



TUNEL CORAZ BLIŻEJ

W NUMERZE M.IN.:

Z PRAC RADY GMINY
TERESIN – S. 3

PLAN INWESTYCYJNY
2021 – S. 3

OGŁOSZENIA
I KOMUNIKATY
S. 5 - 6

CO SŁYCHAĆ W
KULTURZE ?
S. 7 - 9

80. ROCZNICA
ARESztOWANIA
ŚW. MAKSYMILIANA
S.10 - 11

INFORMACJE
SPORTOWE
S. 17 - 19



TUNEL CORAZ BLIŻEJ

Mieszkańcy Teresina i okolicznych miejscowości z niecierpliwością czekają na rozpoczęcie budowy tunelu pod przejazdem na trasie kolejowej Warszawa-Kunowice. Przez miejscowość codziennie przejeżdża około 6 tysięcy pojazdów, co w godzinach szczytu powoduje niemały paraliż komunikacyjny. W styczniu 2018 roku zakończyły się rozmowy i strony (Starostwo Powiatowe w Sochaczewie, Gmina Teresin i PKP LK S.A.) zdecydowały o przystąpieniu do realizacji tej inwestycji. Podpisane zostało wówczas także porozumienie pomiędzy samorządami Gminy Teresin i Starostwa Powiatowego w Sochaczewie, a PLK S.A. w sprawie współfinansowania inwestycji, polegającej na zaprojektowaniu i wybudowaniu skrzyżowania wielopoziomowego linii kolejowej nr 3 Warszawa-Kunowice, pod którą będzie przeprowadzona droga powiatowa.

W 2019 roku sochaczewskie starostwo ogłosiło przetarg na wykonanie projektu technicznego tunelu. Przedmiot zamówienia obejmował m.in.: wykonanie prac przygotowawczych, wykonanie koncepcji programowo-przestrzennej, uzyskanie ostatecznej decyzji o uwarunkowaniach środowiskowych, opracowanie projektu budowlanego oraz projektu wykonawczego wraz z uzyskaniem w imieniu zamawiającego decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej oraz pełnienie nadzoru autorskiego w czasie realizacji robót budowlanych. Po wnikliwej analizie uznano, iż wykonaniem dokumentacji projektowej na jego budowę zajmie się stołeczna spółka z o.o. CertusVia. 6 października tego samego roku odbyło się spotkanie, na którym po raz pierwszy zaprezentowano wizualizację koncepcji tunelu. Przedstawiono wówczas dwa warianty realizacji zadania. Od tego momentu pozostało czekanie na ministerialną akceptację wybranego wariantu, wydanie decyzji środowiskowych oraz wykonanie docelowego projektu inwestycji. Po spełnieniu tych warunków miało nastąpić ogłoszenie przetargu na budowę tunelu i przystąpienie do inwestycji. Z ówczesnych zapowiedzi wynikało, że do końca 2022 roku budowa zostanie zakończona.

Co zatem dzieje się w tej sprawie? Zapytaliśmy o to rzecznika prasowego Starostwa Powiatowego w Sochaczewie Marcina Odolczyka. Oto odpowiedź, jaką uzyskaliśmy:

– *Prace nad realizacją tej niezwykle ważnej inwestycji trwają i są na zaawansowanym poziomie. Obecnie wykonywana jest dokumentacja projektowa, nad którą prace powinny zakończyć się w tym roku. Trwa procedura związana z uzyskaniem decyzji środowiskowej. Po jej uzyska-*

niu projektant będzie mógł wystąpić o pozwolenie wodnoprawne. Niezależnie od tego, nieustannie prowadzone są też inne prace związane z projektem budowlanym czy na przykład dotyczącym organizacji ruchu. Z chwilą, gdy projekt uzyska wszystkie wymagane decyzje rozpocznie się kolejny etap inwestycji. Warto dodać, że w Ministerstwie Infrastruktury złożony jest wniosek o odstąpienie drogowo, chodzi przede wszystkim o tzw. skrajnie nienormatywną w związku z wysokością tunelu. Oczekujemy na jego rozpatrzenie. Budowa tunelu w pasie drogi powiatowej pod przejazdem kolejowym w Teresinie stanowi dla powiatu, jak i dla gminy priorytet inwestycyjny, dlatego cieszy fakt się, że wszystko zmierza w kierunku realizacji zadania. Oczywiście trzeba pamiętać, że to jest bardzo duża inwestycja, stąd na jej przygotowanie potrzeba odpowiednio długiego czasu. Robimy wszystko, by mieszkańcy, nie tylko gminy Teresin, niebawem mogli cieszyć się z bezkolizyjnego przejazdu, który przez lata skutecznie dokuczał kierowcom, wyhamowując ruch drogowy, zwłaszcza gdy przybyło połączeń kolejowych. Pociągów na trasie Warszawa – Poznań jest coraz więcej, a co się z tym wiąże, zapory na przejeździe są bardzo często opuszczone. Wkrótce ma to się zmienić i kierowcy nie będą musieli czekać na przejazd.

Komentarz wójta Marka Olechowskiego

– *Prace projektowe, a przede wszystkim uzgodnienia rozwiązań zastosowanych przez architektów, zostały opóźnione ze względu na trudny dla wszystkich instytucji opiniodawczych okres pandemii. W połowie roku powinniśmy mieć oddany gotowy projekt z kompletem pozwoleń i uzgodnień, co będzie podstawą przygotowania specyfikacji przetargowej do wyłonienia wykonawcy. Równolegle trwają uzgodnienia między samorządem powiatowym i Gminą Teresin, a Polskimi Liniami Kolejowymi na temat kształtu skomplikowanej umowy na wspólne zrealizowanie inwestycji. PLK w czasie jej realizacji będą korzystały ze środków UE, które są przeznaczone na modernizację i poprawę bezpieczeństwa na krajowych sieciach kolejowych. Biorąc pod uwagę to, że środki unijne muszą być rozliczone do końca 2023 roku, tunel w ciągu dwu, najdalej dwu i pół roku powstanie. Po latach starań wielu ludzi, wieloletnich oczekiwaniach mieszkańców na likwidację zniechędzonej „szlabanów”, urealni się wizja tego, co było moim i Państwa marzeniem – podsumowuje wójt Marek Olechowski.*

Tomasz Daczko



Tunel pod torami na trasie Warszawa - Poznań. Wizualizacja PKP PLK

Z PRAC RADY GMINY TERESIN

28 stycznia 2021 r. w sali widowiskowo-kinowej „Dworca TO.Kultura” odbyła się pierwsza w tym roku sesja Rady Gminy Teresin. Radni spotkali się, by podjąć decyzje dotyczące m.in. zatwierdzenia planu pracy Komisji Rewizyjnej na 2021 rok, realizacji zadań z zakresu administracji rządowej, dotyczących obowiązku utrzymania grobów i cmentarzy wojennych na terenie Gminy Teresin czy zmian w budżecie na 2021 rok.

Do najważniejszych, rozpatrywanych podczas XXXIV sesji Rady Gminy Teresin projektów, należało podjęcie uchwały w sprawie zmiany uchwały budżetowej Gminy Teresin na rok 2021.

– Zmiany w dochodach i wydatkach nie są znaczące. W związku z tym, że Sejm uchwalił tzw. ustawę covidową, która ma wesprzeć małych i średnich przedsiębiorców, o 6 tys. zł jesteśmy zmuszeni zmniejszyć dochody i wydatki z tytułu pobierania opłaty targowej. Wszyscy sprzedawcy, którzy korzystają z targowiska gminnego będą zwolnieni z opłaty targowej – poinformowała skarbnik gminy Agnieszka Rosa. Dodała jednocześnie, że o 75 zł zostaną powiększone wydatki i dochody w związku z otrzymaniem z Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego dotacji do dodatku energetycznego. Wyjaśniła także zmianę w uchwale budżetowej wynikającą z niezamieszczenia w niej załącznika o dochodach i wydatkach na 2021 r. w związku z realizacją zadań na podstawie porozumień.

Rada rozpatrzyła też uchwałę dotyczącą nabycia lokalu mieszkalnego i lokalu niemieszkalnego wraz z przynależną działką położoną w obrębie SHRO Strugi gminy Teresin z przeznaczeniem na powiększenie zasobów mieszkaniowych. Koszty związane z nabyciem gruntów pokryte zostaną z budżetu Gminy Teresin.

Kolejną propozycją, którą zajęła się Rada, była uchwała w sprawie realizacji zadań z zakresu administracji rządowej, dotyczących obowiązku utrzymania grobów i cmentarzy wojennych na terenie Gminy Teresin. Jak poinformowała Joanna Szymańska – kierownik referatu mienia i środowiska – po wielu staraniach gmina otrzymała dofinansowanie w kwocie 45 tys. zł z budżetu Wojewody Mazowieckiego na remont kwatery wojennej na cmentarzu parafialnym w Pawłowicach. Przypomnijmy, że pochowanych jest tam ok. 220 żołnierzy Wojska Polskiego z okresu II wojny światowej. Zasady realizacji powierzonego zadania zostaną określone w porozumieniu zawartym pomiędzy Wojewodą Mazowieckim a Gminą Teresin, w ramach otrzymanych na ten cel środków finansowych.

Radni zdecydowali też o określeniu górnych stawek opłat ponoszonych za ścieki dowożone wozami asenizacyjnymi do stacji zlewnej Gminnej Oczyszczalni Ścieków w Granicach. Górną stawkę opłaty ponoszonej przez firmy zewnętrzne za dostarczenie do stacji zlewnej ścieków ze zbiorników bezodpływowych z posesji z terenu Gminy Teresin wozami asenizacyjnymi ustalono w wysokości 12,00 zł netto za 1 m³ plus obowiązujący podatek VAT, natomiast górną stawkę opłaty ponoszonej przez właścicieli nieruchomości z terenu Gminy Teresin za usługi związane z odbiorem przez Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej w Teresinie ścieków bytowych beczkami asenizacyjnymi do stacji zlewnej w wysokości 120,00 zł brutto za 1 beczkę o pojemności 4 m³. Jak podkreślił dyrektor Gminnego Zakładu Gospodarki Komunalnej w Teresinie Marek Misiak, kwoty te musiały zostać urealnione, ponieważ nie były korygowane od lat. Zaznaczył jednocześnie, że nie są to wysokie podwyżki.

Radni uchylili uchwałę z 30 grudnia 2020 r. dotyczącą zmian w Programie „Teresińska Karta Seniora”. Jak wyjaśniła podczas obrad skarbnik gminy Agnieszka Rosa, w programie zapisana została 10-złotowa zniżka od obowiązujących cen za gospodarowanie odpadami komunalnymi zbieranymi i odbieranymi w sposób selektywny najstarszym mieszkańcom gminy. – W związku z tym, że użyta została niewłaściwa podstawa prawna (ustawa o pomocy społecznej), Wojewoda Mazowiecki zwrócił się z prośbą o jej uchylenie. Ustawa ta zostanie unieważniona, a dopłata dla seniorów pozostanie w dotychczasowej formie tj. 50% na podstawie uchwały z 2013 r.

Ważnym tematem był również projekt dotyczący zatwierdzenia planu pracy Komisji Rewizyjnej na 2021 rok, który przedstawiła przewodnicząca tej komisji Danuta Olejnik. W planie tym znalazły się kontrola realizacji inwestycji gminnej pn. „Budowa kotłowni gazowej w budynku Szkoły Podstawowej w Szymanowie” (marzec/kwiecień 2021 r.), ocena wykonania budżetu gminy za 2020 rok i wystąpienie z wnioskiem do Rady Gminy w sprawie absolutorium dla Wójta Gminy Teresin (maj 2021 r.), ocena realizacji budżetu gminy Teresin za I półrocze 2021 r. (wrzesień 2021 r.) oraz kontrola przychodów i wydatków Ochotniczej Straży Pożarnej w Paprotni za 2020 rok (październik/listopad 2021 r.).

Redakcja

Projekty uchwał zamieszczone są 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).

PLAN INWESTYCYJNY 2021

Mimo sezonu zimowego prowadzone są w miarę sprzyjających warunków pogodowych prace inwestycyjne na terenie gminy Teresin. Kontynuowane są zadania, na realizację których rozstrzygnięto przetargi jeszcze w roku ubiegłym.

W ramach rozbudowy sieci kanalizacji sanitarnej nowe jej odcinki budowane są w Paprotni (tzw. zlewnia nr I) przy ulicach Sochaczewskiej i Tęczowej. Przetarg na to zadanie wygrała sochaczewska firma „Grand – bud”, a koszt to 768 tysięcy złotych. Podobnie, w poprzednim roku podpisana została umowa z firmą „Drog – bet” na kontynuację modernizacji drogi Kawęczyn – Mikołajew, współfinansowanej z Funduszu Dróg Samorządowych. W I kwartale tego roku planowana jest budowa odcinka kanalizacji sanitarnej (200 m) przy ulicy Miłej w Paprotni. W kolejnym – przebudowa bieżni i skoczni w dal przy Szkole Podstawowej im. F. Chopina w Budkach Piaseckich, przebudowa drogi w Nowych Gnato-

wicach z dofinansowaniem FOGR i położenie asfaltu na ostatnim odcinku drogi w Pawłowicach. Latem zaplanowane jest położenie nakładki asfaltowej na ulicy Poziomkowej w Paprotni (380m). Wtedy powinny też ruszyć dwie duże gminne inwestycje: budowa oczyszczalni ścieków w Skotnikach oraz Parku Teresin na Osiedlu Granice. Planowane jest też zakończenie termomodernizacji budynków użyteczności publicznej: Szkoły Podstawowej

im. Jana Pawła II w Paprotni, Szkoły Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Szymanowie i Teresińskiego Ośrodka Kultury (kotłownia). Sieć wodociągowa będzie rozbudowywana na ul. Zachodniej i Dalekiej w Paprotni, Teresinie – Gaju i Nowej Piasecznicy (I etap). Na budowę kotłowni gazowej w OSP Szymanów zabezpieczono kwotę 50 tys. a na nowe miejsca parkingowe na Osiedlu RSP w Teresinie 30 tys. zł. Ze środków funduszu sołeckiego wykonywane będą inwestycje oświetleniowe w Topolowej, Dębówce i Skrzelewie (trwają prace projektowe) oraz na ul. Rumiankowej w Serokach Parceli. W Pawłowicach na powstającym placu zabaw położona zostanie kostka brukowa i zamontowane nowe urządzenia. Z kolei na placu zabaw w Dębówce mają być prowadzone prace za kwotę 10 tys. złotych. Ostateczny zakres planowanych inwestycji będzie jednak zależał od rozwoju sytuacji związanej z panującą pandemią.

Redakcja

Foto: zdjęcie poglądowe



DARY DLA CHORYCH NA COVID-19 TRAFIŁY DO SZPITALA POWIATOWEGO W SOCHACZEWIE

Dary dla pacjentów hospitalizowanych w Szpitalu Powiatowym w Sochaczewie w związku z COVID-19, odizolowanych od bliskich, często bez dostępu do potrzebnych rzeczy, zebrała parafia Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Maryi Panny w Niepokalanowie.

Parafianie z Niepokalanowa mieli świadomość, że – podobnie jak w wielu innych szpitalach – personel sochaczewskiego oddziału covidowego pracuje na granicy wytrzymałości. Zorientowali się jednak, że w wyjątkowo trudnej, czasem dramatycznej sytuacji są też pacjenci, walczący z chorobą, a z powodu obostrzeń epidemicznych, odizolowani od bliskich. Stąd pomysł na wsparcie pacjentów i pomoc w zaspokojeniu ich najprostszych potrzeb oraz poprawę komfortu pobytu w szpitalu. Inicjatorzy akcji podkreślają, że pacjenci przebywający na oddziałach covidowych i zakaźnych, niekiedy nie mogą liczyć na pomoc rodzin czy przyjaciół. Wizyty w szpitalach są zakazane, a bliscy chorych na COVID-19 często sami chorują lub objęci są obowiązkową kwarantanną. Dlatego potrzebna jest pomoc innych.



Proboszcz o. Mariusz Książek ogłosił akcję zbierania darów na początku stycznia. W ciągu miesiąca potrzebne pacjentom rzeczy: gąbki do kąpieli, plastikowe miski, maści na odparzenia i odleżyny, maszynki do golenia, chusteczki nawilżane, ręczniki bawełniane, pieluchy dla dorosłych, poduszki antyalergiczne, a także herbata w torebkach i cukier wypełniły po brzegi jedno z pomieszczeń Domu Parafialnego.

– Dary, które w Bazylice zbieraliśmy dla pacjentów oddziału wewnętrznego COVID w Szpitalu Powiatowym w Sochaczewie, dzisiaj dotarły na miejsce. W imieniu pacjentów i personelu z serca dziękujemy wszystkim Darczyńcom! Niech Pan Jezus Wam błogosławi – dziękują poprzez stronę internetową parafii ojcowie franciszkanie.

Akcję zakończono w niedzielę 7 lutego, a następnego dnia dary trafiły do szpitala.

Organizatorom zbiórki i darczyńcom składamy serdeczne podziękowania.

Redakcja

Foto: parafia.nieokalanow.pl

STRAŻACKA POMOC W TRANSPORCIE PACJENTÓW DO PUNKTÓW SZCZEPIEŃ

Strażacy z OSP w Gminie Teresin pomagają dotrzeć do punktów szczepień przeciw COVID-19 osobom, które nie mogą tam dojechać we własnym zakresie. Akcja prowadzona jest we współpracy z punktami szczepień oraz Urzędem Gminy Teresin.

25 stycznia w ramach Narodowego Programu Szczepień rozpoczęły się szczepienia osób, które skończyły osiemdziesiąt lat. Pomoc w sprawie realizacji tej akcji zaoferowali również strażacy z terenu naszej gminy. Pierwszy taki transport już trzeciego dnia akcji – 27 stycznia – przeprowadzili strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Paprotni, którzy dowieźli seniorkę, która miała poważne problemy z poruszaniem się do punktu szczepień w Teresinie. Ochotnicy, którzy podjęli się tego zadania, przeprowadzili je bardzo sprawnie – oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad reżimu sanitarnego. Seniorkę przewieziono do punktu szczepień, a po zabiegu odwieziono do domu. Jak poinformował oficer prasowy Państwowej Straży Pożarnej w Sochaczewie Rafał Krupa, seniorom w dotarciu do punktu szczepień pomagali także druhowie z Ochotniczych Straży Pożarnych z Budek Piaseckich, Teresina i Niepokalanowa.

Przypominamy, że pod numerem 989 można uzyskać dostęp do bezpłatnej, całodobowej infolinii Narodowego Programu Szczepień przeciw COVID-19. Od 25 stycznia działa także gminna infolinia, tel. 46 861 38 15 (od poniedziałku do piątku w godz. 8–15), gdzie można zgłosić potrzebę zapewnienia dowozu do punktu szczepień osobom starszym lub niepełnosprawnym. Usługa jest bezpłatna.

Według ostatnich informacji do 31 marca br. wyczerpane zostały limity w punktach szczepień działających na terenie naszej gminy. Rejestracja na szczepienia wznowiona będzie w miarę otrzymywania kolejnych dawek.

Redakcja



Foto: OSP Paprotnia, Budki Piaseckie Fb

URZĄD GMINY TERESIN INFORMUJE

Urząd Gminy Teresin informuje, że kasa pozostaje nadal nieczynna do odwołania. Kasa dokonuje tylko wypłaty stypendiów szkolnych oraz zwrotów należności za odpady komunalne dla osób korzystających z Teresińskiej Karty Seniora, Teresińskiej Karty Dużej Rodziny 3+, Ogólnokrajowej Karty Dużej Rodziny.

Prosimy o dokonywanie wpłat przez internet lub w banku. Przypominamy, że Bank Spółdzielczy w Sochaczewie, filia w Teresinie, mieszczący się w budynku Biedronki, na podstawie umowy z Urzędem Gminy, nie pobiera prowizji od wpłat należności za odpady oraz podatki.

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

Opłaty za śmieci płacimy na konto nr: 82 9283 0006 0011 2934 2000 0120.

INFORMACJA W SPRAWIE NABORU
WNIOSEKÓW W PROGRAMIE „MÓJ PRĄD”

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej planuje w 2021 roku nowy nabór wniosków w programie „Mój Prąd”. Nadrzędnym celem programu jest dofinansowanie instalacji fotowoltaicznych.

Aktualnie trwają prace nad rozszerzeniem dotychczasowego zakresu programu o takie elementy jak punkty ładowania (ładowarki), system zarządzania energią w domu, magazyny energii. Rozważane są także kwestie magazynowania ciepła/chłodu. Na ten czas nie jest jeszcze ustalony termin naboru wniosków w programie „Mój prąd”. O szczegółach i terminach będziemy informowali, kiedy otrzymamy z NFOŚiGW odpowiednie informacje.

Urząd Gminy Teresin



Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia

Panu

Józefowi Górzyńskiemu

z powodu śmierci

Mamy

składają wójt Gminy Teresin Marek Olechowski
i pracownicy Urzędu Gminy



GINA TERESIN W RADIU
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 3 marca 2021 roku o godzinie 9.30 rozmowa z Robertem Pindorem, Przewodniczącym Rady Społecznej ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego



GINA TERESIN W RADIU
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek, 12 marca 2021 roku o godzinie 13.10 rozmowa z Robertem Pindorem, Przewodniczącym Rady Społecznej ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego

**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.

ZADZIAŁAJ LOKALNIE Z POPPSEM! ZOSTAW SWÓJ 1% W POWIECIE SOCHACZEWSKIM!

Nasza ulica, dzielnica, miasto, wieś czy gmina to miejsca, z którymi łączą nas więzi emocjonalne. To tu chcemy, żeby było bezpiecznie, ładnie, zdrowo, żeby było co robić, a nasze dzieci mogły się rozwijać. Każdy z nas może w tym pomóc zostawiając swój 1% dla lokalnej społeczności. Najłatwiej zrobić to przekazując go na rzecz Porozumienia Organizacji Pozarządowych Powiatu Sochaczewskiego, w skrócie POPPS (KRS 0000487697).

Dlaczego akurat nam?

1. Od 2016 roku, organizujemy konkursy grantowe dla lokalnych organizacji pozarządowych oraz grup nieformalnych, za sprawą których aktywni mieszkańcy mogą realizować swoje pomysły i potrzeby w lokalnych społecznościach. Dzięki temu odbyły się warsztaty artystyczne, zajęcia edukacyjne dla dzieci i dorosłych, festiwale i koncerty, spływy kajakowe i rajdy rowerowe,

spektakle teatralne, a także pikniki dla mieszkańców, a ostatnio zadania anty-covidowe. W naszym regionie jest ogromny potencjał, aby realizować jeszcze więcej podobnych i ważnych inicjatyw. Dzięki Twojemu 1% będziemy mogli ogłosić kolejny konkurs i przeznaczyć więcej środków na ich realizację.

2. Zrzeszamy najaktywniejsze i mogące się pochwalić dużymi osiągnięciami organizacje pozarządowe w powiecie sochaczewskim. Obszar ich zainteresowań jest bardzo szeroki. Od sportu, poprzez pomoc dzieciom, szczególnie tym z niepełnosprawnościami, pomoc starszym, do ochrony środowiska, integracji i aktywności mieszkańców małych miejscowości, działania dbające o rozwój sektora pozarządowego, a na wspieraniu wartości, historii, dziedzictwa kulturowego i lokalnej turystyki kończąc. Pełną listę znajdziesz tutaj. Prawie każdy mieszkaniec powiatu korzystał już wcześniej lub korzysta obecnie

z działań tych organizacji. Twój 1% pomoże tym grupom aktywnych ludzi realizować zamierzone cele, a tym samym pomagać i rozwijać powiat.

3. Pomagamy całemu sektorowi pozarządowemu i aktywnym mieszkańcom na terenie powiatu sochaczewskiego. Ta niebagatelna pomoc (szkoleniowa, księgowo, prawna, promocyjna i doradcza) to ogromny wysiłek całego zespołu, którego dalekosiężnym celem jest budowa aktywnego społeczeństwa, które jest świadome własnej wartości i odpowiedzialne za dziś i jutro swojego regionu.

Zatem jeśli ważne są dla Ciebie przyszłość naszego regionu i jego rozwój

ZADZIAŁAJ LOKALNIE

Z POPPSEM I ZOSTAW 1% W POWIECIE SOCHACZEWSKIM. KRS 0000487697.

DZIĘKUJEMY



RUSZYŁY ZAPISY DO AKCJI „MASZ GŁOS”

W czasie pandemii ważna jest współpraca różnych środowisk, które na co dzień pracują i funkcjonują na jednym terenie. Razem łatwiej jest zadbać o edukację online, monitoring stanu drzew w gminie czy dobry projekt do budżetu obywatelskiego. Wszystkich gotowych do takiego zaangażowania wspiera program Fundacji Batorego – akcja Masz Głos, który właśnie rusza z nową edycją.

Do akcji Masz Głos 2021 mogą zgłaszać się organizacje społeczne, grupy nieformalne, aktywistki i aktywiści z całej Polski, którzy chcą zmieniać swoje najbliższe otoczenie – angażując do współpracy mieszkańców i władze lokalne. Mogą zajmować się różnymi sprawami: ekologią, przestrzenią publiczną, lokalnymi przepisami, edukacją, działaniami na rzecz młodzieży, seniorów, osób z niepełnosprawnościami – każda z tych inicjatyw jest ważna w akcji Masz Głos. Wystarczy, że wejdą na stronę www.maszglos.pl i między 15 lutego a 8 marca zapiszą się do programu.

Udział w akcji Masz Głos trwa 10 miesięcy i jest całkowicie bezpłatny. Uczestnicy dostają wsparcie merytoryczne, a także pomoc w przygotowaniu planu działania, określeniu celu i realizacji pomysłu we współpracy z władzą lokalną i otoczeniem. Najlepiej współpracujące społeczności: mieszkańców z władzą samorządową mają szansę na prestiżową nagrodę Super Samorząd, przyznawaną przez Fundację Batorego. Nagroda przynosi gminie uznanie jako sprawnie funkcjonującej społeczności samorządowej.

Masz Głos zdalnie, Masz Głos realnie. Działaj lokalnie!

TOK!

CASTING ONLINE

HALO, HALO, DZIECIAKI! CASTING!!!

Teresiński Ośrodek Kultury ogłasza casting na młodych reporterów i prezenterów, którzy będą współtworzyć pierwszą w historii Teresina internetową telewizję! Telewizję tworzoną przez dzieci i dla dzieci! Poszukiwane odważne i otwarte dzieci poniżej 10 r.ż., które mają wiele ciekawych pomysłów i nie boją się kamery. Zainteresowane osoby proszone są o przesłanie krótkiego filmiku, w którym mogą opowiedzieć o sobie, pokazać, co potrafią robić najlepiej lub co ich interesuje. Spośród nich wybrane zostaną dzieci, które będą zaproszone na drugą część eliminacji w studiu w Teresińskim Ośrodku Kultury. Szczegółowe informacje znajdziecie w regulaminie dostępnym na stronie internetowej i facebooku TOK-u. Zgłoszenia (filmik wraz ze zgodą rodzica dołączoną do regulaminu) należy przesłać na maila kasia@tok.art.pl do 5 marca br.

KINO Z ROGIEM GRA KU POKRZEPIENIU SERC

Decyzja o możliwości ponownego otwarcia kin była tak samo szybka, jak zaskakująca. Nie wiadomo, jak długo to potrwa. Nie wiadomo, czy taki stan rzeczy pozostanie z nami na dłużej. Wiele kin, w obawie przed ponownym zamknięciem, postanowiło poczekać na dalszy rozwój wydarzeń. My jako małe kino społecznościowe, którego biblioteka jest ciągle dostępna i poszerzana, postanowiliśmy spróbować i dać nam wszystkim namiastkę normalności i wspólnej (choć ograniczonej) rozrywki. Otwieramy się dla Was i liczymy, że razem z nami skorzystacie z tego oddechu normalności! Przygotowaliśmy filmowe kąski dla każdej grupy wiekowej i możliwie szerokiego grona odbiorców.

W przeddzień Walentynek w ramach „słodkiej soboty” zaproponowaliśmy coś dla nastoletnich i nieco starszych fanów przygodowego kina familijnego. „Dzień czekolady” to polskie wartościowe kino młodzieżowe na wysokim poziomie. W święto miłości nie mogło zabraknąć propozycji dla par, aczkolwiek było to coś więcej niż banalna historyjka. Scenariusz tego filmu napisał samo życie. Ponadto „I tak cię Kocham” podbił serca widzów świeżością, humorem oraz uniwersal-

nym przesłaniem: nigdy nie należy tracić nadziei.

W sobotę 20 lutego nasza sala znów otworzyła się dla młodych kinomanów. Ze względu na obostrzenia nie mogliśmy Was zaprosić na animację, ale uczestnicy bajkowego poranka filmowego otrzymali od nas pakiety z instrukcjami do wykonania samodzielnej pracy plastycznej w domu. Mamy nadzieję, że podzielicie się później z nami efektami!

Sobota 27 lutego należała do fanów kryminału i czarnego humoru. Komediodramat „Na noże” to misterna intryga i wybitna obsada, nagrodzona Satelitą przez Międzynarodową Akademię Prasową.

Miesiąc zakończyliśmy propozycją dla dzieci powyżej 7 r.ż. „Urowadzona księżniczka” to pięknie zrealizowana historia przygodowa z miłością w tle.

Nie zapominajcie o możliwości zorganizowania seansów na życzenie! Dzięki nim możecie spędzić wspólny czas przed dużym ekranem w gronie najbliższych i rodziny. Niegdyś nic takiego, a jak cennego w obecnej rzeczywistości.

Do zobaczenia w Kinie za Rogiem w Teresinie!



TŁUSTY CZWARTEK I CAŁY TYDZIEŃ ATRAKCJI Z KOTEM W TLE

Co jest źródłem sukcesu Gminnej Biblioteki Publicznej w Teresinie? W jaki sposób udaje jej się przyciągnąć i utrzymać rzeszę wiernych czytelników reprezentujących wszystkie grupy wiekowe? Wydaje się, że kluczem do tego są pasja i pomysłowość bibliotekarek z Teresina i Szymanowa. Nie zważając na trudności wywołane pandemią Covid-19, wykorzystują swoją energię, by przekazywać ją czytelnikom. Mając do dyspozycji media społecznościowe, pożytkując czas kwarantanny na szerzenie pasji, jaką jest czytanie. Wspinają się na wyżyny kreatywności, tworzą niezwykle projekty oraz inicjatywy, które zasługują na uznanie.

Pączek za książkę

Każdy, kto w tłusty czwartek pojawił się w teresińskiej lub szymanowskiej bibliotece i wypożyczył książkę albo zapisał się do niej, otrzymał w nagrodę pysznego pączka. To taki specjalny bonus, który przyciągnął do biblioteki wielu amatorów czytania i dobrej książki.

– *Od dawna chodził mi po głowie pomysł, aby przy okazji tłustego czwartku przyciągnąć do biblioteki smakoszy pączków i dobrej literatury. Akcja, którą zorganizowałyśmy była swojego rodzaju transakcją wiążaną – czytelnik otrzymał pysznego pączka, gdy wypożyczył książkę lub zapisał się do biblioteki. Dobrą zabawę połączyliśmy z kultywowaniem tradycji polskiego karnawału – informuje Aleksandra Starus, dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Teresinie.*

Wszystko odbyło się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, w pełnym reżimie sanitarnym – każdy pączek był opakowany w osobną papierową osłonkę. Obowiązywały oczywiście również maseczki i dezynfekcja rąk.



Walentynki i Dzień Kota

W poniedziałek 15 lutego bibliotekami w gminie Teresin zawładnął duch miłości. Oczywiście miłości do książek, ale i drugiego człowieka. Były drobne prezenty do książek, niespodzianki, a także... deklaracje miłości do bibliotekarek. Dzień św. Walentego stał się doskonałym pretekstem, by i tym razem przyciągnąć do biblioteki czytelników. Każdy odwiedzający został obdarowany własnoręcznie uszytą przez panią dyrektor i bibliotekarkę filcową zakładką do książek w kształcie serduszka.

W Światowy Dzień Kota (17 lutego) bibliotekę odwiedziła kocica Tosia, z którą można było sobie zrobić zdjęcie, poprzytulać się do niej albo potrzymać na kolanach w trakcie lektury wybranej książki. W nagrodę czekały piękne rękodzielnicze zakładki do książek – koty oraz akcja „Z biblioteką wygrywam – biorę kota w worku”, polegająca na wypożyczeniu książki zapakowanej do czarnego worka, zupełnie w ciemno! Na taką niewiadomą zdecydowało się aż 20 czytelników. W taki oto nietypowy sposób teresińska biblioteka udowodniła, że w książkach (i ich bohaterach) można się zakochać. Przygotowane atrakcje zaskoczyły odwiedzających, ale co najistotniejsze, przyciągnęły do bibliotek wielu nowych czytelników. Nie zabrakło też starych bywalców.

– *Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie przyzwyczaiła mieszkańców, że jest czymś więcej niż tylko placówką, w której wypożycza się książki. Niestety pandemia pokrzyżowała plany, jakie mieliśmy dla naszych czytelników. Przez dwukrotne zamknięcie placówki odnotowaliśmy spadek czytelnictwa o kilkanaście procent. Poprzez takie akcje promocyjne chcemy przypomnieć o naszym istnieniu. Część czytelników jest zdezorientowana, ale wielu z nich traktuje książkę jak odskocznik od trudnej rzeczywistości, w której teraz funkcjonujemy, więc tym chętniej do nas wrócili. Zaproponowane przez nas akcje wzbudziły pozytywne zaskoczenie i wprowadziły element zabawy w nawyki czytelnicze – podkreśla Aleksandra Starus.*



Biblioteka nie czeka – działa!

Gminna Biblioteka Publiczna w Teresinie oraz jej filia w Szymanowie uruchomiły w okresie pandemii akcję „Książka z dostawą do domu”. Okazało się, że był to strzał w dziesiątkę, bo pomysł ten cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Zamówić książki jest bardzo prosto – wystarczy zadzwonić do biblioteki lub wysłać maila podając listę interesujących nas książek (są dostępne na stronie internetowej biblioteki w zakładce katalog), a pracownicy biblioteki przygotowują woluminy i ustalą konkretną datę i godzinę ich odbioru.

Każdego dnia na swoim Facebooku biblioteka proponuje czytelnicy rozkład jazdy, w którym umieszcza linki z dostępnymi do darmowych audiobooków i ebooków, prowadzi akcję „Co czytać – czytelnicy polecają”, zachęca do rodzinnego spędzania czasu poprzez różne inspiracje do zabaw z dziećmi, podpowiada uczniom, gdzie znaleźć potrzebne do szkoły lektury i zaprasza do udziału w spotkaniach autorskich (m.in. z Jackiem Hugo-Baderem, Grzegorzem Kasdepke i Łukaszem Kucińskim), czy przedstawieniach teatralnych bez wychodzenia z domu. Ponadto przypomina ważne i istotne z dziejowego punktu widzenia wydarzenia, choćby 76. rocznicę wyzwolenia Auschwitz i Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu. Uczy także, jak napisać list miłosny. Szczególnym rodzajem recenzji literackich są „Listy do pani Oli”, w których czytelnicy dzielą się swoimi przemyśleniami po lekturze przeczytanej ostatnio książki z dyrektorką biblioteki.

– Staramy się wymyślać coraz atrakcyjniejsze pomysły po to, by przekazać, że książka jest ważna, pożyteczna i przyjemna. Moi współpracownicy ciągle szukają nowych pomysłów na współpracę i zainteresowanie mieszkańców – tłumaczy Aleksandra Starus i zapowiada jednocześnie moc atrakcji związanych z obchodzonym w tym roku jubileuszem 60-lecia istnienia Gminnej Biblioteki Publicznej w Teresinie. Znając pomysłowość i kreatywność teresińskich bibliotekarek, na pewno nie będziemy się nudzić. Dzięki temu półki z książkami nie kojarzą się już

tylko z czytaniem lektur obowiązkowych. To również zabawa, przygoda, a przede wszystkim wiedza podana w ciekawej formie. Tak trzymać!

Tomasz Daczko

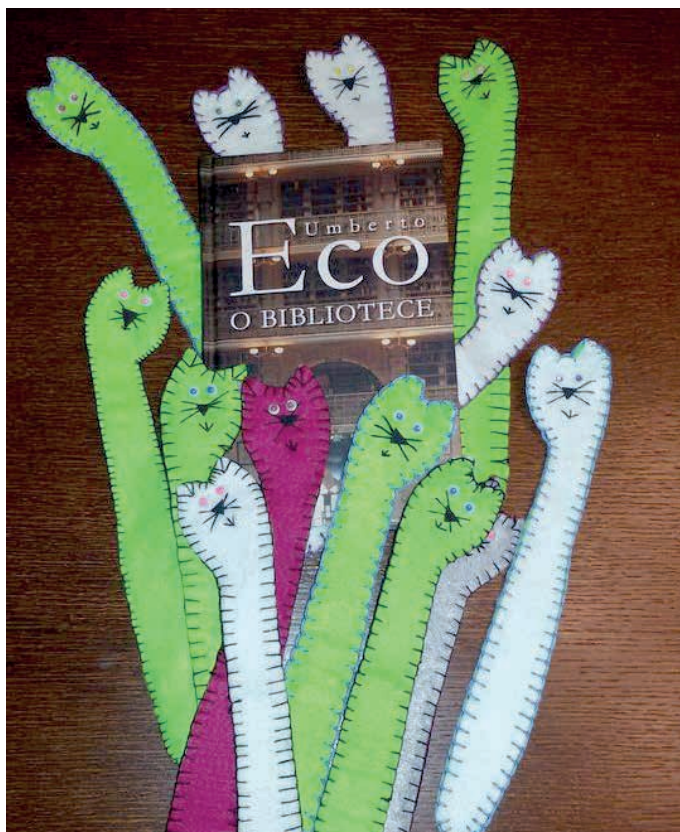
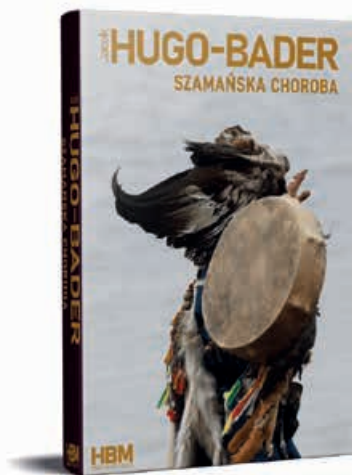


Foto: GBP w Teresinie

GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W TERESINIE POLECA

Szamańska choroba

Jacek Hugo-Bader

Od trzynastu lat marzył o szamańskim temacie – ale się go bał. Przeczytajcie, a dowiecie się czego było się bać. To najbardziej niezwykła podróż w jego życiu. A żeby niezwykła była do samego końca, książkę tę wydał zupełnie sam. Nie licząc błogosławieństwa szamanek Altany, szamanów Ondara, Kufana i Andrieja Pawłowa.



Niespokojne Niebo. Tom 3

Charlotte Link

Niemcy, lata 70. Felicja dożyła sędziwego wieku, ale nadal jest twardą kobietą biznesu, zarządczynią majątku i głową rodziny. Jej relacje z córkami pozostawiają jednak wiele do życzenia, szczególnie z Belle, która cierpi z powodu nieszczęśliwego małżeństwa i coraz bardziej zatracza się w nałogu. Nadzieją Felicji pozostaje córka Belle Alexandra. Ta młoda, uparta, niezależna kobieta odziedziczyła po babce zdrowy rozsądek i umiejętność pragmatycznego działania. Jednak wyzwanie, przed którym Felicja postawi wnuczkę, może okazać się za trudne.

„Książka na telefon”. Akcja naszej biblioteki

Z „Książki na telefon” mogą korzystać osoby, które ze względu na stan zdrowia, wiek lub niepełnosprawność nie mają innej możliwości dostarczenia do naszych bibliotek. Muszą posiadać kartę biblioteczną – ale tę można też założyć telefonicznie.

Publikacje zamawiamy telefonicznie w Teresinie i w Szymanowie, dzwoniąc w godzinach pracy placówki pod nr 46 861 33 60, 512 633 920, 46 861 35 80 (Szymanów) lub pisząc wiadomość na adres: gbp@teresin.pl. Dostawa i odbiór są bezpłatne.

80. ROCZNICA ARESZTOWANIA ŚW. MAKSYMILIANA KOLBEGO

Tegoroczne obchody rocznicy aresztowania i wywieżenia na Pawiak św. Maksymiliana Marii Kolbego przebiegły nieco inaczej niż w poprzednich latach. W związku z panującą pandemią koronawirusa, do Niepokalanowa nie zawiązały delegacje Związku Gmin Kolbiańskich - Pabianic, Zduńskiej Woli i Oświęcimia. Nie odbyło się też tradycyjne spotkanie przedstawicieli Związku.

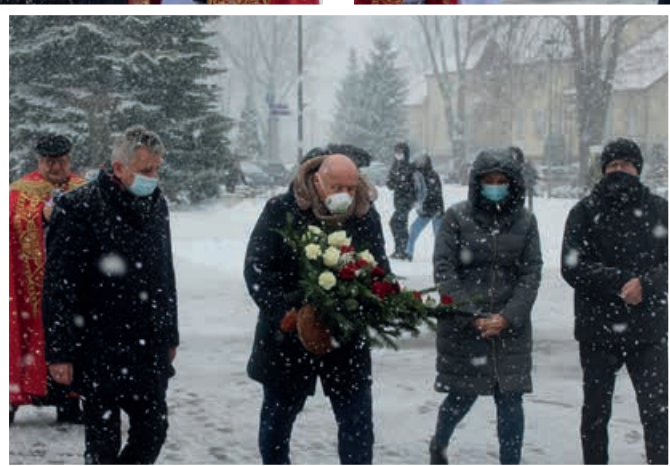
- Mimo trudności wynikających z pandemii podejmujemy wspólne przedsięwzięcia, by promować i upowszechniać miejsca związane z życiem i kultem osoby naszego Patrona. Nadal dyskutujemy, wyciągamy wnioski z naszej działalności, poszukując coraz lepszej formuły do promowania spuścizny ojca Kolbego - podkreśla zastępca wójta Gminy Teresin i jednocześnie przewodniczący Zarządu Marek Jaworski.

W Popielec 17 lutego obchodziliśmy 80. rocznicę aresztowania św. Maksymiliana Kolbego. Po Mszy św. o godzinie 11.00 wójt Marek Olechowski oraz przedstawiciele Związku Gmin Kolbiańskich - przewodniczący Zarządu Marek Jaworski, delegat Gminy Teresin Zbigniew Biedka i skarbnik Agnieszka Rosa złożyli kwiaty przed pomnikiem św. Maksymiliana. Pod celą, z której był zabrany i przewieziony na Pawiak, odbyła się wspólna modlitwa, a następnie można było zobaczyć to wyjątkowe miejsce, w którym żył i pracował święty.

Eucharystii przewodniczył o. Mariusz Słowik - gwardian Niepokalanowa.

- Święty Maksymilian mawiał, że chce być starty na proch dla Niepokalanowej. I został starty. Jego ciało spopieleno w Auschwitz-Birkenau. Utracił życie biologiczne, fizyczne, ale zyskał życie duchowe. Dzień Jego śmierci, 14 sierpnia 1941 roku, stał się dniem jego narodzin dla nieba. (...) Święty Maksymilian jest pięknym przykładem pracy nad sobą, wyrzeczenia się. Pracował nad swoją cierpliwością, miłością do bliźnich. Wymagał od siebie dużo, ale także od innych. (...) Był człowiekiem miłości bliźniego. W Auschwitz potrafił oddać swoją kromkę chleba drugiemu człowiekowi. A szczytem jałmużny, aktu miłości, było oddanie życia za drugiego człowieka. Dlatego jest pięknym wzorem wcielenia w życie Ewangelii (...) - mówił w swojej homilii kaznodzieja. Przypominał również, jak wyglądał 17 lutego 1941 r., czyli ostatni dzień o. Kolbego w Niepokalanowie, przytaczając fragment książki o. Paulina Sotowskiego „Opowieść o świętym Maksymilianie”, która powstała na podstawie audycji prowadzonych przez franciszkanina w Radiu Niepokalanów.

Redakcja



Z NIEPOKALANOWA DO AUSCHWITZ /NA PODSTAWIE KSIĄŻKI „OPOWIEŚĆ O ŚWIĘTYM MAKSYMILIANIE”/

W niecałe półtora roku od wybuchu II wojny światowej św. Maksymilian doświadczył dwóch aresztowań. Po pierwszym, które trwało prawie trzy miesiące, powrócił do Niepokalanowa. Drugie aresztowanie powiodło Go przez Pawiak do Auschwitz, gdzie oddał życie za współwzięcia.

17 lutego, w poniedziałek, Ojciec Maksymilian od samego rana dyktował sekretarzowi, br. Arnoldowi Wędrowskiemu, kolejny rozdział planowanej książki o Niepokalanem. Rozdział nosił tytuł: *Niepokalanie Poczęcie. Jest to najbardziej dojrzały owoc Jego teologicznej medytacji o Matce Jezusowej. Rozpoczyna się od słów: Kim jesteś, o Niekpokalanie Poczęcie?*

W pewnym momencie Ojciec Kolbe przerwał dyktowanie, jakby szukając dalszych słów, klęknął w pokoju na podłodze i z głową pochyloną do ziemi odmówił trzy razy *Zdrowaś Maryjo*, prosząc o dalsze natchnienie, o kolejne słowa, które mogłyby jeszcze dopełnić to rozważanie. Tymczasem zamiast natchnionych słów usłyszał dzwonek telefonu. Dzwonił furtian, zawiadamiając, że na teren Niepokalanowa wjechały dwa samochody ze znakiem „Pol”, to jest „Polizei”. Ojciec Maksymilian był zaskoczony, upłynęła dobra chwila, zanim odpowiedział furtianowi: Tak. Dobrze, dobrze, dziecko.

Samochody zatrzymały się przed najbliższym budynkiem, zwanym „kwadratem”. Wysiadło z niego czterech Niemców w mundurach SS oraz piąty w ubraniu cywilnym, który był funkcjonariuszem gestapo, niemieckiej policji państwowej i ruszyli w stronę zabudowań klasztornych. W pewnym momencie weszli do jakiegoś pomieszczenia, w którym pracowali bracia i oświadczyli, że szukają przełożonego.

Sekretarz spisujący rozważania Świętego twierdzi, że telefon zadzwonił około godziny 9.45. Ojciec Maksymilian założył ciepłe okrycie i wyszedł im naprzeciw. Po chwili wszyscy powrócili do budynku. Zanim zaprosił ich do swojego pokoju, dosyć długo rozmawiali na korytarzu. W tym czasie sekretarz zabrał notatki, maszynę do pisania i przeniósł wszystko do sekretariatu gwardiana, który znajdował się obok pokoju Ojca Maksymiliana. Usiłował podsłuchać rozmowę, ale nie wszystko zrozumiał. Twierdzi, że Niemcy zarzucali Ojcu Maksymilianowi, iż prowadzi wychowanie młodych księży, to znaczy, że w Niepokalanowie działa tajne seminarium duchowne. Ojciec Maksymilian odpowiedział, że obecnie już nie przyjmuje się nikogo nowego, a ci, którzy są, przyuczają się do pracy.

Aby ułatwić prowadzenie rozmowy, do pokoju poproszono o. Antonina Bajewskiego, który dobrze znał język niemiecki. Ojciec Kolbe rozumiał ten język, ale nie potrafił nim płynnie mówić. Jeden z braci – prawdopodobnie na zlecenie Ojca Maksymiliana – wniósł kawę, jednak Niemcy nie chcieli jej pić. W pewnej chwili Ojciec Maksymilian otworzył drzwi do sekretariatu i poprosił o przybycie ojców Piusa Bartosika i Urbana Cieślaka, zaś brata, który przyniósł kawę, poprosił o sprowadzenie o. Justyna Nazima, który mieszkał nieco dalej w innym budynku. Potem wszyscy razem oprócz o. Cieślaka wyruszyli, by obejrzeć Niepokalanów.

Po powrocie Niemcy poinformowali wezwanych, że są aresztowani i zaraz będą zabrani. Pozwolili im założyć cieplejsze ubranie. Następnie polecili zawołać o. Jerzego Wierdaka, któremu powierzyli obowiązki przełożonego.

O. Urban Cieślak w liście pisanym w 1947 roku jako świadectwo o św. Maksymilianie poinformował, że gestapowiec stojący na czele grupy aresztujących, wymieniając nazwisko Ojca Maksymiliana, zauważył, że brzmi jak niemieckie, na co ojciec Maksymilian odpowiedział, że być może (jest to sformułowanie o. Cieślaka) jego dziadek przyjechał z Niemiec, ale on urodził się w Polsce i jest Polakiem.

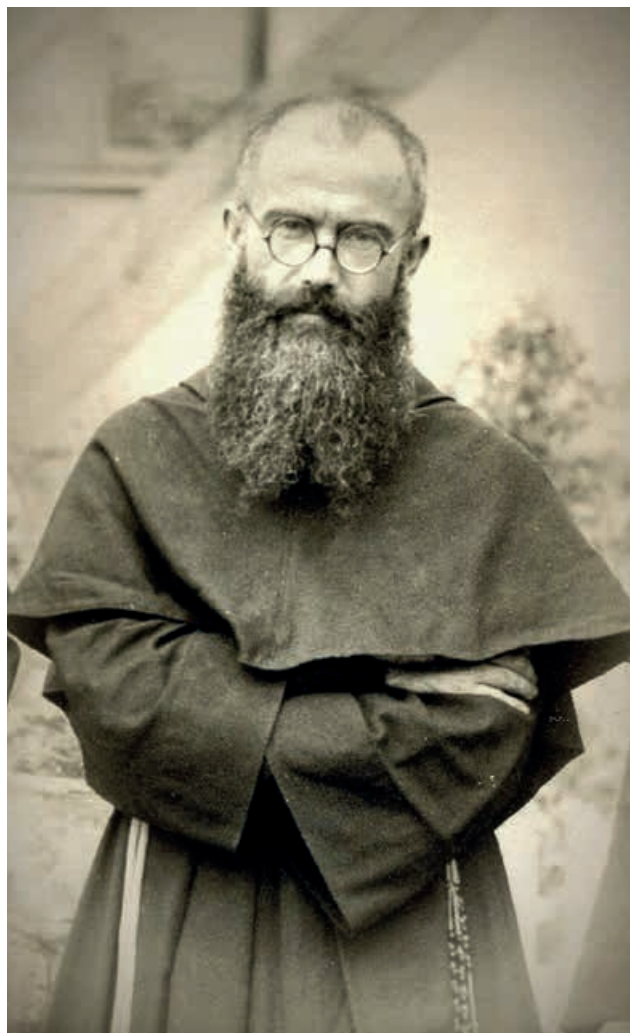
Br. Pelagiusz Popławski, jeden z ówczesnych sekretarzy w zarządzie klasztoru, zorientowawszy się, co się dzieje, postarał się o bochenek chleba i trochę masła. Włożył to do teczki i zaniósł aresztowanemu.

Gdy odjeżdżali, przy samochodach do samego końca stali br. Pelagiusz i o. Jerzy Wierdak.

Aresztowanych osadzono w najcięższym warszawskim więzieniu, nazywanym Pawiakiem.

o. Paulin Sotowski

/przedruk za zgodą autora i redakcji z: „Rycerz Niepokalaney” 2/2021/





INSPEKCJA
WETERYNARYJNA

ZASZCZEP PUPILA TO TYLKO CHWILA!

Kampania informacyjna

**Mazowieckiego Wojewódzkiego
Lekarza Weterynarii**

dot. obowiązkowych szczepień ochronnych
psów przeciwko wściekliźnie.



Szczepienie psów
przeciwko wściekliźnie
jest obowiązkowe!

**Po co szczepimy zwierzęta
przeciwko wściekliźnie?**

Przede wszystkim dla własnego bezpieczeństwa!

Wścieklizna jest **śmiertelną**

wirusową chorobą ludzi i zwierząt
a szczepienia psów przeciwko wściekliźnie
w Polsce są obowiązkowe.

1

Po raz pierwszy szczepimy
przeciwko wściekliźnie
w terminie 30 dni po ukończeniu
przez psa **3 miesiąca życia.**

2

Następne szczepienie powtarzamy
nie rzadziej niż co 12 miesięcy.

Gdzie szczepimy?

Szczepień psów przeciwko wściekliźnie dokonują
lekarze weterynarii świadczący usługi weterynaryjne
w ramach zakładu leczniczego dla zwierząt.



**Zaleca się szczepienie
przeciwko wściekliźnie
również kotów.**

UCHWAŁA ANTYSMOGOWA NA MAZOWSZU... WYMYSŁ EKOLOGÓW CZY REALNA POTRZEBA?

Głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza na Mazowszu jest tzw. niska emisja powstała w procesach spalania paliw stałych, ciekłych i gazowych ze źródłami na wysokości do 40 m nad ziemią (kominy). Badania dowodzą, że na terenie województwa mazowieckiego znacznie przekroczone są normy odpowiedzialnych za tworzenie smogu pyłów zawieszonych PM10 i PM2,5. Ponad 60% zanieczyszczenia pyłami PM10 i 80% pyłami PM2,5 powoduje indywidualne ogrzewanie budynków.



Czym jest uchwała antysmogowa i kogo dotyczy?

Uchwała antysmogowa, obowiązująca od 11 listopada 2017 r., jest regulacją prawną, która ma zapewnić czyste powietrze mieszkańcom Mazowsza. Ograniczenia i zakazy wymienione w uchwale dotyczą wszystkich użytkowników urządzeń o mocy do 1 MW, w których następuje spalanie paliw stałych, czyli właścicieli w szczególności: pieców, kominków i kotłów, w tym kotłów wchodzących w skład zestawów zawierających kotły na paliwo stałe, ogrzewacze dodatkowe, regulatory temperatury i urządzenia słoneczne. Uchwała antysmogowa wprowadzona na terenie województwa mazowieckiego stanowi akt prawa miejscowego i obowiązuje wszystkich mieszkańców województwa, samorządy oraz podmioty działające na jego terenie. Wdrażanie tej ustawy wymaga uświadomienia mieszkańcom naszego województwa negatywnego wpływu na zdrowie i życie oraz pokazania, że źródłem zanieczyszczeń są ich gospodarstwa domowe, w których w starych urządzeniach grzewczych spalane jest złej jakości paliwo emitujące szkodliwe substancje.

Nasze obowiązki!

W kotłach, piecach i kominkach NIE WOLNO PALIĆ: odpadami węglowymi, węglem brunatnym i paliwami stałymi z jego wykorzystaniem, węglem kamiennym sypkim, paliwem z biomasą o wilgotności powyżej 20%, odpadami.

W kotłach, piecach i kominkach WOLNO PALIĆ: węglem kamiennym gruboziarnistym, ekogroszkiem, pelilem, brykietami, biomasą drzewną/drewnem sezonowanym.

Ważne! Na Mazowszu, kupując paliwo na opał, trzeba uzyskać odpowiedni certyfikat – dokument pisemnie potwierdzający jego parametry.

Co dalej? Ważne terminy

- od 11 listopada 2017 r. można montować tylko kotły spełniające normy emisyjne zgodne z wymogami ekoprojektu (wynikającymi z treści rozporządzenia Komisji UE)
- od 8 września 2020 r. przy przekroczeniu norm jakości powietrza zabronione jest korzystanie z instalacji do spalania biomasy drzewnej (kominków, piecyków),
- od 1 stycznia 2023 r. nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno nie spełniających wymogów dla klas 3,4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012,
- od 1 stycznia 2028 r. nie wolno używać kotłów na węgiel lub drewno klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

Uwaga na klasy kotłów. Planujmy zakupy

Klasa kotła określa ilość emitowanych zanieczyszczeń (klasa 5 – ilości najniższe, klasy 3 i 4 gorsze normy). Kupując kocioł, należy sprawdzić, czy jego certyfikat jest zgodny z wymogami ekoprojektu, określającymi normy emisji zanieczyszczeń powietrza dla kotłów i ogrzewaczy (kominków). Przy wymianie pieca na nowy warto wziąć pod uwagę ekologiczne źródła ogrzewania – ogrzewanie gazowe oraz systemy ciepłownicze i odnawialne źródła energii (pompy ciepła, kolektory słoneczne i instalacje fotowoltaiczne).

Skąd można uzyskać dofinansowanie?

Poszukując dofinansowania do wymiany źródeł ciepła, należy udać się w pierwszej kolejności przede wszystkim do urzędu gminy. Można zwrócić się również do doradcy energetycznego działającego przy Narodowym Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Dofinansowanie wymiany źródeł ciepła może odbyć się również ze środków:

- 1) Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014–2020,
- 2) Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014–2020,
- 3) Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej,
- 4) Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej,
- 5) Funduszu Termomodernizacyjnego,
- 6) Banku Ochrony Środowiska,
- 7) kredytów i pożyczek bankowych.

Możliwe sankcje

Należy pamiętać, że przestrzeganie przepisów wprowadzonych uchwałą antysmogową dla Mazowsza będzie kontrolowane za równo w kwestii posiadanych urządzeń grzewczych jak i stosowanych rodzajów paliw. Użytkownicy instalacji naruszający przepisy uchwały mogą być ukarani grzywną do 5000 zł lub mandatem do 500 zł. Należy pamiętać, że zgodnie z art. 225 kodeksu karnego, udaremnianie lub utrudnianie przeprowadzenia kontroli jest przestępstwem zagrożonym karą aresztu.

Tomasz Daczko
na podstawie materiałów edukacyjnych
Fundacji TERAZ MAZOWSZE

PODZIAŁ MAZOWSZA?

Podział województwa mazowieckiego to wciąż gorący temat. W ostatnich dniach przywołany został przez posła Marka Suskiego (PiS), zdaniem którego, partia rządząca czeka jedynie na złagodzenie pandemii, by przeprowadzić wybory do dwóch nowych sejmików. Do tego pomysłu odniósł się na łamach Gazety Wyborczej prof. Paweł Swianiewicz z Uniwersytetu Warszawskiego.

Nową siedzibą Mazowsza miałby być Radom – twierdzi Marek Suski, poseł PiS właśnie z Radomia, nieoficjalnie wskazywany jako kandydat na marszałka nowego województwa. Prof. Swianiewicz nie kryje wątpliwości, co do zasadności tego pomysłu.

– *To iluzja, że podział Mazowsza da impuls rozwojowy, jak województwa za Gierka – zwraca uwagę ekspert. Rozumiem tęsknotę Radomia czy Siedlec za statusem miasta wojewódzkiego. Faktycznie, kiedy powstały województwa siedleckie, ostrołęckie czy ciechanowskie w 1975 r., to był impuls rozwojowy dla tych miast. Ale to iluzja, że ten sam efekt mógłby się powtórzyć w warunkach gospodarki rynkowej* – mówi w wywiadzie dla Gazety Wyborczej prof. Paweł Swianiewicz.

Jak to wygląda w Europie?

Profesor Swianiewicz, kierownik Katedry Rozwoju i Polityki Lokalnej Wydziału Geografii i Studiów Regionalnych Uniwersytetu Warszawskiego, przekonuje, że porównania z innymi miastami europejskimi, które zostały wydzielone jako metropolie, mają sens tylko wtedy, gdy mówimy o jednostkach o zbliżonych zadaniach. W sytuacji podobnej do Mazowsza jest np. Berlin. Niestety tam wprowadzona reforma jest mocno krytykowana. Tam stolica z czasem rozlała się poza granice jednego landu, co utrudnia sprawne jej administrowanie. W Polsce stosunkowo dobrym rozwiązaniem mogłoby być wprowadzenie tzw. ustawy o związkach metropolitalnych przyjętej we wrześniu 2015 r., która niestety została uchylona przez rząd i Sejm.

Tęsknota za przeszłością

Oczywiście dla miast subregionalnych tęsknota za byciem miastem wojewódzkim jest zrozumiała. Jednak teraz warunki są inne.

– *Jeśli porównamy trendy rozwojowe miast, które utraciły status miast wojewódzkich nie z Gdańskiem, nie z Warszawą, ale z miastami porównywalnymi wielkością, które pozostały stolicami województw, okazuje się, że szczególnych różnic nie ma. W gospodarce rynkowej ten impuls rozwojowy, który daje funkcja administracyjna miasta, jest przeceniany przez mieszkańców i polityków. Jak damy Radomiowi status miasta wojewódzkiego, to znacząco zmieni to jego rozwój? Nie wierzymy w to, podział województwa to nie jest czarodziejska różdżka* – przekonuje prof. Paweł Swianiewicz.

Podział Mazowsza nie zmieni nic w rozdziale środków unijnych

Jak podkreśla profesor, podział Mazowsza nie spowoduje, że do mniejszych miast trafi więcej pieniędzy z Unii Europejskiej. Sprawiedliwszej dystrybucji służy przeprowadzony w 2018 r. podział na dwa odrębne regiony statystyczne NUS-2. Dzięki temu Warszawa w unijnych statystykach traktowana jest jako odrębny region i jako bogatsza nie zawyża statystyki pozostałej części Mazowsza, co bezpośrednio wpływa na przyznane fundusze. Podział dla mniejszych miast, wbrew opinii PiS, będzie wręcz niekorzystny.

– *Upraszczając: Mazowsze ma dochody z aglomeracji warszawskiej, a wydatki – poza nią. Najbardziej kosztowną funkcją, którą finansuje samorząd wojewódzki, jest transport. Na przykład regionalne przewozy kolejowe. Proszę zauważyć: one w aglomeracji warszawskiej właściwie nie wymagają dofinansowania, wpływy z biletów niemal pokrywają tu koszty. Dofinansowania potrzebują zaś linie położone dalej od Warszawy: do Siedlec, Łukowa, Dębina, Płocka, Sierpca. Z czego ten samorząd województwa zewnętrznego miałby to sfinansować?* – pyta prof. Swianiewicz. Podobna sytuacja dotyczy dróg regionalnych. Stolica już w tej chwili nie potrzebuje dodatkowych środków na ich remonty i utrzymanie, województwo obwarunkowe nie miałoby skąd tych środków pozyskać.

Zrujnowane województwo?

– *Według moich obliczeń województwo stołeczne zapłaciłoby o 160 mln więcej janosikowego, niż dziś płaci Mazowsze (w 2021 r. Mazowsze odda 639 mln zł, czyli województwo warszawskie oddałoby ok. 800 mln zł – red). Ale „oszczędności” w wydatkach m.in na koleje mazowieckie, na drogi wojewódzkie byłyby znacznie większe. Z czysto finansowego punktu widzenia rejon warszawski by na tym nawet zyskał. Za to województwo radomskie byłoby zrujnowane. Wpływy z janosikowego – rzeczywiście, pieniędzmi płaconymi przez województwo stołeczne musiałyby się dzielić z pozostałymi 15 województwami – nie zrekomensowałyby mu utraty dochodów, które przynosi aglomeracja warszawska* – mówi specjalista.

Czemu w ten sposób?

Wątpliwości prof. Pawła Swianiewicza budzi również tryb ewentualnego wprowadzenia zmian. Brak dialogu, namysłu i konsultacji budzi poważne podejrzenia, co do intencji pomysłodawców.

Dorota Łucja Cichocka
Źródło: mazovia.pl



STYPENDIA WÓJTA GMINY TERESIN PRYZNANE

Komisja Stypendialna pozytywnie zaopiniowała wnioski dyrektorów szkół z terenu Gminy Teresin celem przyznania przez Wójta Gminy stypendiów dla uzdolnionych uczniów.

Stypendium za wysokie wyniki w nauce w I semestrze roku szkolnego 2020/2021 otrzymało:

- 2 uczniów Szkoły Podstawowej im. Fryderyka Chopina w Budkach Piaseckich
- 4 uczniów Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Paprotni
- 2 uczniów Szkoły Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Szymanowie
- 13 uczniów Szkoły Podstawowej im. św. Maksymiliana Kolbego w Teresinie.

Przypomnijmy, że do stypendium wójta Gminy Teresin mogą być typowani uczniowie, którzy uzyskali co najmniej ocenę bardzo dobrą z zachowania oraz spełniają co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- 1) wykazali się szczególnymi osiągnięciami i umiejętnościami w co najmniej jednej dziedzinie i uzyskali tytuł laureata olimpiady lub konkursu na szczeblu wojewódzkim bądź wyższym;

2) uzyskali najwyższe wyniki:

- a) uzyskali średnią ocen odpowiednio: 5,4 – uczniowie klas IV, V i VI szkoły podstawowej, 5,3 – uczniowie klas VII i VIII szkół podstawowych.

Mimo trudnej sytuacji w szkołach wywołanej epidemią COVID-19, a co za tym idzie zmianą organizacji pracy (nauczanie zdalne), liczba uczniów, którzy spełnili kryteria do uzyskania stypendium jest wysoka. Przez minione lata wręczenie tych szczególnych nagród miało uroczystą oprawę. Wójt bądź jego przedstawiciel osobiście wręczał uczniom i rodzicom decyzję o przyznaniu stypendium. Niestety ze względu na epidemię koronawirusa i związane z nią obostrzenia, wójt nie będzie mógł osobiście pogratulować zarówno uczniom, jak i ich rodzicom.

– Stypendia za I semestr roku szkolnego 2020/2021 są w tej sytuacji wypłacane w kasie Urzędu Gminy Teresin od poniedziałku 15 lutego. Decyzję o jego przyznaniu rodzice mogą odebrać przy odbiorze stypendium. W tegorocznej edycji decyzją Komisji Stypendialnej zostało przyznanych 21 stypendiów. Łącznie na stypendia Gmina Teresin przeznaczyła w minionym



semestrze kwotę 10.500 zł – informuje pełnomocnik wójta ds. oświaty Bogusław Bęzel.

Wójt Gminy gratuluje stypendystom osiągniętych wyników i składa wyrazy uznania za dotychczasową pracę włożoną w naukę. Szczególne podziękowania i wyrazy szacunku kieruje również do rodziców i nauczycieli wyróżnionych uczniów.

– Życzę zdrowia i wytrwałości w tej trudnej dla nas wszystkich sytuacji epidemicznej. Życzę, aby rozpoczynający się semestr był lepszy niż ten, który właśnie zamknęliśmy i pozwolił spotkać się nam osobiście i po raz kolejny nagrodzić jak najszerszą grupę zdolnych, młodych ludzi – podsumowuje Marek Olechowski.

Przyłączamy się do gratulacji, życząc dużo zdrowia i w nadziei, że już w czerwcu wszystko będzie normalnie.

Redakcja

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE SIÓSTR NIEPOKALANEK Z SZYMANOWA WŚRÓD LAUREATÓW KONKURSU „DOBRAROBOTACHALLENGE”

Kim chcę być, gdy dorosnę? To pytanie zadaje sobie tysiące młodych ludzi. Wybór idealnego zawodu to niełatwa sprawa... Fundacja „Wawel z Rodziną” przygotowała dla dzieci i młodzieży program edukacyjny pod nazwą #DobraRobotaChallenge, mający ich wesprzeć w podejmowaniu tych trudnych decyzji. Do programu dołączyło grono znanych, ciekawych osób, które od kuchni pokazały, jak wygląda ich zawód. W ten sposób chcieli zainspirować młodzież do podjęcia decyzji, w którym kierunku dalej mogą podążać. Rządka tajemnicy jak wygląda dzień pracy uchylił m.in. Prezydent Miasta Krakowa – Profesor Jacek Majchrowski, dziennikarz radiowy Irek Jakubek, czy też wokalista zespołu Feel – Piotr Kupicha. Organizator akcji przygotował materiały edukacyjne ułatwiające przeprowadzenie zajęć z dziećmi z klas VII-VIII szkół podstawowych oraz z klas szkół ponadpodstawowych. Do programu zgłosiło się aż 255 szkół i placówek opiekuńczych. Co więcej, dzieci wykonując zadania z gwiazdką mogły wziąć udział w konkursie, w którym wśród zwycięzców znalazło się Liceum Ogólnokształcące Sióstr Niepokalanek im. Matki Bożej Częstochowskiej z Szymanowa.



Foto: szymanow.edu.pl

W ramach przygotowanych materiałów edukacyjnych nauczyciele i wychowawcy mieli do dyspozycji scenariusze do przeprowadzenia trzech lekcji: „Zawody wczoraj, dziś, jutro”, „Jak wygląda dzień pracy w różnych zawodach” i „Pasja, a zawód”. Zajęcia te miały na celu wesprzeć młodych ludzi w planowaniu ścieżki zawodowej i trafnego podjęcia decyzji dotyczącej wyboru szkoły czy uczelni, w której będą kontynuować naukę. Do skryptów znane osoby przygotowały interesujące materiały filmowe, w których „od środka” pokazują, na czym polega ich praca. Przekrój zawodów pokazanych w filmach był tak różnorodny jak dzisiejszy rynek pracy. Swoją rolę – oprócz wymienionych już osób – nagrał również podróżnik Janusz Gałka, influencer manager Grzegorz Paliś, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych ze Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego w Krakowie, dr Lech Kucharski, a także psycholog Alicja Szarapanowska-Walkiewicz. W sumie pod hashtagem #dobrarobotachallenge dostępnych jest ponad 20 filmów, w których różni ludzie opowiadają o swoim niezwykłym zawodzie.

Akcji towarzyszył także konkurs, w którym należało wykonać wszystkie polecenia opisane w materiałach dydaktycznych, jako „Zadania z gwiazdką”, a następnie sfotografować efekt pracy i przesłać na adres mailowy Fundacji. Nadesłane prace prezentowały wysoki poziom pomysłowości, kreatywności i zaangażowania włożonego w ich wykonanie. Wyobrażenie młodzieży o niektórych zawodach było zupełnie inne niż wypowiedzi znanych osób na temat ich pracy, którą wykonują. Obejrzenie filmów na temat poszczególnych zawodów zobrazowało młodym ludziom, na czym dany zawód polega w rzeczywistości. Jednym z laureatów konkursu zostało Liceum Ogólnokształcące Sióstr Niepokalanek im. Matki Bożej Częstochowskiej z Szymanowa. Na zwycięzców czekały słodkie nagrody od marki Wawel.

Klaudia Komsta

WITAMINA D NA TALERZU, W SŁOŃCU I W DRAŻETCE

Współczesny świat pozwala nam na wysoki komfort życia. Rozwój cywilizacji spowodował, że warunki codziennego funkcjonowania całkowicie odbiegają od tych, w których egzystowali nasi pierwotni przodkowie. Ogromne osiągnięcia naukowe pozwalają zrozumieć wiele procesów zachodzących wokół nas. Jednocześnie natura upomina się o swoje miejsce na tej planecie. Jesteśmy świadkami coraz większego zubożenia biosfery. Wielu obecnie występujących chorób zaliczamy do grupy cywilizacyjnych.

Wszelobecnny pośpiech, stres, dążenie do coraz wyżej postawionych celów powodują, że jesteśmy przemęczeni, zniechęceni a nierzadko również sfrustrowani. Podejmujemy różne próby zapobiegania takim stanom, które mogłyby doprowadzić do choroby. W sytuacji, kiedy ktoś z naszej rodziny, kręgu przyjaciół, znajomych czy my sami zostaniemy dotknięci chorobą, również szukamy alternatywnych rozwiązań. W ostatnim czasie bardzo wiele przestrzeni publicznej wypełnia dyskusja na temat diety. Samo słowo pochodzi z języka greckiego *diaita*, co dla starożytnych Greków oznaczało styl życia, czyli sposób żywienia się i aktywność fizyczną. Obecny stan wysokorozwiniętej medycyny i nauki o żywieniu człowieka dostarcza niezbitych dowodów na to, że racjonalne, prawidłowe żywienie oraz odpowiednia ilość i jakość wysiłku fizycznego są najważniejszymi czynnikami zmniejszającymi ryzyko rozwoju wielu chorób. Poza dobrej jakości składnikami pokarmowymi, które są źródłem energii, poszukujemy również składników nie odżywczych – witamin.

Witaminy są niezbędne do zachowania zdrowia oraz przebiegu procesów metabolicznych. Wyróżniamy wśród nich dwie grupy: rozpuszczalne w wodzie i rozpuszczalne w tłuszczach. Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach zaliczamy witaminę A, D, E, K. Mogą one kumulować się w organizmie. Najczęściej odkładają się w tkance tłuszczowej i wątrobie. Jest to zaleta, ponieważ nie grozi nam wówczas niedobór. Z drugiej zaś strony ich nadmiar może być szkodliwy. Ponadto witaminy z tej grupy wymagają obecności tłuszczów w pożywieniu, aby mogły się wchłoniąć.

Szeroki dostęp do licznych źródeł informacji powoduje, że często spotykamy treści, które nie są wiarygodne z naukowego punktu widzenia. Coraz częściej docierają do nas reklamy, których nadrzędnym celem jest sprzedanie jakiegoś produktu. Warto zatem decyzję o włączaniu witamin do swojej diety konsultować ze specjalistą, najlepiej ze swoim lekarzem. Bezskrytyczne zażywanie takich środków może być niekorzystne dla naszego organizmu. Ważnym wskaźnikiem powinno być laboratoryjne oznaczenie poziomu danej witaminy w naszym organizmie. Następnie ewentualne dobranie indywidualnej dawki.

Wiele uwagi poświęca się w ostatnich latach witaminie D. Odkrycia tej substancji dokonał Mellanbe w 1919 roku wskazując na związek jej niedoborów z krzywicą. Witamina D może być dostarczana do organizmu na dwa różne sposoby: z pożywieniem albo poprzez syntezę skórą. Żywność dostarcza niewielkich ilości witaminy D. Źródła to: ryby (tran), wątroba, żółtka jaj, mleko i przetwory mleczne. Podstawowym źródłem (90%) dla człowieka jest właśnie synteza skórą. Do wytworzenia odpowiedniej ilości tej witaminy wystarczy około 20 minutowa ekspozycja na

słońce, co najmniej 18% część ciała, w tym głównie górnych jego partii, tj. twarzy, ramion i tułowia. Istnieją czynniki, które mogą zmniejszyć syntezę tej witaminy. Należą do nich zwiększony poziom melatoniny w skórze oraz stosowanie kremów z filrami ochraniającymi przed promieniowaniem. Ponadto synteza ta, najbardziej efektywna, może być tylko od kwietnia do września.

Zgodnie z obowiązującymi w Polsce wytycznymi, ze względu na niewystarczającą podaż w diecie i osiąganą syntezę skórą, w celu uzyskania zalecanego zaopatrzenia organizmu w witaminę D, konieczne jest stosowanie preparatów w postaci leków. Konsultacja lekarska jest tutaj wysoce zasadna. Przy wielu schorzeniach, przyjmowaniu leków bądź występujących w naszym organizmie różnego rodzaju zaburzeniach, wchłanianie takiego preparatu może być inna od przewidywanej. Należy pamiętać, że nasz organizm jest w stanie przy pomocy bakterii jelitowych zadbać o odpowiedni poziom witaminy K. Nie ma zatem potrzeby zażywania dodatkowych ilości tej witaminy w połączeniu z witaminą D bez wyraźnych lekarskich wskazań. Optymalnym sposobem przyjmowania zalecanej witaminy D jest włączenie jej do posiłku przy obecności tłuszczów. Właściwy poziom witaminy D wpływa na ogólny stan zdrowia, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, osteoporozy, cukrzycy, powstawania niektórych nowotworów. Niektóre źródła zwracają uwagę na istotny jej wpływ na prawidłową pracę układu immunologicznego.

Badania ostatnich lat pozwalają stwierdzić z dużym prawdopodobieństwem, że witamina D wywiera wpływ na funkcjonowanie Ośrodkowego Układu Nerwowego. Wyniki wielu prac naukowych wskazują, że niedobór witaminy D zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. Odpowiednio dobrane dawki tej substancji mogą wspomagać leczenie antydepresyjne. Depresja staje się chorobą bardzo powszechną. Istnieją przypuszczenia, że pandemia tylko nasiliła ten problem. Tym cenniejsze wydają się takie opracowania płynące ze świata nauki, które dostarczają dodatkowych sposobów leczenia osób borykających się z tą jakże podstępą dolegliwością.

Analizując dzisiejszy sposób życia, warto zwrócić uwagę na tę bardzo ważną witaminę. Wiele osób całe dni spędza na pracy w pomieszczeniach, niektórzy izolują się z powodów zdrowotnych, jeszcze inni stosują restrykcyjne diety ubogie bądź pozbawione tłuszczów. Istnieje przypuszczenie, że przy powszechnym sposobie odżywiania, warunkach klimatycznych oraz innych czynnikach wskazanych wcześniej, mogą występować u nas niedobory witaminy D. Intuicyjna suplementacja jest niewskazana. W każdym przypadku potrzebna jest konsultacja lekarska, ponieważ przekroczenie wymaganej dawki może spowodować utratę łaknienia, zaburzenia rytmu serca, bóle głowy, kamice pęcherzyka żółciowego czy też kamice nerkową.

Warto pamiętać, że na nasz styl życia składa się wiele czynników. Wszystkie są równie ważne.

Nasz organizm funkcjonuje jako nierozzerwalna całość duszy i ciała. Tego, co nam w duszy gra i tego, co w naszym ciele niespokojnie drga. Bardzo wiele zależy od naszego dobrego nastawienia wobec tego, co nas otacza i wsłuchania się w siebie.



LENA SUCHOWOLAK MISTRZYNIĄ POLSKI NA 600 M PODCZAS HAŁOWYCH MISTRZOSTW POLSKI W TORUNIU

Impreza odbyła się w weekend 12-14 lutego 2021 r. w Toruniu, a teresiński UKS Filipides wyśmienicie zaprezentowała Lena Suchowolak, zdobywając tytuł mistrzyni Polski juniorek w biegu na 600 m.

Zawodniczka z Teresina spisała się kapitalnie. Ustanowiła rekord życiowy czasem 1:33.06, poprawiając go o ponad sekundę. Wynikiem tym Lena Suchowolak **zajmuje trzecie miejsce na świecie wśród juniorek młodszych na tym dystansie!** Wicemistrzynią kraju została Emilia Skimina z KS AZS AWF Kraków (1:34.76), a brązowy medal zdobyła Martyna Krawczyńska zawodniczka KS Prefbet – Sonarol Łomża – 1:35.54.

- Musiałam się skupić na swoim biegu i na tym, co ustaliłam z trenerem. Bardzo się cieszę z życiówki i mam nadzieję, że będzie tylko lepiej. To był fajny bieg. Bardzo dobrze mi się biegło. Czuję, że mam siłę, mam moc. To był mój pierwszy start jako juniorki i udało się wypełnić wszystkie założenia taktyczne zaplanowane z trenerem Andryszczykiem, który jest niesamowitym człowiekiem i bardzo się dla nas poświęca. Jestem mu za to wdzięczna – powiedziała bezpośrednio po biegu szczęśliwa Lena Suchowolak.

Zawodnicze i jej sztabowi trenerskiemu składamy serdeczne gratulacje.

Redakcja

Foto: UKS Filipides Teresin



KAMIL RYBICKI ZŁOTYM MEDALISTĄ PUCHARU POLSKI W ZAPASACH W STYLU WOLNYM

Miasto Milicz gościło na swoim terenie najlepszych zapaśników nie tylko z Polski, ale także z zagranicy. Dni 5-6 lutego 2021 roku przejdą do historii jako prawdziwe święto zapasów, a to za sprawą przeprowadzonego tutaj Pucharu Polski Seniorów w zapasach w stylu wolnym. Udział w nim wzięło wielu wybitnych zawodników z Polski i z 14 krajów europejskich. W zawodach tych nie zabrakło również reprezentantów LKS Mazowsze Teresin.

Uroczystego otwarcia zawodów dokonali:

Piotr Lech, Burmistrz Gminy Milicz oraz Andrzej Supron - Prezes Polskiego Związku Zapaśniczego. Wszyscy obecni w hali sportowej uczcili minutą ciszy zmarłego niedawno, pochodzącego z Ziemi Milickiej, wielkiego sportowca, kolarza - Ryszarda Szurkowskiego. Odbywające się walki przyniosły wiele emocji i sportowych wrażeń. Poziom sportowy zawodników był naprawdę bardzo wysoki, co podkreślali zarówno



działacze, jak trenerzy i sędziowie.

Do udanych zaliczą ten występ na pewno zawodnicy LKS Mazowsze Teresin. Klasą dla siebie okazał się Kamil Rybicki (74 kg). Zawodnik przygotowujący się do Igrzysk Olimpijskich w Tokio wygrał wszystkie turniejowe walki i zdobył złoty medal. Brązowym medalem musiał zadowolić się Eduard Grigorev (65 kg). Trzej pozostali reprezentanci teresińskiego klubu sklasyfikowani zostali na dalszych pozycjach. W klasyfikacji drużynowej LKS Mazowsze uplasował się na 6. miejscu.

14 lutego w Poznaniu rozegrane zostały zawody Pucharu Polski Seniorów w zapasach kobiet. W zawodach rywalizowało 80 zawodniczek. Na matach stolicy Wielkopolski pojawiła tylko jedna zawodniczka Mazowsza Teresin. Startująca w kategorii 65 kg Marta Mechocka została sklasyfikowana na 5. miejscu.

Źródło: LKS Mazowsze Teresin (zapasy)

KOLEJNE PODIUM KAROLINY ZIEŃ

197 zawodników reprezentujących 29 klubów spotkało się podczas Mistrzostw Miasta Poznania - IX Memoriału Bogdana Brody na matach Klubu Sportowego Sobieski. Zawody te to 11 kategorii wagowych w grupie chłopców i 10 kategorii w grupie dziewcząt, a także mini zapasy dla dzieci urodzonych przed 2008 rokiem. Mazowsze Teresin reprezentowało 3 zawodników.

Na poznańskich matach wyśmienicie zaprezentowała się Karolina Zień, zdobywając złoty medal w kategorii wagowej 48 kg. Srebr-



ny medal ze stolicy Wielkopolski przywiózł Maciej Chojnacki kat. wagowa 35 kg. Seweryn Grądzik, mimo bardzo dobrej postawy, tym razem musiał uznać wyższość swoich przeciwników.

- Wszystkich chętnych, którzy chcieliby w przyszłości stanąć na podium, zapraszam na treningi sekcji zapaśniczej MAZOWSZA TERESIN – zachęca trener LKS Mazowsze Teresin Ryszard Słowiński.

Redakcja

Źródło: LKS Mazowsze Teresin (zapasy)

SEKCJA ZAPAŚNICZA LKS MAZOWSZE TERESIN W 2020 ROKU-PODSUMOWANIE

Sekcja zapaśnicza w 2020 roku zdobyła 31 medali Mistrzostw Polski w tym 10 złotych, 11 srebrnych, 12 brązowych. W klasyfikacji Polskiego Związku Zapaśniczego w kategorii: „Klubowy Mistrz Polski” Mazowsze Teresin zajęło IV miejsce na 112 sklasyfikowanych klubów. W klasyfikacji „Klubowego Mistrza Polski” w grupie młodzików - I miejsce.

Medaliści Mistrzostw Polski w zapasach w 2020 roku	
LXXIII Mistrzostwa Polski Seniorów – Krotoszyn	Złoto: Eduard Grigoriev; rebro: Patryk Ciurzyński; Brąz: Bartosz Staniaszek, Robert Michta. Klasyfikacja klubowa: I miejsce
Młodzieżowe Mistrzostwa Polski U23 – Środa Wlkp.	Złoto: Adrian Wagner ; Brąz: Bartosz Staniaszek Klasyfikacja klubowa: IV miejsce
Mistrzostwa Polski Juniorów U20 – Siedlce	Srebro: Wojciech Wysocki, Jakub Sieczka, Hubert Wiśniewski ; Brąz: Filip Wiśniewski Klasyfikacja klubowa: IV miejsce
XXV Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży U17 – Włodawa	Brąz: Fabian Niedźwiedzi
IX Mistrzostwa Polski Młodzików U15 – Zgierz	Złoto: Bartłomiej Nowakowski ; Srebro: Filip Nowakowski Brąz: Dawid Bielski, Krzysztof Chudecki ; Klasyfikacja klubowa: I miejsce
VIII Mistrzostwa Polski Młodzików styl klasyczny U15 – Kostrzyn n/Odrą	Złoto: Bartłomiej Nowakowski Srebro: Filip Nowakowski
IX Mistrzostwa Polski Młodziczek U15 – Nowiny	Brąz: Karolina Zień
Mistrzostwa Polski Juniorek U20 – Siedlce	Srebro: Julia Zawadzka
XXVIII Mistrzostwa Polski Seniorek – Dzierżoniów	Brąz: Julia Zawadzka
VI Mistrzostwa Polski Szkół Podstawowych – Stargard	Złoto: Karolina Zień, Maja Guzik, Adam Łukasik, Krzysztof Chudecki, Bartłomiej Nowakowski, Maciej Chojnacki Srebro: Hanna Nowakowska, Filip Nowakowski, Dawid Bielski, Arsen Bondarenko Brąz: Karol Selerski, Aleksander Bielski, Gracjan Ignatowicz

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE DZIECI I MŁODZIEŻY POWIATU SOCHACZEWSKIEGO

Wyniki opracowano na podstawie jednolitego dla wszystkich dyscyplin sportu regulaminu ogólnopolskiego współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży. System prowadzony jest przez Zespół Sportu Młodzieżowego – Instytutu Sportu w Warszawie – <https://ssm.insp.waw.pl/> dla Ministerstwa Sportu.

System punktacji obejmuje osiągnięcia w następujących zawodach:

- Młodzieżowe Mistrzostwa Polski,
- Mistrzostwa Polski Juniorów – Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży,
- Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych,
- Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików.

Dorobek klubów powiatu sochaczewskiego to 554,88 pkt. Powiat sochaczewski sklasyfikowany został na 52. miejscu na 373 powiaty w Polsce. W województwie mazowieckim powiat sochaczewski sklasyfikowany został na 4. miejscu na 40 powiatów mazowieckich.

Pozycja i punktacja gmin z powiatu sochaczewskiego	
1.	Warszawa
2.	Poznań
3.	Wrocław
85.	Teresin (9. miejsce na Mazowszu)
117.	Sochaczew (10. miejsce na Mazowszu)

Sklasyfikowano 919 gmin w Polsce.

Pozycja i punktacja klubów z powiatu sochaczewskiego	
1.	AZS AWF Katowice
2.	KS AZS AWF Warszawa
3.	OŚ AZS Poznań
69.	LKS Mazowsze Teresin 279 pkt (13. miejsce na Mazowszu)
113.	RC Orkan Sochaczew 202 pkt
1018.	UKS Filipides Teresin 37,88 pkt
1472.	KS Piast Feliksów 22 pkt
2301.	UKS Orkan Judo Sochaczew 9 pkt
3078.	KM Aktywni Sochaczew 3 pkt
3249.	UKS Siódemka Sochaczew 2 pkt

Sklasyfikowano 4009 klubów w Polsce.

LKS Mazowsze Teresin uzyskał w systemie współzawodnictwa sportowego 279 punktów.

Łucznictwo 93 pkt. – 5. miejsce w rankingu Polskiego Związku Łuczniczego.

Zapasy 186 pkt. – 1. miejsce w rankingu Polskiego Związku Zapaśniczego.

Zestawienie przygotował
Ryszard Niedźwiedzi

SPISALI SIĘ NA MEDAL!

Podczas XXXIX Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów, które odbyły się w dniach 29-31 stycznia 2021 r. w Wilkowicach, zawodnicy LKS Mazowsze Teresin spisali się na medal.

Drużyna kobieca w składzie: Maria Małolepsza, Alicja Maciągowska, Małgorzata Maciągowska i Julia Gajda wywalczyła srebro. Mikst (Dominik Kozłowski i Maria Małolepsza) uplasował się na 6. miejscu. Indywidualnie 7. miejsce zajęła Małgorzata Maciągowska, a na 8. miejscu swoje zmagania zakończył Robert Świątek, reprezentujący nasz klub w łucznictwie bloczkowym.

Zawodnikom i ich trenerom składamy serdeczne gratulacje.

Redakcja

Źródło: LKS Mazowsze Teresin (łucznictwo)



LIGA ZIMOWA ROCZNIKA 2010 ZA NAMI. MŁODZI PIŁKARZE KS TERESIN W DOSKONAŁEJ FORMIE

Przez ostatnie zimowe weekendy mieliśmy przyjemność uczestniczyć w lidze zimowej dla rocznika 2010. Mecze rozgrywane były na boisku ze sztuczną nawierzchnią pod balonem w Pruszkowie. Nasza drużyna, KS Teresin, spisała się bardzo dobrze odnosząc 4 zwycięstwa, a tylko trzykrotnie uznając wyższość rywali. Bilans bramkowy 29-25. Dzięki temu ostatecznie wylądowaliśmy na tzw. „pudle”, zdobywając brązowe medale.

To miejsce niewątpliwie można potraktować jako spory sukces naszej drużyny. Ogromne brawa dla chłopaków za podejście, zaangażowanie i determinację w dążeniu do rozwoju oraz sukcesu. W tym miejscu chcielibyśmy również podziękować zarządowi klubu oraz



rodzicom, którzy mieli ogromny wpływ na osiągnięte przez naszych graczy wyniki. Strzelcy bramek: Karnowski Adam – 16, Kamiński Jonasz – 5, Leszczyński Szymon – 3, Gawor Jan – 2, Zdanowski Mateusz – 1, Skoneczny Wiktor – 1, Włodarski Wiktor – 1. Zawodnicy, którzy reprezentowali nasz klub: Damian Szarwas, Patryk Jarzębowski, Maksymilian Przygoda, Szymon Wiecezorek, Igor Bielecki, Bartosz Brzeziński, Piotr Różniak, Jan Gawor, Wiktor Skoneczny, Wiktor Włodarski, Szymon Leszczyński, Mateusz Zdanowski, Jonasz Kamiński, Adam Karnowski, Antoni Dąbrowski

Źródło: KS Teresin Fb

MORSOM Z SZYMANOWA ZIMA NIESTRASZNA!

W Polsce zapanowała swoista moda na morsowanie. Jeszcze kilkanaście lat temu amatorów zanurzenia ciała w lodowatej wodzie było jak na lekarstwo. Dzisiaj możemy mówić o prawdziwej eksplozji tego zjawiska. Nie inaczej jest z morsami z Szymanowa, którzy spotykają się co niedziela, aby zanurzyć się w nurtach lodowatej rzeki Pisi. 17 stycznia należy zapisać

do annałów, ponieważ wtedy, przy 12 stopniach Celsjusza, 25 morsów postanowiło udowodnić, że zima im niestraszna.

- Dziś udowodniliśmy, że jesteśmy prawdziwą rodziną morsów. Brawa dla nas wszystkich oraz naszych kibiców, którzy wspierali nas w tym wydarzeniu – relacjonował tuż po ekstremalnej kąpieli w Pisi Sylwester Bielski, główny pomysłodawca i organizator grupy.

Najpierw była jednak rozgrzewka, trucht i gimnastyka, dodawanie sobie otuchy przed wejściem do lodowatej wody i w końcu kilkuminutowy pobyt w niej. Samo zdrowie, ale dla tych, którzy potrafią się



Foto: Morsy Szymanów Fb

odpowiednio do tego przygotować.

Grupa stale powiększa się i panuje w niej iście przyjacielska atmosfera. Nic więc dziwnego, że z każdą próbą, ochotników morsowania przybywa.

A co daje morsowanie? Jak mówią specjaliści, redukuje stany zapalne w organizmie, zwiększa napięcie mięśni, reguluje ciśnienie, normalizuje poziom cholesterolu i cukru we krwi.

Dowiedziano również, że ma korzystny wpływ na pracę układu sercowo-naczyniowego, relaksuje i wpływa na spowolnienie procesów starzenia się.

Kąpiele w zimnej wodzie ma ją swoją tradycję sięgającą wielu wieków wstecz. Już Hipokrates 400 lat p.n.e. mawiał, że „zimna woda rozgrzewa, a ciepła oziębia” i zalecał zimną wodę w chorobach reumatycznych i przy gorączce.

A czego życzyć szymanowskim morsom? No oczywiście zimnej wody i mrozu!

Redakcja

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 Szamaniak – 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 Ćwikliński (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 ogrodów 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. Świę-



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 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.