niebezpieczeństwo i stanąwszy pod bronią, puścił się na obronę pojmanego. Na odgłos alarmu i na wieść że jeden z powstańców ujęty, zapal, jakby iskrą elektryczną wzniecony, ogarnął całą ludność miejscową; w gniewie oka tłum kilkuset ludzi wpadł na dziedziniec, rozebrał broń na furze złożoną i stanął w gotowości do rozpaczliwej obrony”.*

Powstanie styczniowe upadło, ale nie zginęła pamięć o tych, którzy poszli w bój, nie patrząc na stosunek sił. Zaraz po odzyskaniu niepodległości, w styczniu 1919 roku z rozkazu Józefa Piłsudskiego weterani powstania uzyskali uprawnienia żołnierzy Wojska Polskiego. Mogli nosić specjalne mundury, otrzymali stałą pensję i utworzono dla nich w Warszawie doskonale prowadzony Dom Pomocy. W społeczeństwie cieszyli się szczególnym szacunkiem. Niech to, jak w II Rzeczypospolitej traktowano bohaterów, będzie i dla nas wskazówką, aby nie zapominać o tych, którzy na różne sposoby walczyli w wolną Polskę.

W piątek 22 stycznia z okazji 158 rocznicy wybuchu tego ważnego zrywu narodowego przy Dębnie Niepodległości „Powstanie Styczniowe” w Szymanowie spotkali się członkowie Stowarzyszenia „Teresin – nasze korzenie”. Skromna lokalna uroczystość rozpoczęła się od krótkiego wstępu historycznego Jarosława Żejmo, prezesa Stowarzyszenia. Następnie złożono kwiaty i zapalono znicze.

*cytaty pochodzą z „Kroniki Parafii Szymanów”

Adam Grzebiela,

Jarosław Żejmo

Stowarzyszenie „Teresin – nasze korzenie”

PODZIĘKOWANIA I ŻYCZENIA GMINNEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W TERESINIE



„Słowa tyle rozdają, ile serce czuje. Dobre słowo zawiera ciepło wystarczające na trzy zimy, złe może dotknąć jak sześć miesięcy mrozu” – tak głosi przysłowie mandżurskie.

Czytelników, przyjaciół Biblioteki oraz mieszkańców gminy Teresin ocieplamy słowem WDZIĘCZNOŚCI za życzliwe i odpowiedzialne towarzyszenie Bibliotece w tym zadziwiającym roku. Dziękujemy za okazaną cierpliwość i wyrozumiałość w trudnym czasie pandemii.

Niechaj w nadchodzącym roku każdy z nas będzie widziany, słyszany, doceniony. Niechaj każdy otrzyma to, czego potrzebuje najbardziej.

Życzymy, by w te zimowe wieczory łączyły nas słowa pełne miłości. Słowa, które zapisane są w książkach. Zapraszamy więc po zapasy do Biblioteki.

Jesteśmy dla Was drodzy Czytelnicy.

Pracownicy Biblioteki Publicznej w Teresinie
Aleksandra, Ewa, Helena, Anna, Magdalena, Anna i Elżbieta



GRAMY Z GŁOWĄ CZYLI 29. FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

29. Finał WOŚP odbędzie się 31 stycznia 2021 roku. Tym razem zbieramy dla oddziałów dziecięcej laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. 84% Polaków ufa Fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – to wynik badań przeprowadzonych w grudniu 2020 roku przez Grupę IQS. Pod względem zaufania Orkiestra zajęła pierwszą lokatę pośród kilkudziesięciu instytucji i organizacji ujętych w zestawieniu. Od 20 lat cieszy się największym zaufaniem społecznym spośród wszystkich organizacji życia publicznego w Polsce.

Finał z głową – to hasło przewodnie tegorocznej zbiórki. Tym razem organizatorzy skupiają się na zakupie sprzętu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy. Jest to już drugi Finał WOŚP dedykowany laryngologii. 29. Finał WOŚP odbędzie się tradycyjnie w drugą niedzielę stycznia, tym razem 31 stycznia. Nieprzerwana transmisja internetowa ruszy już 30 stycznia wieczorem. Głównym punktem działań WOŚP w powiecie sochaczewskim będzie Hufiec ZHP.

– Trudno przewidzieć co będzie w styczniu. Mam nadzieję, że wszystko będzie przebiegać tak jak w latach poprzednich, ale niestety dziś trudno to przewidzieć. Szykujemy się, robimy nabór wolontariuszy. Zawsze musimy brać pod uwagę, że może być inaczej. Na pewno wiemy, że Sztab będzie funkcjonował inaczej. Nie będzie możliwości przebywania tylu osób w jednym miejscu. Na pewno opracujemy wytyczne, żeby wszystko było w porządku. Nie wiemy jak będzie wyglądała sytuacja w szkołach i kolejno kwesta na ulicach. Pewny jest temat 29 edycji WOŚP, jest to Finał z głową, fundusze będą zbierane na zakup sprzętu dla laryngologii, otolaryngologii i diagnostyki głowy – informuje Krzysztof Wasilewski z sochaczewskiego Hufca.

W tym roku działania WOŚP obejmą głównie internet. Jedną z możliwości wsparcia WOŚP jest aktywna już od kilku dni e-skarbonka przypisana do sochaczewskiego sztabu.

– 29. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w 2021 roku będzie miał niespotykaną siłę na portalu e-Sochaczew.pl. Pandemia mobilizuje nas do działania jeszcze mocniej niż

zwykle – zaznacza Marcin Ryński.

W 2021 roku Fundacja WOŚP ma zamiar zebrać pieniądze na zakup takich sprzętów jak m.in.: zestawy endoskopów laryngologicznych, endoskopy giętkie, zestawy endoskopów sztywnych, do oceny górnych dróg oddechowych, egzokoskopy, lasery diodowe, nawigacje optyczne, otolaryngologiczne koblatory do operacji migdałków, aparaty USG i RTG, kardiomonitoring, lampy czołowe, lampy operacyjne, polisomnografie do diagnostyki bezdechu sennego.

– Te nowoczesne i bardzo specjalistyczne urządzenia w chwili obecnej są niezbędne w nowoczesnej chirurgii laryngologicznej. Stanowią zazwyczaj podstawowe wyposażenie laryngologicznych sal operacyjnych. Praca bez możliwości korzystania z takich sprzętów może powodować wzrost ryzyka powikłań. Wydłużanie zabiegów bezpośrednio wpływa na proces leczenia i rekonwalescencji u małych pacjentów – informuje Tomasz Grochowski z Centrum Zdrowia Dziecka.

Redakcja

radio sochaczew 94,9 FM
www.radiosochaczew.pl

GMINA TERESIN W RADIU
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 3 lutego 2021 roku o godzinie 9.30 rozmowa z Marią Wójcicką, Pełnomocnikiem Wójta ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



radio NIEPOKALANÓW
79.6 FM, 102.7 FM, 103.7 FM

GMINA TERESIN W RADIU
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek, 12 lutego 2021 roku o godzinie 13.10 rozmowa z Marią Wójcicką, Pełnomocnikiem Wójta ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

BAJKOWE FERIE Z TERESIŃSKIM OŚRODKIEM KULTURY

Zakończyły się ferie zimowe, tak wyczekiwane – w sposób szczególnie przez dzieci i młodzież – a tak odmienne w formie... Mimo zupełnie nietypowych warunków Teresiński Ośrodek Kultury nie odpuścił i zaprosił do wspólnych działań. Tym razem tylko w przestrzeni wirtualnej.

Gmina Teresin corocznie finansowała akcję feryjną i choć przez ostatnie lata zim prawie nie było, szkoły podstawowe z terenu naszej gminy oraz pozostałe instytucje kultury i sportu, czekały z ofertą zabaw, warsztatów i innych atrakcji. Ze względu na obostrzenia pandemiczne szkoły zrezygnowały z organizacji ferii swoim uczniom, ale Teresiński Ośrodek Kultury w nowej dla nas rzeczywistości, znalazł rozwiązanie i zaprosił dzieci do przestrzeni wirtualnej na **Bajkowe Ferie Domowe w Kinie za Rogiem**. Od 4 do 15 stycznia na Facebooku Teresińskiego Ośrodka Kultury pojawiało się jedno zadanie do wykonania. Wszystko kręciło się wokół hasła: bajka.



– W te ferie zaprosiliśmy dzieci i młodzież na spotkanie z klasykami polskiej animacji. Zachęciliśmy do obejrzenia wybranej bajki oraz do wykonania różnych zadań z nią związanych. Efekty, czyli swoje prace, mogli umieszczać w komentarzach. Codziennie wybieraliśmy osobę, która otrzymała od nas kinową smycz – relacjonowała organizatorzy seansów w sieci.

Ostatniego dnia zabawy spośród nadesłanych wcześniej prac wybrane zostały trzy dodatkowe osoby, które otrzymały gry planszowe dla całej rodziny. W ten oto sposób, jeśli dzieci i młodzież nie mogły przyjść do ośrodka kultury, to ośrodek kultury przyszedł do nich. Te nietypowe ferie to wypowiedzenie wojny nudzie i „nicnierobieniu”. Ten misterny plan podbicia kreatywnego świata bajki, zamknięty w internetowej sieci, nietypowe ferie zimowe z dostawą do domu, udał się organizatorom wysmienicie.

Redakcja



KOMUNIKAT

Urząd Stanu Cywilnego w Teresinie uprzejmie prosi wszystkie pary małżeńskie zameldowane aktualnie na terenie naszej Gminy, które zawarły związek małżeński 50 lat temu, tj. w 1971 roku, o kontakt z Urzędem Stanu Cywilnego w terminie do 20 marca 2021 r. Temat dotyczy uhonorowania Państwa w związku z długoletnim pożyciem małżeńskim.

Telefon kontaktowy: 46 864 25 54
Kierownik USC
Agnieszka Adamczyk







Teresin

OPERATOR WÓZKA WIDŁOWEGO

Nasze oczekiwania

- Uprawnienia na wózki UDT (mile widziane uprawnienia I WJO)
- Uprawnienia na podnośnik nożycowy
- Doświadczenie w pracy na wózku wysokiego składowania (mile widziane)

Co oferujemy

- Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę
- Wynagrodzenie miesięczne: podstawa + premia
- Dofinansowanie wypoczynku i bony świąteczne
- Pracę od pon. do pt. w systemie III zmianowym
- Fajną atmosferę i zgrany Zespół

WYŚLIJ CV NA MAILA KARIERA@AXELL.PL
LUB ZADZWOŃ 509 679 475

NIE MIAŁA SOBIE RÓWNYCH!

Podczas rywalizacji, której stawką był Międzynarodowy Puchar Bałtyku, super występ zaliczyła młodzianka Hania Nowakowska.

W Białogardzie reprezentantka LKS Mazowsze Teresin zdobyła złoto w kategorii wagowej do 25 kg w stylu wolnym. Nie miała sobie równych na zapaśniczej macie. A co ciekawe, była też klasą dla rywelek podczas turnieju... sumo, w którym podobnie jak w zapasach, zdecydowanie wygrała rywalizację w swojej grupie wagowej.

A trzeba też zaznaczyć, że zapaśniczymi triumfatorami zostali również jej klubowi koledzy – Adam Łukasik (kat. wag. 38 kg) i Filip Nowakowski (kat. wag. 41 kg). Z kolei srebro wywalczył Seweryn Grądzik w kategorii wagowej do 48 kg, zaś pucharowy brązowy krążek przywiózł z Białogardu Mateusz Zawadzki, startujący w kategorii wagowej do 52 kg.

Źródło: LKS Mazowsze Teresin



ROK PEŁEN SUKCESÓW

Początek roku to czas podsumowań i wyróżnień ubiegłego sezonu, także w sporcie. Był to sezon bardzo zwariowany w związku z pandemią. Marzec przyniósł przedwczesny koniec sezonu halowego, odwołano wszystkie imprezy sportowe. Treningi łucznicze na trzy miesiące przenieśliśmy do przydomowych ogródków, aby szlifować formę. Wróciliśmy na areny krajowych zmagania dopiero w czerwcu.

Łucznicy teresińskiego klubu, reprezentując barwy LKS Mazowsze kolejny raz odnieśli ogrom sukcesów. Z każdych zawodów rangi Mistrzowskiej, zawodnicy wracali z medalami.

Dorobek medalowy sezonu 2020 to 17 medali: 1 złoty, 7 srebrnych i 9 brązowych.

MEDALE MISTRZOSTW POLSKI INDYWIDUALNE:

Seniorzy

Robert Świątek: brązowy Medal Halowych Mistrzostw Polski w łukach bloczkowych – Świebodzice, brązowy medal Mistrzostw Polski Field w łukach bloczkowych na powietrzu – Więclawice

Młodzieżowcy

Małgorzata Maciągowska: srebrny medal Młodzieżowych Mistrzostw Polski – Żywiec

Juniorzy młodszy

Maria Małolepsza: brązowy medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży – Zgierz, brązowy medal Mistrzostw Polski Juniorek Młodszych na odległość 30 metrów – Zgierz

Ewelina Lisiecka: srebrny medal Halowych Mistrzostw Polski Juniorek Młodszych – Wilkowice

Młodzicy

Jan Lisiecki: brązowy medal Mistrzostw Polski Młodzików na odległość 2x40 metrów, złoty medal Mistrzostw Polski Młodzików na torach otwartych



MEDALE MISTRZOSTW POLSKI (DRUŻYNOWE)

Seniorzy: srebrny medal Halowych MP – Świebodzice, skład drużyny: Gajda Julia, Skrok Natalia, Maciągowska Małgorzata, Maciągowska Alicja

Młodzieżowcy: srebrny medal Halowych Mistrzostw Polski – Zgierz, skład drużyny: Grądzik Agnieszka, Lempart Anita, Narloch Marta

Juniorzy: srebrny medal Halowych Mistrzostw Polski – Zgierz, skład drużyny: Kłata Jakub, Kryszkiewicz Krystian, Kozłowski Dominik

Juniorki: srebrny medal Halowych Mistrzostw Polski – Zgierz, skład drużyny: Gajda Dominika, Rutkowska Ola, Skrok Natalia, Zygmunciak Magda

Juniorki Młodsze: srebrny Medal Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży – Zgierz, skład drużyny: Maria Małolepsza, Ewelina Lisiecka, Alicja Zygmunciak, Iza Woźniak; brązowy medal Halowych Mistrzostw Polski kadetek – Wilkowice, skład drużyny: Maria Małolepsza, Ewelina Lisiecka, Zygmunciak Alicja, Agata Michałowska

Juniorzy Młodszy – brązowy medal Halowych MP kadetów – Wilkowice, skład drużyny: Błaszczyk Sebastian, Nguyen Mateusz, Olczak Miłosz

KONKURENCJA MIKST (PARY MIESZANE):

Seniorzy: brązowy medal Halowych Mistrzostw Polski Seniorów w składzie: Małgorzata Maciągowska, Dominik Kozłowski

Młodzicy: brązowy medal Mistrzostw Polski Młodzików w składzie: Emilia Pakuła, Jan Lisiecki

Katarzyna Kłata

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.

**Prosto
z Gminy**

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.

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

FERMA DROBIU Mateusiak Jarosław i Katarzyna – Czerwona 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 gratys.

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 – „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.

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

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

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

E i M Miller Firma Prawnicza Michał Miller – ul. Świą-



tokrzyska 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.

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 Teresińskiej 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.