



W CENTRUM POLSKI

MIESIĘCZNIK GMINY ANDRESPOL



ISSN 2450-193X

Numer 3/2024

KWIECIEŃ 2024 r.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

60 lat szkoły w Wiśniowej Górze

Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza świętuje 60-lecie istnienia. Z tej okazji 11 kwietnia odbyła się uroczysta akademia. Było wielu znamienitych gości i mnóstwo wzruszeń.

– Nasza szkoła, od kiedy powstała w 1964 roku, kilka razy zmieniała oblicze i strukturę. Ale tym, co niezmiennie stanowiło fundament jej funkcjonowania, była zżyta społeczność, stworzona przez pokolenia ludzi. To dzięki nim jesteśmy miejscem wyjątkowym: z niepowtarzalną atmosferą współpracy, pasji i zaangażowania – mówił dyrektor Robert Sękowski w wystąpieniu z okazji jubileuszu.

W uroczystości wzięli udział zaproszeni goście: Janusz Brzozowski, łódzki kurator oświaty, przedstawiciele władz samorządowych, nauczyciele, emerytowani i obecni pracownicy placówki, uczniowie wraz z rodzicami, absolwenci i przyjaciele szkoły. Pierwsze kroki skierowali do sali gimnastycznej, gdzie odbyła się część oficjalna, podczas której nie zabrakło życzeń dla całej społeczności szkolnej. Po wspomnieniach



Fot. Sylwester Lewandowski Fotografika

i gratulacjach dla zasłużonych, uczniowie w mistrzowski sposób zaprezentowali część artystyczną. Recytacje, piosenki, żywiołowe tańce, drama, choreografie i animacja filmowa, w której przemawiał z ekranu sam Henryk Sienkiewicz, stanowiły ogniwa łączące współczesność z historią szkoły. Ta zaś sięga 1945 roku, kiedy na obecnym terenie naszej gminy powstały dwie szkoły podstawowe: jedna w Wiśniowej Górze, druga w Andrespolu. Obydwie placówki dzieliła odległość 500 metrów. Nauczyciele i uczniowie wymieniali się w czasie przerw. Ponieważ było

to bardzo uciążliwe, ówczesny kierownik szkoły, pani Maria Gałązka, wraz z rodzicami powołała Komitet Budowy Szkoły. 21 lipca 1962 roku na placu budowy położono pierwszą cegłę, a prace zostały ukończone w zaledwie 10 miesięcy. W kolejnych latach placówka przeszła niejedną reorganizację, przebudowę, metamorfozę. W 1998 roku nadano jej imię Henryka Sienkiewicza. W 1999 roku w szkole powstało gimnazjum. Funkcjonowało do 2019 roku.

Obecnie szkoła w Wiśniowej Górze jest największą podstawówką na terenie

całego województwa łódzkiego. Zatrudnia 71 nauczycieli oraz 18 pracowników administracji i obsługi. Uczy się w niej 792 uczniów i, co równie ważne, nieustannie się rozwija. Zarówno gdy chodzi o osiągnięcia nauczycieli i uczniów, jak również komfort pracy, o czym więcej napiszemy w kolejnym wydaniu gazety. A tymczasem wszystkim życzymy, aby szkoła w dalszym ciągu tak pięknie rosła w siłę, a uczniowskie kreatywność, zapał, energia oraz młodzieńczy idealizm stanowiły inspirację dla całego grona pedagogicznego.

Gmina zaczęła się starać o wiadukt kolejowy w Justynowie

Samorząd gminy Andrespol przygotowuje koncepcję bezkolizyjnego skrzyżowania pod torami w pobliżu stacji PKP w Justynowie. Planowane przedsięwzięcie ma zmienić obecną trasę kierowców.

Po wstępnych analizach pod uwagę branych jest kilka wersji docelowych rozwiązań. Najlepszy wydaje się projekt, który zakłada, że piesi i rowerzyści mogliby przejeżdżać na drugą stronę torów oraz mieć dostęp na perony z przejścia podziemnego wybudowanego w pobliżu obecnych rogatek, natomiast kierowcy mieliby korzystać z wiaduktu lub tunelu wybudowanego w nowym miejscu. Jego dokładna lokalizacja jest wciąż ustalana. Budowa bezkolizyjnego przejazdu w ciągu ulicy Głównej nie jest możliwa, ponieważ zaprojektowany tunel lub wiadukt byłyby dość długie. Jego budowa w tym miejscu wiązałaby się z koniecznością licznych wywłaszczeń właścicieli okolicznych działek i domów, zwłaszcza w Justynowie.

Skąd pomysł, by zaczynać budowę kolejnego tunelu, skoro ten w Bedoniu nie został jeszcze ukończony? Samorządowcy tłumaczą, że gmina przystąpiła do opracowania koncepcji bezkolizyjnego skrzyżowania w Justynowie, ponieważ do końca czerwca PKP Polskie Linie Kolejowe przyjmują wnioski na realizację tego typu inwestycji. Jeśli zostaniemy zakwalifikowani, PKP PLK otrzymają ze środków zewnętrznych 85 procent kosztów tej części obiektów, która zlokalizowana będzie na terenie należącym do PKP PLK. Natomiast gdy dojdzie do realizacji inwestycji, gmina poniesie jedynie koszty budowy odcinka tunelu poza obszarem kolejowym. To, czy planowane wiadukty powstaną, zależeć będzie od decyzji PKP PLK oraz zgody starosty, ponieważ inwestycja ma być realizowana na drodze powiatowej.

KONCERT

Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza

22 czerwca, godz. 19.00
Sala Gimnastyczna LO
w Wiśniowej Górze



NABORY 2024

ZAPISZ SWOJE DZIECKO NA TRENINGI PIĘKI NOŻNEJ LUB SIATKÓWKI

792 885 750

512 583 654

www.lzsjustynow.pl



ANDRESPOL - URZĄD GMINY

www.facebook.com/ug.andrespol/



Dużo będzie się działo na drogach gminy Andrespol

W ubiegły poniedziałek, 22 kwietnia gmina podpisała dwie umowy na tegoroczne remonty dróg w Bedoniu Przykościelnym, Nowym oraz Andrespolu. I nie będą to jedyne pozycje na liście zadań drogowców na najbliższe lata.

Jedną z podpisanych umów dotyczy m.in. tegorocznego remontu ulicy Kościelnej, będącej drogą objazdową podczas budowy tunelu przy stacji w Bedoniu i przez to bardzo zniszczonej, oraz ulicy Głównej. Całość wyceniona została na około 1 900 000 złotych.

Natomiast druga z umów przewiduje, że w najbliższych latach m.in. powstanie wzdłuż torów w Andrespolu drogą łączącą ulicę Młynarską z Brzezińską, co poprawi komunikację w pobliżu dworca kolejowego i da możliwość utworzenia



kolejnych miejsc parkingowych. W tym roku ma być wykonany pierwszy etap inwestycji pomiędzy ulicami Młynarską i Turystyczną. W kolejnych dwóch latach drogowcy będą pracować na ul. Plażowej. Gmina, by przeprowadzić tę inwestycję i umożliwić mieszkańcom wygodny dojazd do stawów, planuje wywłaszczenie gruntów Lasów Państwowych. Kolejne miejsce, w którym odbywać się będą prace drogowe, to ulica Bedońska w Justynowie. Moder-

nizacja tej drogi wraz z budową kanalizacji deszczowej i zbiornika wodnego ma rozwiązać problemy okolicznych mieszkańców, skarżących się na zalewanie po deszczach działek. Na budowę tego zbiornika oraz drugiego w okolicy

– 735 700 złotych na przebudowę ciągu ulic: Nowa, Bukowa, Okrężna w Justynowie i Zielonej Górze.

Tuż po majówce na granicy Wiśniowej Góry i Stróży przy zbiegu ulic M. Konopnickiej, Akacjowej i Tuszyńskiej ruszy budowa przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną.

Starostwo Powiatowe w Łodzi ogłosiło przetarg na budowę ścieżki rowerowej wzdłuż drogi biegnącej z Andrespola do Justynowa. Inwestycja ma być realizowana w ramach zadania „Poprawa bezpieczeństwa niechronionych uczestników ruchu na terenie powiatu łódzkiego wschodniego polegająca na budowie przejścia dla pieszych w Wiśniowej Górze, budowie chodnika w Kalonce oraz budowie ścieżki rowerowej w Andrespolu”.

Obie inwestycje prowadzone w gminie Andrespol finansowane są ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz z budżetów powiatu łódzkiego wschodniego i gminy Andrespol, które dzielą się kosztami pół na pół.

Budowa przejścia dla pieszych w Wiśniowej Górze ma kosztować około 80 tysięcy złotych, a ścieżki rowerowej nieco ponad milion.

W Nowym Bedoniu powstanie świetlica kontenerowa

Dotychczas jej nie mieli ani własnego miejsca, by ją wybudować. Wyjściem mogła być jedynie świetlica zbudowana z kontenerów. Wioletta Hoffman, sołtys Nowego Bedonia wystartowała w konkursie Urzędu Marszałkowskiego „Świetlica sołecka na plus”. Wywalczyła dla swojej wsi 200 tys. zł.

Wioletta Hoffman jest sołtysem Nowego Bedonia od 2019 roku. Mieszka we wsi od 27 lat. Mówi, że w sołectwie do tej pory, oprócz układania asfaltu, budowy sieci kanalizacyjnej i gazociągowej czy uporządkowania terenu dawnego parku przy ul. Sienkiewicza, niewiele się działo. A mieszkańców jest ponad pół tysiąca i dlatego już od dawna zależało jej na miejscu do integracji, rozwijania zainteresowań mieszkańców i rekreacji.

– Jesteśmy bardzo zgraną społecznością – podkreśla Wioletta Hoffman. – Mamy świetną radę sołecką, która jest zawsze chętna do działania i popychania spraw. Za każdym razem mogę liczyć na pomoc mieszkańców, gdy trzeba zadbać o zieleń na wsi czy zorganizować jakieś spotkanie.

Pani sołtys przez chwilę wspomina coroczne pikniki sąsiedzkie z okazji nocy świętojańskiej, na których zawsze jest kilkaset osób, nie tylko z jej sołectwa.

– Nowy Bedoń nie ma świetlicy, a ile można zgromadzić się po domach?

Dlatego z całą radą sołecką długo chodziliśmy wokół pomysłu budowy świetlicy – mówi. – Wymyśliliśmy, że skoro nie mamy własnego, gminnego miejsca na typowy budynek, trzeba skupić się na innym rozwiązaniu, czyli dzierżawie gruntu i urzędzeniu świetlicy w kontenerze. Zdawaliśmy sobie sprawę, że taka inwestycja pochłonie kilkaset tysięcy złotych i musimy sami szukać różnych możliwości ich zdobycia, licząc, że w końcu uda się gdzieś je znaleźć – dodaje.



Tak może wyglądać świetlica kontenerowa w Bedoniu

Rzeczowo opowiada o tym, jak pod koniec roku wspólnie przygotowawali wniosek w konkursie „Infrastruktura sołecka na plus”, gdzie można było zdobyć 100 tys. zł, w jaki sposób dogadywali dzierżawę terenu od Lasów Państwowych i o chwili, gdy pojawiła się inna możliwość. Dużo lepsza, bo zapewniająca dwa razy więcej pieniędzy do wydania, konkretnie na budowę lub zakup świetlicy.

– Pomyślałam, że ten drugi konkurs jest jakby pod nas tworzony, ale od razu pojawiły się przeszkody – wspomina Wioletta Hoffman. – Regulamin wyklu-

czał sołectwa starające się jednocześnie o inne dotacje na świetlicę. W dodatku na ewentualne złożenie nowych dokumentów miałam raptem chwilę. Dlatego od razu zadzwoniłam do Urzędu Marszałkowskiego z pytaniem, co można zrobić, by skorzystać z tej drugiej – korzystniejszej możliwości. Po tym, co usłyszałam, natychmiast wycofałam poprzedni wniosek i zaczęłam tworzyć nowy – mówi sołtys.

W wysłanym do Urzędu Marszałkowskiego zgłoszeniu do konkursu „Świetlica sołecka na plus” napisała, że bedońska świetlica z kontenerów będzie postawiona na działce przy ul. Wiejskiej, tuż obok obecnego placu zabaw.

Cały obiekt będzie miał 9 metrów długości i 6 metrów szerokości. Zostanie podłączony do prądu, wody i kanalizacji. O tym, że wygrała, dowiedziała się od pracownicy gminy Anny Fijałkowskiej-Dębskiej, bo zgodnie z obowiązującymi procedurami, to gmina musi podpisać ostateczną umowę o przyznaniu grantu. Potrzebne dokumenty już zostały wysłane.

– Jestem przekonana, że nasz zwykły blaszany kontener będzie miejscem, w którym będą dziać się fajne rzeczy, ale też mam nadzieję, że nie będzie to nasza docelowa świetlica i ta właściwa zostanie kiedyś urządzona w dawnym dworze przy ul. Sienkiewicza. W ubiegłym roku z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków gminie Andrespol udało się zdobyć ponad 3 mln zł na ratowanie pałacu.

Zostaną przeznaczone na zabezpieczenie obiektu przed dalszym niszczeniem. Niedawno za pieniądze z budżetu gminy została wykonana wstępna

ekspertyza i ustalony zakres prac zmierzających do tego, by można było go użytkować. Marzą mi się więc kolejne dofinansowania i dotacje, aby budynek mógł wrócić do lokalnej społeczności. Wszyscy z okolicy bardzo byśmy tego chcieli – podsumowuje Wioletta Hoffman.

Ważne telefony

URZĄD GMINY ANDRESPOL

95-020 Andrespol,
ul. Rokicińska 126
tel./faks: 42 213 24 40
e-mail: ug@andrespol.pl
www.andrespol.pl
Facebook: Andrespol – Urząd Gminy

POLICJA - POSTERUNEK ANDRESPOL

tel. 42 213 20 07

ZAKŁAD GOSPODARKI KOMUNALNEJ

tel. 42 213 24 57, 535 526 367

GMINNA PRZYCHODNIA ZDROWIA

tel. 42 213 23 62

APTEKI:

- Apteka Najlepsza dla Ciebie Andrespol, Rokicińska 125 D, tel. 42 647 00 51
Apteka prowadzi zbiórkę leków niewykorzystanych
- Apteka ROSA, Andrespol, ul. Rokicińska 124 tel. 42 213 40 97
- Apteka Dr.Max, Andrespol, ul. Rokicińska 146 tel. 573 169 239
- Apteka Dbam o Zdrowie, Andrespol, ul. Projektowana 16 tel. 736 697 896
- 4 Apteka Farm-Med, Justynów, ul. Łódzka 37, tel. 42 236 23 31
Apteka prowadzi zbiórkę leków niewykorzystanych
- Punkt apteczny APTE-MED, Wiśniowa Góra, ul. Tuszyńska 58A, tel. 780-285-559
- Punkt apteczny Wrzosowa, Wiśniowa Góra, ul. Tuszyńska 67, tel. 513-494-244



Chcą znów mieszkać na wsi. Ale...

Mieszkańcy Feliksina chcieliby odłączyć się od Łodzi i przyłączyć swoje osiedle do gminy Andrespol. Złożyli już list otwarty do wójta i dostali odpowiedź.

– Mamy dość ignorancji łódzkich władz – mówi Paula Poreda, przedstawicielka mieszkańców Feliksina. – Prosiłiśmy władze Łodzi o chodnik przy Feliksińskiej, by dzieci mogły bezpiecznie chodzić do szkoły, a usłyszeliśmy: najwcześniej po 2030 roku. Nie możemy doczekać się kanalizacji, oświetlenia, utwardzenia dróg. Mamy bliżej do andrespolskich urzędów, szkół i przychodni. Ale przede wszystkim chodzi nam o nowe plany zagospodarowania terenu, które zakazują nam zabudowy własnych działek. Jedynie możemy stawiać na nich elektrownie fotowoltaiczne – dodaje Paula Poreda.

Osiedle Feliksin leży tuż przy południowo-zachodniej granicy gminy Andrespol i należało do nas do 1988 roku. Z szacunkowych danych wynika, że mieszka tu około tysiąc trzysta osób. Pod petycją w sprawie przemodelowania granic podpisało się około siedemset osób. Jednak ze względu na przepisy o zagospodarowaniu przestrzennym nie jest to takie proste.

Jak wynika z odpowiedzi wójta gminy Andrespol na pismo mieszkańców Feliksina, o przestawieniu granic administracyjnych decyduje nie on, a Rada Ministrów. Wcześniej w tej sprawie musi wypowiedzieć się Rada Gminy Andrespol, mieszkańcy, rada powiatu i wojewoda. Trzeba przygotować dokumenty potwierdzające zasadność wniosku.

Wójt co prawda przyznaje, że powiększenie obszaru gminy Andrespol może otworzyć nowe możliwości rozwoju i mieć realny wpływ na jej rozwój. Jednocześnie nie ukrywa, że zgodnie z przepisami samorządowymi kwestionowany przez mieszkańców Feliksina miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, mimo ewentualnego włączenia terenu osiedla do gminy Andrespol, nadal będzie obowiązywał. Chcąc go zmienić, gmina musiałaby spełnić szereg ustawowych warunków. Na przykład ten, że powinna najpierw wykazać, iż posiadane tereny budowlane są niewystarczające w stosunku do potrzeb.

Co na to inicjatorzy zmiany granic?

– Nie zrezygnujemy z walki o odłączenie się od Łodzi bez względu na to, czy będziemy mogli się budować czy też nie. Wierzymy że komunikacja z gminą Andrespol będzie lepsza, a kwestię zabudowy z czasem również uda się korzystnie rozwiązać – podsumowuje Paula Poreda.

Najbardziej rozpoznawalna sędzia w Polsce gościła w szkole w Bedoniu Wsi



– Kiedy spotykam się z rodzicami i pytam, jak myślą, czego dzieci od nich oczekują, zazwyczaj słyszę w odpowiedzi, że: laptopa, smartfona czy nowej zabawki. Tymczasem dzieci w tutejszej szkole, podobnie jak w wielu innych, opowiadają mi, że marzą, żeby nie były wiecznie porównywane do innych, aby rodzice się nie kłócili i nie siedzieli ciągle z nosem w telefonie – mówiła sędzia Anna Maria Wesołowska podczas spotkania z rodzicami, które w piątek, 19 kwietnia odbyło się w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi.

Było ono częścią całodziennych warsztatów profilaktycznych adresowanych do uczniów, kadry pedagogicznej, osób współpracujących ze szkołą oraz rodziców. W tej ostatniej grupie znana z telewizji prawniczka zaczęła zajęcia od przypomnienia o obowiązkach rodzica wobec instytucji szkoły. Tłumaczyła, dlaczego należy chodzić na zebrania, dbać o kontakt ze szkołą. Przytaczała konkretne historie z sali sądowej, by skłonić rodziców do refleksji, czy rzeczywiście mają oni wystarczającą wiedzę, by chronić dzieci przed popadnięciem w konflikt z prawem.

Szczególne zainteresowanie wzbudziła sprawa harcerza, ucznia z biało-czerwonym paskiem na świadectwie. 8 marca szedł do szkoły. Chciał kupić różę dla swojej dziewczyny, ale zabrakło mu pięć złotych. Zobaczył malucha z pobliskiej szkoły podstawowej, wepchnął go do bramy przy ulicy Piotrkowskiej w Łodzi i zabrał pieniądze. Malec poskarżył się strażnikowi miejskiemu. Chłopak z różą trafił do aresztu na 8 miesięcy, groziła mu kara od 3 do 15 lat więzienia. Po wejściu na salę błagał: „Wypuście mnie, nie wiedziałem, że popełniam przestępstwo”.

Na koniec tej opowieści sędzia Wesołowska zapytała: „Był przestępcą czy nie?”, po czym padło, że 10 lat temu do 80 procent z nas posłałoby go do więzienia, a dziś tylko przedszkolaki nie mają wątpliwości, że chłopak z różą był przestępcą. Pomyślcie czasem o tym...

Szansa na szkołę muzyczną w Wiśniowej Górze?



W czwartkowe popołudnie, 18 kwietnia, na scenie w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej w Wiśniowej Górze odbył się niezwykle koncert solistów Filharmonii Łódzkiej, muzyków Teatru Wielkiego oraz pedagogów ze szkół muzycznych regionu łódzkiego i ich najzdolniejszych uczniów. Wszystko po to, by zachęcić dzieci i młodzież z gminy Andrespol do nauki w szkole muzycznej, która ma szansę powstać w Wiśniowej Górze.

Goście mieli okazję usłyszeć kilkanaście utworów, w tym m.in.: *Preludium F-dur Jana Sebastiana Bacha*, *Cantabile B-dur Fryderyka Chopina*, *Różową Panterę Henry'ego Manciniego*, *Gabriel's Oboe Ennia Morriconego*. Po zakończeniu popisu chęć posłania dziecka do gminnej szkoły muzycznej zadeklarowała jedna czwarta obecnych na sali rodziców.

To, czy będą mogli spełnić swoje marzenia, zależy od decyzji Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, do którego gmina zwróciła się z prośbą o zgodę na otwarcie szkoły muzycznej I stopnia.

– Jeśli ministerstwo poprze nasz wniosek, jesteśmy w stanie rozpocząć lekcje we wrześniu – mówi Ewelina Zawisłak, która wraz z Małgorzatą Szubert koordynuje projekt. – Mamy już za sobą spotkanie z ministerialnym wizytatorem, któremu przekazaliśmy dane dotyczące bazy szkoły. Miałyby ona mieścić się na parterze obecnej podstawówki, gdzie zostanie wydzielone osobne skrzydło. Kadre będą stanowiły osoby z dużym doświadczeniem, w tym także muzycy łódzkich scen zamieszkali na terenie naszej gminy. Z myślą o klasie pierwszej w trzech przedszkolach przeprowadziliśmy wstępne badanie predyspozycji i możliwości psychoruchowych około sześćdziesięciorga dzieci i dwudziestu siedmiu rodzicom przekazaliśmy informację, że słuch i aktywność ruchowa u ich dzieci pretenduje do tego, by mogły rozpocząć edukację w szkole muzycznej i naukę gry na wybranym instrumencie. Na przełomie maja i czerwca planujemy ruszyć z rekrutacją – dodają Ewelina Zawisłak i Małgorzata Szubert.

Jak uruchomienie szkoły wyglądałoby od strony praktycznej? Nieśmiały plan zakłada, że młodzi ludzie mieliby przychodzić na lekcje dwa razy w tygodniu po swojej „normalnej” szkole, a podstawowy program nauczania obejmowałby indywidualną naukę gry na wybranym instrumencie oraz zajęcia grupowe z teorii muzyki, podstaw rytmiki i kształcenia słuchu.

Czy szkoła muzyczna rzeczywiście jest gminie potrzebna? Dzieci, które siedziały na widowni, z całą pewnością mają ogromny sceniczny apetyt. Poza tym muzykowanie wpływa na wszechstronny rozwój mózgu i – jak przekonują samorządowcy – taka placówka to prestiż i świetna promocja gminy.

Gmina się rozwija

Dzięki różnego rodzaju dotacjom i dofinansowaniom, jakie do tej pory zdobyła gmina Andrespol, w okolicy m.in. sukcesywnie przybywa sieci kanalizacyjnych, wodociągowych, gazowych. Mamy rozbudowane szkoły, odnowiony dom kultury. Na ukończeniu jest wiadukt kolejowy pod torami w Bedoniu. Tylko w 2023 roku z różnego rodzaju źródeł zewnętrznych gminie udało się pozyskać prawie 29 milionów złotych. W ciągu ostatnich tygodni samorząd złożył trzy kolejne wnioski o dofinansowanie na kwotę prawie sześciu milionów złotych w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027”.

Wystąpiliśmy m.in. o:

- 4 365 600 złotych w ramach projektu „Rozbudowa bazy kulturalnej na terenie gminy Andrespol – etap II”, który jest skierowany do GOK i zakłada rozbudowę sali widowiskowej oraz zakup systemu siedzisk,
- 706 435 złotych w ramach projektu „Dobry start w przyszłość – wsparcie uczniów Szkoły Podstawowej w Wiśniowej Górze”,
- 705 023 złotych w ramach projektu „Dobry start w przyszłość – wsparcie uczniów w Gminie Andrespol”.



W nowej Radzie Gminy Andrespol zasiądzie dziewięć osób, które reprezentowały nas w poprzedniej kadencji, i sześć nowych. **Szóstą kadencję rozpoczyna wójt Dariusz Kubus.** Obecna kadencja samorządu potrwa 5 lat.

Dariusz KUBUS

Miejsce zamieszkania:
Bedoń Przykościelny
Wiek: 59 lat
Wykształcenie:
wyższe techniczne
Rodzina: żonaty, ma syna i dwie córki
Liczba uzyskanych głosów: 4 816



Wybraliśmy swoich przedstawicieli w samorządzie!

Michał BOGUCKI

Miejsce zamieszkania:
Justynów
Wiek: 33 lata
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód:
programista w międzynarodowej firmie
Rodzina: żonaty, ma dwóch synów i córkę
Liczba uzyskanych głosów: 176



Paweł GARNYS

Miejsce zamieszkania:
Wiśniowa Góra
Wiek: 72 lata
Wykształcenie: zawodowe
Wykonywany zawód:
pracuje w zakładzie gospodarki komunalnej
Rodzina: żonaty, ma trójkę dzieci
Liczba uzyskanych głosów: 238



Agnieszka RATAJ

Miejsce zamieszkania:
Kraszew
Wiek: 48 lat
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód:
własna działalność gospodarcza, księgowa
Rodzina: mężatka, ma dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: 220



Tomasz BOJANOWSKI

Miejsce zamieszkania:
Justynów
Wiek: 48 lat
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód: funkcjonariusz policji
Rodzina: żona, dwoje dzieci
Liczba uzyskanych głosów: 267



Robert HOFFMAN

Miejsce zamieszkania:
Wiśniowa Góra
Wiek: 50 lat
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód:
emeryt
Rodzina: żonaty, ma córkę
Liczba uzyskanych głosów: 140



Jacek STEFANIAK

Miejsce zamieszkania:
Justynów
Wiek: 43 lata
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód:
technik elektryk w pogotowiu energetycznym
Rodzina: ma córkę i syna
Liczba uzyskanych głosów: 284



Adam CHĄDZYŃSKI

Miejsce zamieszkania:
Stróża
Wiek: 65 lat
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód: emeryt
Rodzina: żonaty, ma córkę, syna
Liczba uzyskanych głosów: 186



Piotr KISIEL

Miejsce zamieszkania:
Andrespol
Wiek: 50 lat
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód:
urzędnik samorządowy
Liczba uzyskanych głosów: 175



Jakub WINKLER

Miejsce zamieszkania:
Bedoń Przykościelny
Wiek: 21 lat
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód:
stara się o przyjęcie w szeregi straży pożarnej
Rodzina: kawaler
Liczba uzyskanych głosów: 205



Arkadiusz FILIP

Miejsce zamieszkania:
Andrespol
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód:
własna działalność
gospodarcza
Rodzina: żonaty, dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: 149



Sławomir KWIECIEŃ

Miejsce zamieszkania:
Stróża
Wiek: 65 lat
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód: urzędnik samorządowy
Rodzina: żona, córka, dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: 258



Jan WOŹNIAK

Miejsce zamieszkania:
Nowy Bedoń
Wiek: 66 lat
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód: rolnik
Rodzina: żonaty, ma dwie córki i syna
Liczba uzyskanych głosów: 241



Wiesław GABARA

Miejsce zamieszkania:
Bedoń Przykościelny
Wiek: 68 lat
Wykształcenie:
średnie techniczne
Wykonywany zawód: emeryt
Rodzina: dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: jedyny kandydat



Wojciech LUBARSKI

Miejsce zamieszkania:
Andrespol
Wiek: 47 lat
Wykształcenie: średnie
Wykonywany zawód:
własna działalność gospodarcza
Rodzina: żonaty, ma dwie córki i dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: jedyny kandydat



Sebastian ZIĘBA

Miejsce zamieszkania:
Janówka
Wiek: 44 lata
Wykształcenie: wyższe
Wykonywany zawód:
własna działalność gospodarcza,
dyrektor finansowy w spółce z o.o.
Rodzina: żonaty, ma dwóch synów
Liczba uzyskanych głosów: 266



Liceum w Wiśniowej Górze zaprasza ośmioklasistów

Liceum Ogólnokształcące im. Jana Karskiego przy ul. Tuszyńskiej w Wiśniowej Górze pokazało się od najlepszej strony. Co za szkoła! Mili nauczyciele, uśmiechnięci uczniowie, wyjątkowy program, pracownie wyposażone ma miarę XXI wieku, porządne boisko.

Aby zachęcić przyszłych uczniów, w przedostatnią sobotę kwietnia szkoła zorganizowała dni otwarte. Było zwiedzanie budynku, prezentacje i pokazy specjalne w wykonaniu licealistów, przedstawiciele wojska, policjantów, druhów z OSP. Przede wszystkim jednak goście mieli okazję na żywo rozmawiać z nauczycielami i wypytwać obecnych uczniów nie tylko o atmosferę czy poziom szkoły.

Jak wygląda edukacja w liceum w Wiśniowej Górze?

Oprócz porządných warunków do nauki w ofercie edukacyjnej są trzy języki obce: angielski, niemiecki, hiszpański. Podobnie jak do tej pory, również w tym roku kandydaci mają do wyboru klasę ogólną dzieloną na profil humanistyczny i biologiczno-chemiczny, oddział przygotowania wojskowego, który funkcjonuje w szkole za ledwie od dwóch lat, a już w ubiegłorocznej rekrutacji zgłosiło się 45 chętnych na 29 miejsc. Co ważne, licealiści z tej klasy oprócz przedmiotów rozszerzonych z geografii, historii i języka angielskiego przez wszystkie lata edukacji mają m.in. zajęcia z musztry indywidualnej i grupowej, ćwiczenia bojowe na poligonie, uczą się bezpiecznego posługiwania



bronią, orientacji w terenie, posługiwania się mapą wojskową czy udzielania pierwszej pomocy.

Trzecią opcją do wyboru dla tegorocznych ósmoklasistów jest klasa mundurowa, w której uczniowie poznają specyfikę pracy w różnych służbach mundurowych: policji, straży granicznej, pożarnej, wojsku, więziennictwie.

– Zdecydowałam się na tę klasę, ponieważ mój tato jest policjantem i od dziecka chciałam pójść w jego ślady – mówi Kira, uczennica IC. – Nie zawiodłam się. Do tego nauczyciele nieustannie dopingują mnie do rozwijania mojej pasji, jaką jest gra na gitarze. Razem z Polą, która gra na skrzypcach, co chwilę jesteśmy zapraszane do udziału w różnych szkolnych uroczystościach.

Dyrektor szkoły Ilona Janowska nie kryje, że w jej przekonaniu największą siłą każdej szkoły powinni być rozbudzeni i ambitnie uczniowie. Z radością w głosie wymienia nazwiska licealistów

„Karskiego” nagradzanych medalami w zawodach sportowych, zwycięzców w konkursach powiatowych i wojewódzkich. Pierwszoklasista Adam Tosik, zdobywca drugiego miejsca w ubiegłorocznych Mistrzostwach Europy w Sztukach Walki, drugoklasista Antek Jantas, który za ubiegłoroczną najwyższą średnią w szkole dostał stypendium Prezesa Rady Ministrów.

Aleksandra Janowska, Nela Michalec, Damian Błaszczyk, Bartosz Dziedziński z klasy IVC, którzy pokonali 23 najlepsze drużyny ze wszystkich powiatów województwa łódzkiego i wygrali turniej o Puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi.

Bartosz Furmańczyk z klasy IC, laureat w powiatowym etapie Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież zapobiega pożarom”.



Ponadprzeciętnych uczniów w tej szkole jest znacznie więcej. Wielu można było spotkać na dniach otwartych liceum. Nie tylko imponowali rzetelną wiedzą, gdy oprowadzali gości po szkole, ale przy okazji we współpracy z DKMS zorganizowali akcję rejestracji dawców szpiku.

– W naszej szkole jest wielu wolontariuszy – mówi trzecioklasistka Justyna. – Sama na przykład działam w Stowarzyszeniu Inicjatyw Kreatywnych In-Krea, w którym promujemy aktywny i twórczy styl życia.

Na pytanie, co z perspektywy własnych doświadczeń powiedziałaaby dziś uczniom Karskiego, odpowiada jednym tchem. – Pamiętam, że kiedy sama zastanawiałam się nad wyborem tej szkoły, miałam mnóstwo obaw: czy sobie poradzę z nauką, na jakich ludzi trafię w nowej klasie, z jakimi nauczycielami będę miała do czynienia. Dziś uważam, że niepotrzebnie się stresowałam. Nauczyciele są mili, pomocni. Mam zajęcia na strzelnicy, często jeżdżę na szkolne wycieczki. Niedawno na przykład byliśmy z klasą w Centralnej Szkole Pożarniczej w Częstochowie. To naprawdę bardzo fajna szkoła.

Czwartoklasiści z „Karskiego” zwyciężyli turniej o puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi

Takiego zwycięstwa jeszcze gmina Andrespol nie odnotowała. Aleksandra Janowska, Nela Michalec, Damian Błaszczyk, Bartosz Dziedziński z klasy IVC Liceum Ogólnokształcącego im. J. Karskiego w Wiśniowej Górze stworzyli drużynę, która najpierw okazała się najlepsza w powiecie łódzkim wschodnim, a teraz, pokonując 23 drużyny z całego województwa łódzkiego, zajęła pierwsze miejsce w konkurencjach sprawnościowych oraz w odpowiedziach na pytania z wiedzy o społeczeństwie i Ustawie o Policji, uzyskując puchar Komendanta Wojewódzkiego Policji w Łodzi. Dodatkowo Nela Michalec okazała się również najlepszą zawodniczką turnieju.

Zawody odbyły się 12 kwietnia w hali MOSiR przy ulicy Małachowskiego w Łodzi. Każdy zespół finału wojewódzkiego składał się z dwóch dziewcząt i dwóch chłopców. Po oficjalnym otwarciu spotkania zawodnicy przystąpili równolegle do trzech konkurencji, które przypominały etapy, jakie musi przejść każdy kandydat do służby w policji.

Uczniowie najpierw indywidualnie uczestniczyli w teście sprawnościowym:

rzucali piłką lekarską, skakali m.in. przez płotki lekkoatletyczne czy przeskakiwali przez skrzynię. Następnie każdy rozwiązywał 30-minutowy pisemny test składający się z 30 pytań sprawdzających znajomość Ustawy o Policji oraz wiedzy o społeczeństwie. Ostatnim elementem turnieju była rozmowa kwalifikacyjna przed komisją.

Jak twierdzą organizatorzy turnieju, rywalizacja między szkołami była



bardzo zacięta. Do końca ważyły się losy kolejności drużyn.

Uczniowie przygotowywali się do zawodów pod opieką wychowawczynie Eweliny Kanieckiej. W trakcie zawodów reprezentacji „Karskiego” towarzyszył także dzielnicowy z Posterunku Policji w Andrespolu asp. sztab. Roman Wachowiec. W ogólnej klasyfikacji za uczniami „Karskiego” kolejne miejsce na podium zajęła drużyna z Liceum Ogólnokształcącego

im. gen. Jana Henryka Dąbrowskiego w Kutnie. Trzecie miejsce przypadło młodzieży z Mundurowego Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi.

Organizatorem turnieju była Komenda Wojewódzka Policji w Łodzi, przy wsparciu Niezależnego Samorządowego Związku Zawodowego Policjantów, partnerem województwo łódzkie, a patronat honorowy nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Łódzkiego.



Na remizie w Bedoniu wisi defibrylator, którym każdy może się posłużyć

Strażacy z OSP w Bedoniu już przy drzwiach wejściowych do swojej remizy zamontowali specjalną kapsułę z przenośnym, automatycznym defibrylatorem AED. Jest to urządzenie służące do ratowania życia w przypadku nagłego zatrzymania akcji serca.

Jak posługiwać się defibrylatorem AED?

– Jeśli okaże się, że urządzenie jest potrzebne, wystarczy lekkim ruchem w lewo odkręcić zieloną pokrywę kapsuły. Kiedy dotrzemy na miejsce, gdzie ma być używane, należy jedynie nacisnąć zielony przycisk, a samo „podpowie” udzielającemu pomocy, co i jak po kolei należy robić – tłumaczy Marcin Kałużny, wiceprezes w jednostce OSP w Bedoniu Wsi.

Postanawiam sprawdzić, czy rzeczywiście wszystko odbywa się automatycznie. Podchodzę do ściany, wyjmuję defibrylator z kapsuły.

Pierwsze wrażenie: poręczny i na tyle lekki, że w razie potrzeby można po niego wysłać nawet dziecko w wieku szkolnym.

Włączam zielony przycisk. Słyszę: „Tryb dla dorosłych. Zachowaj spokój i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi”. Aby przestawić urządzenie na tryb dla dziecka, wystarczy zmienić ustawienie klawisza na górze.

Nie mija pięć sekund, a pada kolejne polecenie: „Usuń odzież z klatki piersiowej poszkodowanej osoby”. Dalej, zgodnie z głosową instrukcją, mam sięgnąć po elektrody defibrylatora. Najpierw z tej oznaczonej numerem 1 zdjęć folię i przykleić elektrodę do ciała „mojego pacjenta”, tak jak na umieszczonej na niej ilustracji. To samo mam zrobić z elektrodą numer 2.

Wówczas w ciągu kilku sekund urządzenie samo przeprowadza analizę rytmu pracy serca i na jej podstawie

ocenia, czy potrzebna jest defibrylacja. W takiej sytuacji usłyszymy: „Defibrylacja zalecana” i polecenia: „Odsuń się od poszkodowanego”, „Naciśnij pomarańczowy, migający przycisk”. Dalej urządzenie samo wykonuje defibrylację.

Po jej zakończeniu jedyne, co mam dalej robić, to znów zacząć uciskać klatkę piersiową. Trzeba robić to na głębokość ok. 5 cm i w tempie 100–120 ucisków na minutę, aż do momentu powrotu oznak krążenia lub przybycia na



Defibrylator został zakupiony już kilka lat temu jako wyposażenie wozu bojowego. Natomiast za pieniądze z dotacji pozyskanej z Łódzkiej Strefy Ekonomicznej drухowie kupili podgrzewaną kapsułę, dzięki której urządzenie zostało zamontowane na budynku remizy

miejsce służb ratowniczych. Jak zapewnić strażak ochotnik, bedońscy drухowie powinni uczynić to w ciągu kilku minut.

Za sprawą współczesnych technologii strażacy ochotnicy działają błyskawicznie.

Już w momencie zdejmowania pokrywy kapsuły defibrylatora w remizie włącza się alarm. Druhowie otrzymują SMS-em powiadomienia o potrzebie pomocy. Kto jest najbliższy, udaje się do remizy lub na miejsce, gdzie jest defibrylator. Jest on bowiem wyposażony w moduł GPS, więc na bieżąco można go lokalizować.

– Mówię o tym nie tylko po to, aby uprzedzić wandalę, ale przede wszystkim dlatego, by ratujący nie wpadli w panikę podczas próby reanimacji. W sytuacji zagrożenia życia liczy się każda sekunda. Osobiście tego doświadczyłem – dodaje Marcin Kałużny.

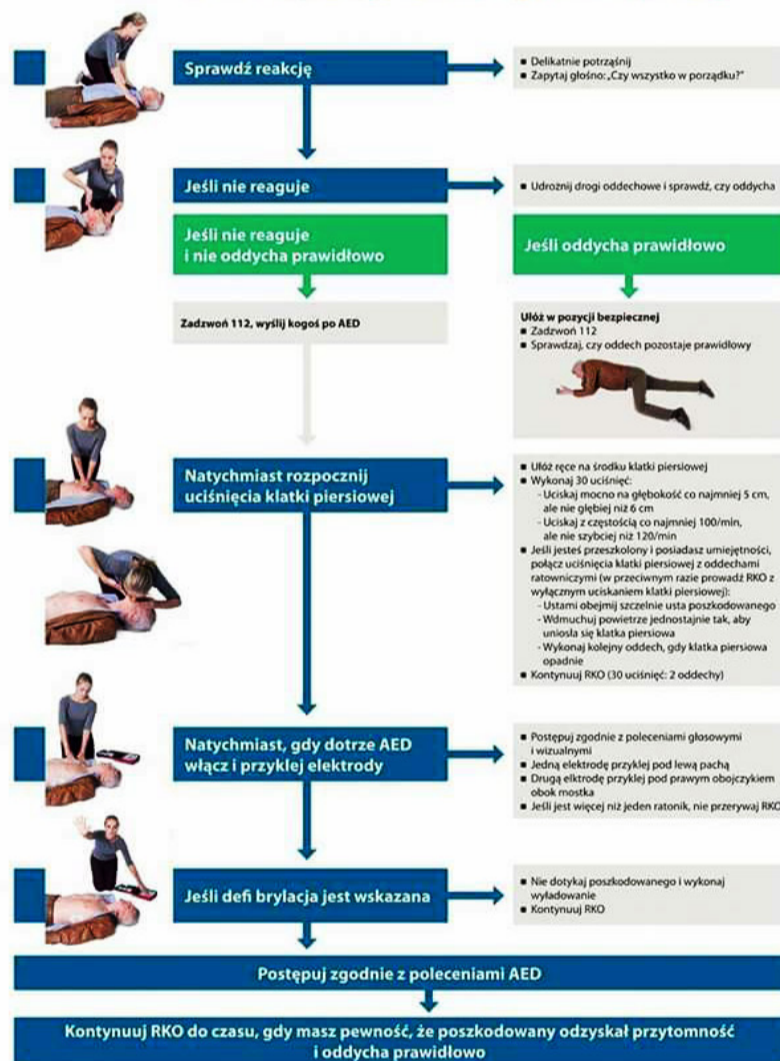
Dobrze wiem, co mój rozmówca ma na myśli. Przez chwilę przywołuję z pamięci nagłówki gazet sprzed roku „Zatrzymanie serca u strażaka podczas akcji ratowania mężczyzny, który chciał popełnić samobójstwo. Kolejdy ruszyli z pomocą” oraz „Strażacy w czasie akcji uratowali życie druha z Bedonia”.

– Miałem niewiarygodne szczęście – wspomina Marcin Kałużny. Wszystko stało się nagle, poczułem zawroty głowy i straciłem przytomność. Lekarze w szpitalu nie dowierzali, że przywracano mi funkcje życiowe za pomocą defibrylatora, dopóki nie zobaczyli jego wydruków. Nie chcę nawet myśleć o tym, co mogłoby się stać, gdybym wtedy był sam w domu albo zasnął na ulicy i trafił na kogoś, kto bałby się mnie reanimować – dodaje.

Odruchowo powtarzam w myślach swoją wiedzę z pierwszej pomocy, którą właśnie dostałem od bedońskich drухów ochotników.



Podstawowe zabiegi resuscytacyjne i automatyczna defibrylacja zewnętrzna (AED)



www.erc.edu | info@erc.edu
Opublikowane Październik 2015 przez Europejską Radę Resuscytacji w/w, Emile Vanderwiltelooan 35, 2845 Nieuw, Belgium
Copyright: © Europejska Rada Resuscytacji w/w. Oznaczenie produktu: Poster_BLS_AED_Algorithm_PC1_20160521

Dycha Justynów – Janówka – to będzie wyjątkowy bieg. Zapisy już trwają

W pierwszą sobotę czerwca (1.06) będą mogli wziąć udział w jubileuszowej, 15. edycji biegu Dycha Jusynów–Janówka. Ponad połowa miejsc jest już zajęta.

Zawodnikiem może być każdy, kto chce pobiec wspólnie i bez względu na wiek poczuć rodzinny klimat sportowej rywalizacji. Startujący mają występować w grupach dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz marszu nordic walking.

Gdzie i kiedy

Start i meta zostały wytyczone na stadionie im. A. Lasoty w Justynowie przy ul. Głównej 82, a zawody rozpoczną się

punktualnie o godz. 11.00 od biegów dzieci i młodzieży do lat 14. Najmłodsi (poniżej 7 lat) będą mieli do pokonania 200 metrów, a najstarsza grupa 13- i 14-latków około 600 metrów.

Start biegu głównego, którego trasą będzie pętla o długości 10 kilometrów wytyczona przez gałkowski las, zaplanowano na 13.00. Pięć minut później ruszy marsz nordic walking, którego uczestnicy będą mieli do pokonania w podobnym terenie około 7 kilometrów.

Atrakcje

Dyrektorem biegu Dycha Justynów – Janówka jest Krzysztof Józefowicz, biegacz, triathlonista, uczestnik międzynarodowych maratonów, więc pewne jest, że jak co roku będzie to wyjątkowe

biegowe wydarzenie. Już wiemy, że tegorocznej, jubileuszowej edycji imprezy zostanie nadana dodatkowa oprawa – organizatorzy zapowiadają, że weźmie w niej udział niejeden gość specjalny. W ramach opłaty startowej wszyscy zawodnicy otrzymają efektowną koszulkę i medale na mecie. Członkinie trzech pobliskich kół gospodyń wiejskich przygotowują degustację lokalnych przysmaków. Więcej szczegółów zdradzimy w kolejnym wydaniu gazety.

Zapisy

Tymczasem... kto chce wziąć udział w zawodach, powinien się pośpieszyć. Przypomnijmy, limit uczestników w biegu głównym i w marszu nordic walking to łącznie 300 osób. W grupie dla dzieci

przewidziano 200 miejsc. O zakwalifikowaniu się do startu decyduje kolejność wpłat wpisowego na konto organizatora. Wczoraj sprawdziliśmy, że większość dostępnych miejsc na liście startowej jest już zajęta. Wpisali się na nią m.in. przedstawiciele 9. Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej, Łódzkiej Szkoły Nordic Walking, Orientarium ZOO Łódź, Atlas Running Team. Zgłoszenia internetowe przyjmowane są do 27.05.2024 roku pod adresem: www.justynow-janowka.pl.

Opłata startowa jest uzależniona od daty zapisów. Pierwszych 100 zawodników płaciło 55 zł, zawodnicy od 101 do 200 płacą 65 zł, zawodnicy od 201 do 300 – 75 zł. Udział w biegu dzieci kosztuje 20 zł.

Gminna Przychodnia Zdrowia zatrudniła lekarza z dwiema specjalizacjami

W kwietniu w Gminnej Przychodni Zdrowia przy ul. Rokicińskiej w Andrespolu rozpoczął pracę nowy lekarz Mariusz Drzazga, specjalista pulmonolog i lekarz medycyny pracy.

Do pulmonologa, który zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób układu oddechowego, powinniśmy udać się nie tylko w przypadku problemów z oddychaniem czy potrzeby dalszego leczenia zdiagnozowanych chorób płuc, oskrzeli lub górnych dróg oddechowych.

Wizyta u tego specjalisty jest zalecana osobom, które odczuwają trudności w oddychaniu, duszności, ból w klatce piersiowej, nadmierne zmęczenie, często kaszlą, przeszły ostre zakażenie wirusem COVID-19. Poza tym pulmonolog może okazać się pomocny w przypadku zaburzeń snu związanych z oddychaniem, takich jak obturacyjny bezdech senny. W zależności od objawów, podejrzeń diagnostycznych oraz historii choroby może skierować pacjenta m.in. na: testy alergiczne, spirometrię, RTG płuc, które wykonywane są także w andrespolskiej przychodni.

Jako lekarz medycyny pracy doktor Mariusz Drzazga jest uprawniony do wykonywania badań profilaktycznych: wstępnych, okresowych, kontrolnych oraz oceny zdolności do pracy na stanowiskach szczególnych, przy kierowaniu na inne stanowisko czy też po długotrwałej chorobie.

Ponadto ma prawo orzekania o niezdolności do pracy: w celu uzyskania świadczenia rehabilitacyjnego czy renty, a także wystawiania niezbędnych zaświadczeń do celów sanitarno-epidemiologicznych na studia lub do prawa jazdy.

Doktor Mariusz Drzazga studia medyczne ukończył pod koniec lat 90. XX wieku. Jest mieszkańcem Wiśniowej Góry. Jego dotychczasowi pacjenci z Łodzi, Ksawerowa, Starowej Góry mówią, że to zaangażowany, merytoryczny, uważny, profesjonalny i uprzejmy lekarz, który do każdego podchodzi z ogromną empatią.

W Gminnej Przychodni Zdrowia Mariusz Drzazga przyjmuje we wtorki komercyjnie. Pacjenci zapisani w niej płacą za wizytę połowę stawki, czyli 100 złotych.

Pytanie do...

Jak wybierać krem z filtrem

Na rynku istnieje mnóstwo produktów, które mają chronić nas przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Na co warto zwrócić uwagę, zanim je kupimy? O tym i nie tylko o tym opowiada mgr farmacji Paulina Kopczyńska, współwłaścicielka punktu aptecznego Apte-Med przy ul. Tuszyńskiej w Wiśniowej Górze.

„W Centrum Polski”: – Zapytam wprost, który krem z filtrem może mi pani polecić?

Paulina Kopczyńska: – Wybór takiego kosmetyku powinien być poddyktowany nie tylko naszymi oczekiwaniami dotyczącymi ochrony przed słońcem, ale też rodzajem i kondycją skóry oraz wiekiem osoby, która będzie go używała. Tego typu kosmetyki dla dzieci mają zwykle nieco inny skład. Często zawierają filtry mineralne. Nie jestem zwolenniczką stosowania kosmetyków z filtrami przez wszystkich i każdego dnia w roku. Zalecenie to powinno dotyczyć osób o bardzo jasnej karnacji, szczególnie narażonych na działanie promieniowania słonecznego. Osoby z ciemniejszą karnacją mogą być mniej restrykcyjne.

– Jaką wartość SPF powinienam wybrać, gdy zamierzam w słońcu korzystać ze ścieżek rowerowych, ławek i hamaków na pobliskim Marysinku – SPF 30, SPF 50 czy może SPF 50+?

– Pamiętajmy, że liczba występująca przy wskaźniku ochrony przeciwsłonecznej, tzw. SPF (ang. Sun Protection Factor) oznacza wysokość filtra i wskazuje jedynie, ile razy dłużej skóra może być wystawiona na działanie promieni słonecznych, jeśli zostanie pokryta kosmetykiem. Na ogół przyjmuje się, że wysokość filtra, którego używamy, powinna zależeć m.in. od fototypu skóry i wieku. SPF 50 zalecany jest dla osób o bardzo jasnej karnacji, ale także kobiet w ciąży, osób z przebarwieniami oraz dzieci, które mają cieńszą skórę. Swo-



im pacjentom radzę najpierw sprawdzić, jak reaguje ich skóra na słońce. Jeśli zaczyna się ona czerwienić po 10 minutach, aplikując kosmetyk z filtrem SPF 15, wydłużymy ten okres 15 razy, co oznacza, że możemy przebywać na słońcu ok. 150 minut, czyli ponad 2 godziny. Jednak jeżeli dopiero rozpoczynamy sezon plażowy, radzę wybrać krem o jak najwyższym współczynniku ochrony. Kosmetyk przeciwsłoneczny o wartości SPF 50 powinny stosować również osoby o skórze wrażliwej i dojrzałej, naczynkowej oraz skłonnej do przebarwień.

– W kosmetykach chroniących przed słońcem wyróżniamy dwa rodzaje filtrów: fizyczne oraz chemiczne. Które wybierać?

– Różnica między nimi polega na mechanizmie działania. Filtry chemiczne działają dłużej i przede wszystkim wchłaniają się w naskórek, przez co nie brudzą ubrań. Natomiast filtry fizyczne, czyli nieorganiczne, tzw. mineralne, to substancje odbijające promieniowanie UV. To prawda, że utrzymują się krócej na skórze i barwią ją, ale jednocześnie są mniej drażniące i bezpieczniejsze dla środowiska. To dla mnie bardzo ważne. Coraz częściej bowiem mówi się o tym, że zawarte w kosmetykach z filtrami substancje chemiczne, takie jak: oksobenzon, oktokrylen, oktinoksat, parabeny czy nanocząsteczki tlenku cynku mogą przyczyniać się do niszczenia, uszkodzenia i wybielania raf koralowych. Kolejne kraje wprowadzają więc zakaz używania kosmetyków z filtrami na swoich plażach. Lepiej to sprawdzić, lecąc na przykład do Tajlandii, Meksyku, na Hawaje czy do Holandii. Warto wiedzieć, że coraz częściej w aptekach można spotkać produkty do opalania z deklaracją o „bezpiecznym” składzie dla raf koralowych. Produkuje je również polska firma z Mazowsza.



Relaks i kultura

GOK i nie tylko. Co, gdzie, kiedy w kulturze

STOWARZYSZENIE MIŁOŚNIKÓW ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA
„WIŚNIOWA GÓRA”
ZAPRASZA DO UDZIAŁU W BEZPŁATNYM PROJEKCIE
„Z TRADYCJĄ W PRZYSZŁOŚĆ”

W ramach projektu w okresie marzec – grudzień br. zaplanowano m.in. prelekcje, międzypokoleniowe działania edukacyjno-kulturowe z twórcami ludowymi oraz warsztaty kulinarne.

Więcej informacji na fb Stowarzyszenia oraz fb Gminnego Ośrodka Kultury w Wiśniowej Górze.

Nowy sprzęt w gabinetach POZ

Jakiegolwiek problemy związane z drukowaniem recept, skierowań czy działaniem komputerów w gabinetach POZ Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu to już przeszłość. Placówka wzbogaciła się właśnie o dziesięć zestawów komputerów z oprogramowaniem, drukarki z możliwością kopiowania dokumentów oraz nowy serwer, który usprawni działanie systemów informatycznych przychodni. Wszystko to zostało zakupione za dofinansowanie z Ministerstwa Zdrowia przyznane przychodni w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014–2020, finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Celem projektu jest wdrożenie e-usług w placówkach Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Całkowita wartość projektu to 116 980 zł, z czego 99 659 zł stanowi dofinansowanie z Unii Europejskiej. Z własnego budżetu przychodnia dołożyła do tej inwestycji 17 321 złotych.



Niezapomniane przyjęcie u gospodyń w Andrespolu



Uczniowie klas Ia i Ib ze Szkoły Podstawowej nr 91 w Łodzi im. Leonida Teligi przyjechali do Andrespolu, by uczcić Dzień Ziemi, obchodzony 22 kwietnia, a zostali ugoszczeni jak mało kto.

Członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Andrespolu, wystrojone w tradycyjne stroje ludowe, zaprosiły wszystkich m.in. na wspólne warsztaty kulinarne ozdabiania lukrem upieczonych wcześniej w kole babeczek, robienie kolorowych kwiatów z bibuły. I zorganizowały takie atrakcje jak pokaz umiejętności psa grupy poszukiwawczo-ratowniczej OSP GRS Łódź – Jędrzejów i oglądanie z bliska wozu strażackiego. Kreatywnej zabawy i uśmiechów na twarzach dzieci było co niemiara. A po wyczerpujących zajęciach wszyscy zasiedli do pysznego obiadu.

Dla organizatorek spotkanie z łódzkimi dziećmi było pierwszą okazją, by oficjalnie zaprezentować światu siedzibę koła w nowej aranżacji po malowaniu, które panie zorganizowały własnym sumptem. Gratulujemy wydarzenia i życzymy wielu kolejnych okazji do spędzenia czasu w ciekawy i wartościowy sposób.



Wiosenne spotkanie dla sąsiadów

Fantastyczna atmosfera, mnóstwo atrakcji i tyle smakołyków, że nikt głodny na pewno nie wrócił do domu. Tak można podsumować sąsiedzkie spotkanie z okazji rozpoczęcia sezonu grillowego, jakie w przedostatnią sobotę kwietnia zorganizowało działające zaledwie od stu dni Koło Gospodyń Wiejskich Ja(k)ńówka.

Impreza odbyła się w świetlicy w Janówce przy ul. Głównej 53. I była to nie pierwsza taka biesiada we wsi. Widząc, jak coraz bardziej rozluźniają się więzi między ludźmi, już od dawna różnego rodzaju imprezy integracyjne organizowały członkinie „starszego” tutejszego Koła Gospodyń Wiejskich, muzycy z zespołu Okaryna i lokalni społecznicy.

Tradycyjnie i tym razem goście dopisali. Przyszło ponad czterysta osób.

– Nasze koło powstało 17 stycznia tego roku i była to dla nas pierwsza taka inicjatywa. Ale nie chodziło tylko o spotkanie – mówi Patrycja Koszot. – Chętni mogli wypełniać ankietę, dzięki której chcemy się dowiedzieć, co możemy zrobić, aby w naszej miejscowości żyło się lepiej, jakie

warsztaty w świetlicy mogłybyśmy zorganizować, jakie aktywności na świeżym powietrzu cieszyłyby się powodzeniem. Dzięki temu, że jesteśmy zarejestrowane w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, nie musimy liczyć jedynie na pieniądze z gminy i swoje składki. Możemy też starać się o granty z budżetu państwa albo UE. W ten sposób w marcu zdobyłyśmy fundusze na warsztaty kulinarno-dietetyczne dla młodzieży, które właśnie ruszają – dodaje pani Patrycja.

Z błyskiem w oczach opowiada o zaplanowanych już zajęciach, których uczestnicy poprzez zabawę, wspólne gotowanie, wyjścia do restauracji i różnego rodzaju zajęcia niespodzianki będą zgłębiać tajemnice dobrej kuchni, dowiadywać się, co jeść, aby zamienić tkankę tłuszczową w masę mięśniową, mieć więcej siły, poprawić pracę mózgu czy wygląd skóry. Przystawiając zasady savoir-vivre'u. Chwali się, że kilka dni temu jej koło udało się pozyskać fundusze na termomix i wędzarnię.

– W najbliższym czasie będziemy odnawiać plac zabaw, bo w marcu razem z panią Sołtys zdobyłyśmy na to 15 tysięcy złotych w ramach konkursu „Sołectwo na plus”. Mamy więc co robić i ma kto działać, bo jest nas już w kole czterdzieści osób i dzisiaj dopisało się kolejne dziesięć – informuje.

Będzie się działo!

Zaproszenie na rodzinny festyn na Marysunku

Radosny śmiech, wspaniała zabawa, mnóstwo atrakcji, fajna muzyka i pyszny poczęstunek – tak w skrócie można opowiadać co roku o Wędkarskim Dniu Dziecka, który na terenie kompleksu stawów w Justynowie organizuje Gminne Stowarzyszenie Wędkarskie „Marysinek. Z pewnością tak będzie i tym razem na 9. edycji festynu, który odbędzie się w sobotę, 25 maja br.

W programie, który wciąż jest jeszcze moderowany, oprócz zawodów wędkarskich dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat (startujących w trzech kategoriach wiekowych), zaplanowano takie atrakcje jak m.in.: zabawa na dmuchanych urządzeniach, pływanie łodzią strażacką po stawie, akcję wymiany dziecięcych książeczek. Ponieważ współorganizatorem festynu jest Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniowej Górze, goście będą mogli oglądać występy lokalnych grup artystycznych, muzyków i wokalistów.

Każdy uczestnik zawodów wędkarskich na początek dostanie pakiet startowy, a dla najlepszych przewidziano atrakcyjne nagrody. Ponadto na wszystkich najmłodszych gości festynu czekać będą słodkie upominki. Tegoroczna majowa impreza na Marysunku będzie też okazją do tego, by skosztować wielu różnych pyszności, bo poczęstunek przygotowują panie aż z trzech kół gospodyń wiejskich działających na terenie gminy. Zgłoszenia zawodników przyjmowane są do 21 maja br. poprzez adres e-mail: gsw_marysinek@o2.pl. Wszystkich serdecznie zapraszamy.

Weź kijki i wybierz się na zawody Polskiej Ligi Nordic Walking 2024

Jeśli twoją pasją jest nordic walking, możesz zapisać się na zawody „Regionalna Liga Centrum Polski 2024 – Kraszew gm. Andrespol”, które odbędą się 12 maja 2024 roku na ścieżkach kraszewskiego lasu. Wystartować może każdy, ponieważ impreza ta jest nie tylko okazją do zmierzenia się z najlepszymi zawodnikami, ale zawsze gwarantuje też świetną zabawę i mnóstwo atrakcji dla całej rodziny czy drużyny! Na uczestników czeka pamiątkowy medal, wyjątkowe trofea i nagrody za najlepszą technikę marszu. Mało tego, zawody w ramach Polskiej Ligi Nordic Walking włączone są do punktacji rankingu Światowej Ligi Nordic Walking. Aby się zapisać, wystarczy wejść na: www.PolskaLigaNordicWalking.pl.

Poza rywalizacją o miejsca i trofea zaplanowano również rajd na 5 kilometrów, a także bieg na takim samym dystansie oraz bieg dla dzieci na około 200-metrowej trasie, ale bez klasyfikacji. Wszyscy otrzymają takie same medale.

Uczestnicy sobotniej imprezy też nie kryli, że nowa społeczna organizacja w Janówce budzi entuzjazm i zagrzewa do działania.

– Tam, gdzie wcześniej mieszkałam, też byłam członkinią KGW, co przekonało mnie, że wizerunek kobiet, które przede wszystkim zajmują się wspólnym gotowaniem i pieczeniem ciast odchodzi w zapomnienie. Oczywiście wciąż to robią, stając się w ten sposób strażniczkami dziedzictwa kulinarnego, ale jednocze-

śnie są motorem życia lokalnego – mówi Joanna Nowak, która w marcu sprowadziła się do Janówki z województwa świętokrzyskiego. – Od 2018 roku, odkąd rejestrując się w ARiMR, mogłyśmy starać się o granty, zdobyłyśmy prawie sto tysięcy złotych, które wydałyśmy, by życie w naszej wsi stało się miłsze, a okolica wypiękniała.

Jesteśmy pod wrażeniem energii kobiet z Ja(k)ńówki – mówili obecni na spotkaniu mieszkańcy Janówki.

