



## Odeszli, ale nie z naszej pamięci

In memoriam!... Bliscy, sąsiedzi, działacze społeczni, samorządowcy, radni, sołtysi, ludzie kultury, sportowcy, politycy. Czasem wciąż trudno uwierzyć, że już nie uściśniemy im dłoni, nie wymienimy „dzień dobry”, nie porozmawiamy. Nie skorzystamy z ich cennej mądrości, doświadczenia, wsparcia. Za szybko, zbyt nagle. A miało być jeszcze tyle wspólnych planów, projektów, działań...

Samorządowcy: Elżbieta Ciesielska, Andrzej Abramczyk, Danuta Chmielewska, Roman Dawicki, Henryka Dziąg, Janina Jasińska, Lucjan Jędrzejczak, Jan Konewka, Bronisław Kisiel, Tadeusz Konik, Michał Korwin Kochanowski, Renata Olkusz, Krzysztof Owczarek, Andrzej Piękoś, Leopold Sałatowicz, Anna Tulinek. I Aleksandra Pawlikowska oraz Andrzej Wiosna, Alojzy Ziętek, których pożegnaliśmy w ostatnim roku. A także sołtysi: Władysław Kawula, Tadeusz Końca, Bogdan Lauk, Henryk Marciniak, Wiesław Owczarek, Henryk Sadura i wiele innych osób.

Wszyscy przez lata byli częścią naszej małej ojczyzny, tworzyli ją, pracą i poświęceniem kreowali nam codzienną rzeczywistość. Szanowani, zasłużeni, niezastąpieni. Każdy zostawił w nas niejedno wspomnienie, a w okolicy cząstkę siebie. Zanim więc w listopadowej zadumie, w dniu Wszystkich Świętych i w Dzień Zaduszny, pochylimy się nad grobami i pomyślimy o spędzonych razem chwilach, odmówimy modlitwę, zapalimy znicze, przypomnijmy sobie, co zawdzięczamy samorządowcom i społecznikom, których już wśród nas nie ma, a którzy zawsze będą się nam kojarzyli z konkretnymi projektami albo przestrzeniami.

Pamiętajmy też o miejscach, w których spoczywają bohaterowie naszej lokalnej historii.

W ciszy opadających jesiennych liści i płonących zniczy przez chwilę podumajmy także o tych, na których grobach nikt nie odmówi modlitwy i nie zapali lampki. Nie zapomnijmy więc wziąć ze sobą dodatkowej.



## Powódź 2024

### Cała gmina Andrespol pomagała poszkodowanym

**Przyszła woda i zabrała im wszystko... Strażacy z Andrespola, Bedonia Wsi, Justynowa i Wiśniowej Góry przez prawie tydzień pomagali powodziom na Dolnym Śląsku. Mieszkańcy gminy Andrespol zebrali dla nich kilkadziesiąt palet z jedzeniem i najpotrzebniejszymi rzeczami.**

Sytuacja na Dolnym Śląsku była dramatyczna. Ulewy i powódzie mocno dały się we znaki mieszkańcom Stronia Śląskiego, gminy Paczków, Lewina Brzeskiego i wielu innych miejscowości w okolicy Kłodzka.

– Były ostrzeżenia, ale ludzie nie dowierzali – wspomina Adam Białek ze Stronia Śląskiego. W niedzielę, 15 września przez okno strychu patrzył, jak woda z przerwanej tamy nie tylko zalewa budynki, ale także rozrywa je na kawałki, doszczętnie burzy niczym fala tsunami wszystko co napotyka: drzewa, samochody, telewizory, rowery, śmieci, meble, dziecięcy wózek. Rozpacz, obrzydzenie, bezradność, gdy widzisz, jak przez twoje podwórko płynie cuchnący szambem potok, sterty śmieci. – Tego nigdy się nie zapomni – mówi drżącym głosem mężczyzna.

#### Na pomoc

– Już od poniedziałku liczyliśmy się z tym, że włączymy się do pomocy – mówi Tomasz Bojanowski, prezes OSP KSRG Justynów. – Pierwszy, tuż po powodzi, na Dolny Śląsk pojechał wójt, żeby na miejscu osobiście zrobić rozeznanie, w których zalanych gminach najbardziej potrzebna jest pomoc. Co trzeba zawieźć w pierwszej kolejności, by bezsensownie nie rzucać się na ratunek na żywiol, na hurra. W całej naszej gminie prowadziliśmy już strażacką zbiórkę pieniędzy na doraźne zakupy oraz darów dla poszkodowanych w powodzi – dodaje.

Gdy zapadła decyzja: trzeba jak najszybciej jechać do Stronia Śląskiego, bo nie ma tam światła, wody do picia, jedzenia, nie zwlekaliśmy ani chwili.



We wtorek, 17 września o godzinie 17.00 z gminy Andrespol z OSP Justynów wyruszył pierwszy transport z wodą, żywnością i najpotrzebniejszymi rzeczami dla dotkniętych powodzią mieszkańców Dolnego Śląska. W ślad za nimi przez następnych kilka dni co chwilę wyjeżdżały kolejne grupy strażaków z OSP Andrespol, Justynów i Wiśniowa Góra z darami i druhami do pomocy. Poza wodą, żywnością, środkami higienicznymi dla powodźnian zabrali: dostosowanego do ekstremalnych sytuacji ratowniczych mercedesa sprintera, do jazdy w trudnym terenie mitsubishi pajero, bojową scanię, reno trafic, quada, pompy, węże, osuszacze i... własne jedzenie, aby być samowystarczalnymi i móc non stop nieść ratunek, nie absorbując sobą osób dotkniętych zalaniem.

Przez cały ten czas z godziny na godzinę w remizach Ochotniczych Straży Pożarnych w Justynowie, Andrespolu i Bedoniu Wsi przybywało zgrzewek z wodą, konserw, paczek z kaszą, mlekiem, proszkami do prania, płynami do kąpieli, ręcznikami, karmą dla zwierząt, bateriami, latarkami. Od pierwszego do ostatniego dnia zbiórki, czyli do 23 września, na ratunek rzucał się wszyscy: strażacy gminnych OSP, UG Andrespol, rada sołecka, Koła Gospożyn Wiejskich z Bedonia Wsi, Andrespola, Janówki, samorządowcy. Do pomocy włączyli się okoliczni przedsiębiorcy: z PPHU „DZIKI” Karol Dzik i Ma-

rek Dzik, z firmy transportowej Grzegorza Sławińskiego „GS Trans”, sklepu „Wkręcik”, hurtowni „La Mario”. Dzięki zrzutce w Internecie, gminie Andrespol, hojności Zdzisława Boguckiego, strażaka ochotnika z Justynowa i LZS Justynów zostały kupione cztery profesjonalne osuszacze. Tylko w Bedoniu dla Dolnego Śląska uzbierano 15 palet niezbędnych powodziom rzeczy. Aby zawieźć wszystko, co zebraliśmy w gminie Andrespol, trzeba było wysłać auta cztery razy.

#### Na ratunek

– Było po północy, gdy z pierwszą pomocą dojeżdżaliśmy do Stronia Śląskiego – wspomina Tomasz Bojanowski. – Dookoła ciemność, zdezorientowani ludzie biegali w popłochu. Przerażające wrażenie. Chyba żadnymi słowami nie da się tego opisać. Musieliśmy bardzo uważać, żeby nie wpaść w wyrwy, na połowie dróg asfalt był podmyty, uszkodzony albo już całkowicie zerwany, a z uwagi na panujące ciemności nie było to trudne. W drugiej mojej wyprawie, czyli do Paczkowa, było niby trochę lepiej. Ludzie już nieco ochłonęli. Zaczęli sprzątać po przejściu wielkiej wody, o czym świadczyły powystawiane na chodnik sterty zalanego dobytku w postaci mebli, sprzętu AGD itp. Patrzysz, uświadamiasz sobie, co właśnie przeżyli, i sam czujesz się zdruzgotany.

Charytatywnie, z potrzeby serca, bo tak trzeba, bo inaczej nie można... Przez prawie tydzień siedemnastu strażaków z OSP Justynów, dziesięciu z OSP Andrespol, siedmiu z OSP Wiśniowa Góra non stop prowadziło akcję ratowniczą w Paczkowie, Stroniu Śląskim, Brzegu, Lewinie Brzeskim. Rozwozili dary, pompowali wodę, pomagali sprzątać po powodzi. Drzemali w samochodach, specjal-

nie rozstawionych namiotach albo przez kilkadziesiąt godzin nie spali w ogóle.

Szczęście nie zawsze im sprzyjało. Podczas działań ratowniczych najpierw wpadli pajero w zakrytą wodą otwartą studzienkę i rozerwali oponę, to samo spotkało koło w przyczepce przewożącej quada. Niedługo potem okazało się, że przez pełną pachnącą wodę, przez którą nieraz musieli się przeprawiać na głębokości nawet 70 centymetrów, w jednym z kół zatarło się łożysko. Auto musiało wracać do Justynowa na lawecie.

– Wszędzie szlam, strażacy wynoszący meble z mieszkań, bo właściciele psychicznie nie byli w stanie. W centrum miasta woda w budynkach prawie na dwa metry. Po ulicach jeździło mnóstwo wojskowych aut. Wyożyły rzeczy z podwórek, na których już nie było wody. Z całego osiedla zwożone były obok miejsca, gdzie stacjonowaliśmy. Widok masakryczny – tak wspomina swoje pierwsze chwile w zatopionym Lewinie Brzeskim Robert Hoffman, prezes OSP Wiśniowa Góra.

Przez dwa dni na jednym z zalanych osiedli dowodził siedemdziesięcioma strażakami z różnych zakątków Polski.

– Roboty było od cholery. Ludzie, sprzęt – na wszystko musiałem mieć oko. Dwie doby nie spałem – opowiada prezes Hoffman. – Pompowaliśmy wodę z osiedla domków jednorodzinnych, puściliśmy węże na skróty przez starą cukrownię do kanału, który prowadził do Nysy. W nocy poszedłem sprawdzić, czy nie robi się cofka na osiedle. Nie wiedziałem, że pod wodą są głębokie doły, które przed laty służyły do płukania buraków. Miałem szczęście, że byłem w kaloszach, a nie w woderach. Wtedy nie dałbym rady wypłynąć na powierzchnię.

#### Krajobraz po powodzi

Dziękujemy wszystkim za ogromną pomoc dla nas poszkodowanych w wyniku powodzi – wspólnie i każdy z osobna co chwilę piszą w mediach społecznościowych mieszkańcy Dolnego Śląska. Niektórzy proszą o wsparcie, podając adresy prowadzonych w sieci zbiórek, jeszcze inni zapraszają wolontariuszy do pomocy na miejscu.

– Jedzenie jest, meble, sprzęt AGD zjeżdżają z całej Polski. Ludzie w miastach, młodzi, jakoś sobie radzą. Mają dostęp do Internetu, informacji. Zabierają rzeczy z magazynów odbierają zapomogi, piszą podania o odszkodowania – opowiada wolontariusz Łukasz Doryń. – Ale w tragicznej sytuacji są wciąż starsi ludzie na wsiach. Zwłaszcza samotni. Wczoraj byłem w domu, gdzie dwoje starszuchów kamienie z rzeki przyniosło sobie do domu, żeby mieć po czym chodzić w kuchni. Deski, legary z podłogi – wszystko popłynęło. Z gałęzi i liści zrobili łóżko. Jakby w letargu siedzą na nim i czekają... co dalej. Jak jeszcze można z sensem pomóc powodziom? Jeśli miałbym coś doradzić, trzeba szukać ludzi, którzy są na miejscu i mają rozeznanie, gdzie co komu potrzeba – podsumowuje Łukasz.



## DLACZEGO DROŻEJ ZAPŁACIMY ZA ODBIÓR ŚMIECI

Wiele wskazuje na to, że wkrótce będziemy płacić za wywóz śmieci o 5–10 procent więcej w stosunku do ubiegłego roku. Radni postanowili rozważyć podwyżkę opłat, nie tylko dlatego, że od kilku lat wpłaty od mieszkańców nie pokrywają rzeczywistych kosztów odbioru odpadów. Na ich decyzję wpływ miało przede wszystkim to, że oferty, które zostały złożone w tegorocznym przetargu na taką usługę, okazały się o ok. 10 procent wyższe w porównaniu do kwot, jakie gmina płaciła dotychczas.

Oferenci podwyżkę tłumaczą m.in. tym, że od stycznia w Polsce miał obowiązywać system kaucyjny, który pozabawiłby ich możliwości odsprzedawania odpadów z tworzywa sztucznego, co do tej pory było źródłem sporych dochodów. Dla przykładu obecne opakowania po napojach stanowią około 50 procent odpadów. I chociaż zgodnie z zapowiedziami rządu sprzed kilku dni system kaucyjny wystartuje w Polsce później o 6 miesięcy – 1 lipca 2025 r., nie ma to wpływu na zaproponowane już ceny. Choćby dlatego, że od 1 stycznia przyszłego roku przepisy

wprowadzą obowiązek osobnego segregowania tekstyliów i ubrań. A to również podnosi koszty gospodarki odpadami. Poza tym za wyższymi stawkami za śmieci kryją się też: wzrost cen prądu, inflacja, ogólna sytuacja rynkowa, droższy transport, zbiórka, odzysk, unieszkodliwianie odpadów czy utrzymanie PSZOK-ów.

### System kaucyjny nie działa w próżni, a jest elementem szerszych przepisów

Kolejna kwestia mająca wpływ na podwyżkę cen odbioru odpadów komunalnych to podniesienie obowiązującego obecnie 25-procentowego progu recyklingu. W dużym uproszczeniu: od sumy wszystkich odpadów komunalnych odebranych od mieszkańców odejmuje się te, które trafiły do recyklingu. W ustawie na 2025 rok zapisane jest, że samorzady mają zebrać i przetworzyć lub ponownie wykorzystać 77 procent tych surowców, a do 2030 roku – ponad 90 procent. To konieczne, bo takie wymogi nakładają na nas unijne dyrektywy. Problem w tym, że najłatwiej przetwarza się te odpady, które w przyszłym roku mają zostać objęte kaucją, więc w tej sytuacji samorządowi trudno będzie spełnić

wymogi. To wiąże się z dużymi karami. Trzeba je wypłacać z budżetu gminy.

### Obecnie pobierane od mieszkańców opłaty nie pokrywają rzeczywistych kosztów systemu

Ponadto przewidywaną na 2025 rok podwyżkę opłat za śmieci samorząd tłumaczy także tym, że od 2019 roku nie były one podnoszone nawet o złotówkę. Cieszyliśmy się, bo płaciliśmy stosunkowo mało za opróżnianie pojemników z odpadami. Tylko że to było złudne poczucie. Żeby pokryć rzeczywiste koszty systemu śmieciowego, gmina od dłuższego już czasu dokłada ze swojej kasy, czyli de facto są to pieniądze każdego z nas.

Skarbnik gminy wyliczyła, że obecnie trzeba będzie dopłacić 400 tys.–1 mln zł, w zależności od wysokości ewentualnej podwyżki opłat. Oczywiście gmina może wygospodarować na ten cel nawet pół miliona, ale co z tego? Środki te i tak musiałyby zostać pozyskane z gminnej kasy, co wiązałoby się ze zmniejszeniem np. kwot zaplanowanych w budżecie na inne cele. A to będzie oznaczało, że nie powstanie kilka chodników albo nie zostanie rozbudowana sieć kanalizacji lub mieszkań-

cy będą musieli dopłacać do niej więcej z własnej kieszeni. A może być też tak, że wzrosną np. podatki od nieruchomości.

Po podwyżce za wywóz śmieci będziemy płacić o 3 zł więcej od osoby, a o złotówkę mniej przy kompostowaniu (to spowoduje, że dopłacimy do wywozu śmieci z budżetu gminy około 0,5 mln zł). Na wysokość opłat istotny wpływ ma także ilość odpadów, jakie w ciągu roku wytwarzane są przez jednego mieszkańca. W naszej gminie jest to około 430 kg, podczas gdy średnia krajowa to ok. 355, czyli 75 kg mniej. Ilość odpadów przypadająca na jednego mieszkańca większa od średniej krajowej ma dwa istotne źródła. Pierwsze to zaniżanie przez właścicieli podawanej w ankietach liczby osób zamieszkujących na terenie posesji. Drugie to duża ilość bioodpadów, co jest zrozumiałe, bo na przykład w liczącej 600 tysięcy mieszkańców Łodzi, przy przeważającej liczbie lokatorów budynków wielorodzinnych, nie pojawi się tak wiele odpadów typu trawa, liście, gałęzie, jak ma to miejsce w naszej gminie. Również w nieco oddalonych od Andrespola typowych wiejskich gminach nie do pomyślenia jest, aby ich mieszkańcy, głównie rolnicy, wystawiali do odbioru zapakowane w worki trawę, gałęzie lub chwasty z ogrodu. Jest to nasza specyficzna cecha gminy podmiejskiej, za którą trzeba płacić. Wszyscy ponosimy tego koszty.

## BANK SPÓŁDZIELCZY W ANDRESPOLU ZMIENIA LOGO I WYGLĄD STRONY INTERNETOWEJ



Informujemy, że wciąż będzie to ta sama instytucja. Bank jedynie odświeża: logo, wygląd strony internetowej oraz grafikę zamieszczaną w materiałach re-

klamowych i w social mediach. Rebranding (zmiana wizerunku firmy) ma być inwestycją w przyszłość, która przyniesie korzyści zarówno bankowi, jak

i jego klientom. Nowe kolory, grafika oraz struktura strony mają przyciągnąć uwagę odbiorców usług bankowych i ułatwić oraz umilić korzystanie z nich online.

## BĘDZIE NOWY CHODNIK W BEDONI WSI

Zarząd powiatu łódzkiego wschodniego uznał za zasadną petycję mieszkańców Bedonia, dotyczącą budowy chodnika przy drodze powiatowej, czyli ul. Brzezińskiej od jej skrzyżowania z ul. Słowiańską oraz ul. Mazowiecką. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w 2025 r. przygotowywana będzie dokumentacja projektowa.

## REMONTY DRÓG W GMINIE ANDRESPOL. GDZIE MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ UTRUDNIENI?

Wkrótce rozpoczną się remonty i przebudowy kolejnych gminnych ulic. Według planu ekipy budowlane mają pracować na Alei Róż w Wiśniowej Górze, ulicy Borówkowej w Janówce (odcinek od ulicy Poziomkowej) oraz w Justynowie na ulicach Daszyńskiego (na odcinku od ulicy Ciesielskiego do ulicy Głównej) i Słowackiego, a także w Stróży na ulicy Tuszyńskiej (boczna łopatka). Tutaj zaplanowana została też przebudowa ulicy Lnianej wraz z budową sieci kanalizacji deszczowej i montażem studni chłonnych. Wszystkie inwestycje będzie prowadziła wyłoniona w przetargu andrespolska firma INSTYLE24 Sp. z o.o.

## EWAKUACJA PRZEDSZKOLII OGIEŃ W BUDYNKU PODCZAS ĆWICZEŃ SŁUŻB

W czwartkowy poranek przed każdą z filii Samorządowego Przedszkola w Andrespolu pojawił się samochód strażacki i radiowóz policji. Chwilę później druha z OSP Andrespól Arkadiusz Filip oraz dwie policjantki z Komendy Powiatowej Policji w Koluśkach po kolei udawali się na teren każdego z budynków. Na szczęście uczestniczyli jedynie w ćwiczeniach zorganizowanych przez dyrektor placówki Agnieszka Ogrodowczyk w porozumieniu z pełnomocnikiem wójta do spraw zarządzania kryzysowego, obrony cywilnej, informacji niejawnych i bhp. Działania miały na celu sprawdzenie gotowości służb w przypadku zagrożenia pożarowego oraz



znajomości i przestrzegania zasad bezpieczeństwa przez personel. Scenariusz akcji zakładał, że w jednym z pomieszczeń miało dojść do pożaru. Konieczna była szybka ewakuacja dzieci oraz pracowników i akcja ratownicza. W pustym budynku służby dokładnie sprawdzały m.in. czy w żadnym

zakamarku nie skryło się przerażone akcją dziecko, co w takich sytuacjach jest bardzo prawdopodobne. Zbagatelizowanie tej procedury niesie ze sobą tragiczne skutki w przypadku rzeczywistego zagrożenia. W trakcie symulowanego zagrożenia na terenie obiektów przedszkolnych przy ulicach: Ceramicznej 4, Piekarniczej 4 oraz Tuszyńskiej 113 wszystkie zadania zostały zrealizowane zgodnie z planem. Po co przeprowadzano takie ćwiczenia?

– Zgodnie z przepisami prawa, w obiektach, które służą szkołom i przedszkolom oraz w których przebywa powyżej 50 osób, taka kontrola powinna odbyć się przynajmniej raz w roku – wyjaśnia Krzysztof Dąbrowski, pracownik Urzędu Gminy do spraw zarządzania kryzysowego, obrony cywilnej, informacji niejawnych i bhp.



„W Centrum Polski”, gazeta gminy Andrespól. Wydawca: Gminna Biblioteka Publiczna w Andrespolu. Redaktor naczelna: Magda Maciejczyk. ADRES REDAKCJI: Gminna Biblioteka Publiczna, 95-020 Andrespól, ul. Rokicińska 125; telefon – dzięki uprzejmości sekretariatu Urzędu Gminy Andrespól – 42 235 27 11; e-mail: [wcentrum@andrespol.pl](mailto:wcentrum@andrespol.pl). Redakcja zastrzega sobie prawo skrótu materiałów nadesłanych i nie odpowiada za treść ogłoszeń płatnych. Skład, łamanie: Agencja Wydawnicza PAJ-Press. Druk: JW PROJEKT.

## Ważne telefony

### URZĄD GMINY ANDRESPOL

95-020 Andrespól,  
ul. Rokicińska 126  
tel./faks: 42 213 24 40  
e-mail: [ug@andrespol.pl](mailto:ug@andrespol.pl)  
[www.andrespol.pl](http://www.andrespol.pl)  
Facebook: Andrespól – 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 Andrespól, Rokicińska 125 D, tel. 42 647 00 51  
Apteka prowadzi zbiorke leków niewykorzystanych
- Apteka ROSA, Andrespól, ul. Rokicińska 124 tel. 42 213 40 97
- Apteka Dr.Max, Andrespól, ul. Rokicińska 146 tel. 573 169 239
- Apteka Dbam o Zdrowie, Andrespól, ul. Projektowana 16 tel. 736 697 896
- 4 Apteka Farm-Med, Justynów, ul. Łódzka 37, tel. 42 236 23 31  
Apteka prowadzi zbiorke 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

## POGOTOWIE RATUNKOWE WRACA DO ANDRESPOLA

**Oficjalna decyzja już zapadła i od 4 lutego 2025 roku jeden z ambulansów Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łodzi przez 24 godziny na dobę będzie stacjonował na terenie Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu.**

Stało się to możliwe dzięki staraniom władz gminy Andrespol i powiatu łódzkiego wschodniego, które od kilkunastu miesięcy postulowały o przywrócenie pogotowia ratunkowego. Wcześniej całodobowo stacjonowało w Andrespolu, od marca 2022 roku, ale wkrótce zostało zlikwidowane.

Jednym z ważnych argumentów obecnych samorządowców zmierzających do zmiany ówczesnej decyzji wojewody i Ministerstwa Zdrowia był fakt, że przez ostatnie półtora roku na terenie powiatu

funkcjonują jedynie trzy zespoły ratownictwa medycznego: w Koluszkach jeden specjalistyczny z obsadą lekarską i dwa podstawowe w Kurowicach i Tuszynie, gdzie dyżurowali ratownicy. Z powodu problemów logistycznych (trudne warunki na drogach, zamknięte zapory na przejazdach kolejowych) czasem trzeba było oczekiwać na pomoc medyków nawet kilkadziesiąt minut. Tymczasem zgodnie z przepisami maksymalny czas dotarcia na miejsce zdarzenia nie może być dłuższy niż 20 minut poza miastem powyżej 10 tysięcy mieszkańców. Nie było to możliwe w sytuacji, gdy na przykład Zespół Ratownictwa z Kurowic musiał jechać z pomocą do pacjenta w Nowosolnej.

Jak dowiedzieliśmy się z komunikatu Tobiasza Puchalskiego rzecznika prasowego wojewody łódzkiego, zespół, który ma dyżurować w Andrespolu od lutego

2025 roku, będzie stanowił obsadę tzw. karetki podstawowej. Zgodnie z przepisami obowiązkową ekipę tworzą w niej co najmniej dwaj ratownicy lub pielęgniarki. Obecność lekarza w zespole ambulansu P nie jest wymagana – jeśli żaden z członków nie ma uprawnień do prowadzenia pojazdów uprzywilejowanych, trzecią osobą w zespole może być kierowca. Uprzedzając wszelkie obawy, uspokajamy, że ratownicy medyczni są przygotowani do transportu chorych w stanach zagrożenia życia. Mają uprawnienia do przeprowadzenia intubacji, masażu serca. Ambulans jest wyposażony w specjalistyczny sprzęt i aparaturę ratującą zdrowie i życie.

Dzięki stacji pogotowia w Andrespolu krótszy czas oczekiwania na pomoc zyskają nie tylko okoliczni mieszkańcy.

Andrespolski zespół ratownictwa medycznego ma być dysponowany do zdarzeń

w miejscowościach, dla których w danym momencie będzie najbliższym, wolnym zespołem.

– Decyzja ta poprawi czas dojazdu i wpłynie na zabezpieczenie całego naszego rejonu. Do stacjonujących karetek w Koluszkach, Kurowicach, Tuszynie i Brzezinach dołącza kolejny ambulans. Bardzo dziękuję Pani Wojewodzie Dorocie Ryl za pozytywne i merytoryczne rozpatrzenie naszego wniosku, Panu Wójtowi Gminy Andrespol Dariuszowi Kubusowi za współpracę. Bardzo się cieszę, że pomimo braków kadrowych udało się utrzymać w przyszłym roku stacjonowanie w Koluszkach zespołu S – z lekarzem na pokładzie. Teraz zaczynamy kolejne rozmowy, staramy się o wymianę obecnych samochodów na nowe i uzupełnienie sprzętu w karetkach o zestawy do kompresji klatki piersiowej. Trzymajcie kciuki – napisał w swoich mediach społecznościowych Mateusz Karwowski, starosta powiatu łódzkiego wschodniego.

## Centrum „Wisienka” zaprasza

**Wielu z nas w wieku dojrzałym doskwiera samotność. Ale wcale tak być nie musi. W Centrum Usług Środowiskowych „Wisienka” przy ul. Ceramicznej 2a seniorzy żyjący na co dzień samotnie, mogą poczuć się jak w tętniącym życiem domu. Wciąż można się zgłaszać do udziału w zajęciach.**

– Nasza placówka powstała dzięki funduszom unijnym i od początku działamy w ramach programów unijnych – wyjaśnia Katarzyna Przygodzka, kierownik „Wisienki” instruktor terapii zajęciowej – Pierwsza grupa rozpoczęła zajęcia w 2018 roku. Obecnie realizujemy projekt Centrum Usług Środowiskowych „Wisienka 4”, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fun-

duś Europejskie dla Łódzkiego na lata 2021–2027, który ma trwać do końca 2026 roku. Codziennie od poniedziałku do piątku prowadzimy zajęcia dla 45 osób. Zatrudniamy m.in.: fizjoterapeutę, plastykę, muzyka, psychologa.

Zajęcia prowadzone przez instruktorów odbywają się zgodnie z grafikiem. Na liście są m.in.: zajęcia plastyczne, komputerowe, poprawiające kondycję i samopoczucie „Zdrowy kręgosłup”, warsztaty kulinar-

ne. Poza tym seniorzy mogą brać udział w zabawach karaoke, spotkaniach z psychologiem klinicznym, ćwiczyć z fizjoterapeutą, codziennie grać w brydża. Mają spotkania i wspólne akcje z dziećmi z pobliskich przedszkoli. Raz na kwartał organizowana jest wycieczka do teatru lub kina. Wszystkie zajęcia i dodatkowe atrakcje są całkowicie bezpłatne. Dodatkowo uczestnicy mają codziennie zapewniony dwudaniowy obiad z deserem, przygotowany przez firmę cateringową, oraz nieograniczony dostęp do kawy, herbaty. Seniorzy, którzy nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do placówki, mogą być dowożeni i odwożeni do domu.

– O „Wisience” dowiedziałam się od sąsiadki. Przez pewien czas byłam na liście oczekujących, po raz pierwszy przyszedłam na zajęcia dwa lata temu. Tym, co z całą pewnością wyróżnia to miejsce, jest niesamowita, pełna domowego ciepła atmosfera – opowiada pani Krystyna. – Uważam, że pomysł domów dziennego pobytu z klubami dla seniorów jest bardzo, bardzo potrzebny. Każdego dnia przychodzę tu z przyjemnością. W zasadzie bardzo lubię wszystkie zajęcia. Najlepiej odnajduję się w plastycznych i kulinarnych, a ostatnio szczególnie polubiłam grafikę komputerową – dodaje.

Co trzeba zrobić, aby też móc korzystać z tutejszych zajęć? Szczególnie zapraszani są seniorzy mieszkający na co dzień samotnie i chętni do angażowania się w proponowane zajęcia. Można zgłosić się w dowolnym momencie. Czasem trzeba chwilę lub dłużej poczekać, bo obowiązują zapisy.

– Mówiąc prawdę, jestem w tym klubie dzięki panu Pawłowi Garnysowi, sołtysowi z Wiśniowej Góry. Pewnego dnia wprost zaproponował mi: – Już nie pracujesz, mieszkasz samotnie, w Andrespolu otworzyli dom dziennego pobytu dla seniorów, mogłabyś tam pójść. Wspomina pani Halina. – Nie mam czasu – tylko się obruszyłam. A on na to: – Chociaż pójdziesz, zobacz. Posłuchałam, trochę dla świętego spokoju, trochę z ciekawości. I ani razu tego nie pożałowałam.

Dlaczego w dojrzałym wieku warto wychodzić z domu, spotykać się z koleżankami i kolegami seniorami, angażować się w życie swojej lokalnej społeczności?

Lekarze i psychologowie, twierdzą, że bardzo ważne jest, aby ta grupa żyła jak najbardziej aktywnie. Badania pokazują, że seniorzy, którzy przez co najmniej 6 miesięcy, przez kilka godzin dziennie, przebywają wśród życziwych osób – koleżanek i kolegów w swoim wieku oraz oddanego personelu – odzyskują energię, zapał do działania, czują się zauważeni i potrzebni.

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 42 232 35 40.



## WYBORY SOŁECKIE. ZGŁOŚ SIĘ LUB WYBIERZ SWOJEGO PRZEDSTAWICIELA

Pewnie każdy z nas chciałby, aby sołtys w jego wsi był zaangażowany, przedsiębiorczy, przywiązywał wagę do wyglądu miejscowości i komfortu życia mieszkańców. Nadarza się okazja, by się do tego przyczynić. Każdy, kto czuje, że mógłby spełnić się w roli dobrego sołtysa lub chce, by ktoś taki pełnił tę funkcję, powinien wziąć udział w zebraniach i wyborach, które właśnie rozpoczęły się w sołectwach gminy Andrespol.

Nie pozostaje nam więc nic innego, jak pilnie rozejrzeć się dookoła i podjąć właściwą decyzję...

Przypomnijmy, że zgodnie z przepisami żeby objąć stanowisko sołtysa lub członka rady sołeckiej w danej miejscowości, trzeba być w niej zameldowanym. Natomiast zgłosić swoich kandydatów

na sołtysów lub do rad sołeckich albo na nich zgłaszać może każdy, kto jest obywatelem polskim albo ma obywatelstwo Unii Europejskiej i najpóźniej w dniu głosowania ukończy 18 lat oraz jest zameldowany lub stale zamieszkuje na terenie danego sołectwa. Podobnie jak podczas wyborów samorządowych np. do rady powiatu czy gminy prawo wyborcze weryfikowane jest na podstawie rejestru wyborców.

Wśród obecnych sołtysów z gminy Andrespol, starających się o reelekcję w tegorocznych wyborach są: Marian Turzyński, sołtys Andrespola, Lech Kunikowski, sołtys Kraszewa, Renata Mikinka z sołectwa Stróża oraz Paweł Różga, sołtys z Zielonej Góry. W kwestii kolejnej kadencji nie podjął jeszcze

ostatecznej decyzji sołtys Justynowa Romuald Bulesowski. Natomiast sołtysi: Paweł Garnys z Wiśniowej Góry, Wioletta Hoffman z Nowego Bedonia, Dorołta Michalak z Bedonia Wsi, Miłostawa Szwingal-Kryda z Janówki oraz Tadeusz Szymański postanowili zakończyć swoją misję. Wszystkim i każdemu z osobna bardzo dziękujemy za dotychczasową działalność na rzecz, ogromny wkład pracy w rozwój naszej małej ojczyzny

i inicjowanie wielu przedsięwzięć integrujących mieszkańców sołectw i gminy.

Harmonogram zebrań wiejskich będzie ogłaszany na bieżąco na [www.bip.andrespol.pl](http://www.bip.andrespol.pl) oraz facebookowym profilu Urząd Gminy – Andrespol. Dodatkowo informacje o wyborach sołeckich wywieszane zostaną na tablicach ogłoszeniowych w poszczególnych miejscowościach.

Kto nie jest pewny, czy może być wybrany lub zgłaszać – powinien przyjść lub zadzwonić do Urzędu Gminy w Andrespolu (tel. 42 213 24 40).

Sołtys z zasady pełni swoją funkcję społecznie, jednak gmina Andrespol przyznaje szefom sołectw dietę w wysokości 450 złotych miesięcznie. Do tego od 1 lipca 2023 roku osoby pełniące funkcję sołtysa przez dwie kolejne kadencje, po osiągnięciu odpowiednio 60 i 65 lat mogą liczyć na dodatek do emerytury w wysokości 336,36 złotych.



# Dzień Nauczyciela 2024 i nagrody dla najlepszych

**Tradycyjnie już Dzień Edukacji Narodowej był wyjątkowy we wszystkich szkołach prowadzonych przez samorząd gminy Andrespol. Padły ważne słowa, były apele, popisy artystyczne, kwiaty, dyrektorskie nagrody dla tych, którzy wykonują swoją pracę z wyjątkowym zaangażowaniem. Szczególnym wyróżnieniem, Nagrodą Wójta Gminy Andrespol za sukcesy w pracy wychowawczej oraz organizacyjnej, docenieni w tym roku zostali Ilona Najder – nauczycielka religii i wychowania do życia w rodzinie w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi, a także zatrudnieni w Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Wiśniowej Górze: Justyna Kózka – nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i plastyki, Anna Starzec – polonistka oraz Rafał Stasio – nauczyciel matematyki, historii, informatyki, fizyki i chemii.**

Chociaż wszyscy zgadzają się, że praca nauczyciela, szczególnie teraz, kiedy trzeba mierzyć się w szkołach z wieloma edukacyjnymi wyzwaniami nie jest łatwa, to również zgodnie twierdzą, że lubią swój zawód i wykonują, jak najlepiej potrafią. Starają się być autorytetem i mobilizować uczniów do działania, pracy i rozwoju. Czym wyjątkowym zapracowali na tegoroczne nagrody wóldarza gminy?



**Ilona Najder**

Absolwentka teologii na Uniwersytecie im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego skromnie przyznaje, że jedynie stara się, by jej uczniowie mieli szansę na zdobywanie wiedzy, kształtowanie wartościowych postaw i charakterów. Z pasją opowiada o swojej pracy, życiu w duchu szacunku dla planety, poszanowaniu życia, życzliwości dla drugiego człowieka bez względu na wyznanie, pochodzenie, stan i wszelkie inne różnice, które są pomiędzy ludźmi. Rozmawiamy o współczesnym świecie, gdy konieczne jest uświadamianie młodzieży, że ważniejsze są relacje, przeżycia, doświadczenia, a nie rzeczy materialne. Ilona Najder z nieukrywaną dumą mówi o swoich uczniach, którzy odnoszą sukcesy w organizowanych przez nią w szkole licznych konkursach dotyczących wiedzy z religii i nie tylko. Ostatnio szczególnie dumna jest ze swoich podopiecznych reprezentujących szkołę na dużo wyższych szczeblach. Marysia i Hania zostały laureatkami w Wojewódzkim Konkursie wiedzy o czasach i osobie Karola Wojtyły – Jana Pawła II „Nie lękajcie się”. Lena dostała się

do diecezjalnego etapu Konkursu Wiedzy Biblijnej. Trudno mi nie zauważyć, że nauczycielka umiejętnie waży wypowiedziane zdania, tak aby niosły coś więcej niż przekaz informacji. Kilkakrotnie podkreśla, że nauczanie religii to misja, która wymaga, by samemu ciągle się doskonalić. Z przyjemnością chłonę słowa, z których płynie dla mnie cenna lekcja życia: katecheza może być interesująca dla wierzących, a dla niewierzących stać się wrotami do odpowiedzialnego, świadomego przeżywania życia. Jednocześnie z zazdrością patrzę, gdy do mojej rozmówczyni co chwilę podchodzą dzieci. Jedne zagadują, inne od razu się przytulają.

Jaki jest przepis na to, by stać się docenionym przez dorosłych i bardzo lubianym wśród dzieci nauczycielem – zastanawiam się na pożegnanie. Podobnie jak Ilona Najder trzeba być mądrym w swojej dziedzinie, serdecznym, życzliwym, człowiekiem, nauczycielem, który wie, jak pomagać odkrywać sens życia. A może dodatkowo tak jak Justyna Kózka potrafić dostrzegać pasję i talenty artystyczne, a potem wszystkimi sposobami pokazywać swoim uczniom, jak rozwinąć skrzydła.

**Justyna Kózka**

Serdeczna, utalentowana, empatyczna. Z pewnością świetnie potrafi nie tylko odkryć, ale również prezentować światu wyjątkowość swoich uczniów. Od 30 lat nieustannie rozwija ich indywidualne zdolności i umiejętności. Zawsze obok, gdy najmłodszy zmagają się z trudnościami, nieustannie gotowa nieść wsparcie, być motywacją dla nieco starszych. Jej szczególnym ubiegłorocznym sukcesem było zainspirowanie uczniów swojej klasy i zaangażowanie Stowarzyszenia Inicjatyw Kreatywnych IN-KREA ze Stróży do stworzenia filmu animowanego „Zaczarowana zagroda”. Powstał on w 2023 r. na podstawie lektury Aliny i Czesława Centkiewiczów, którą trzy lata temu omawiała na lekcjach ze swoją klasą. Podczas pracy nad filmem Justyna Kózka i jej ówczesni uczniowie z klasy IIc (obecni czwartoklasiści) z pomocą instruktorek stowarzyszenia i pod czujnym okiem Agaty Mikiny, animatorki i reżyserki filmów animowanych, przez kilka tygodni wspólnie wymyślali scenografię, dzielili się pomysłami, jak mają wyglądać bohaterowie. Później robili poszczególne elementy filmu. Kiedy bajka została skończona, okazało się, że efekt pracy: Maćka, Wojciecha, Michała, Leny, Zuzy, Adama, Hani, Kuby, Igora, Nikoli, Stanisława, Mai, Kai, Poli, Julii, Irminki, Barbary, Bianki, Kacpra, Mikołaja, Olka i Szymona, jest na tyle ciekawy i dopracowany pod każdym względem, że stowarzyszenie postanowiło zgłosić film do odbywającego się w Poznaniu.



11. Ogólnopolskiego Przeglądu Filmów Animowanych Tworzonych przez Dzieci OKO KALEJDOSKOPU oraz na 12. Ogólnopolski Niezależny Festiwal Filmów Animowanych O!PLA w Łodzi. W Poznaniu film zdobył wyróżnienie. W Łodzi otrzymał Srebrny Tobolek Koziołka Matołka (drugie miejsce) w Konkursie TERAZ MY! w kategorii Animowane Szafirki – filmy twórców w wieku do 12 lat. Jest z czego być dumnym, ponieważ na tegoroczny 12. Ogólnopolski Niezależny Festiwal (Polskiej) Animacji O!PLA napłynęło 297 zgłoszeń. Produkcję uczniów z Wiśniowej Góry do tej pory obejrzało prawie 4 tysiące młodych widzów w całej Polsce. A na tym nie koniec. Liczba wyświetleń w Internecie wciąż rośnie i niesie ze sobą mnóstwo radości.

**Anna Starzec**

O zawodzie nauczycielki myślała od dziecka. Nie ukrywa, że również dopisało jej szczęście, stawiając na życiowej drodze świetnych polonistów, którzy zainspirowali ją do wyboru studiów. W szkole w Wiśniowej Górze pierwszy raz stanęła przed uczniami 1 września 2003 roku. Szybko dała się poznać jako świetna nauczycielka oraz ambitny, pełen inwencji pedagog, pogodny, empatyczny człowiek. Zawsze aktywnie obecna w każdym obszarze codziennego i niecodziennego życia szkolnej społeczności. Autorytet dla uczniów, doceniana przez zwierzchników. W odpowiedzi na pytanie, co najbardziej pracuje na sukces nauczyciela, w pierwszej kolejności wymienia zaangażowanie, stawianie na rozwój w pracy dydaktycznej, wychowawczej, nieustanne dokształcanie się, umiejętność pochylania się nad sprawami i potrzebami uczniów. Ale równie ważna jest dla niej nieustanna próba pogodzenia wymagań programowych z możliwościami dzieci i młodzieży z każdego pokolenia, a też samemu bycie przykładem, że wiele aktywności da się pogodzić. I nie są to puste słowa. Wszyscy wiedzą, że dyrektor Robert Sękowski zgłosił Annę Starzec do tegorocznej nagrody wójta też za to, że doskonale wywiązała się z roli koordynatora uroczystości jubileuszu 60-lecia szkoły i współtwórcy scenariusza.

Korzystając z okazji, dopytuję nagrodzoną polonistkę o uczniów XXI wieku. Millenialsi, zetki, alfy. Po krótkiej wymianie myśli obie dochodzimy do wniosku, że chociaż powszechnie mówi się, że te ostatnie pokolenia urodziły się ze smartfonami w rękę, jednocześnie mają w sobie ogrom popandemicznej samotności i tęsknoty za kontaktem z rówieśnikami w realnym świecie.

– Kiedy w tym roku, we wrześniu, spotkałam się po raz pierwszy z klasą, której jestem wychowawcą, moją szczególną



uwagę zwróciło to, jak bardzo moi uczniowie byli spragnieni spotkania z rówieśnikami, przekazania koleżankom, kolegom wrażeń, emocji, które pojawiły się w czasie wakacji – mówi Anna Starzec. – Co więcej, przez kilka kolejnych dni miałam wrażenie, że przerwy w szkole trwają za krótko, by w pełni zaspokoić potrzebę wspólnej rozmowy czy zabawy – dodaje.

Jest wyraźnie zadowolona, gdy opowiadam, że również z mojej niedawnej sondy wśród jej uczniów, wynika, że większość polubiła zasadę niekorzystania w szkole z komórek. A na dodatek chwali się, że na przerwach zaczęli ze sobą dużo rozmawiać, bo jeżeli nie można wysłać do koleżanki wiadomości, to trzeba podejść. I cieszą się, że przy okazji lepiej się poznają z innymi dziećmi, więc teraz przerwy to ich ulubiony czas na „spotkanie” z przyjaciółmi, pogawędki z pracownikami obsługi szkoły i nauczycielami. A wszystko to bardzo zbliża, buduje więzi, poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.

**Rafał Stasio**

Wieść szkolna niesie, że odkąd pojawił się w Wiśniowej Górze 15 lat temu, bardzo pilnuje, by być nie tylko belfrem, ale też człowiekiem godnym zaufania. Z uczniami przede wszystkim tworzy obszar wzajemnego szacunku i, co nie zawsze jest łatwe, daje sporą przestrzeń do popełniania błędów. W opinii swoich wychowanków zawsze dostępny, słucha, wspiera, by nikt w żadnej sytuacji nie czuł się wykluczony. W dyrektorskich aktach to nauczyciel dyplomowany, który nie tylko koncentruje się na nauczaniu kilku przedmiotów. Jednocześnie motywuje uczniów do wiary w siebie, mobilizuje do korzystania z osiągnięć nowych technologii i inspirowanie do posługiwania się w szkole możliwościami sztucznej inteligencji. Zawsze zaangażowany w życie szkoły, twórczy, nie boi się wyzwań i przeprowadzania nieszablonowych działań. W czasie pandemii zamienił część własnego domu na studio nadawcze i wysyłał uczniom filmiki, by ułatwić naukę. W ubiegłym roku w kwietniu stanął na wysokości zadania, a nawet znacznie podniósł poprzeczkę podczas przygotowań i uroczystości z okazji obchodów 60-lecia szkoły. To dzięki niemu akademii miała nowoczesną oprawę artystyczną, a powstałe w czasie apelu filmy osiągnęły blisko 10 tysięcy wyświetleń w mediach społecznościowych. Pasjonat cyfrowych narzędzi, który jednocześnie promuje ekologię i aktywność fizyczną, dojeżdżając do pracy codziennie z Rokiccin rowerem.





W ofertach odbywających się w okolicy warsztatów, zajęć i treningów, podczas których pożytecznie spędzimy wolny czas, można ostatnio przebierać. Jednocześnie październik i listopad to moment, gdy wielu instruktorów prowadzi zapisy do nowych grup. Sprawdziliśmy, z jakich warsztatów, treningów i zajęć w ośrodku kultury i na terenie szkół mogą korzystać mieszkańcy z całej gminy Andrespol i nie tylko...

## GMINNY OŚRODEK KULTURY W WIŚNIOWEJ GÓRZE ZAPRASZA NA ZAJĘCIA DZIECI, MŁODZIEŻ I DOROSŁYCH

W GOK przy ul. Tuszyńskiej prowadzone są warsztaty, spotkania, treningi dla różnych grup wiekowych. W grafiku widzimy przede wszystkim propozycje dla osób uzdolnionych muzycznie. Ponadto z myślą o uczniach szkół podstawowych w wieku od 7 do 14 lat w tym roku otwarta została bezpłatna świetlica, która działa w poniedziałki, wtorki i środy w godz. od 8.00 do 11.00.

### Darmowe i płatne zajęcia

GOK od lat jest organizatorem bezpłatnych warsztatów teatralnych, plastycznych oraz wokalnych, działających pod szyldem

Lawendowe Studio. Oferta ta skierowana jest przede wszystkim do mieszkańców gminy Andrespol. Niestety liczba miejsc jest ograniczona. Natomiast wciąż można za darmo dołączyć do działających w placówce: Big Bandu „Wiśniowa Góra”, Zespołu Akordeonistów, Koła Szachowego, Zespołu Pieśni i Tańca „Wiśniowa Góra”, w ramach którego funkcjonują dwie grupy: młodsza i starsza, a także Zespołu Śpiewaczego „Tęcza”, muzyków Zespołu Pieśni Ludowej „Okaryna”.

Prawie przez cały rok trwają także zapisy na płatne zajęcia nauki gry na akordeonie (indywidualne), gry na gitarze elek-

trycznej, basowej, ukulele, banjo, buzuki, fortepianie, keyboardzie, kurs tańca towarzyskiego dla dzieci w wieku 7–15 lat oraz dla dorosłych. Poza tym instruktorzy zapraszają na płatne zajęcia zumbi, pilatesu, fitnessu zdrowy kręgosłup łączących taniec ze stretchingiem, motoryka dla smyka dla dzieci w wieku 3-5 lat, arytmetyka mentalna dla dzieci w wieku 5-8 lat, zajęcia taneczno-rytmiczne dla dzieci w wieku 6-14 lat, zajęcia artystyczne zespołu „Pędziwiatry”, capoeira dla dzieci i dla dorosłych, Koszt udziału w zajęciach komercyjnych ustalany jest indywidualnie, w zależności od wybranego wariantu.

### Wygodne wnętrza

Kiedy mówimy o domu kultury w Wiśniowej Górze, nie wystarczy skupiać się jedynie na ofercie zajęć. Ich uczestnicy, w tym także osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich, mają również zapewnione komfortowe warunki. Po niedawnym gruntownym remoncie, który odbył się kosztem prawie 8 milionów złotych, parter i piętro łączy winda, na każdej kondygnacji są sanitariaty, a obok wejścia jest duża szatnia. Na górze widzimy przestronne, dobrze doświetlone pomieszczenia do ćwiczeń, które mają ok. 60 mkw. Zajęcia teatralne, taneczne, rytmiczne odbywają się w sali z ogromnymi lustrami, dzięki czemu uczestnicy mogą podpatrywać swoje postępy i sami dostrzegać, co warto poprawić. Poza tym do dyspozycji muzyków jest wysokiej klasy sprzęt nagłaśniający z cyfrową konsolą oraz inteligentne oświetlenie – będzie ono wykorzystywane także na scenie, która ma powstać w niedalekiej przyszłości.

Szczegółowe informacje o ofercie zajęć i wynajmie sal można uzyskać pod numerem telefonu 794 959 991.

## GDZIE ROZWIJAĆ SWOJE PASJE?

Zanim zdecydujesz się skorzystać z ofert łódzkich zajęć poszerzających horyzonty i dających nowe umiejętności, przeanalizuj, co ciekawego dzieje się w najbliższej okolicy. Kreatywne i wartościowe zajęcia wcale nie muszą odbywać się tylko w wielkim mieście.

### Ceramika, rysunek, malarstwo dla każdego

Warsztaty twórcze z ceramiki artystycznej, handmade, rysunku i malarstwa to oferta nie tylko dla wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności plastyczne. To również wyjątkowa okazja, by niebanalnie spędzać czas w towarzystwie prowadzącej zajęcia Magdaleny Janowskiej-Surmacz, absolwentki Łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych, która wykonywała scenografię i rekwizyty do bajki „Piotruś i Wilk”, zdobywcy statuetki Oscara 2007 za najlepszy krótkometrażowy film animowany.

Niewątpliwym magnesem tych spotkań jest to, że są prowadzone tak, by były atrakcyjne zarówno dla tych, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności ceramiczne, jak i dla początkujących. Wszyscy dowiadują się, że warsztaty plastyczne nie tylko są angażującą przygodą, ale pozwalają doskonalić koncentrację, sprawność manualną, koordynację wzrokowo-ruchową, a także nawiązywać nowe ciekawe znajomości.

Debiutanci poznają cały proces tworzenia ceramiki – od formowania w glinie i pierwszego wypału (biskwit), przez zdobienie i szkliwienie, aż do drugiego wypału (tzw. ostry wypał) lub dostają pierwsze lekcje malarstwa i rysunku. Każdy ma możliwość wykonania własnych, wybranych przedmiotów ceramicznych, takich jak kubki, miseczki, talerzyki itp. (lub dowolne inne przedmioty).

Zajęcia odbywają się w środy w budynku Szkoły Podstawowej w Wiśniowej Górze im. H. Sienkiewicza przy ul. Tuszyńskiej 32. Przybliżony koszt udziału w spotkaniu to ok. 53 zł. Organizator za-

pewnia niezbędne narzędzia i materiały. Więcej informacji i zapisy pod numerami telefonu: 503 169 776 lub 500 051 979.

### Angielski i niemiecki dla dzieci oraz dorosłych

Zamierzasz płynnie porozumiewać się w obu tych językach na wakacjach, chcesz, by posługiwało się nimi twoje dziecko, przygotowujesz się do testów Cambridge English Qualifications lub matury? Aby sprostać oczekiwaniom zarówno młodzieży, jak i dorosłych na różnych etapach życia, właścicielka Centrum Języków Obcych i Edukacji OldmanSchool zorganizowała w Andrespolu kursy języka angielskiego i niemieckiego w opcji tradycyjnych lektoratów i indywidualnych konsultacji także z native speakerem. Prowadzą je m.in. Agata Błaszczuk, metodyk, lektorka języka angielskiego z przygotowaniem pedagogicznym, egzaminator egzaminu ósmoklasisty i maturalnego, Melvin Strachan, nauczyciel języka angielskiego ze Stanów Zjednoczonych oraz Marta Sipa, absolwentka filologii germańskiej i pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej.

Zajęcia odbywają się w andrespolskiej siedzibie szkoły przy ul. Rokicińskiej 122. Miesięczna opłata za kurs dla dorosłych, gdy lekcje odbywają się raz w tygodniu, to 320 zł. 45-minutowa lekcja indywidualna kosztuje ok. 120 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 662 971 971 oraz na [www.oldmanschool.com.pl](http://www.oldmanschool.com.pl).

### Angielski, francuski lub włoski dla uczniów w każdym wieku

Język angielski, francuski, a może włoski, i to już dla dzieci od 5 lat, albo konwersacje dla dorosłych? Wciąż trwają zapisy na lekcje języków obcych, które odbywają się w Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy z Oddziałami Przedszkolnymi w Justynowie przy ul. Łódzkiej 1. Prowadzi je znana już w okolicy Zofia Snelwska-Stempień, absolwentka romanistyki i kulturoznawstwa. Oferta warta

rozważenia, bo neurobiolodzy już dawno dowiedli, że mózg wyćwiczony w przesłuchaniu między mówieniem i myśleniem w różnych językach działa sprawniej. Lepiej radzi sobie, gdy ma do wykonania kilka zadań w jednym czasie, potrafi częściej podejmować słuszne decyzje, szybciej zapamiętuje, nie ulega demencji u osób starszych.

Lekcje w Justynowie trwają od 40 do 60 minut i kosztują od 30 do 50 zł od osoby, w zależności od grupy wiekowej i liczby uczestników. Na przykład za zajęcia dla dzieci, które odbywają się raz w tygodniu po 45 minut czesne wynosi 240 zł miesięcznie. Dorośli za godzinę konwersacji w kilkusobowej grupie płacą ok. 50 zł. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 570 051 542 lub pisząc na maila [z.snelwska@gmail.com](mailto:z.snelwska@gmail.com).

### Robotyka dla dzieci

Podobno ideą, która kierowała twórcami programu tych warsztatów, była chęć udowodnienia, że robotyka i programowanie nie są trudne i nudne. Wręcz przeciwnie, mogą okazać się świetną zabawą i ciekawą przygodą. Stąd na zajęciach dzieci zgłębiają świat programowania i kodowania z pomocą najpopularniejszych na świecie klocków LEGO. Budują roboty zaopatrzone w silniki, czujniki, po czym przy użyciu inteligentnego oprogramowania powołują je do „życia”. I po co tyle zachodu? Według ekspertów robotyka nie tylko ma bawić dzieci, ale kształtuje cenną umiejętność myślenia przyczynowo-skutkowego, zdolności strategicznych i zręcznościowych. Ale przede wszystkim otwiera umysł na dziedziny, które mogą mieć wpływ na jakość codziennego życia w przyszłości, w świecie nowych technologii.

Zajęcia odbywają się w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi przy ul. Jarzębinowej 1. Opłata w grupie najmłodszej wynosi 155 zł, w grupie starszej 165 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 509 736 507.

### Joga w Justynowie

Jogini twierdzą, że zadaniem sesji jogi, polegających na wykonywaniu określonych ćwiczeń (asan) w sekwencjach, jest nauczyć nas, jak łączenie ciała z umysłem, emocji z czuciem, czytać sygnały płynące z ciała, korzystnie wpływać na swój stan psychofizyczny, zdrowie, relacje z otoczeniem. Mało tego, mówi się, że joga to stan umysłu, który koreluje z kondycją ciała i odwrotnie. Jakich wymiernych korzyści można się jeszcze spodziewać?

– Kiedy moi podopieczni rozpoczynają ćwiczyć jogę, zwykle powody są podobne – dla poprawy kondycji i dla zdrowia, pozbycia się różnych dolegliwości, które powstają z bieżącego stylu życia. I to działa: joga odblokuje stawy, uwalnia dolną część pleców od bólu, wyrównuje gospodarkę hormonalną, rozluźnia i wzmacnia mięśnie. Mijają migreny, poprawia się odporność, waga się normuje. Po pewnym czasie okazuje się, że ćwiczący zaczynają lepiej czuć się nie tylko fizycznie, ale też psychicznie. Aż w końcu na każdą sesję przychodzą po kolejną dawkę energii, a po każdym spotkaniu czują się odprężeni i pogodni, co objawia się ogólnym dobrostanem – opowiada Aleksandra Zdziechowaska, nauczycielka metody B.K.S Iyengara stopnia Level II, prowadząca zajęcia jogi w Justynowie. Co trzeba zrobić, aby pod jej czujnym okiem zacząć praktykować jogę? Wystarczy przyjść w wygodnym ubraniu i być przygotowanym, że ćwiczymy z bosymi stopami.

Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy z Oddziałami Przedszkolnymi w Justynowie przy ul. Łódzkiej 17, w poniedziałki w godz. 18.10–19.15 oraz w środy od 18.30 do 19.45 i od 20.00 do 21.15. Cena? Pierwsze spotkanie jest darmowe. Później karton obejmujący cztery wejścia będzie kosztował nas 120 zł. Natomiast jeśli wybierzemy opcję jednorazowej opłaty za każde wejście, trzeba będzie liczyć się z kosztem 45 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 602 384 073.



## GMINNE ZAJĘCIA SPORTOWE Z PROFESJONALISTAMI

Sport to zdrowie. Wiadomo. Ale też ... wspólne zajęcia i treningi mogą być najprostszą drogą, by stworzyć w gminie jedną wielką wspierającą się wzajemnie sportową rodzinę – napisali w Internecie działacze Ludowego Zespołu Sportowego Justynów. Warto o tym pomyśleć, tym bardziej, że zajęcia bez żadnych opłat prowadzą ludzie, którzy naprawdę znają się na tym, co robią.

Każdego dnia każdy z nas może bezpłatnie ćwiczyć z instruktorem nordic walkingu. We wtorki i w czwartki na marsze po okolicznym lesie zaprasza LZS Justynów. Czwartkowe zajęcia, rozpoczynające się o godzinie 19.00, prowadzi trener LZS Justynów Sławomir Kacprzak, który skromnie mówi o sobie: instruktor nordic walkingu i propagator tej dziedziny w całym regionie. Tymczasem mało kto wie, że jest też multimedalistą mistrzostw Polski, medalistą mistrzostw świata nordic walkingu, trenerem. Miejscem zbiórki na czwartkowe zajęcia pod jego przewodnictwem jest plac obok boiska LZS Justynów przy ul. Głównej 86. Plan trasy zakłada, że uczestnicy w ciągu półtorej godziny mają do pokonania 6–7 kilometrów. Ale nie jest to regułą, trasa jest modyfikowana zależnie od oczekiwań uczestników. Co więcej, organizatorzy są również otwarci na prowadzenie grup na znacznie krótszych dystansach. Z kolei ci, którzy lubią chodzić dużo i szybko, mogą wybrać się na zajęcia prowadzone przez instruktora LZS Justynów Edytę Trzeciak, na które zbiórka odbywa się w każdy wtorek na placu przy OSP Justynów o godz. 19.00. W ciągu półtorej godziny prowadzeni przez nią piechurzy pokonują zwykle około 10 kilometrów.

Kto nie ma czasu na treningi we wtorki i czwartki może skorzystać z propozycji Stowarzyszenia Andrespol Aktywnie, które zaprasza na nordic walking w poniedziałki, środy i piątki. Trasa wiodąca po ścieżkach kraszewskiego lasu i tempo marszu są dostosowywane do możliwości uczestników. Dzięki temu można trenować całą rodziną. Zajęcia rozpoczynają się zawsze o 18.30, przy skrzyżowaniu ulic Krzywej i Szyszakowej. Prowadzą je Ryszard Białkowski, Gabriela Robak, Elżbieta Żaczek oraz Władysław Żaczek, mistrz Polski nordic walkingu w maratonie w kategorii wiekowej 50 i 55 lat, medalista mistrzostw świata.

Ponadto Stowarzyszenie Andrespol Aktywnie znane jest również z regularnego organizowania rajdów rowerowych. O ich terminach informuje na bieżąco na swoim profilu facebookowym.

Na brak możliwości rozwijania po lekcjach pasji sportowej za darmo nie mogą narzekać także ludzie bardzo młodzi. W każdą środę dzieci i młodzież do lat 18, mieszkający na terenie całej gminy i nie tylko, mogą wybrać się na zajęcia z lekkoatletyki z elementami biegów na orientację organizowane przez Uczniowski Klub Sportowy Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Bedoniu Wsi. Prowadzi je Mariusz Kotelnicki, trener Akademii Biegacza, ekspert akcji BiegamBoLubię, trener sekcji biegów na orientację w klubie UKS Bedoń, który podczas ubiegłorocznych Szkolnych Mistrzostw Województwa Łódzkiego w Biegu na Orientację doprowadził swoją drużynę do tytułu wicemistrzów. Współtwórca projektu Aktywni w Edukacji, były

trener w Akademickim Związku Sportowym w Łodzi, który jest wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski w lekkoatletyce.

Kto chce wziąć udział w treningach w Bedoniu, musi zarezerwować sobie czas w środę pomiędzy 16.30 a 17.30. Niewtajemniczonym podpowiadamy, że podstawowe konkurencje lekkoatletyczne to: biegi (na różnych dystansach), skoki (wzwyż, w dal, trójskok), rzuty (dyskiem, oszczepem, piłeczką palantową, piłką lekarską, pchnięcie kulą). W biegu na orientację zawodnicy otrzymują mapę, na której zaznaczone są punkty kontrolne, do których trzeba dotrzeć jak najszybciej w określonej kolejności. Dzięki temu zawody stają się jednocześnie superzabawą.

Pasjonatów lekkoatletyki zaprasza również Ludowy Uczniowski Klub Sportowy Wiśniowa Góra działający przy Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza przy ul. Tuszyńskiej 32. Zajęcia prowadzi Tomasz Ścibiorek, trener z licencją PZLA, zawodnik LZS Koruszki. Treningi odbywają się we wtorki, piątki i soboty.

Ponadto LUKS z Wiśniowej Góry prowadzi nabór do sekcji piłki ręcznej. Zapraszane są dzieci do lat dziesięciu z całej gminy. Cotygodniowe zajęcia prowadził będzie Sergiusz Przybylski, trener UKS Anilana Łódź, a do niedawna również Akademii Widzewa, zawodnik SPR Pabiks IMPACT Pabianice, Politechnika Anilana Łódź. Kontakt mailowy lukswg@spwg.edu.pl lub pod numerem telefonu 571 004 015.

Dlaczego zarówno sportowcy, jak i lekarze namawiają nas do regularnej aktywności fizycznej? Dowiedzione jest, że dorosłe osoby, które angażują się w co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnej aktywności każdego tygodnia, mają mniej tkanki tłuszczowej, niższe ciśnienie i poziom cukru oraz lepszą kondycję, koordynację ruchową i pamięć.

Nordic walking, który z powodu dobrego wpływu na stawy i strukturę kości niesłusznie został okrzyknięty sportem dla seniorów, w rzeczywistości powinien być szczególnie polecany osobom z nadwagą i otyłością, uczniom, pacjentom w okresie rekonwalescencji – twierdzi Ewa Strój, autorka publikacji naukowej „Nordic walking jako uniwersalny trening w rehabilitacji – przegląd doniesień”.

Rytmiczne naprzemiennie ruchy ramion połączone z odpychaniem się kijkami od podłoża powodują, że spalamy około 400 kalorii na godzinę, a w trakcie normalnego marszu – około 280. Istnieją również dowody, że wystarczy trening trzy razy w tygodniu po ok. 90 minut przez 10 tygodni. Wyniki badań wykazały znaczną poprawę kondycji i sprawności fizycznej u tak trenujących uczniów. Dodatkowo ten rodzaj wysiłku fizycznego, podobnie jak każdy inny, pomaga w obniżeniu wysokiego stężenia insuliny i profilu lipidów. Nie mniej korzyści przynoszą jazda na rowerze i lekkoatletyka.

Badania dowodzą, że nawet u osób jeżdżących rowerem rekreacyjnie obniża się ryzyko zachorowania na miażdżycę, zawały i udary. Poza tym jednostajna, średnio intensywna jazda ze stałą prędkością to nic innego jak trening aerobowy (tlenowy). W czasie takiego wysiłku energię potrzebną do wykonywania pracy organizm czerpie bezpośrednio z tkanki tłuszczowej, spalając ją.

## Co można ćwiczyć za dodatkową opłatą?

Czy dodatkowe zajęcia sportowe mogą być początkiem kariery zawodowej i zdrowego stylu życia? Są wręcz niezbędne, jeśli hobby ma przetrwać i przynieść korzyści.

### Futbol dla maluchów

Piłka nożna dla dwulatków? To chyba jakiś żart! Tak podejrzewają ci, którzy nie wiedzą, o co chodzi. Tymczasem dowiedzione naukowo jest, że podczas tego typu treningów maluchy ćwiczą umiejętności motoryczne, koncentrację oraz ogólne zdolności poznawcze i społeczne. Uczą się współpracy w grupie, szacunku, dyscypliny, zasad fair play. Zalet sportu dla maluszków jest więc dużo więcej. Dodatkowo ponieważ do zabawy zaangażowani są również rodzice, pogłębiane są więzi rodzinne, w dzieciach rośnie poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie. W związku z tym, że zajęcia są związane nie tylko z piłką nożną, ale i innymi sportami, więc z powodzeniem mogą uczestniczyć w nich zarówno chłopcy, jak i dziewczynki.

Cotygodniowe treningi w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi przy ul. Jarzębinowej 1, prowadzone przez instruktorkę z pedagogicznym wykształceniem, odbywają się we wtorki od godz. 17.00, a ich miesięczny koszt to 190 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 501 713 546.

### Akrobatyka sportowa dla najmłodszych

Miła atmosfera, nauka prostych układów choreograficznych, lepsza koordynacja ruchowa. Prawidłowa postawa, dobrze ukształtowana figura, większa odporność organizmu na choroby górnych dróg oddechowych, lepsze radzenie sobie ze stresem oraz większa wytrzymałość w pokonywaniu trudności. Na to wszystko mogą liczyć dzieci, które będą brały udział w zajęciach akrobatyki sportowej według programu autorskiego wieloletniego instruktora tańca Kamila Hofa. Zajęcia prowadzone są w każdej z gminnych szkół podstawowych. W Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy w Justynowie przy ul. Łódzkiej 17 odbywają się w piątki. W Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Wiśniowej Górze treningi zaplanowane są w poniedziałki, a w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi przy ul. Jarzębinowej 1 w środy. Opłata za zajęcia wynosi 150 zł miesięcznie. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 666 857 570.

### Siatkówka dla dzieci i kobiet

Powszechnie wiadomo, że sport jest niesłychanie ważny, ponieważ nie tylko pomaga dbać o figurę i kondycję, ale też o mięśnie, serce, układ odpornościowy i dobry nastrój. W dodatku piłka siatkowa to treningi pełne pasji i emocji, które są w stanie szybko przekonać nas do lepszej wiary w siebie i własne możliwości. Dlatego nie pozostaje nic innego, jak rozważyć propozycję Ludowego Klubu Sportowego Justynów zapraszającego na zajęcia z siatkówki rekreacyjnej dla dzieci (trzy grupy wiekowe) oraz nastolatek i kobiet. Treningi dla dzieci odbywają się w Justynowie i Bedoniu. Nastolatki i dorosłe panie zapraszane są na boisko przy szkole w Justynowie. Oprócz treningów dla zespołu dziewczyn, które chcą sobie trochę pograć oraz nauczyć się lepiej siatkarskiej techniki, w grafik wpisane są zajęcia dla pań, które nigdy wcześniej nie miały okazji przebić się nad siatką na pole przeciwnika.

Zajęcia w Justynowie w tym sezonie będą odbywały się w sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy z Oddziałami Przedszkolnymi w Justynowie przy ul. Łódzkiej 17 we wtorki i w czwartki od godziny 16.00. W Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi przy ul. Jarzębinowej 1 zajęcia będą w czwartki od 16.30 do 18.00. Opłata dla dzieci to 150 zł. O 30 złotych mniej, czyli 120 zł miesięcznie, będą płacić uczestniczki kobiecych sekcji siatkarskich. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 570 714 314.

### Samoobrona dla młodzieży i dorosłych

Wszyscy, którzy chcą zadbać o własne bezpieczeństwo, mogą w każdej chwili dołączyć do trenujących krav magę w Wiśniowej Górze. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach wiekowych: dla młodzieży od lat 10 oraz dorosłych kobiet i mężczyzn. Celowo kursy są koedukacyjne, by w sytuacji zagrożenia nie pojawił się paraliżujący stres czy obawa przed obroną, uderzeniem osoby płci przeciwnej. W roli trenera występuje Janusz Lubera, a nauka sztuk walki prowadzona jest z wykorzystaniem różnych stylów, w tym. m.in.: ju jitsu, judo, boks, muay thai oraz karate. Dzięki temu kursanci na treningach nie tylko uczą się, jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia, ale też ćwiczą różne partie mięśni, co przekłada się na lepszą wydolność, spalanie kalorii i redukcję tkanki tłuszczowej.

Treningi odbywają się w środy i w piątki w Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Wiśniowej Górze przy ul. Tuszyńskiej 32. Trwają pełną godzinę. Koszt zajęć dla dzieci to 260 zł miesięcznie, a dla dorosłych 300 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 883 060 660.

### Taneczna frajda dla kilkulatków

„Na naszych zajęciach realizowany jest nasz autorski program Dance 4 Friends, dedykowany uczniom szkół podstawowych, dzięki któremu dzieci nie tylko uczą się w ciągu roku kilkunastu układów tanecznych i kilku stylów. Składa się on z kilku rocznych etapów, dostosowanych do fazy rozwojowej i wieku dziecka, a głównym założeniem jest uczyć tańca poprzez zabawę, jednocześnie rozbudzić w dzieciach potrzebę ruchu, zamilowanie do tańca, usprawnić koordynację ruchową oraz uczyć się zachowania fair play, zasad savoir-vivre i troski o siebie” – napisali na swojej stronie internetowej Izabela i Jacek Hajdaszowie, wicemistrzowie Polski zawodowych par tanecznych, para mistrzostw świata. Oferują oni zajęcia taneczne w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi przy ul. Jarzębinowej 1. Spotkania odbywają się raz w tygodniu we wtorki od godz. 15.35 do 16.20. Miesięczny koszt to 139 zł. Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu: 539 997 164.



## Zapytaj swojego lekarza rodzinnego o opiekę koordynowaną

Jeśli jesteś pacjentem Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu, masz problemy z układem krążenia lub oddechowym, możesz skorzystać z tzw. opieki koordynowanej. To ministerialny program, dzięki któremu Polacy z niektórymi chorobami przewlekłymi mogą liczyć na dodatkowe badania i opiekę medyczną.

Do udziału w programie kwalifikuje lekarz rodzinny, który może wtedy zlecić bardziej szczegółowe badania diagnostyczne, takie jak np. EKG wysiłkowe, Holter EKG (24, 48, 72 godz.), ECHO serca, czy spirometria. Do tej pory na te badania miał prawo skierować jedynie specjalista.

### Co realnie można zyskać?

Jeśli okaże się, że możesz skorzystać z programu opieki koordynowanej, lekarz

POZ będzie mógł przeprowadzić tzw. poradę kompleksową, na której ustali indywidualny plan twojego leczenia. Pacjent może więc liczyć na konsultacje z lekarzem specjalistą czy spotkanie z dietetykiem. Takie konsultacje mogą odbywać się osobiście lub zdalnie. Co więcej, podczas całego procesu leczenia będziesz pod opieką koordynatora, który będzie doradzał ci, jak powinieneś dbać o zdrowie. W andrespolskiej przychodni rolę tę powierzono jednej z rejestratorek medycznych. Ponadto przed upływem roku od pierwszej wizyty w ramach opieki koordynowanej przychodnia zaprosi cię na wizytę kontrolną, oceniającą kompleksowo stan twojego organizmu.

Co istotne, opieką koordynowaną mogą zostać objęci także pacjenci już zdiagnozowa-



wani, np. z nadciśnieniem, chorobą wieńcową, przebytym zawałem, astmą, chorobami płuc. Na terenie gminy Andrespol swoim pacjentom opiekę koordynowaną oferuje również przychodnia Farm-med Justynów. Prowadzi ją w zakresie kardiologii, endokrynologii oraz diabetologii.

Z programu opieki koordynowanej mogą korzystać pacjenci, u których zdiagnozowano choroby takie jak:

- nadciśnienie tętnicze
- niewydolność serca
- choroba niedokrwienna serca
- migotanie przedsionków
- cukrzyca
- niedoczynność tarczycy
- guzki pojedyncze/mnogie
- astma

Zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Zdrowia porada kompleksowa obejmuje:

- wywiad
- badanie
- analizę wyników badań i stosowanego leczenia
- zlecenie niezbędnych konsultacji specjalistycznych oraz badań diagnostycznych
- opracowanie „Indywidualnego Planu Opieki Medycznej”, obejmującego m.in. ustalenie planu wizyt kontrolnych porad edukacyjnych udzielanych przez pielęgniarki lub lekarzy, badań kontrolnych, konsultacji dietetycznych.

## Pytanie do...

### Magdaleny Kutę

Andrespolskiej Kosmetolog

„W Centrum Polski”: – Kosmetolodzy przy każdej okazji przypominają, że aby mieć piękną cerę przez cały rok, trzeba odpowiednio troszczyć się o nią od rana do wieczora. Czyli wstawiamy rano i...?

**Magdalena Kuta:** – Dobrze byłoby zacząć dzień od zmycia skóry delikatnym kosmetykiem, np. w postaci pianki, emulsji, a następnie przetrzeć twarz tonikiem, który nie tylko przywraca naturalne pH na skórze, ale też ma np. działanie nawilżające. Kolejnym obowiązkowym krokiem powinno być nałożenie kremu z filtrem, który będzie chronił skórę przed promieniami słońca, zanieczyszczeniami unoszącymi się w powietrzu, alergenami, wiatrem oraz przeciwdziałal utracie wody z jej wierzchnich warstw. Ponadto tzw. kremy na dzień, dzięki zawartości substancji odżywczych, mogą działać pielęgnacyjnie, przeciwmarszczkowo lub łagodząco. Jeśli miałabym polecić konkretny produkt, w pierwszej kolejności radzę zwracać uwagę na kosmetyki łagodne, które zbytnio nie obciążają cery. Paniom z problematyczną skórą dodatkowo polecam kosmetyki typu serum ze składnikami wyciszającymi. Natomiast, jeśli chcemy by skóra wyglądała na opaloną, radzę wypróbować kropelki brązujące, które dodaje się do kremu, balsamu, serum czy podkładu. Używając ich, nie musimy obawiać się przykrego chemicznego zapachu ani smug na ciele, na co często skarżą się osoby stosujące samoopalacze w kremie.

– **Dobrze zrozumiałam, że dopóki nie dopełnimy porannych rytuałów pielęgnacyjnych, pod żadnym pozorem nie powinniśmy sięgnąć po kosmetyki upiększające?**

– Tak. I wtedy też nieodzowny jest porządny wieczorny demakijaż. Jeśli lubimy mocne podkłady i pudry, dobrze jest myć twarz dedykowanymi w tym celu formułami lub piankami nawet dwa razy. Moim ulubionym kosmetykiem do demakijażu jest olejek z dodatkiem aktywatora. Nakładany na suchą i delikatnie rozmasowywany na skórze rozpuszcza resztki makiijażu i zanieczyszczeń, które zmywamy,



Magdalena Kuta

używając zwykłej wody. Nie przepadam natomiast za typowymi płynami micelnymi, które mają działanie wysuszające. A do tego często zapominamy, że trzeba je zmywać.

– **Jakie jeszcze błędy popełniamy w domowej pielęgnacji?**

– Nierzadko spotykam panie, które przesadnie korzystają z różnego typu urządzeń do pielęgnacji domowej, jak np. szczoteczki do twarzy. Poza tym zapominamy o prawidłowej technice aplikacji kremu i kierunkach liftingujących, czyli na zewnątrz. Obrazowo tłumacząc, chodzi o to, aby nakładać kosmetyk np. na środku czoła i w kierunku skroni i linii włosów lub zaczynać kłaść krem w okolicach nasady nosa i przesuwając dłoń w kierunku do uszu.

Kolejny częsty błąd polega na tym, że nie pamiętamy, iż w pielęgnacji skóry nie mniej ważne niż kosmetyki jest picie odpowiedniej ilości wody i unikanie cukru oraz przetworzonej żywności. Dietetycy zalecają spożycie co najmniej 35 ml na każdy kilogram masy ciała. Łatwo wyliczyć, że osoba ważąca 60 kilogramów powinna wypijać 2,1 litra wody w ciągu doby. Dobroczynne dla urody jest picie wody z cytryną na czczo. Rytuał ten nawilża tkanki, pobudza przemianę materii, dostarcza witaminę C do organizmu.

Z kolei przez nadmiar cukru w diecie zaburzona zostaje produkcja elastyny i kolagenu, odpowiadających za jędrność, sprężystość i napięcie skóry, oraz wzrasta produkcja wolnych rodników, które przyspieszają jej starzenie. Poza tym uodwodnione jest, że z powodu takiego menu mogą nasilać się niektóre choroby dermatologiczne, jak choćby trądzik. Podobnie destrukcyjne działanie ma żywność z dużą ilością konserwantów i soli.

## BADANIA NA OSTEOPOROZĘ – WYKORZYSTAJ SZANSĘ

8 listopada w Gminnej Przychodni Zdrowia przy ul. Rokicińskiej w Andrespolu będzie można wykonać badanie densytometryczne w kierunku osteoporozy. To bezbolesna i bezinwazyjna metoda oceny gęstości mineralnej kości. Pozwala ona na wczesne wykrycie osteoporozy powodującej osłabienie i łamliwość kości, co może prowadzić do częstych złamań, zwłaszcza biodra, kręgosłupa i nadgarstka. Naukowcy dowodzą, że wczesne rozpoczęcie odpowiedniego leczenia znacznie zmniejsza ryzyko powikłań. Wskazania do wykonania densytometrii to m.in.: choroba reumatologiczna, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, ból kręgosłupa i zmiany zwyrodnieniowe, nadczynność tarczycy, zaburzenia hormonalne, osteoporoza w wywiadzie, np. w zdjęciu RTG, niski wzrost i mała masa ciała, długotrwałe przyjmowanie kortykosteroidów, np. w przebiegu astmy, brak aktywności fizycznej.

Zapisy na badanie odbywają się w rejestracji Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu osobiście lub telefonicznie pod numerem 42 213 23 62.

## BEZPŁATNE WARSZTATY EDUKACYJNE Z POŁOŻNĄ

Jesteś w ciąży od co najmniej 21 tygodni i chcesz zdobyć merytoryczną wiedzę, którą wykorzystasz przed i w pierwszych miesiącach po porodzie? Zaufaj wieloletniemu doświadczeniu położnej Marleny Wasiak i zgłoś się do udziału w bezpłatnych indywidualnych warsztatach w ramach edukacji przedporodowej, prowadzonej w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu. Pomogą one przygotować się nie tylko do samego porodu, ale przede wszystkim do radzenia sobie w nieznanej dotąd roli, w pokonywaniu pierwszych trudności w nowej sytuacji życiowej. Zapisy na warsztaty odbywają się telefonicznie pod numerem 795 165 492.

## PROGRAM PROFILAKTYCZNY CHOROÓB SERCA I BEZPŁATNE BADANIA

Pacjenci Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu mogą wziąć udział w bezpłatnym programie profilaktyki chorób układu krążenia. Program ChUK (Chorób Układu Krążenia) skierowany jest do osób w wieku 35–65 lat, którzy nie chorują na cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek, rodzinną hipercholesterolemię, nadciśnienie tętnicze oraz rozpoznane choroby serca oraz nie korzystali z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat. Udział w programie ChUK zapewnia badanie lekarskie, badania laboratoryjne, w tym pomiar poziomu cholesterolu, glukozy oraz kontrolę ciśnienia tętniczego krwi, na podstawie których wydawane są zalecenia dotyczące dalszego postępowania, w tym skierowanie do specjalisty.

Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z Gminną Przychodnią Zdrowia w Andrespolu.

## MASZ WIĘCEJ NIŻ 65 LAT?

### MOŻESZ SIĘ BEZPŁATNIE ZASZCZEPIĆ PRZECIWKO GRYPIE

Przed nami sezon grypowy, dlatego warto rozważyć szczepienie przeciwko grypie, które można przyjąć m.in. w Gminnej Przychodni Zdrowia przy ul. Rokicińskiej w Andrespolu. Szczególnie ważne może okazać się ono w przypadku seniorów, dla których najlepszym sposobem ochrony przed pogrypowymi powikłaniami jest szczepienie.

Seniorzy, którzy ukończyli 65. rok życia, powinni skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub pobliską przychodnią, aby móc skorzystać z możliwości przyjęcia darmowej szczepionki. Szczepionki można otrzymać bezpłatnie we wszystkich aptekach po okazaniu recepty. Szczepienia w poradniach odbywają się na bieżąco. Żadna z aptek w gminie Andrespol nie umożliwi przyjęcia szczepionki na miejscu. Szczegółowe informacje: <https://szczepienia.pzh.gov.pl/>.

## ZESPÓŁ GMINNEJ PRZYCHODNI POWIĘKSZY SIĘ O KOLEJNEGO SPECJALISTĘ

Od listopada w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu będzie przyjmowała lek. pediatra Jolanta Tomczonek-Moruś, pulmonolog dziecięcy.

Pani doktor, która na co dzień pracuje w Centrum Zdrowia Matki Polki, będzie oczekiwała na pacjentów 4 i 25 listopada. Wizyta u specjalistki może okazać się niezwykle pomocna w przypadku dzieci zmagających się z kaszlem o nieznanym pochodzeniu lub długotrwałym, astmą, nawracającymi infekcjami układu oddechowego, zapaleniem oskrzeli lub płuc czy bólem w klatce piersiowej. Konsultacje są odpłatne.



## NEZWYKLE SMACZNE PODSUMOWANIE PROJEKTÓW REALIZOWANYCH PRZEZ KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH JA(K)NÓWKA

W sobotę, 12 października członkinie najmłodszego w gminie Koła Gospodyń Wiejskich Ja(k)nówka zaprosiły okolicznych mieszkańców – i nie tylko – na wyjątkowy piknik „Jesienna Zadyma”. W trakcie spotkania przedstawiły efekty swoich działań, a przede wszystkim dwóch projektów, na które pozyskały dofinansowanie.

Wydarzenie połączyło prezentację nowego wyposażenia świetlicy dedykowanego tradycyjnemu gotowaniu, degustację wędlin z sąsiedzkim spotkaniem integracyjnym i zabawą. Częstowano szynką, kiełbasą, pasztetami, kiszonymi ogórkami i kopytkami z dyni. Każdy mógł skosztować specjalów z grilla. Dla najmłodszych uczestników przygotowano kredki i bloki rysunkowe. Wszyscy goście mogli robić sobie pamiątkowe fotografie na słomianej ścianie do zdjęć. Jak na wiejskie klimaty przystało, pięknie udekorowanej stołami i skarbnicami jesiennymi, co dodatkowo było uciążliwym dla oka.

W spotkaniu oprócz mieszkańców Janówki oraz zaproszonych gości uczestniczyli przedstawiciele zaprzyjaźnionych instytucji i organizacji, władz samorządowych, radni. Gościem honorowym imprezy była Joanna Skrzydlewska, marszałek województwa łódzkiego.

– To bardzo miłe, że w tak uroczystej i rodzinnej atmosferze mogliśmy opowiedzieć o sobie i swoich tegorocznych działaniach – mówi Anna Fijałkowska-Dębska, przewodnicząca KGW Ja(k)nówka. – Cie-



Organizatorzy już zapraszają na mikolajkowe spotkanie w świetlicy 7.12 i wspólne ubieranie żywej choinki na początku grudnia

szymy się, że tyle osób doceniło realizowane przez nas inspirujące projekty, które nie tylko wzbogaciły nasze zaplecze sprzętowe m.in. w opalaną drewnem wędzarnię mięs, beczki kamionkowe do kiszenia, szybkowar. Podniosły także wiedzę kulinarną 16 nastolatków z Justynowa i Janówki. W ramach prowadzonych w świetlicy warsztatów uczyli się rozwijać kompetencje społeczne i samodzielności w podejmowaniu decyzji, mieli okazję dowiedzieć się m.in. jak zamawiać posiłki w restauracji dla zorganizowanych grup, robić zakupy na faktury. Mieli warsztaty kulinarne, urządzili przydomowy ogródek warzywny. W międzyczasie za pieniądze z dotacji ARMiR oraz składek członkowskich zakupiony został grill na gaz – dodaje.

Jednak Koło Gospodyń Wiejskich Ja(k)nówka, które powstało zaledwie 10 miesięcy temu i liczy już 70 członków, nie ogranicza się tylko do realizowania wygranych projektów i wydawania grantów. Dzięki zebranym dotąd, z dofinansowań i składek, funduszom (w sumie ok. 30 tys. zł) mogło pozwolić sobie na przykład na wyprawienie wiosną sąsiedzkiej imprezy integracyjnej czy urządzenie Dnia Dziecka, w czasie którego najmłodszy okoliczni mieszkańcy malowali sztachety płotu, który zostanie zamontowany wokół remontowanego właśnie placu zabaw. Zobaczymy na nich kwiatki, szlaczki, a nawet "kotwicę Polski Walczą-

cej". Opłata członkowska w kole wynosi 10 zł miesięcznie, przy czym można również składać indywidualne wnioski o jej obniżenie. Wśród aktywności, które KGW organizuje na co dzień, są bezpłatne comiesięczne spotkania klubu seniorów oraz cotygodniowe warsztaty szydełkowania i robienia na drutach. Komercyjnie w świetlicy w Janówce można ćwiczyć zumbę, pilates, dance fit, uczestniczyć w warsztatach plastycznych.

– Najbardziej jestem dumna z kreatywności dziewczyn z naszego koła – przyznaje Anna Fijałkowska-Dębska. – Każda wnosi to, co potrafi i lubi. Często w różnych projektach społecznych mówi się o efekcie synergii. W naszym kole widać go i czuć na co dzień. I to jest fantastyczne. Super jest też słyszeć, że w naszej grupie odnajdują swoje miejsce dziewczyny, które niedawno się sprowadziły w nasze okolice i dotąd czuły się bardziej samotne niż my, które całe dotychczasowe życie spędziłyśmy w Janówce czy w Justynowie, świetnie się znamy i mamy tu dużo bliskich z dziada pradziada. Jeśli jest empatia i sympatia między ludźmi, współpraca między KGW, sołtysem, samorządowcami dobrze się układa, to sama błyskawicznie rodzi się energia i pomysły do działania i pojawiają się pieniądze do ich realizacji. Dziękuję wszystkim, którzy wspierają nasze przedsięwzięcia, i do zobaczenia przy kolejnych – podsumowuje Anna Fijałkowska-Dębska.



## POWIATOWE DOŻYŃKI I ZABAWA NA CAŁEGO

W ostatnią sobotę września mieszkańcy całego powiatu łódzkiego wschodniego mieli okazję wspólnie dziękować rolnikom za tegoroczne plony i świętować zakończenie sezonu żniwnego. Impreza odbyła się w Hali Sportowej OSiR w Kolużkach, wzięło udział ponad tysiąc osób. Z pewnością wszyscy zapamiętają tegoroczne powiatowe dożynki jako muzyczno-kulinarną ucztę w wykonaniu okolicznych zespołów ludowych oraz kół gospodyń wiejskich z całego powiatu. W tym zacnym gronie znalazły się również gospodynie z KGW Bedoń i KGW Janówka, które tradycyjnie już częstowały swoimi popisowymi pierogami i ciastami. Było więc pysznie, radośnie. Zaproszeni goście, wśród których byli m.in. Dorota Ryl – wojewoda łódzki, Joanna Skrzydlewska – marszałek województwa łódzkiego, Krzysztof Piątkowski – poseł na Sejm, Janusz Brzozowski – łódzki kurator oświaty, w swoich wystąpieniach i prywatnych rozmowach wielokrotnie podkreślali, że doceniają trud, jaki okoliczni rolnicy wkładają w codzienną pracę na roli i rozwój swoich wsi. Niewielkich pobliskich miejscowości, w których niemal każdy dzień przynosi nowe wyzwania, odkrywa piękno natury, uczy szacunku do przyrody i planety. Dożynkowe uroczystości zakończyły się koncertem zespołu „Trubadurzy”.



## MUZYCZY I TANCERZE Z DOMU KULTURY W WIŚNIOWEJ GÓRZE UŚWIETNILI ANDRESPOLSKIE DOŻYŃKI

Wrzesień to okres końca żniw i organizowanych z tej okazji okolicznych dożynek. Te, które odbywały się w Andrespolu 15 września, były także fetą muzyki, tańca, doskonałą okazją do integracji mieszkańców oraz wsparcia zbiórki dla Bruna z dystrofią mięśniową Duchenne'a. To choroba genetyczna, która prowadzi do osłabienia i zaniku wszystkich mięśni.

Ceremonia święta plonów rozpoczęła się uroczystą mszą świętą odprawianą w parafii Najświętszej Maryi Panny Nieustającej Pomocy w Andrespolu, w której oprócz księży i wniernych uczestniczyli strażacy w galowych mundurach, samorządowcy, przedstawiciele pobliskich kół gospodyń wiejskich. Po mszy, można było częstować się chlebem z miodem oraz obejrzeć występy Zespołu Pieśni i Tańca „Wiśniowa Góra” oraz Zespołu Śpiewaczego „Tęcza”.



## MORSY Z ŁÓDZKIEGO WSCHODNIEGO NIE MOGĄ DOCZekać SIĘ ZIMY I JUŻ ROZPOCZYNAJĄ SEZON

Stowarzyszenie PR Morsów i Morsy z Lisowic, najbardziej znana w naszym regionie grupa miłośników kąpieli w zimnej wodzie, zapraszają na kolejne otwarcie sezonu morsowego, które odbędzie się 10 listopada w Lisowicach. To idealna okazja, aby po raz pierwszy doświadczyć morsowania pod okiem wytrawnych instruktorów albo znów popływać w zimnie. W programie imprezy przewidziane są m.in. wspólne wodowanie w pobliskim zalewie i Bieg Morsa, podczas którego trzeba będzie pokonać 5-kilometrową trasę wiodącą po terenie Projektu Lisowice oraz zanurzyć się trzy razy do pasa w lodowatej wodzie! Na wszystkich uczestników czekać będą: sauna, balia, poczęstunek z gorącą zupą, herbatą i ciastami oraz ognisko, śpiewy, zabawa i konkursy z nagrodami.

Zapisy na wydarzenie w Lisowicach trwają do 8.11.2024 r. Cena pakietu wynosi 59 zł. Szczegóły na fanpage'u Morsy z Lisowic.