



PROSTO Z GMINY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

TERESIŃSKI MIESIĘCZNIK SAMORZĄDOWY

NUMER 6/2021 • ISSN 1509-9814 • www.teresin.pl • bip.teresin.pl

W NUMERZE M.IN.:

XXXIX SESJA RADY
GMINY TERESIN
S. 4

OBCHODY DNIA
STRAŻAKA
S. 7

JUBILEUSZ
BIBLIOTEKI
W TERESINIE
S. 8

CO SŁYCHAĆ
U SENIORÓW?
S. 9-12

STUDIO BUFFO
W ... TERESINIE
S. 13

DZIEŃ DZIECKA
W PAWŁOWICACH
I PAPROTNI
S. 14

ZAWODNIK
Z TERESINA NA
OLIMPIADZIE
W TOKIO - S. 16

#SZCZEPIMYSIE

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE



*To szansa powrotu do normalności,
a także dowód naszej wspólnej odpowiedzialności*

Marek Olechowski
Wójt Gminy Teresin

SZCZEPIMY SIĘ!

Na szczepienia mogą rejestrować się już wszyscy chętni. Zapisy otwarte są nawet dla 16 i 17-latków, a Europejska Agencja Leków wydała już opinię w sprawie szczepienia dzieci w wieku 12-15 lat. Narodowy Program Szczepień nie cieszy się jednak aż taką popularnością, jak w poprzednich miesiącach, w wielu miejscach na szczepienie można umówić się z dnia na dzień. Naprawdę warto!

– Szczepmy się! Będąc człowiekiem odpowiedzialnym, już to zrobiłem! W ten sposób zadbałem o zdrowie swoje, swoich bliskich, swoich przyjaciół i znajomych oraz sąsiadów. Dzięki szczepieniu zyskałem poczucie spokoju. Im więcej nas się zaszczepi, tym szybciej osiągniemy odporność populacyjną – zachęca wójt Marek Olechowski. – Wszyscy marzymy o powrocie do normalności, o zdjęciu ograniczeń i zakazów, o spontanicznych spotkaniach z rodziną i przyjaciółmi. Dzięki temu mamy szansę szybszego powrotu do życia sprzed pandemii – dodaje.

Na szczepienie zarejestrować można się na kilka sposobów:

1. przez infolinię 989 – do zapisu potrzebny jest numer PESEL. Można także podać numer telefonu komórkowego. Podczas rejestracji wybieramy dla siebie dogodny termin i miejsce szczepienia. Jeśli podamy numer telefonu komórkowego, po umówieniu wizyty, otrzymamy SMS-a z potwierdzeniem.

2. on-line na pacjent.gov.pl – po otwarciu tej strony zobaczymy komunikat o możliwości skorzystania z e-Rejestracji na szczepienie. System zaproponuje nam pięć dostępnych terminów w punktach szczepień, które znajdują się blisko naszego adresu. Jeżeli propozycje nie będą nam odpowiadały, możemy wybrać datę i konkretny punkt szczepień za pomocą dostępnej wyszukiwarki. Zaraz po dokonaniu rezerwacji, otrzymamy powiadomienie SMS.

3. wysyłając SMS – na numer 664 908 556. Będzie potrzebny PESEL oraz właściwy dla naszego adresu kod pocztowy. Na wybrany numer wysyłamy wiadomość o treści „SzczepimySię”. Połączymy się z systemem, a po podaniu kodu pocztowego i numeru PESEL, otrzymamy propozycję terminu w konkretnym punkcie szczepień. Jeśli ten termin nie będzie dla nas dogodny, będziemy mogli wybrać inne daty. Po zarejestrowaniu, na dobę przed szczepieniem, otrzymamy SMS przypominający o terminie i miejscu wizyty. Jeżeli w systemie rejestracji nie będzie wolnego terminu, zachowa on nasz numer. Gdy tylko pojawi się możliwość zaszczepienia, otrzymamy informację.

Możemy też zarejestrować się w punkcie szczepień. Najbliższe punkty szczepień, gdzie można umówić się telefonicznie:

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej TER-MED w Teresinie (ul. Szymanowska 17, tel.: 601 853 040 lub 46 861 37 06),

Gabinet lekarski Bakoma Sp. z o. o. (Elżbietów 48, tel. 785 294 378 lub 785 295 357),

Punkt Szczepień w Przychodni ALMED, Sochaczew ul. Żeromskiego 41A (preferowany kontakt smsowy. Na nr telefonu 728 760 315 należy wysłać informację o nr PESEL, rodzaju szczepionki (oprócz moderny) i numerze telefonu, na który chcemy otrzymać smsa zwrotnego z terminem szczepienia.

Punkt Szczepień Powszechnych w Sochaczewie (ul. Olimpijska 3, tel. 509 504 374).

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICOR w Kampinosie (ul. Szkolna 2, tel. 22 725 00 55).

Informujemy, że Urząd Gminy Teresin uruchamia **dodatkowo specjalną ścieżkę dedykowaną seniorom 60+ oraz osobom niepełnosprawnym, która będzie polegała na:**

– pomocy w ustaleniu punktu szczepień i terminie szczepienia,

– dowozie na szczepienie (I. i II. dawka),

– pomocy w wypełnieniu dokumentów,

– ew. przypomnieniu o terminie szczepienia drugą dawką.

Wystarczy zadzwonić pod numer 46 861 38 15 (w godzinach pracy Urzędu Gminy lub 605 572 040 poza godzinami jego pracy) lub zgłosić chęć szczepienia i uzyskania pomocy z UG bezpośrednio do swojego sołtysa, który w Państwa imieniu poinformuje o takiej potrzebie Urząd.

Prosimy o pomoc w rozpowszechnieniu tej informacji wśród Państwa rodzin, krewnych, znajomych i sąsiadów (szczególnie seniorów 60+ mieszkających samotnie). Oferowana przez Urząd Gminy Teresin usługa pomocy przy realizacji szczepień jest całkowicie bezpłatna.

Zachęcamy wszystkich Państwa do szczepień przeciw COVID-19. Jest to szansa powrotu do normalności, a także dowód naszej wspólnej odpowiedzialności.

Redakcja



Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



Nie bój się spisu, bądź na „TAK”!

- 1 Nie kieruj się komentarzami czy filmikami z Internetu! Czerp wiedzę o spisie ze sprawdzonych źródeł.
- 2 Nie neguj zasadności spisu. Od stu lat przeprowadza się go w Polsce co dekadę.
- 3 Nie odmawiaj uczestnictwa w spisie - jest on legalny i obowiązkowy.
- 4 Nie bój się o swoje dane, są bezpieczne.
- 5 Nie podawaj informacji o swoim majątku - nikt o niego nie zapyta.
- 6 Nie zakładaj z góry, że nie podołasz zadaniu - udział w spisie zajmuje kwadrans.
- 7 Nie korzystasz z Internetu - odbierz telefon i zaufaj rachmistrzowi.
- 8 Nie trać czasu, skorzystaj z fachowej pomocy.
- 9 Nie odkładaj spisu na później, oszczędź sobie stresu.
- 10 Nie odmawiaj udziału w spisie - odmowa jest zagrożona karą grzywny.

spis.gov.pl

 Liczymy się
DLA POLSKI!



Narodowy Spis Powszechny
Ludności i Mieszkań 2021

Z PRAC RADY GMINY TERESIN

W dniu 21 czerwca radni spotkali się na kolejnej XXXIX sesji Rady Gminy. Sesja odbyła się w trybie stacjonarnym w sali konferencyjnej Dworca TO.Kultura. Można ją było śledzić również za pośrednictwem portalu eSesja.

Strategia rozwiązywania problemów społecznych na terenie Gminy Teresin

Radni przyjęli „Raport z realizacji strategii rozwiązywania problemów społecznych na terenie Gminy Teresin za 2020 rok”, który przedstawił specjalista pracy socjalnej GOPS w Teresinie Daniel Klemczak. Przedstawiono w nim wyniki monitoringu Strategii za miniony rok. Nadrzędnym celem opracowania było zapewnienie mieszkańcom Gminy Teresin jak najlepszych warunków życia ze szczególnym uwzględnieniem osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Raport został przyjęty przez radnych jednogłośnie.

Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych oraz przeciwdziałanie narkomanii

Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych oraz przeciwdziałanie narkomanii jest jednym spośród wielu zadań, które realizuje samorząd gminny. Ze sprawozdania, które przedstawiła Maria Wójcicka, Pełnomocnik Wójta ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że w roku 2020 do punktów zgłosiło się 156 osób uzależnionych od alkoholu i 97 osób współuzależnionych. Wśród przedstawionych danych zwraca uwagę 28 zanotowanych zgłoszeń ofiar przemocy w rodzinie. 10 pacjentów skorzystało z terapii wszczepienia disulfiranu. Z kolei 26 trzeźwiejących alkoholików skierowano do uczestnictwa w terapii Poradni Leczenia Uzależnień w Sochaczewie, przeprowadzono też blisko 300 rozmów informacyjno-motywacyjnych z osobami uzależnionymi i współuzależnionymi. Gminna Komisja ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych realizowała program „Spójrz inaczej” dla uczniów szkół podstawowych, prowadziła świetlice szkolno-wychowawcze (przodki oraz Dom Parafialny), organizowała zimowiska dla dzieci z grup podwyższonego ryzyka. W akcji „Zima na wesoło” wzięło łącznie udział 258 uczniów. Komisja organizowała też kolonie terapeutyczne dla dzieci z rodzin

dysfunkcyjnych i wiele innych akcji, imprez i warsztatów, których odbiorcami byli najmłodsi mieszkańcy gminy Teresin.

Podsumowanie realizacji inwestycji gminnej pn. „Budowa kotłowni gazowej w budynku Szkoły Podstawowej w Szymanowie”

Ze sprawozdania, które przedstawiła przewodnicząca komisji rewizyjnej Danuta Olejnik wynika, że inwestycja została prawidłowo przygotowana, a dokumentacja jest kompletna, wykonana rzetelnie i starannie. W wyniku przeprowadzonej kontroli nie stwierdzono nieprawidłowości, uchybień ani przekroczenia terminów.

Zmiany w Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Teresin

Radni jednogłośnie przegłosowali projekt uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działek położonych w obrębie ewidencyjnym SHRO Skotniki.

Gospodarka nieruchomościami

Kolejna uchwała dotyczyła nabycia przez Gminę Teresin na rzecz mienia komunalnego działki położonej w obrębie Nowa Piasecznica stanowiącej drogę. Przejęcie tej nieruchomości na mienie komunalne jest warunkiem prawnego umieszczenia urządzeń infrastruktury.

Utrzymanie czystości i porządku na terenie Gminy Teresin

Radni przyjęli uchwały w sprawie Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Teresin oraz w sprawie określenia szczegółowego sposobu i zakresu świadczenia usług w zakresie odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości i zagospodarowania tych odpadów. Jak poinformował wójt Marek Olechowski, przyjęcie zapisów regulaminowych powoduje jednocześnie zmiany w uchwale. - Obecnie funkcjonujący regulamin będzie obowiązywał do końca umowy z operatorem, tzn. do końca lipca. Odbył się przetarg na obsługę mieszkańców. Wygrał go dotychczasowy operator firma PARTNER. Obsługa mieszkańców będzie odbywała się na nieco zmienionych zasadach. Po pierwsze, będzie ona obowiązywała przez dwa lata,

a nie jak dotychczas przez rok. Po drugie, pewne zapisy poczynione w specyfikacji przetargowej znalazły swoje miejsce w regulaminie. Jest to m.in. całoroczna zbiórka popiołu (od X do IV – raz na cztery tygodnie, a w okresie letnim od V do IX – raz na osiem tygodni). Zmienia się także, na prośbę mieszkańców, częstotliwość odbierania plastiku i pozostałych elementów zbieranych do worków żółtych – raz na miesiąc. Pozostałe punkty regulaminu pozostają bez zmian.

Wybór członków Rady Społecznej ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego

W związku z kończącą się kadencją Rady Społecznej ds. CPK Rada Gminy powołała 5 członków tej Rady na kolejną 2-letnią kadencję. Wyboru dokonano spośród kandydatów zgłoszonych z uwzględnieniem reprezentatywności poszczególnych środowisk tj.: rolników, mieszkańców niebędących rolnikami, przedsiębiorców, seniorów oraz przedstawicieli samorządu. W wyniku przeprowadzonego głosowania przedstawicielami Gminy Teresin w Radzie Społecznej ds. CPK będą: Zbigniew Komorowski, Tadeusz Koryś, Daniel Zdanowski, Tomasz Tondera i Sylwester Cuper.

Zmiany w budżecie (szczegóły w uchwale)

Ponadto Radni postanowili przekazać wójtowi Gminy Teresin, do rozpatrzenia według właściwości, petycję wniesioną przez pana Przemysława Kopca dotyczącą podjęcia działań w sprawie poprawy jakości powietrza, w oparciu o argumentację zawartą w uzasadnieniu do uchwały. Rozpatrzyli także dwie skargi wniesione na działania wójta Gminy Teresin i uznali je za bezzasadne z przyczyn przedstawionych w uzasadnieniu dołączonym do uchwały.

XXXIX sesję zakończyły sprawozdania przewodniczącego Rady Gminy oraz wójta Gminy Teresin o działaniach w okresie międzysesyjnym.

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).

URUCHOMILIŚMY PUNKT POTWIERDZAJĄCY PROFIL ZAUFANY

Informujemy, że w Urzędzie Gminy Teresin działa już **Punkt Potwierdzający Profil Zaufany**. Punkt obsługuje Biuro Obsługi Mieszkańców w UG Teresin, ul. Zielona 20, tel.: 46 864 25 65, email: biuroobslugimieszkancow@teresin.pl

Punkt czynny jest w godzinach pracy Urzędu: poniedziałek, wtorek: godz. 8.00-16.00, środa: godz. 8.00-18.00, czwartek, piątek: godz. 7.00-15.00.

W Punkcie można: potwierdzić Profil Zaufany, przedłużyć ważność Profilu Zaufanego, unieważnić Profil Zaufany.

Więcej informacji na stronie teresin.pl



Zapraszamy na
SPOTKANIE INFORMACYJNE
dotyczące programu

CZyste Powietrze



Spotkanie informacyjne poprowadzi Marian Czyżewski
inspektor ds. zarządzania energią w Gminie Teresin

Data spotkania:
07 lipca 2021 r.
godz. 17:00

Miejsce spotkania:
Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji
w Teresinie
Al. XX – lecia 32

KIERMASZ SĄSIEDZKI POWTÓRZONY



OD 1 LIPCA - DEKLARACJE O ŹRÓDŁACH CIEPŁA

Już od 1 lipca 2021 roku na właścicieli nieruchomości oraz zarządcach budynków lub lokali ciążyć będzie obowiązek złożenia deklaracji o źródłach ciepła lub źródłach spalania paliw. Obowiązek wynika z Ustawy z dnia 21 listopada 2008 roku o wspieraniu termomodernizacji i remontów oraz centralnej ewidencji emisyjności budynków (Dz. U. z 2021 r. poz. 544).

Za wdrożenie, uruchomienie i prowadzenie Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, w skrócie CEEB, która będzie centralną bazą informacji i ważnym narzędziem wspierania wymiany starych kotłów grzewczych odpowiada Główny Inspektor Nadzoru Budowlanego.

CEEB będzie narzędziem dla organów administracji centralnej i samorządowej do realizacji założeń polityki niskoemisyjnej oraz miejscem, gdzie będą dostępne informacje na temat wszystkich programów finansowania wymiany pieców. Dodatkowo dla obywateli zostaną uruchomione usługi, które przyczynią się do poprawy stanu technicznego budynków w zakresie bezpieczeństwa, np. zamówienie przeglądu kominiarskiego czy inwentaryzacji budynku.

Decydującym kryterium wpisu budynku do bazy CEEB będzie moc cieplna źródła spalania paliw – nie większa niż 1 MW, co obejmować będzie nie tylko jednorodzinne czy wielorodzinne budynki mieszkalne, małe lokalne ciepłownie czy małe zakłady produkcyjne. Obowiązek złożenia deklaracji jest niezależny od formy prawnej użytkowania budynku i ciąży zarówno na osobie fizycznej jak i przedsiębiorcy.

Jakie informacje będzie zawierała deklaracja zgodnie z ww. ustawą: imię i nazwisko albo nazwę właściciela lub zarządcy budynku lub lokalu oraz adres miejsca zamieszkania lub siedziby;

adres nieruchomości, w obrębie której eksploatowane jest źródło ciepła lub źródła spalania paliw;

informacja o liczbie i rodzaju źródeł ciepła oraz o ich przeznaczeniu i wykorzystywanych w nich paliwach;

numer telefonu do kontaktu lub e-mail.

Terminy składania deklaracji dla właścicieli nieruchomości lub zarządców.

Obowiązek złożenia deklaracji we właściwym Urzędzie gminy/miasta, zgodnym z lokalizacją budynku:

14 dni od dnia pierwszego uruchomienia źródła ciepła w budynku nowo powstałym, zgodnie z art. 27g ust. 1 ww. ustawy;

12 miesięcy dla budynków, w których już istnieje źródło ciepła, zgodnie z art. 18 pkt. 6, ww. ustawy, czyli w okresie od 01 lipca 2021 roku do 30 czerwca 2022 roku, zgodnie z art. 27a ust. 2 pkt. 1 lit. a i c.

Sposób składania deklaracji:

w formie elektronicznej, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na zasadach określonych w ustawie z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego obsługującego ewidencję

w formie papierowej, wypełniony dokument można będzie wysłać listem albo złożyć osobiście we właściwym Urzędzie gminy/miasta, zgodnym z lokalizacją budynku.

Sankcje dla osób, które nie złożą w ustawowym terminie deklaracji.

W przypadku niezłożenia deklaracji zgodnie z art. 27h ww. ustawy na właściciela nieruchomości oraz zarządców budynków może zostać nałożona kara grzywny.

Więcej informacji znaleźć można na stronie internetowej: www.gunb.gov.pl

GU NB CENTRALNA EWIDENCJA
EMISYJNOŚCI BUDYNKÓW



Redakcja



OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TERESIN

Na podstawie art. 21 ust. 2 pkt 2 i art. 39 ust 1 pkt 1, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 247 z późn. zm.), Wójt Gminy Teresin zawiadamia o przystąpieniu do opracowania projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Teresin obejmującego **działki ewidencyjne nr 24, 25, 26/14, 30 położone w obrębie Zielonka** oraz, że w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie zamieszczono Uchwałę Nr XXXVII/295/2021 Rady Gminy Teresin z dnia 23 kwietnia 2021 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Teresin obejmującego **działki ewidencyjne nr 24, 25, 26/14, 30 położone w obrębie Zielonka** oraz, że wszczęto przeprowadzenie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków realizacji ustaleń wyżej wymienionego planu.

Wójt Gminy Teresin
-/ mgr Marek Olechowski

OBRADOWAŁA GMINNA SPÓŁKA WODNA

15 czerwca w sali Dworca „TO.KULTURA” odbyło się długo odkładane Walne Zgromadzenie Przedstawicieli Gminnej Spółki Wodnej w Teresinie. Swoją obecnością zaszczylili nasze obrady Dyrektor Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa Krzysztof Zieliński wraz z Inspektorem Sylwią Szafaryn ze Starostwa Powiatowego oraz zastępcę Wójta Marek Jaworski.

Sprawozdanie z działalności złożył prezes Leszek Jarzyński. Spółka w roku 2020 wydała na naprawy i konserwację 125 899 zł. Wykonano konserwację na przeszło 28 km rowów. Wykonano 11 napraw na drenowaniu, naprawiano studzienki i wyloty. W roku ubiegłym oprócz środków własnych spółka pozyskała prawie 95 000 zł dotacji. Oczywiście część pozyskanych środków przeszło na rok bieżący. Podczas dyskusji omówiono problemy, jakie są przed zarządem i postawione zadania. Między innymi cel wykoszenia rowów znaj-



dujących się pod działalnością spółki chociaż raz w roku. Na to wszystko potrzebne są środki finansowe. Dlatego pozyskiwanie dotacji staje się tak ważne, a przynajmniej te z Ministerstwa Rolnictwa i Urzędu Wojewódzkiego zależą od składki własnej i jej ściągłości. Za 2020 u nas ściągłość bieżąca wyniosła 81,17%, a całkowita przekroczyła 100% w stosunku do przypisu. Na wniosek Komisji Rewizyjnej Walne Zgromadzenie udzieliło absolutorium zarządowi oraz zatwierdziło składki na rok bieżący i przyszły. Na koniec miło było posłuchać ze strony gości słów uznania dla naszej działalności.

Historycznym akcentem obrad była wystawa archiwalnej dokumentacji melioracji wsi Maurycew z 1927 r. (mapy, protokoły itd.)

Prezes Gminnej Spółki Wodnej
Leszek Jarzyński

DOFINANSOWANIE DLA SOŁECTWA DĘBÓWKA

18 maja 2021 roku Sejmik Województwa Mazowieckiego przyjął uchwałę w sprawie udzielenia przez Województwo Mazowieckie pomocy finansowej na dofinansowanie zadań w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw MAZOWSZE 2021”. Uchwałą tą, władze Województwa Mazowieckiego przyznały gminom partycypującym w „MIAS MAZOWSZE 2021” pomoc finansową stanowiącą dofinansowanie zgłoszonych przez nie zadań.

Gmina Teresin pozyskała środki z budżetu województwa mazowieckiego w ramach „Mazowieckiego Instrumentu Aktywizacji Sołectw Mazowsze 2021”, na dofinansowanie realizacji zadania: *Aktywizacja mieszkańców poprzez budowę placu zabaw i rekreacji w sołectwie*

Dębówka w kwocie 10 tys. złotych. Ideą projektu jest zaspokajanie potrzeb mieszkańców sołectw, poprzez udzielanie przez województwo mazowieckie wsparcia finansowego gminom, realizującym zadania istotne dla rad sołeckich.

W ramach tej inwestycji, w związku z zapotrzebowaniem na miejsce aktywnego wypoczynku dla najmłodszych mieszkańców sołectwa Dębówka, na ogólnodostępnym terenie rekreacyjno-wypoczynkowym zostanie zmodernizowany i unowocześniony plac zabaw i rekreacji dla dzieci.

Redakcja



Łącząc się w bólu i żałobie, pragniemy przekazać wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia

Pani
Izabeli Kozерze

z powodu śmierci
MEŻA

Wójt Gminy Teresin
Marek Olechowski

Przewodniczący Rady Gminy Teresin
Bogdan Linard

oraz koleżanki i koledzy

GMINNE OBCHODY DNIA STRAŻAKA

Nieco później niż zazwyczaj, bo 28 maja, odbyły się Gminne obchody Dnia Strażaka. Niestety z przyczyn epidemicznych, kolejny już raz, obchody te miały skromniejszy, symboliczny charakter.



Uroczystości rozpoczęła zbiórka przed strażnicą OSP w Niepokalanowie, po której nastąpiło przejście pocztów sztandarowych do kaplicy św. Maksymiliana. Nabożeństwu przewodniczył o. Wiesław Koc – gminny kapelan strażaków, a homilię wygłosił o. Jacek Szczepanik. Strażacy dziękowali Bogu i swojemu patronowi św. Florianowi za opiekę podczas przeprowadzonych akcji. W uroczystości uczestniczyli również Przewodniczący Rady Gminy Teresin Bogdan Linard, dh Andrzej Tkaczyk, prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku OSP RP w Sochaczewie oraz Komendant Gminny OSP dh Dariusz Tartanus.

W wygłoszonej homilii o. Jacek Szczepanik zwrócił szczególną uwagę na pasję i zaangażowanie strażaków ochotników w wyjątkową służbę ludziom. To właśnie oni – strażacy, na głos syreny alarmowej, bez względu na pogodę i porę roku, przerywają swoje zajęcia lub nocny odpoczynek i spieszą z pomocą przy pożarach, wypadkach drogowych i powodziach. Pomagają usuwać szkody po burzach i wichurach, dbają o porządek podczas rozmaitych świąt i obchodów. I to od tylu, tylu już lat służą „Bogu na chwałę, ludziom na pożytek”. Kaznodzieja złożył strażackiej braci serdeczne podziękowania za trud, za poświęcenie, za wielki dar serca i poświęcenie w ochronie życia i mienia ludzkiego, przede wszystkim zaś życzył „bezrobocia”, bezpiecznej służby i zawsze szczęśliwych powrotów z akcji.

Podczas uroczystości złoty medal za zasługi dla pożarnictwa odebrał dh Marek Gąsiorowski z jednostki OSP w Niepokalanowie.

Dziękuję też Waszym rodzinom, bo działacie społecznie, angażujecie się w powierzone zadania, nieraz narażając własne zdrowie i życie. Życzę wam, aby Wasz patron, św. Florian, miał nad wami pieczę nie tylko w czasie akcji, ale też na każdym kroku.

Po uroczystej paradzie pojazdów, strażacy wrócili na teren niepokalanowskiego klasztoru, gdzie po przemówieniach, z wielkim smakiem zjedli franciszkańską grochówkę z wkładką.

Przypomnijmy, że na terenie Gminy Teresin działa 7 jednostek OSP, a jednostki w Niepokalanowie, Paprotni i Budkach Piaseckich włączone są do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. Łącznie do wszystkich jednostek OSP należy 350 osób (wg stanu na 31.12.2020 r): 275 członków



czynnych, 55 członków wspierających, 20 członków honorowych i 49 członków Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych. W 2020 Ochotnicza Straż Pożarna interweniowała na terenie gminy łącznie 355 razy.

Praca, poświęcenie i odwaga druhów doceniana jest przez lokalny samorząd. Koszty związane z utrzymaniem jednostek OSP (bieżąca działalność, zakup mediów, paliwa, utrzymanie budynków, wypłaty ekwiwalentu za udział w działaniach ratowniczych i szkoleniach) wyniosły w 2020 roku 762.481,38 zł. Jednostki OSP w Gminie Teresin posiadają wyposażenie niezbędne do wykonywanej działalności: samochody ratowniczo-gaśnicze wraz z pełnym wyposażeniem. Wszystkie jednostki posiadają podstawowy sprzęt gaśniczy: umundurowanie, środki ochrony osobistej strażaka, hełmy, węże, armaturę do podawania wody, drabiny itp. Ponadto jednostki OSP posiadają wyposażenie pozwalające prowadzić akcje na drogach, zbiornikach wodnych, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Na bieżąco uzupełniane są



Gminne obchody Dnia Strażaka zakończyła parada wozów strażackich, która przejechała ulicami Teresina, a następnie odwiedziła okoliczne miejscowości. Po uroczystym przejeździe nastąpiły przemówienia. Głos zabrał m. in. Przewodniczący Rady Gminy Teresin Bogdan Linard. – *To był szczególnie trudny rok, gdyż z uwagi na pandemię strażacy byli dysponowani nie tylko do działań związanych z pożarami, wypadkami czy skutkami nawałnic, ale też byli szczególnie narażeni na kontakt z osobami zakażonymi Covid-19. W tym miejscu chcę w imieniu całej Rady Gminy oraz społeczności Gminy Teresin podziękować za Waszą pracę.*

braki wynikające ze zużycia podczas prowadzonych akcji. Ponadto w 2020 roku przeznaczono 223.170,83 zł na poprawę zabezpieczenia pożarowego gminy poprzez unowocześnienie zaplecza socjalnego jednostek OSP, inwestując w bieżące remonty strażnic.

Warto zaznaczyć, że podczas pandemii strażacy z całej gminy angażowali się w pomoc mieszkańcom, m.in. przez kolportaż maseczek oraz transport seniorów na szczepienia przeciwko COVID-19.

Redakcja

„ŚWIADECTWO” – SESJA ON-LINE O ŚWIĘTYM MAKSYMILIANIE KOLBE

„Świadecko” – taki tytuł nosiła sesja edukacyjna poświęcona postaci franciszkanina, o. Maksymiliana Kolbego, który 80 lat temu został osadzony i zamordowany w niemieckim nazistowskim obozie koncentracyjnym i zagłady Auschwitz. Wydarzenie odbyło się 28 maja 2021 r. on-line, na platformie zoom. Udział w wirtualnym spotkaniu wzięli internauci z Polski i różnych zakątków świata. Organizatorami sesji było Międzynarodowe Centrum Edukacji o Auschwitz i Holokauście w Miejscu Pamięci Auschwitz oraz Centrum św. Maksymiliana w Harmężach.



Sesję zainaugurowali dyrektor MCEAH Andrzej Kacorzyk i gwardian klasztoru franciszkanów w Harmężach o. Krzysztof Janas OFM-Conv. O niezwykłych przedmiotach związanych z życiem religijnym więźniów KL Auschwitz opowiedziała Agnieszka Sieradzka, historyk sztuki i kurator zbiorów artystycznych Miejsca Pamięci. Proboszcz parafii pw. św. Maksymiliana Męczennika w Oświęcimiu ks. Mariusz Kiszczak przybliżył historię relikwii związanych z o. Kolbem, jakie ma ta oświęcimska wspólnota. Zaprosił też pielgrzymów i turystów przybywających do Miejsca Pamięci Auschwitz, by nawiedzali kościół w centrum miasta, wybudowany w hołdzie męczennikowi XX wieku – o. Maksymilianowi. Teresa Wontor-Cichy z Centrum Badań Miejsca Pamięci zrekonstruowała precyzyjnie przebieg pobytu o. Kolbego w niemieckim obozie Auschwitz. Przywołała liczne świadectwa i relacje odnoszące się do konkretnych przeżyć obozowych. O. Jan Maria Szepek OFMConv rozmawiał z Joanną Woźniak, krewną o. Maksymiliana, mieszkanką Zduńskiej-Woli. Dr Maria Martyniak z MCEAH przedstawiła na zakończenie wykład: „Cela nr 18 w podziemiach Bloku Śmierci”. Naukowiec przypomniała też wszystkie papieskie wizyty w „celi śmierci”, gdy miejsce kaźni odwiedzali kolejno: Jan Paweł II, Benedykt XVI i Franciszek.

Tekst i foto: diecezja.bielsko.pl

60 LAT BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W TERESINIE

Wszystko zaczęło się w Szymanowie

„Dekret o bibliotekach i opiece nad zbiorami bibliotecznymi” z dnia 17.04.1946 roku nakładał na państwo obowiązek zakładania i utrzymania bibliotek. Ze względu na trudności ekonomiczne postanowiono w pierwszej kolejności powołać placówki powiatowe, których zadaniem była organizacja sieci bibliotek na terenie powiatu. Na mocy owego dekretu powstawały także biblioteki gminne. I tak w 1948 roku utworzono Gminną Bibliotekę Publiczną w Szymanowie, która swym zasięgiem działania obejmowała również Teresin. Pierwszy wpis w księdze inwentarzowej dokonano 20.12.1948 roku i wpisano wówczas 500 woluminów.

Pierwsze zbiory z zasobów bibliotek w Sochaczewie

Po reformie administracyjnej w kraju w 1955 roku powołano do działania Gromadzką Bibliotekę Publiczną. Nowoutworzona biblioteka swoją siedzibę miała w barakach POM-u. Pierwsze książki przekazała w darach Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna z Sochaczewa w liczbie 337 woluminów. Wpisano je do księgi inwentarzowej w 1961 roku. Na koniec tego roku biblioteka liczyła 541 woluminów.

Od sali konferencyjnej przez barak bez toalety po GOSIR

Siedziba Biblioteki zmieniała się jeszcze kilka razy. Po wybudowaniu nowego budynku GRN przy ulicy Zielonej (do chwili obecnej siedziba władz gminy) bibliotekę przeniesiono do sali konferencyjnej. Książki mieściły się w trzech regałach i dwóch szafach. Biblioteka czynna była w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach popołudniowych. W 1977 roku biblioteka została przeniesiona do baraku przy ulicy Rynkowej (budynek spłonął, a w chwili obecnej budowany jest w tym miejscu budynek mieszkalny). W 1978 roku biblioteka została przeniesiona do drewnianego budynku za torami w Paprotni (obecnie cukiernia). Biblioteka zajmowała dwa pomieszczenia ogrzewane piecem węglowym, bez wody i wężła sanitarnego. W 1988 roku znowu przeniesiono bibliotekę, tym razem do budynku na stadionie (obecnie siedziba Teresińskiego Ośrodka Kultury).

Ustawa o samorządzie terytorialnym z 1990 roku spowodowała szereg zmian w działalności biblioteki. Nie tylko tej gminnej, ale także na szczeblach powiatu i województwa. W 1991 roku biblioteka otrzymała nowy lokal w budynku przedszkola przy Al. XX lecia 7. Rada Gminy uchwałą z dnia 30.12.1993 roku zatwierdziła statut Biblioteki, gdzie zapisano,

że biblioteka prowadzi gospodarkę finansową na zasadach ustalonych dla zakładów budżetowych, a dotychczasowy kierownik staje się dyrektorem biblioteki.

W styczniu 2008 roku nastąpiło kolejne przeniesienie biblioteki. Tym razem do wyremontowanych pomieszczeń znajdujących się na terenie GOSIR-u. Do chwili obecnej biblioteka znajduje się właśnie pod tym adresem.

Tak jest obecnie

Mamy do zaoferowania naszym czytelnikom pokaźny księgozbiór, bibliotekę audiobooków. Prowadzimy bazę regionalistów - wycinki z gazet, które dotyczą naszej gminy począwszy od 1991 roku. W bibliotece można skorzystać z bezpłatnego Internetu, komputera czy wydrukować dokumenty.

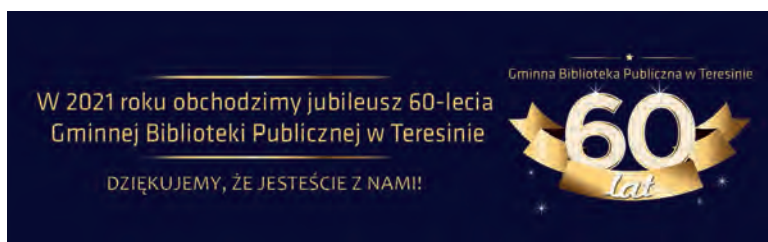
Zapraszamy do polubienia naszej strony na Facebooku - Biblioteka Teresin. Można tam znaleźć informacje dotyczące funkcjonowania biblioteki oraz śledzić nasze działania kulturalne.

Na stronie www.gbpteresin.org.pl znajduje się katalog on-line, za pomocą którego można wyszukać interesującą książkę. Baza zawiera 100 % naszego księgozbioru. W chwili obecnej na terenie gminy Teresin działają trzy placówki biblioteczne. Posiadając kartę biblioteczną, nasi czytelnicy mogą korzystać ze wszystkich placówek bez dodatkowych formalności.

Z okazji 60-lecia istnienia Biblioteki wydaliśmy biuletyn „Pamiętnik Czytelnika”. Zawiera on 60 tytułów książek, które każdy powinien przeczytać. Umieszczone są one alfabetycznie. Życzę miłej zabawy i zapraszam do Biblioteki po lekturę.

Aleksandra Starus

Dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Teresinie



Nr 6 CZERWIEC 2021 r.



CO SŁYCHAĆ U SENIORÓW?

DODATEK DO TERESIŃSKIEGO MIESIĘCZNIKA SAMORZĄDOWEGO „PROSTO Z GMINY”

Drodzy Seniorzy,

Po „zimnej wiośnie” nareszcie zrobiło się ciepło. Teraz lato w całym swoim rozkwicie zaprasza nas do wyjścia z domu. Pandemia według danych z Ministerstwa Zdrowia też nam odpuszcza. Zdecydowana część z nas już została zaszczepiona. To dobry moment na powrót do działań sprzed pandemii. 9 czerwca odbyło się pierwsze od niemal roku spotkanie seniorów. W spotkaniu wzięło udział około 80 osób. To było bardzo miłe zaskoczenie, że tak dużo z nas chciało się spotkać. Działania rozpoczynamy tradycyjną już „Nocą Seniora”.



Kilka osób spędzi początek lipca u pana Pawła w Ostrowie nad morzem, będzie także zaległy wyjazd do teatru. Po raz kolejny już Klub Seniora Radosna Jesień wziął udział w konkursie grantowym „Działaj Lokalnie 2021”. Projekt Kulinarne pasje - podaj dalej został oceniony pozytywnie i otrzymaliśmy grant w wysokości 2100,00 zł na jego realizację. Na spotkaniu dwóch naszych kolegów (na zdjęciu) przygotowało poczęstunek, będący zwiastunem tego, co ma się dziać przy realizacji projektu. Wracając spotkania z muzyką i mam nadzieję, że wszystkie zaplanowane działania się wydarzą.

Kochani. Cudownie było Was spotkać po tak długiej przerwie.

Pozdrawiamy Was wszystkich serdecznie.

Bożena Dentko



KĄCIK TOWARZYSKI

NA RAZIE CIESZMY SIĘ Z TEGO, CO MAMY

Witam wszystkich Seniorów i Sympatyków

Ostatnio nie spotykamy się, gdyż ogólnie wzrosła zachorowalność na Covid, także w Teresinie. Przez nasz klub również przetoczyła się fala zachorowań. Wybraliśmy się na wiośnię, po „odmrozeniu” hoteli na wypoczynek, ale w trakcie okazało się, że hotele znowu zostają zamknięte i grupa, która wyjechała, wróciła po paru dniach. Na domiar złego okazało się, że wszyscy po kolei zaczęli chorować na koronawirusa.

Piszę to po to, bo plotki i tak przetoczyły się olbrzymie, a jednocześnie abyście nie lekceważyli tej choroby. To nie jest zwykłe przeziębienie. Po przechorowaniu nawet w łagodnej formie, występują duże powikłania. Lekarze niestety też nie wiedzą, jak będzie przebiegać choroba, gdyż są to dla wszystkich nowe doświadczenia. Powikłania są olbrzymie, tak naprawdę po wyjściu ze szpitala przysługuje wszędzie dalsze leczenie na „cito”, ale rzeczywistość skrzeczy. Na rehabilitację czy do pulmonologa czeka się przeciętnie 2-3 miesiące, gdyż tyle ludzi choruje.

Ta choroba rujnuje wszystko, płuca, serce. Ludzie, którzy chorowali bardzo ciężko, bardzo długo dochodzą do pełnej sprawności. Układ odpornościowy do równowagi nigdy już nie dojdzie. Jest to coś, czego do tej pory nie było. Beztrosko podchodzimy do kwarantanny, nawet jeśli powinniśmy siedzieć w domu, nie zawsze się do tego stosujemy. Dlatego jest tak wysoka śmiertelność, ale cóż, dopóki

nie dotknie ona nas bezpośrednio, to uważamy, że nie ma „problemu”. Pomyślcie niekiedy o innych, nie narażajcie siebie i swoich bliskich. Jak duża jest śmiertelność widać dopiero w szpitalu, z „pozycji” chorego. W tej chwili już luzowane są obostrzenia, będzie jak w ubiegłym roku, minie lato, a na jesieni zacznie się nowa fala. Musimy zacząć się przyzwyczajać do obecnej rzeczywistości, wypracować nowe systemy funkcjonowania. Na razie cieszymy się z tego, co mamy.

Szymka

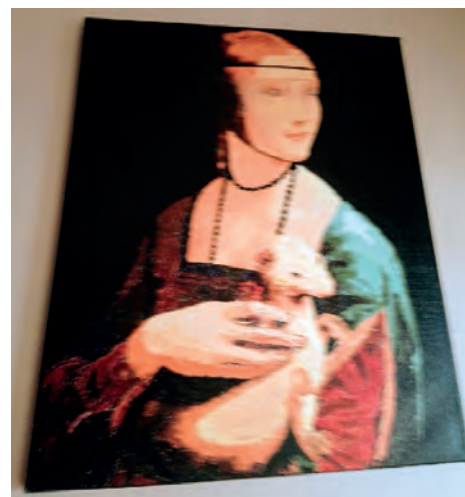


Foto: Solarisys/Shutterstock

Kącik kulturalny

ARTYSTYCZNE PASJE KATARZYNY BORKOWSKIEJ

Czas pandemii, szczególnie dla seniorów, to okres samotności, apatii, smutku, braku kontaktu ze znajomymi. Ogólnie powiemy ciężkie życie, ale wcale tak nie musiało być! Katarzyna Borkowska wykorzystała pandemię na realizację swoich pasji artystycznych. Przedstawiamy kilka prac naszej koleżanki.

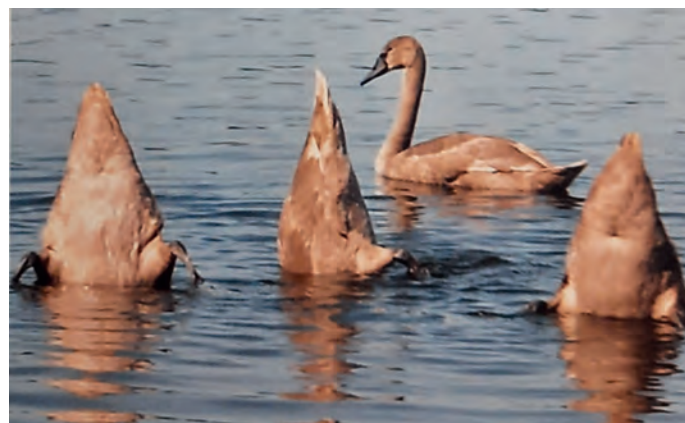


MOJA PASJA – FOTOGRAFWANIE

Robienie zdjęć polubiłam już w dzieciństwie, ale nigdy nie miałam dobrego sprzętu. Najpierw używałam bardzo prostego aparatu Druh, który z resztą miał usterkę i w rogu każdego zdjęcia pojawiała się plama. Co fotografuję? Bardzo lubię przyrodę: piękne krajobrazy, zjawiska na niebie, zwierzęta, kwiaty... Od prawie 11 lat wdzięcznym obiektem zdjęć są moje wnuki, ale to temat na całą książkę.

Żeby zrobić dobre zdjęcie, potrzebny jest odpowiedni aparat, cierpliwość, spostrzegawczość i szczęście, aby znaleźć się w odpowiednim miejscu, w odpowiednim momencie. Każda sytuacja jest wyjątkowa i niepowtarzalna. Najwięcej obrazów zostało w mojej pamięci, bo nie zdążyłam ich sfotografować, ale nadal „pstrykam” i nie tracę nadziei na te najlepsze zdjęcia.

Jadwiga Kierzkowska





SEZON NA TRUSKAWKI

Truskawki należą do naszych ulubionych owoców. Czerwiec to sezon na truskawki, dlatego też prawie codziennie goszczą na naszych stołach. Wielbicieli truskawek potrafią zrobić z nich różne smakołyki, desery, konfitury, kompoty, ale też ciasta z truskawkami.

Dzisiaj polecamy tort śmietanowy z truskawkami. Przepis sprawdziła w swojej kuchni nasza koleżanka Teresa Goszcz, jest pyszny.

Tort śmietanowy z truskawkami

Biskopt:

- 5 jaj,
- 1/2 szklanki cukru,
- 2/3 szklanki maki ziemniaczanej,
- 1/3 szklanki maki tortowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka octu

Białka oddzielamy od żółtek, do żółtek dodajemy proszek do pieczenia i ocet. Całość mieszamy. Białka ubijamy na sztywno, dodając cukier. Do ubitych białek dodajemy żółtka z proszkiem do pieczenia i octem, de-



likatnie mieszamy. Następnie dodajemy obydwie rodzaje mąki i delikatnie mieszamy. Przygotowane ciasto wykładamy do tortownicy (o średnicy 25 cm). Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 25 minut.

Masa:

- 500 g sera mascarpone
- 500 ml śmietany kremówki 36%
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- fix dla stabilizacji

Wszystkie składniki miksujemy, następnie dodajemy pokrojone drobno truskawki, zostawiając część do dekoracji. Biskopt dzielimy na trzy białe i nasączamy. Na każdy z nich można położyć cienką warstwę konfitury, na nią zaś wcześniej przygotowaną masę. Dekorujemy.

Smacznego!



POKRZYWA NIE TYLKO W MAJU

Pokrzywa od wieków towarzyszy człowiekowi, rosnąc w otoczeniu siedlisk, pól, lasów czy łąk. W Polsce zaliczana do ruderalnych chwastów. Przez lata używana jako pasza dla zwierząt domowych. Dla ludzi była bezcennym elementem diety na przednówku. Niewątpliwie zapomniana ze względu na skojarzenia z okresem głodu i niedostatku. Wyparta również przez różnorodne rośliny uprawne.

Wraz z rozwojem nauki i badań nad roślinami stosowanymi w tradycyjnej dawnej kuchni oraz wykorzystywanymi w lecznictwie ludowym dowiedziono, że pokrzywa jest jedną z najcenniejszych roślin. Bogaty skład chemiczny związków biologicznie czynnych stwierdzono zarówno w liściach, korzeniach jak również w nasionach.

Liście zawierają witaminy C, B i K oraz związki żelaza, potasu i wapnia a także rozpuszczalną krzemionkę. Zaleca się zbieranie liści przed kwitnieniem rośliny. Napary ze świeżych liści pobudzają trawienie, regulują przemianę materii oraz zwiększają wydzielanie moczu. Wykorzystywane są także do wspomagania leczenia we wczesnych stadiach cukrzycy. Liście świetnie nadają się do suszenia w domowych warunkach. Wysuszone należy szczelnie zamknąć w słoiku i przechowywać w ciemnym chłodnym i suchym miejscu. Aby mieć dostęp do młodych liści przez całe lato, należy kwitnącą roślinę ścinać (ścięte łodygi można

zalać deszczówką i uzyskać ekologiczny środek do nawożenia i opryskiwania roślin w przydomowym ogrodzie). W niedługim czasie po ścięciu doczekamy się pięknego, młodego zieleń, które jest nie mniej cenne, jak to majowe.

Kłącze z korzeniami stosowane jest w łagodzeniu objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego (prostaty, stercza). Przerost prostaty to głównie choroba mężczyzn powyżej 50. roku życia. Wynika to z faktu, że z wiekiem organizm mężczyzny zmniejsza produkcję męskich hormonów płciowych, co może powodować stopniowy rozrost gruczołu.

Kłącze z korzeniami pozyskuje się z roślin 2-3 letnich w okresie spoczynku rośliny (późną jesienią albo bardzo wczesną wiosną). Surowiec ten należy oczyścić i wysuszyć w temperaturze 40-50 stopni. W wysuszony powinien być pozbawiony zapachu oraz mieć lekki swoisty smak. Korzenie najlepiej nadają się do sporządzania odwarów. Rozdrobniony surowiec należy zalać zimną wodą i doprowadzić do wrzenia. Następnie odstawić z ognia i pozostawić pod przykryciem na około 20 minut.

Warto zatem mieć w swoim otoczeniu pokrzywową zakątek, jak również zaprzyjaźniony sklep zielarski pachnący dobrej jakości ekologicznymi ziołami. Zatem pijmy pokrzywę na zdrowie i chrońmy ją od opryskiwania środkami chemicznymi.



JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM PRZED NIEZNANĄ DOTĄD CHOROBA?

Czas pandemii jest wyjątkowo trudny dla seniorów ze względu na zwiększone ryzyko zachorowania i potencjalnie ciężki przebieg choroby. Ta ewentualność wywołuje niepokój i ma swoje konsekwencje dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

10 sposobów, jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem

Zauważ swój lęk

Nasze uczucia pojawiają się w jakimś celu. Jednak nie zawsze chcemy ich doświadczać, bronimy się ucieczką, zaprzeczamy im, odcinamy od siebie. Dopóki je ignorujemy, będą jak nieproszeni goście w naszym wnętrzu, którzy robią co chcą i zaskakują nas w nieoczekiwanych sytuacjach. Dlatego nie zaprzeczaj, że się boisz, ale też nie staraj się w ten sposób pocieszać innych. Dopiero gdy zauważysz, że coś się z Tobą dzieje i pozwolisz sobie na „banie się”, to paradoksalnie poczujesz się lepiej. Już samo nazwanie nieprzyjemnej emocji sprawia, że jej natężenie zmniejsza się o połowę! Z tego powodu jak najczęściej pozostawaj otwartym na to co czujesz, pomimo przestrachu. Doświadczając lęku, stajesz się odważnym!

Porozmawiaj ze swoim lękiem

Gdy już dostrzeżesz, że się boisz, zadaj sobie pytanie, co konkretnie Cię tak przeraża. Nazwij to. Możesz zrobić swoją listę pełną strachu i porozmawiać o niej z kimś bliskim. Gdy strach jest tylko „nasz”, sprawia, że się nasila i nas wyizolowuje. Jednak w trakcie rozmowy z innymi może okazać się, że oni też się boją – wówczas możemy poczuć prawdziwą ulgę i bliskość. Spróbuj również wyobrazić sobie ze wszystkimi szczegółami, co najgorszego może się wydarzyć. Dzięki temu po pewnej chwili zobaczysz, że ten scenariusz to tylko jedna z możliwości, zaczniesz zauważać swój ograniczony wpływ na bieg wydarzeń i przestajesz tak bardzo bronić się przed tym, czego tak bardzo się obawiasz. Lęk ukonkretniony sprawia, że boisz się mniej.

Wróć do rzeczywistości

Sprawdź na ile Twój lęk jest związany z faktami, a nie ile z nikłym prawdopodobieństwem. Dlatego czytaj tylko sprawdzone i rzetelne źródła informacji. Dr Google może w tej sytuacji bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Odnajdź swój wpływ

Zamartwianie się i rozważanie katastroficznych scenariuszy nikomu nie służy, a tylko wzmacnia poczucie bezradności. Dlatego zajmij



się tym, na co rzeczywiście masz wpływ, czyli sobą i najbliższym otoczeniem. Antidotum na strach jest troska o siebie i innych. Gdy pozostajesz w domu, stosujesz się do procedur, to robisz wszystko co w Twojej mocy, by ochronić siebie i innych przed zagrożeniem. Możesz zrobić tylko tyle i aż tyle. Masz też wpływ, by realnie wspierać innych w tej sytuacji: zadzwoń do dziadków, zrób sąsiadce zakupy lub weź udział w jednej z pomocowych akcji.

W stronę ciała

Gdy chroniczne napięcie kumuluje się w naszym ciele, zaczyna doskwierać nam ból, czujemy się zmęczeni, częściej chorujemy. Z tego powodu wszelka aktywność fizyczna jest doskonałym pomysłem. Zrzuć swoje napięcie w tańcu czy wygłupach z dziećmi, wyśpiewaj głośno swój lęk. Wiele osób doświadcza lęku w okolicy brzucha, dlatego możesz na nim położyć ciepły termofor i po chwili poczuć błogostan. Poproś kogoś bliskiego o masaż, weź ciepłą kąpiel. Zrób sobie sesję głębokiego, świadomego oddychania. Pamiętaj, żeby wydech był dłuższy od wdechu – to zapewni rozluźnienie. Znajdź w Internecie treningi relaksacji lub uważności i zacznij regularnie praktykować.

Wycisz umysł

Niespokojne myśli napędzają spiralę lęku. Na szczęście możemy wybierać to czym zajmujemy się nasz umysł. Gdy zacznie Cię pochłaniać jakaś szczególnie przykra myśl, zatrzymaj ją i powiedz jej „STOP”. Unikaj też czarno-białego myślenia, sprawdzając wszystkie inne możliwości i odkrywając tym samym inne barwy w swojej rzeczywistości. Jak najczęściej zadawaj sobie pytanie: „A może jest inaczej niż teraz myślę?” i spróbuj znaleźć na nie odpowiedź. Gdy jest Ci bardzo trudno, przestać zamartwiać się – ogranicz je w czasie, na przykład wyznaczając stałą porę na martwienie się.

Zweryfikuj swoje nawyki

Często problemem nie są same emocje, ale to, co z nimi robimy. Niektóre zachowania mogą nam szczególnie szkodzić: alkohol, choć przynosi chwilowe rozluźnienie – jest depresantem; kawa – może potęgować stany lękowe. Zjadanie emocji także nie jest najlepszym pomysłem. Zajmij swoje ręce i umysł czymś, co jest bardziej konstruktywne: wróć do swojej pasji, przeczytaj książkę, ugotuj pożywny posiłek, posprzątaj. To pozwoli Ci skierować myśli na inne tory. Nadmiar czasu i wolna przestrzeń wzmagają niepokój, dlatego nadaj swojemu dniu strukturę, zaplanuj, czym konkretnie chcesz się zajmować.

Bądź blisko innych...

Jednym z najlepszych regulatorów naszych uczuć jest obecność innych ludzi w naszym życiu. Dlatego dzwoń do bliskich, bądź w kontakcie i rozmawiaj... niekoniecznie o najnowszych doniesieniach, ale o tym, jak przeżywasz to, co się dzieje i że się martwisz o dzieci, rodziców. Może to dobra okazja, by usłyszeli jak bardzo są dla Ciebie ważni? W sytuacji zagrożenia koronawirusem możemy czuć się bliżej rodziny ludzkiej – wszak łączy nas teraz wspólne doświadczenie. To dobry moment, żeby zauważyć i podziękować za pracę listonoszowi czy pani z warzywniaka, a także uczyć się zaufania i powierzania innym: lekarzom i naukowcom.

Zadbaj o swojego ducha

Biblia na każdym kroku przypomina nam o zaufaniu i niemartwieniu się. W Psalmie 27 możemy przeczytać: „Pan moim światłem i wybawcą, kogo miałbym się lękać? Pan moje życie osłania swą tarczą, przed kim miałbym uciekać z trwogą?” Pielęgnuj w sobie postawę ufnej powierzenia się Bogu i wdzięczności, bo „doskonała miłość usuwa lęk” (1 J 4, 18). Może to idealny czas na wspólną modlitwę, wyciszenie, kontemplację czy rekolacje?

Odnajdź swój sens

Możemy zdecydować, jak chcemy przeżywać aktualny czas i nadać sens temu co się dzieje. Wszyscy mamy teraz szansę nauczyć się odpuszczać, zaakceptować to, że kontrola jest często iluzoryczna, a śmierć nieustannie związana z życiem. Może to czas na przyjrzenie się temu, co naprawdę ważne? Może to zażycie służy zweryfikowaniu priorytetów i codziennego tempa? A jaką lekcję niesie dla Ciebie ten czas?

Aneta Cieśla, psycholog, terapeuta

Źródło: deon.pl

Foto: Bellona



MUSICALOWO W TERESINIE

W niedzielę 27 czerwca 2021 roku w Ośrodku Szkoleniowo - Hotelowym „Leśne Zacisze” w Teresinie rozpoczęły się XXVII Warsztaty Artystyczne Teatru Studio Buffo w Warszawie. Tegoroczne warsztaty odbywają się w Teresinie po raz pierwszy. Opiekę artystyczną nad nimi sprawują Janusz Józefowicz – pomysłodawca warsztatów i Janusz Stokłosa.

Program kształcenia nie zmienia się od lat. Są to zajęcia wokalne, taneczne, aktorskie oraz akrobatyka. Uczestnicy tych zajęć mogą poznać techniki i umiejętności, które przydają się w teatrze muzycznym. W czasie pobytu na warsztatach uczestnicy pracować będą nad różnymi technikami tańca, od musicalowego poprzez taniec współczesny, hip-hop i improwizację ruchową. Doskonalenie wokalne to zastosowanie ćwiczeń rozwijających aparat głosowy (wprawki, ćwiczenia wzmacniające pracę przepony, ćwiczenia poprawiające skalę głosu itp.) oraz wybór repertuaru i praca nad piosenką zbiorową (przygotowanie piosenki na głosy) oraz nad piosenkami solowymi. Zajęcia aktorskie obejmują przygotowanie zestawu wprawek słownych poprawiających dykcję, praca nad tekstem i etiudami aktorskimi – będącymi częścią pokazu podsumowującego, wybór materiału na pokaz i indywidualna praca twórcza – wyzwalanie inwencji – projekt autorski. Akrobatyka to zajęcia uzupełniające, do potrzeb tańca. Zakreśla zapoznanie się z poziomem i możliwościami osób z poszczególnych grup, kształtowanie gibkości, skoczności, koordynacji i siły z zastosowaniem autorskiego zestawu ćwiczeń. Duży nacisk prowadzące kładą na usprawnienie ogólne w połączeniu z rekreacją.

- Zdobyliśmy doświadczenie podczas pracy z młodymi uzdolnionymi ludźmi przy realizacji musicalu METRO. Ukształtowała się przy tym kadra wspierających pedagogów. Trzeba było to wykorzystać. I tak powstał pomysł utworzenia Studia Artystycznego – wspomina w jednym z wywiadów Janusz Józefowicz. Kadra warsztatów w Teresinie kierować będzie Danusia Fidusiewicz, związana z projektem od 27 lat. Zajęcia wokalne poprowadzą: Mariola Napieralska, Ewelina Kordy i Aleksandra Granecka. Tańca uczą: Beata Urbańska i Piotr Tolak. Spotkania z teatrem: Adam Fidusiewicz i Marcin Chochlew. Akrobatykę: Beata „Wisienka”



Gonciarz i Anna Badurka. Opieka medyczna to pani Jarosława Nowakowska. Nagłośnieniem pokazu zajmie się inżynier dźwięku Jakub Nowakowski. Oświetleniem pokazu przygotuje Sławomir Zwierzyński. Administracja, dokumentacja, księgowość i techniczne zabezpieczenie warsztatów i pokazu to: Sabina Tyburek, Sylwia Ogonowska, Kasia Nowatkiewicz i Wojciech Andrasz.

- Wymyśliłem z Januszem Stokłosą letnie warsztaty artystyczne i tak to trwa do dzisiaj. Mają one charakter otwarty na każdego młodego człowieka z kraju i zagranicy. Często wpadamy do naszej szkoły i na warsztaty razem z Januszem Stokłosą i obserwujemy dzieciaki i młodzież, czy w przyszłości te najbardziej utalentowane, mają szansę znaleźć się w zespole naszego teatru. Staramy się im stworzyć możliwość występów w projektach artystycznych teatru BUFFO. Tak na przykład było i jest w przypadku musicali „Metro”, „Romeo i Julia” czy „Piotruś Pan”. Ważne też jest dla nich, że mają bezpośredni kontakt z naszym teatrem, a my mamy bezpośredni kontakt z nimi – mówi Janusz Józefowicz.

Podsumowaniem warsztatów będzie otwarty dla publiczności pokaz artystyczny w wykonaniu wszystkich uczestników na scenie Teatru Studio Buffo, w sobotę 10.07.2021 roku o godz. 13 w Warszawie.

Eugeniusz J. Lisowiec

Foto: archiwum Studia Artystycznego
Teatru Studio Buffo

TEREFERETV - AKCJA DZIECI DZIECIOM ŚLĄ ŻYCZENIA

Trzeci odcinek TereFereTV poświęcony został Dniui Dziecka. Teresiński Ośrodek Kultury zrealizował internetowy projekt, tym razem dedykowany najmłodszym mieszkańcom gminy. COVID-19 nie stanął na przeszkodzie wyobraźni i kreatywności twórcom programu, którzy po raz kolejny przenieśli dzieci do krainy pełnej rozrywki i radości.

Centralnym ogniwem odcinka była zabawa „Dzieci dzieciom ślą życzenia”, która stała się niepowtarzalną okazją do złożenia życzeń z okazji Dnia Dziecka swoim koleżankom i kolegom. Nagrane telefonem komórkowym ciekawe, pomysłowe i nieszablonowe życzenia pokazały szczere i niekłamane dziecięce spojrzenie na świat,

otwarte na najwyższe wartości. Życzenia te uczą nas dorosłych, co tak naprawdę jest istotne, co jest sednem rzeczy.

W programie nie zabrakło także wspomnień dorosłych z okresu ich dzieciństwa oraz pytań o to, czy dorośli wiedzą, czym dziś interesują się dzieci. Przypomniano również najważniejsze prawa dzieci.

Zachęcamy do obejrzenia kolejnego odcinka TereFereTV. Program ten ogląda się z czystą przyjemnością, nie tylko pod względem treści, ale również estetyki i techniki realizacyjnej.

Redakcja



DZIEŃ DZIECKA W PAWŁOWICACH

Piękna pogoda i sporo ciekawych atrakcji – tak w skrócie można opisać pierwszy Dzień Dziecka, jaki odbył się w Pawłowicach. W niedzielę, 6 czerwca, na dawnym boisku sportowym, zgromadziły się całe rodziny, aby wspólnie się bawić.

Organizatorzy przygotowali m.in. integracyjne gry i zabawy, ognisko z kielbaskami, zajęcia plastyczne, przejażdżki bryczką, poczęstunek, pokazy strażackie OSP Paprotnia i spotkanie z Policją z Teresina. Impreza była wyjątkowo udana, dlatego już za rok planowana jest kolejna edycja. Dzień Dziecka przygotowali: Sołtys Mariusz Waclawek, Rada Sołecka, Koło Gospodyń Wiejskich w Pawłowicach oraz wiele osób dobrej woli, które chętnie włączyły się w tę inicjatywę.

Anna Jończyk



Foto: Facebook

DZIEŃ DZIECKA W SZKOLE PODSTAWOWEJ W PAPROTNI

Święto najmłodszych to czas radości i zabawy. Na ten dzień czekają wszystkie dzieci.

1 czerwca nie mógł zostać zapomniany w Szkole Podstawowej w Paprotni. Nauczyciele i wychowawcy zorganizowali ten dzień z dbałością o każdy szczegół.

Zostały przygotowane zabawy na świeżym powietrzu, różnego rodzaju gry sprawnościowe, bańki mydlane i rozgrywki sportowe. Klasy „0” wybrały się na piknik do OSP w Paprotni. Dzieci miały okazję odpocząć od szkolnych obowiązków oraz spędzić czas, integrując się z kolegami i koleżankami. Nie zapomniano też o poczęstunku. Każda z klas przygotowała przekąski, dokonała wyboru się na lody lub zamówiła pizzę. Dzień Dziecka przebiegł we wspaniałej atmosferze, zachowując przy tym wszystkie środki bezpieczeństwa. Rada Rodziców również pamiętała o najmłodszych. Każdy z uczniów otrzymał w dniu swojego święta słodki upominek.

Dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do organizacji Dnia Dziecka.

Magdalena Krupińska
nauczycielka Szkoły Podstawowej
im. Jana Pawła II w Paprotni



GMINA TERESIN W RADIU
SOCHACZEW 94,9 FM

Środa, 7 lipca 2021 roku o godzinie 9.30
rozmowa z Pełnomocnikiem Wójta Gminy Teresin ds. Oświaty Bogusławem Bęzłem



GMINA TERESIN W RADIU
NIEPOKALANÓW 102,7 FM

Piątek, 9 lipca 2021 roku o godzinie 13.10
rozmowa z Pełnomocnikiem Wójta Gminy Teresin ds. Oświaty Bogusławem Bęzłem

**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: 1900

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

SUKCES ORGANIZACYJNY I SPORTOWY. MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW W ZAPASACH W STYLU WOLNYM TERESIN'2021

Stu pięćdziesięciu siedmiu zawodników z pięćdziesięciu siedmiu klubów z Polski wzięło udział w Mistrzostwach Polski Juniorów w zapasach w stylu wolnym. Weekend (28-29.05.) w hali sportowo-widowskiej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Teresinie upłynął pod znakiem zapasniczej rywalizacji na bardzo wysokim poziomie zarówno sportowym, jak i organizacyjnym.



Oprócz reprezentantów LKS Mazowsze na trzech matach Teresina walczyli młodzi zapasnicy z pięćdziesięciu siedmiu klubów z całej Polski. Reprezentacja teresińskiego klubu okazała się bezdyskusyjnym zwycięzcą w klasyfikacji zespołowej, walczyli także do zwycięstwa Mazowsza w klasyfikacji województw. Kadra gospodarzy uplasowała się na najwyższym stopniu podium. Taki sukces był możliwy dzięki świetnej postawie poszczególnych zawodników. Trzech z nich zdobyło najcenniejsze krążki – Wojciech Wysocki (kat. wag. 70 kg), Patryk Ciurzyński (kat. wag. 74 kg) i Hubert Wiśniewski (kat. wag. 97 kg).

Gratulacje należą się także Fabianowi Niedźwiedzkemu (kat. wag. 57 kg), który zakończył swój udział w Mistrzostwach Polski z brązowym medalem na piersiach. Blisko podium był Jakub Siczka (kat. wag. 79 kg), sklasyfikowany ostatecznie na piątej pozycji. Na ósmym miejscu zakończył mistrzostwa Szymon Bońda (kat. wag. 65 kg). Filip Wiśniewski (kat. wag. 97 kg.) został sklasyfikowany na dziesiątym miejscu.

Organizatorami imprezy byli Polski Związek Zapasniczy, Mazowiecki Okręgowy Związek Zapasniczy, Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Teresinie oraz LKS Mazowsze Teresin. Partnerem wydarzenia było Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu oraz Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych. Rozegrane w Teresinie Mistrzostwa Polski Juniorów w zapasach w stylu wolnym zakończyły się sukcesem organizacyjnym, ale co najważniejsze sportowym.

- Były to udane zawody pod względem sportowym oraz organizacyjnym, co podkreślali sami uczestnicy - mówi inicjator przedsięwzięcia Ryszard Niedźwiedzki, prezes LKS Mazowsze Teresin, a jednocześnie wiceprezes Polskiego Związku Zapasniczego. - Przez dwa dni w hali Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Teresinie, królował sport w dobrym tego słowa znaczeniu. Pokazaliśmy, jako klub, że stać nas wraz partnerami na staranne przygotowanie zawodów sportowych. Sukces ten był możliwy dzięki znakomitej organizacji całego wydarzenia. Nie byłby on możliwy, gdyby nieocenione wsparcie naszych partnerów, sponsorów, działaczy, samorządu gminnego oraz przyjaciół, dla których klub LKS Mazowsze Teresin, to coś więcej niż klub. Bardzo serdecznie dziękuję sponsorowi sekcji zapasniczej firmie Greiner Packaging. To były pierwsze tak duże zawody zapasnicze w tej kategorii wiekowej od początku pandemii i już samo ich przeprowadzenie do końca można nazwać sukcesem. Wszyscy nas chwalą za organizację, za to, że w ogóle ktoś w pandemii zdecydował się na to. Bardzo się z tego powodu cieszę, bo to były historyczne mistrzostwa Polski dla naszego klubu - dodaje Ryszard Niedźwiedzki.

Z pełnymi wynikami można zapoznać się na sportzona.pl.

Redakcja





PRZED IGRZYSKAMI W TOKIO. ROZMOWA Z KAMIŁEM RYBICKIM – REPREZENTANTEM POLSKI W ZAPASACH W STYLU WOLNYM

Letnie igrzyska olimpijskie w Tokio - na tę imprezę czeka cały sportowy świat. Stolica Japonii ugości olimpiadę po raz drugi w historii. Zaplanowana była pierwotnie na lato 2020 roku, ale została przełożona ze względu na pandemię COVID-19. Igrzyska w Tokio rozpoczną się 23 lipca i potrwają do 8 sierpnia 2021 roku. Na blisko dwa miesiące przed najważniejszą sportową imprezą rozmawiamy z Kamilą Rybicką, zawodniczką LKS Mazowsze Teresin, który zdobył kwalifikację olimpijską dla Polski do Tokio '2021, brązowym medalistą Mistrzostw Europy Juniorów, szóstym zawodnikiem Mistrzostw Świata 2019 w Kazachstanie, wielokrotnym Mistrzem Polski w różnych kategoriach wiekowych.

Prosto z Gminy: Na początek pytanie o zdrowie, bo to teraz szczególnie ważne. Jak czuje się Kamil Rybicka na dwa miesiące przed najważniejszym startem w karierze?

Kamil Rybicka: Czuję się dobrze, najważniejsze, że unikam poważniejszych kontuzji, które mogłyby mnie na dłużej wykluczyć z przygotowań.

PzG: Tokio 2021, a nie 2020. To dla Pana zła sytuacja, czy wręcz odwrotnie?

Trener Yusup Abdusalamov jest zdania, że to świetny czas na poprawienie błędów i dopracowanie techniki. Jak przepracował Pan ten dodatkowy czas?

KR: Jest to dla mnie bardzo komfortowa sytuacja. Wróciłem do zapasów w 2019 roku po dwuletniej przerwie. Wiele nowych rzeczy nauczyłem się w tym „dodatkowym” czasie, poprawiłem błędy oraz pracowałem dalej nad swoimi mocnymi stronami.

PzG: Pana występ w Mistrzostwach Europy w Warszawie trener kadry narodowej ocenił dość surowo. Czy już wyciągnęliście wnioski po tym starcie? Na co trzeba zwrócić uwagę, by w Tokio było lepiej?

KR: Start ten nie zakończył się sukcesem, ale takie jest życie i sport. Są pozytywne, pełne euforii momenty, są również gorsze chwile. Uważam, że brakowało mi odpowiedniego przygotowania fizycznego, nad którym obecnie pracuję.

PzG: Jest Pan w trakcie przygotowań olimpijskich. Jak ważne w tych przygotowaniach są zgrupowania kadry?

KR: Te zgrupowania są najważniejsze. Moje obecne życie to ciągle wyjazdy. Około 300 dni w roku spędzam poza domem. Na tych zgrupowaniach mam możliwość pracy z wieloma sparingpartnerami, dzięki czemu mogę się rozwijać w wielu płaszczyznach. Ośrodki, w których przebywamy, zapewniają nam warunki najlepsze z możliwych w przygotowaniu się do startów w głównych imprezach.

PzG: Życie w ciągłych rozjazdach daje się we znaki?

KR: Nie jest to dla mnie problemem. Uwielbiam sport, odpowiada mi taki styl życia. Gdyby było inaczej, dałbym sobie z tym spokój. Mogę wręcz powiedzieć, że w domu czuję się nieswojo, nie wiem, co ze sobą zrobić i tylko czekam na kolejną dawkę obozowego reżimu. Taki styl życia wybrałem i staram się cieszyć oraz czerpać przyjemność z każdej chwili, którą poświęcam uprawianiu sportu.

PzG: Jakie są plany na najbliższe tygodnie?

KR: Obecnie przebywam na zgrupowaniu w Zakopanem, gdzie przygotowuję się do startu w ostatnich kontrolnych dla mnie zawodach w Warszawie (turniej rankingowy Memoriał Wacława Ziółkowskiego - przyp. red.). Następnie wybieram się na dwutygodniowy obóz w Machaczkałe (Dagestan), a zaraz po nim będę miał trochę wolnego w domu. Kolejne zgrupowanie odbędzie się w Szczyrku, skąd będę już leciał bezpośrednio do Tokio.

PzG: Rozmyśla Pan o medalu olimpijskim? Czy to niepotrzebne pompowanie balona?

KR: Najważniejsze jest dla mnie, aby dać 100% swoich możliwości oraz walczyć

do końca z charakterem wojownika. Co się wydarzy, nigdy nie wiadomo. Trzeba skupić się na chwili obecnej, dawać z siebie wszystko. Będzie medal – super, nie będzie – również będę szczęśliwym człowiekiem. Liczy się rozwój i przebyta droga, reszta jest wisienką na torcie.

PzG: Nie będzie kłopotu z aklimatyzacją? Wielu ekspertów zwraca uwagę na wysokie temperatury i dużą wilgotność powietrza w stolicy Japonii.

KR: Nie przejmuję się takimi rzeczami. Dążę do stanu, w którym żaden czynnik zewnętrzny nie będzie miał na mnie wpływu.

PzG: Na co stać Kamila Rybickiego w Tokio?

KR: Na co stać? Zobaczmy. Sam jestem ciekaw.

PzG: Trzymamy zatem kciuki i życzymy, aby ciężka praca zaowocowała w odpowiednim czasie i miejscu.

KR: Bardzo dziękuję. Chciałbym przy okazji podziękować wszystkim, którzy mnie wspierają i trzymają za mnie kciuki. W szczególności dziękuję firmom Marina Śniardwy, Atlantic – domki holenderskie oraz firmie GREINER Packaging Teresin za pomoc, którą oferują mi w przygotowaniach do igrzysk. Serdecznie pozdrawiam.

Przypomnijmy, że walki finałowe w kategorii 74 kg, w której występuje Kamil Rybicka, odbędą się 6 sierpnia. Jego zmagania będziemy mogli obejrzeć w bezpośrednich transmisjach telewizyjnych. Wierzymy, że przyniosą wiele emocji i sportowych wzruszeń.

Rozmawiał Tomasz Daczko



Foto: Polski Związek Zapasniczy

HISTORYCZNY MEDAL. BARTŁOMIEJ NOWAKOWSKI BRĄZOWYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW EUROPY U-15

W sobotę 29 maja, w stolicy Bułgarii Sofii, w Mistrzostwach Europy U-15, wyśmienicie zaprezentował się zawodnik LKS Mazowsze Teresin Bartłomiej Nowakowski, zdobywając dla Polski brązowy medal. To wielki sukces tego utalentowanego zawodnika.

Bartłomiej Nowakowski (kat. wag. 62 kg) w pojedynku o brązowy medal nie dał żadnych szans Grekowi Araamowi Moustopoulosowi, skutecznie go punktując 10:0. Tym samym

nasz reprezentant, poza tym, że jako jedyny wolniak stanął na podium bułgarskiego czempionatu, to na stałe wpisał się w annały polskiego zapasnictwa. Jest pierwszym w historii polskich zapasów zdobywcą medalu ME w tej grupie wiekowej. To wielki sukces tego utalentowanego zawodnika.

Droga Bartłomieja do medalu ME:

1/8 FINAŁU Danill Shafra Izrael (błyskawiczna wygrana Polaka po 30 sek. przez tusz)

1/4 FINAŁU Erdal Galip Bułgaria (0:6)

REPASAŻ Bartosz Tomala Polska (13:3)

Araam Moustopoulos Grecja (10:0)



W imprezie startowała także utalentowana Karolina Zień, która zakończyła swoje zmagania po pierwszej walce, ale walka ta była bardzo wyrównana. Niuanse zdecydowały, że pojedynek wygrała reprezentantka Turcji. Turczynka nie doszła do finału, co spowodowało, iż Karolina odpadła z turnieju.

Ciesząc się z sukcesu Bartłomieja, składamy wielkie gratulacje zawodnikowi, trenerom klubowym i trenerom kadry narodowej.

Redakcja

Foto: Cezary Jastrebski

KOLARZE Z MAZOWSZA TERESIN ROZPĘDZAJĄ SIĘ

Zawodniczki i zawodnicy sekcji kolarskiej LKS Mazowsze Teresin startują i zaczynają odnosić pierwsze sukcesy, rywalizując w cyklu wyścigów Legia MTB Maraton Lato 2021. 12 czerwca w Lesznie, podczas IV edycji tych zawodów, nasi zawodnicy zanotowali bardzo udany start.

Na dystansie Mega (30 km) wśród pań Open Joanna Szyprowska była czwarta, a Milena Oszkiel piąta. W gronie panów Hubert Dębski zajął dziewiętnaste miejsce. Jeszcze lepiej poszło Mazowszanom na dystansie mini (10 km). Krzysztof Bogucki był czwarty i do zwycięzcy stracił zaledwie dziesięć sekund. Jako siódmy na kresce zameldował

się Dawid Mańkowski. Szymon Gradek był dziesiąty, a Maciej Skworo da dwudziesty piąty. Jedyna reprezentantka Mazowsza w wyścigu kobiet – Iza Gradek zajęła piąte miejsce. W klasyfikacji generalnej zawodniczki i zawodnicy z Teresina także zajmują czołowe lokaty.

Najbliższe zawody w cyklu wyścigów Legia MTB Maraton Lato 2021 odbędą się 4 lipca na warszawskich Bielanach. Sezon zakończy się 3 października wyścigiem na warszawskiej Woli. Liczymy, że nasi zawodnicy w klasyfikacjach indywidualnych i drużynowej utrzymają wysokie lokaty i zamkną sezon satysfakcjonującymi wynikami.

Redakcja

Foto: LKS Mazowsze Teresin (kolarstwo)



„Z MAŁEJ WIOSKI NA OLIMPIADĘ” CZYLI LEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA MAZOWSZA U12 I U14 W TERESINIE



Teresiński Stadion im. Stanisława Wójcika, którego gospodarzem jest Dyrektor Krzysztof Walencik, po raz kolejny gościł najmłodszych adeptów „królowej sportu”, którzy 12 czerwca rywalizowali o miano czempionów naszego województwa. Organizatorami Mistrzostw Mazowsza U12 i U14 w Lekkiej Atletyce, które odbyły się w ramach projektu „Z małej wioski na olimpiadę” byli Gmina Teresin, GOSiR w Teresinie oraz UKS Filipides Teresin. Zawody przeprowadzone zostały dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego, Warszawsko-Mazowieckiego Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki, Gminy Teresin, Szkołki Roślin Ozdobnych – Pani Halina Ziółkowska, dyrektora Teresińskiego Ośrodka Kultury Mariusza Cieńniewskiego oraz Bakoma. Uroczystego otwarcia imprezy dokonali wójt Gminy Teresin Marek Olechowski, przewodniczący Rady Gminy Bogdan Linard, wiceprzewodniczący Rady Gminy Lech Kaźmierczak oraz radny, a jednocześnie trener tenisa w UKS „Smecz” Teresin, Hubert Konecki. W uroczystości wręczenia medali wziął również udział Marek Jaworski, Zastępca Wójta. Teresińskie Mistrzostwa swoją obecnością zaszczycił Robert Korzeniowski, czterokrotny mistrz olimpijski, trzykrotny mistrz świata i dwukrotny mistrz Europy w chodzie sportowym.

Teresińska lekkoatletyka od kilku sezonów mocno akcentuje swoje miejsce na mapie Polski. A dzieje się tak za sprawą trenera Andrzeja Andryszczyka, tworzącego od blisko 14 lat klub Filipides Teresin, który przy wsparciu lokalnych władz i programowi „Lekkoatletyka dla każdego!” z powodzeniem konkuruje z krajowymi potentatami lekkoatletycznymi.

- Chcemy pokazywać dzieciom i ich rodzicom – głównie ze środowisk wiejskich – sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz to, że sport jest doskonałą formą aktywności i samorealizacji, dobrym sposobem na życie – mówi Andrzej Andryszczyk.

Teresin dysponuje odpowiednim potencjałem ludzkim oraz doskonałym zapleczem treningowym i umiejętnie zaczyna to wykorzystywać przy organizacji lekkoatletycznych turniejów dla najmłodszych, co bezpośrednio przenosi się na wykuvanie młodych talentów. Wystarczy powiedzieć, że w imprezie tej swoją karierę sportową rozpoczynały m.in. mistrzyni i rekordzistka Polski Eliza Galińska oraz wielokrotna mistrzyni Polski Lena Suchowolak.

Tłoczno było na bieżni, skoczniach i rzutniach. W Mistrzostwach Mazowsza U12 i U14 w różnych lekkoatletycznych konkurencjach biegowych (60 m ppł, 80 m ppł, 60 m, 300 m, 600 m, 1000 m) oraz technicznych (skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową) wystartowało 400 zawodników nie tylko z klubów z województwa mazowieckiego, ale również kujawsko-pomorskiego i łódzkiego, co świadczy o ogromnym zainteresowaniu tą imprezą. Teresińskiemu czempionatowi nie brakowało niczego z atmosfery imprez o tytuły mistrzów Europy czy świata. Nie mniejszy był także poziom sportowych emocji. W wielu przypadkach osiągnął znacznie wyższy pułap, o spontaniczności nie wspominając. Warto zaznaczyć, że za frekwencją poszła jakość. Padło wiele wartościowych wyników, które w kilku przypadkach okazały się najlepszymi tegorocznymi rezultatami w Polsce. Zawody przebiegły sprawnie, a to dzięki perfekcyjnej organizacji, do której wnieśli przyczynili się także młodzi sędziowie – wychowankowie UKS Filipides Teresin, czuwający nad płynną realizacją programu imprezy. Organizatorzy zapewnili uczestnikom piękne trofea sportowe i nagrody rzeczowe, nie więc dziwnego, że nastoletni lekkoatleci po raz kolejny wyjechali z Teresina bardzo zadowoleni.

Lekkoatletyczne Mistrzostwa Mazowsza U12 i U14 udowodniły, że na tym etapie rywalizacji nie wyniki są najważniejsze. W założeniu organizatorów ważniejsza była bowiem sama możliwość konkurowania z rówieśnikami, zawieranie nowych znajomości czy utrwalanie starych. – Większość startujących w Teresinie młodych lekkoatletek i lekkoatletów nie zostanie zawodowymi sportowcami, niemniej jednak tego, że sport nauczy ich współzawodnictwa opartego na solidnych, a przede wszystkim zdrowych zasadach, nikt i nic im nie odbierze – podsumowuje wydarzenie sekretarz UKS Filipides Teresin Izabela Andryszczyk, dobry duch zawodów.



Redakcja
Foto: teresin.pl,
UKS Filipides Teresin

Patronat honorowy

Marszałek
Województwa
Mazowieckiego

64 MIĘDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI DOOKOŁA MAZOWSZA



sponsory i partnerzy

patronat
medialny



TERESIN

14 LIPCA Teresin–Teresin

12.00	Zbiórka zawodników Al. XX-Lecia 32 (przy Stadionie)
12.20	Prezentacja ekip
13.00	Start ostry etapu - Teresin Al. XX-Lecia
16.30	Przyjazd na metę
16.45–17.15	Ceremonia nagradzania zwycięzców
17.30–19.00	Wyścigi amatorów




[mazoviateam](https://www.facebook.com/mazoviateam)

www.mazovia-team.pl

Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków m. st. Warszawy.
Zadanie zrealizowane przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Mazowieckiego.

PARTNERZY PROGRAMU „KARTA 3+”

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

- Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – ul. Szymanowska 8 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep KACPER Kamil Króliczak – ul. Szymanowska 19 w Teresinie, 10% zniżki na obuwie z wyjątkiem skózanego, 5% zniżki na obuwie skórzane. Rabat nie dotyczy artykułów objętych promocją.
- Pizzeria PIERROT Renata Olechowska – ul. Lipowa w Teresinie, zniżka 10% oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych.
- Nadzory i projekty budowlane Józef Górzyński – Elżbietów 15, zniżka 10%.
- Ośrodek Kształcenia Kierowców MAKO Leszek Ćwikliński (nauka jazdy, jazdy doszkalające, płyta poślizgowa) – ul. 1 Maja 27a, zniżka 5% na lekcje nauki jazdy + 2 godziny gratis.
- Sklep odzieżowo-obuwniczy Red-Star Cezary Szymaniak – ul. Szymanowska 1 w Teresinie, zniżka 8% na cały asortyment.
- Poprawki krawieckie „U KASI” Katarzyna Pietruszewska – ul. Perłowa 22 w Paprotni, zniżka 10% na wykonywane usługi krawieckie.
- Stomatologia, lekarz dentysta Mariusz Cierech – ul. Szymanowska w budynku TER-MED, 20% zniżki na usługi dentystyczne.
- Kwaciarnia ALICJA Alicja Rutkowska – ul. Cmentarna w Paprotni, 10% zniżki na wszystkie artykuły
- Nauka języka angielskiego Honorata Mrowińska – ul. Południowa 47, Granice, 30% zniżki na zajęcia indywidualne dla dorosłych
- Niepubliczne Przedszkole LEŚNA AKA-DEMIA Damian Tymorek – Aleja XX-lecia 3 w Teresinie, 15% zniżki na wpisowe
- Usługi fryzjerskie damsko-męskie Edyta Kosińska – ul. O. M. Kolbego 51A, 10% zniżki na strzyżenie włosów.
- P.H.U VIKI Nowak Sylwia - w Elżbietowie 23B, 5% zniżki na cały asortyment z wyłączeniem wyrobów tytoniowych
- Progress Szkoła języków obcych Karolina Sałyga – w GOSIR Teresin ul. Aleja XX-lecia 32, Bezpłatny podręcznik, 45 zł upustu na wybrany kurs przy zapisie na cały rok szkolny
- FERMA DROBIU Mateusiak Jarosław i Katarzyna – Czerwonka Parcel 93, 10% zniżki na jajka.
- F.H.U. De-Facto Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska - Teresin, ul. Lipowa 1A 5% zniżki na cały asortyment
- Sklep Fuks Kołodziejska Agnieszka – ul. Rynkowa 1 w Teresinie; 5% zniżki na wszystkie towary oprócz wyrobów alkoholowych i tytoniowych, kart telefonicznych, artykułów promocyjnych.
- AP SERVICE Sp. z o. o. Paweł Rudnicki – ul. Rynkowa 10B, 15 % zniżki na usługi księgowe.
- Przedszkole Niepubliczne Studio Dziecka
- Figiel Katarzyna Klata – Granice ul. Zacisza 1, 15% zniżki na chesne
- JETTA Zbigniew Podlasiński Sp.j. - Teresin, ul. Szymanowska 2, 5% zniżki cały asortyment.
- „TRAWKA” Konrad Walichnowski – Teresin, ul. Lipowa 28, 10% zniżki na usługi pielęgnacyjne ogrodu i projekty ogrodów.
- E i M Miller Firma Prawnicza Michał Miller ul. Świętokrzyska 14A ,00-050 Warszawa oddział Teresin ul. Szymanowska 2 lok. 2 - 20% zniżki na zlecenie i prowadzenie spraw, reprezentowanie przed instytucjami – Sąd, Prokuratura, Policja w sprawach wypadków drogowych, sprawach karnych, błędów medycznych, sprawach cywilnych.



- „STUDIO URODY” SALON KOSMETYCZNO-FRYZJERSKI Maria Grabowska Paprotnia ul. O. M. Kolbego 29, 10% zniżki na usługi fryzjerskie (fryzjerstwo damskie, męskie i dziecięce); usługi kosmetyczne (peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia bezigłowa, microdermabrazja diamentowa, kwasy, ultradźwięki, liposukcja, fale radiowe, regulacja brwi, henna brwi i rzęs, parafina, oxybrazja, depilacja woskiem; stylizacja paznokci :manicure, pedicure, makijaż dzienny, okolicznościowy, wieczorowy; zabiegi liftingujące, przeciwzmarszczkowe, odmładzające, oczyszczające, rozjaśniające przebarwienia, wysuszająco-antycellulitowe.
- SP MEDIA Paweł Wróblewski Granice, ul. Spokojna 57 , 10% zniżki na materiały poligraficzne, banery reklamowe i gadzety reklamowe.

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:

- F.H.U. De-Facto Sklep Wielobranżowy Anna Kalinowska- Teresin, ul. Lipowa 1A 5% zniżki na cały asortyment
- Sklep ABRAKADABRA Robert Króliczak – ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep odzieżowy HOKUS Agnieszka Króliczak– ul. Szymanowska 7 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.
- Sklep BIELIZNA Paweł Liberadzki – ul. Szymanowska 8 w Teresinie, 5% zniżki na cały asortyment.

Sklep Fuks Kołodziejska Agnieszka –ul. Rynkowa 1 w Teresinie; 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, wysuszająco-antycellulitowe.

„TRAWKA” Konrad Walichnowski - ul. Lipowa 28 w Teresinie, 10% zniżki na usługi pielęgnacyjne i projekty ogrodów.

AP SERVICE Paweł Rudnicki ul. Rynkowa 10B w Teresinie, 15% zniżki na usługi księgowe.