tygodnik
PŁOCKI

Środa,
Nr 41 (2705)
15 października 2025 r.

Cena 5,90 zł (w tym 5% VAT)
ISSN 02086972, INDEKS 379409
Nakład: **6 000**

UKAZUJEMY SIĘ NA MAZOWSZU PÓLNOCNYM W POWIATACH:
● PŁOCK ● GOSTYNIN ● SIERPC



W Płocku powstanie nowa ulica

Urząd Miasta Płocka ogłosił przetarg na zaprojektowanie i budowę tzw. Nowej Przemysłowej – drogi, która połączy obwodnicę z ul. Sierpecką już poza granicami Płocka. Droga powstanie od podstaw, m.in. zostanie zbudowany wodociąg, kanalizacja, następnie jezdnia, dwie zatoki autobusowe, chodnik, droga rowerowa i oświetlenie.

>3



Nowoczesny Stadion Miejski w Gostyninie otwarty

10 października miało miejsce uroczyste otwarcie Stadionu Miejskiego im. Janusza Kusocińskiego w Gostyninie. Wydarzenie uświetnili swoją obecnością m.in. mistrzowie olimpijscy: Anita Włodarczyk i Karol Zalewski. Stadion odwiedził także minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki.

>12



Sierpeckie mistrzynie z Alizmy

Utytułowane, utalentowane, pełne radości i niesamowitej ekspresji – tak najkrócej można zaprezentować mażoretki z Alizmy Sierpc, które przygotowują się do jednego z najważniejszych w swojej działalności wydarzeń – jubileuszu 25-lecia. A ten już wkrótce, bo 24 października.

>13

Do kiedy można złożyć wniosek o „300 plus”? Rodzice mają coraz mniej czasu > 3

25 lat smakowania kultury

Jubileusz POKiS-u



● Czytaj str. 5

Wyniki Budżetu Obywatelskiego Płocka. Poznajcie zwycięskie projekty

Przybywa miejsc rekreacji

Zakończyła się przebudowa placu zabaw przy ulicy Parkowej w Górach. Przy okazji prezentacji tego miejsca mieszkańcom zastępca prezydenta Płocka Łukasz Jankowski przedstawił wyniki głosowania w czternastej edycji Budżetu Obywatelskiego Płocka.

> Szczegóły na str. 8



41
9 770208 697753
Numer w sprzedaży do 21.10.2025



Siatkówka to doskonały sposób na życie

>29



Historyczne zwycięstwo ORLEN Wisły w Lidze Mistrzów

>31

eprasa.pl adb64048a1

Podpowiadamy, gdzie się wybrać...

LiterAkcje z Rafałem Kowalskim

16 października o godz. 17:00 Muzeum Żydów Mazowieckich zaprasza na wyjątkowe spotkanie w ramach cyklu LiterAkcje podczas tegorocznego Festiwalu Themersonów. Gościem będzie Rafał Kowalski – dziennikarz, badacz dziejów Żydów polskich i kierownik MŻM. W trakcie spotkania odbędzie się premiera jego najnowszej książki reporterskiej – „Między oknami. Opowieści polsko-żydowskie".

To publikacja, w której historie z Płocka splatają się z wątkami ogólnoświatowymi, a przeszłość wciąż rezonuje w teraźniejszości. Rafał Kowalski pisze m.in. o rodzinie Themersonów. Rozmowę z autorem poprowadzi Renata Jaskulska. Będzie to nie tylko spotkanie literackie – to okazja do rozmowy o historii, tożsamości i wartościach, które łączą i inspirują.

O afrykańskich szczytach

17 października o godz. 18:00 Dom Darmstadt zaprasza na kolejne spotkanie w ramach Klubu „Podróże" im. Tony'ego Halika. Tym razem gościem cyklu będzie Robert Gondek – podróżnik, fotograf, pasjonat Afryki i autor projektu „W drodze na najwyższe szczyty Afryki".

Podczas pokazu slajdów „Angola – życie na końcu Afryki" opowie o swojej wyprawie do jednego z najmniej znanych krajów kontynentu. Zobaczycie niezwykłe krajobrazy, poznacie codzienne życie mieszkańców Angoli i dowiecie się, jak wygląda podróżowanie po miejscu, które wciąż pozostaje poza głównymi szlakami turystycznymi. Wstęp wolny.

Chopin dla najmłodszych

19 października w godzinach 10:30 i 11:30 w sali koncertowej PSM odbędą się kolejne „Wędrówki po pięciolinii". Koncert „Gdybym ja była słoneczkiem na niebie" będzie wydarzeniem pełnym muzyki słynnego polskiego kompozytora. Kim był Fryderyk Chopin? Na jakim instrumencie grał? Ile miał lat, gdy został kompozytorem? Na te i inne pytania odpowiedzą Ciocia Ada i muzycy, a wszystko to z okazji XIX edycji Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina, w którym udział biorą pianiści z całego świata, walcząc o miano mistrza fortepianu. Wykonawcy: Justyna Gęsicka – mezzosopran, Anna Gruszczyńska – flet, Piotr Nowak – fortepian, Adriana Wdziękońska – fortepian, Ciocia Ada. Bilety do kupienia w kasie POS.

(kw)

Szkoła Muzyczna w Gąbinie

Nowy fortepian



archiwum SM w Gąbinie

Instrument marki Kawai KG-5C oraz monitor interaktywny to nowe nabytki Szkoły Muzycznej I stopnia im. Stanisława Moniuszki w Gąbinie. Zakupy były możliwe dzięki dofinansowaniu z Funduszu Promocji Kultury Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Szkoła Muzyczna I stopnia w Gąbinie działa od 2011 roku. Kształci dzieci i młodzież w wieku 7-16 lat w klasach fortepianu, skrzypiec, akordeonu, gitary, klarnetu, saksofonu, fletu poprzecznego i perkusji. W 2018 roku placówka otrzymała imię Stanisława Moniuszki.

Po wakacyjnej przerwie uczniowie i pedagodzy mogą korzystać z nowego instrumentu. To fortepian Kawai zakupiony w ramach zadania „Rozwój infrastruktury Szkoły Muzycznej I stopnia im. Stanisława Moniuszki w Gąbinie". W szkole pojawił się również nowoczesny monitor interaktywny, który pomoże w prowadzeniu ciekawych zajęć na przykład o patronie. Wartość dofinansowania z Funduszu Promocji Kultury Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego to 67 000 zł.

(l.)

Posterunek Policji w Nowym Duninowie z nowym kierownikiem

Na początku października obowiązki kierownika Posterunku Policji w Nowym Duninowie objął asp. szt. Arkadiusz Pola. Nowy kierownik to doświadczony funkcjonariusz – w Policji służy już 25 lat. Przez wiele lat pełnił służbę patrolową właśnie w Nowym Duninowie, a od 2013 roku pracował na Posterunku Policji w Łącku. Teraz wraca do miejsca, które dobrze zna, tym razem w roli przełożonego.

Zastępca Komendanta Miejskiego Policji w Płocku podinsp. Robert Nolbert osobiście odwiedził policjantów pełniących służbę w tej jednostce. Komendant podkreślił znaczenie ich codziennej pracy i zaangażowania w budowanie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców.

Wizyta była również okazją do rozmów z przedstawicielami samorządu gminy Nowy Duninów. Głównym tematem spotkania z wójtem Karolem Gutkowiczem było bezpieczeństwo na terenie gminy, oczekiwania mieszkańców oraz podejmowanie dalszych działań mających na celu poprawę porządku publicznego i przeciwdziałanie zagrożeniom.

- Posterunki Policji takie jak ten w Nowym Duninowie pełnią niezwykle istotną rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa mieszkańcom. Funkcjonariusze pozostają w bezpośrednim kontakcie z obywatelami, co umożliwia reagowanie na wszelkie sygnały dotyczące zagrożeń i pozwala dbać o porządek publiczny oraz reagować na potrzeby lokalnej społeczności – informuje Komenda Miejska Policji w Płocku.

Przypominamy, że Posterunek Policji w Nowym Duninowie zlokalizowany jest przy ul. Gostynińskiej 8 (tel. 47 705 11 97, fax 47 705 14 87). Posterunek nie działa całodobowo. W przypadku trudności w kontakcie Policja prosi o kontakt z Komendą Miejską Policji w Płocku pod nr. tel. 47 705 16 00.

opr. (ek)



KMP w Płocku

Magazyn Kryminalny

Cysterna w rowie

W środę, 8 października przed godz. 8.00 na drodze krajowej nr 60 w Ciachcinie (gm. Bielsk) doszło do groźnego zdarzenia drogowego. *- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 27-letni kierujący DAF-em z naczepą typu cysterna nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, w wyniku czego wjechał do rowu* – mówi podkom. Monika Jakubowska z KMP w Płocku.

Cysterna przewróciła się na bok. Jak podaje policjantka, na szczęście nikt nie doznał poważnych obrażeń, a kierujący był trzeźwy.

Znęcała się nad mężem i synową

Płoccy policjanci zatrzymali mieszkankę powiatu płockiego, która znęcała się psychicznie i fizycznie nad swoim mężem oraz synową. Do zatrzymania doszło w niedzielę, 5 października. *- Kobieta miała znęcać się psychicznie i fizycznie nad członkami rodziny. Z ustaleń funkcjonariuszy wynika, że kobieta m.in. wszczynała awantury, popychała, uderzała, wyzywała, poniżała i groziła swojemu mężowi oraz synowej* – podaje podkom. Monika Jakubowska z Komendy Miejskiej Policji w Płocku. 55-latka usłyszała zarzuty. *- Sąd, na wniosek prokuratora, zdecydował o jej tymczasowym aresztowaniu na 2 miesiące. Za znęcanie odpowiew warunkach recydywy* – dowiadujemy się w Komendzie Miejskiej Policji w Płocku. Mieszkance powiatu płockiego grozi do 7,5 lat roku pozbawienia wolności.

Zderzenie dwóch opli

W miejscowości Cieśle (gm. Bodzanów) na DK-62 zderzyły się dwa samochody osobowe. *- Policjanci wstępnie ustalili, że 22-letnia kierująca oplem astra nie zachowała bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu i uderzyła w tył opla insignia, którym kierowała 45-latka* – podaje podkom. Marta Jakubowska z KMP w Płocku. Oplem insignia podróżowało 3 pasażerów, w tym dwoje dzieci. Na szczęście nikt nie doznał poważnych obrażeń. Kierujące były trzeźwe.

Czołówka w Woli Łąckiej

W sobotę, 11 października po godz. 6 doszło do wypadku w Woli Łąckiej. 5 osób trafiło do szpitala, w tym 12-latek. O szczegółach zdarzenia informuje Komenda Miejska Policji w Płocku. *50-letnia kierująca oplem zderzyła się czołowo z 62-letnią kierująca fordem, która jechała w przeciwnym kierunku* – mówi podkom. Monika Jakubowska z KMP w Płocku. W wyniku poniesionych obrażeń 5 osób trafiło do szpitala – obydwie kierujące, 12-letni pasażer opla oraz dwoje pasażerów forda: 68-letnia kobieta oraz 45-letni mężczyzna.

BS

tygodnik PŁOCKI
Adres Redakcji: Stary Rynek 27, 09-400 Płock,
telefoniczne dyżury dziennikarskie: 262-55-88, fax 262-77-66.
Redaktor Naczelny: Tomasz **Szatkowski**, tel. 262-70-60,
e-mail: rednaczelny@tp.com.pl.
P.o. Sekretarza Redakcji: Teresa **Radwańska-Justyńska**, e-mail: t.radwanska@tp.com.pl.
REDAGUJE ZESPÓŁ: Jacek **Danieluk**, e-mail: j.danieluk@tp.com.pl, Jolanta **Marciniak**,
e-mail: jola.marciniak@tp.com.pl, Eliza **Kinalska**, e-mail: eliza.kinalska@tp.com.pl, Blanka **Stanuszkiewicz**,
e-mail: blanka@tp.com.pl, Karolina **Wiśniewska**, e-mail: karolina@tp.com.pl
STALE WSPÓŁPRACUJĄ: Lena **Szatkowska**, Jerzy **Ogonowski**, Jan **Waćkowski** (zdjęcia),
Wiesław **Kopeć**, Marta **Kunavar**, Izabela **Chudzyńska**, Ewa i Bogumił **Liszewscy**.
FOTO i SKŁAD KOMPUTEROWY: Dariusz **Ossowski**, e-mail: foto@tp.com.pl.
Redaktor techniczny: Mateusz **Wawrzyński**, e-mail: dtp@tp.com.pl.
Niezamówionych materiałów Redakcja nie zwraca, a w przypadku zakwalifikowania ich do druku zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmiany tytułów.
OGŁOSZENIA: Renata **Cińska**, e-mail: bo@tp.com.pl, Biuro Ogłoszeń: Płock, Stary Rynek 27,
tel/fax 262-77-66.
REKLAMA: Michał **Wach**, e-mail: michal.wach@tp.com.pl, tel. 603-947-402
Za treść zamieszczonych ogłoszeń Redakcja nie ponosi odpowiedzialności.
W niektórych tekstach może występować usługa "lokowanie produktu".
WYDAWCA: „Tygodnik Płocki" Sp. z o.o., 09-400 Płock, Stary Rynek 27;
Prezes Zarządu: Tomasz **Szatkowski**, tel. 262-70-60.
DRUK: **Polska Press**, ul. Grunwaldzka 229, 85-438 Bydgoszcz
KOLPORTAŻ: „**Kolporter**" Kielce, ul. Zagnańska 61; **Garmond Press**, Warszawa, ul. Nakielska 3;
Zamówienia na prenumeratę przyjmuje: **Garmond Press**.

eprasa.pl adb64048a1

Kierowcy w Płocku nie znają ograniczeń... prędkości

Co na to policjanci?

25-latek jechał w obszarze zabudowanym ponad 120 km/h. Daleko jednak nie pojechał. Zatrzymali go policjanci z płockiej grupy SPEED. Kierowca mercedesa w jednej chwili stracił prawo jazdy. Na tym się jednak nie skończyło...

Do tego zdarzenia doszło w środę, 1 października. - *Kierowca mercedesa w obszarze zabudowanym pędził z prędkością 121 km/h w miejscu, gdzie jest ona ograniczona do 50 km/h* – mówi podkom. Monika Jakubowska z Komendy Miejskiej Policji w Płocku.

Za przekroczenie dopuszczalnej prędkości o 71 km/h kierujący na 3 miesiące stracił prawo jazdy. Mieszkaniec Płocka został też ukarany mandatem karnym w wysokości 2,5 tys. złotych oraz dostał 15 punktów karnych.

Chcesz zdawać jeszcze raz?

- Przypominamy, że za przekroczenie prędkości o więcej niż 50 km/h w obszarze zabudowanym uprawnienia ulegają zawieszeniu na 3 miesiące. Jeśli w tym okresie kierujący będzie nadal jeździł, okres ten zostaje wydłużony na kolejne 3 miesiące. Kolejne zatrzymanie za kierownicą wiąże się z cofnięciem uprawnień i koniecznością ponownego zdawania egzaminu – ostrzega policjantka i apeluje o rozwagę na drodze, zwłaszcza że nadmierna prędkość to wciąż jedna z głównych przyczyn groźnych, jak również tragicznych w skutkach zdarzeń drogowych. Kierowca przekraczający dozwoloną prędkość stwarza zagrożenie życia i zdrowia zarówno swojego, jak i innych uczestników ruchu!

Amnezja kierowców?

Niestety, kierowcy, wsiadając do samochodów, często o tym zapominają. Pokazuje to choćby statystyka z września, kiedy to policjanci na terenie miasta i powiatu płockiego skontrolowali 311 pojazdów i ujawnili ponad 300 wykroczeń. 281 dotyczyło przekroczenia dozwolonej prędkości!

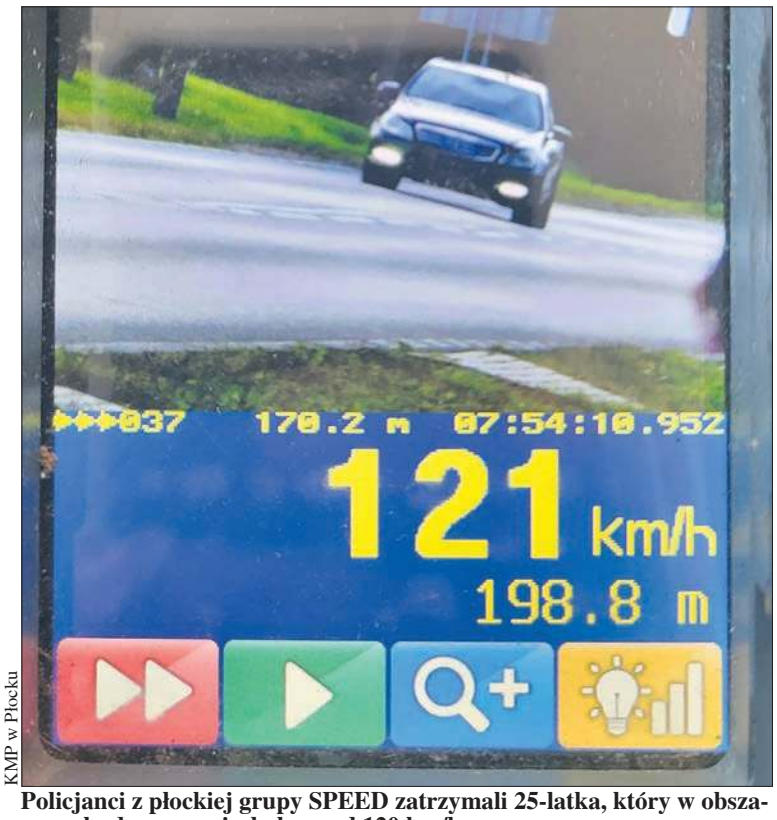
- Policjanci zatrzymali 2 prawa jazdy za przekroczenie dozwolonej prędkości o ponad 50 km/h w obszarze zabudowanym oraz 10 dowodów rejestracyjnych – przedstawia statystyki podkom. Monika Jakubowska.

To efekty służby grupy SPEED, w skład której wchodzą najbardziej doświadczeni funkcjonariusze ruchu drogowego. Mundurowi ze SPEED-a kierowani są głównie w te miejsca, gdzie najczęściej łamane są przepisy oraz dochodzi do poważnych zdarzeń drogowych.

Łapią też nieoznakowani

- Działania policjantów z grupy ukierunkowane są na poprawę bezpieczeństwa wszystkich uczestników ruchu drogowego. Patrole wchodzące w skład grupy zwracają jednak szczególną uwagę na przekraczanie dozwolonej prędkości oraz na rażące wykroczenia popełniane przez „piratów drogowych” – dowiadujemy się w KMP w Płocku. Warto dodać, że do zadań kierowane są zarówno radiowozy nieoznakowane z wideorejestratorami, ale także te oznakowane, z laserowymi miernikami prędkości.

BS



KMP w Płocku

Policjanci z płockiej grupy SPEED zatrzymali 25-latka, który w obszarze zabudowanym jechał ponad 120 km/h.

Na razie urząd miasta czeka na oferty

W Płocku powstanie nowa ulica



Urząd Miasta Płocka

Urząd Miasta Płocka ogłosił przetarg na zaprojektowanie i budowę tzw. Nowej Przemysłowej – drogi, która połączy obwodnicę z ul. Sierpecką już poza granicami Płocka.

- Zrobimy ją od podstaw: zbudujemy wodociąg, kanalizację deszczową oraz sanitarną, następnie jezdnię, zatoki autobusowe, chodnik, drogę rowerową i zainstalujemy oświetlenie. Na dwóch skrzyżowaniach – z ul. Szkolną oraz Sierpecką – powstaną ronda – poinformował prezydent Płocka Andrzej Nowakowski. *- Łącznie zbudujemy od podstaw 2,7 km ulicy, która otworzy tereny inwestycyjne i przyspieszy rozwój miasta. Wybrany wykonawca będzie miał na wszystko 20 miesięcy. Na oferty czekamy do 4 listopada. Wartość inwestycji szacujemy na ponad 50 mln zł, mamy jednak 25 mln zł unijnego dofinansowania.*

Modernizacja ulicy Przemysłowej trwa etapami od 2016 roku. Jako pierwszy został przebudowany fragment, który znajduje się na Kostrogaju. Potem przyszedł czas na odcinek między ulicami NSZ i Tysiąclecia.

4 października Urząd Miasta Płocka ogłosił przetarg na zaprojektowanie i zbudowanie jeszcze jednego (już ostatniego) fragmentu tzw. nowej ul. Przemysłowej – drogi, która połączy obwodnicę z ul. Sierpecką już poza granicami Płocka. Droga powstanie od podstaw: zostanie zbudowany wodociąg, kanalizacja deszczowa oraz sanitarna, następnie jezdnia, dwie zatoki autobusowe, chodnik, droga rowerowa i oświetlenie.

Na dwóch skrzyżowaniach – z ul. Szkolną oraz Sierpecką – powstaną ronda. Łącznie zbudowana zostanie od podstaw ulica o długości 2,7 km, która otworzy tereny inwestycyjne i przyspieszy rozwój miasta. Wybrany wykonawca będzie miał na wszystko 20 miesięcy. Na oferty ratuszowi urzędnicy czekają do 4 listopada. Wartość inwestycji jest szacowana na ponad 50 mln zł, miasto pozyskało jednak 25 mln zł unijnego dofinansowania. – *Są to środki na rozwój miasta. Inwestycja będzie przynosić korzyści miastu przez wiele lat, niezależnie od tego, kto będzie Płockiem zarządzał* – komentuje prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Gmina – Miasto Płock uzyskała dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej na realizację projektu pn. „Budowa ulicy Przemysłowej – II etap obwodnicy północno-zachodniej miasta Płocka” w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet IV – Fundusze Europejskie dla lepiej połączonego i dostępnego Mazowsza, Działanie 4.1 – Transport regionalny i lokalny, Typ projektów – Budowa i przebudowa dróg powiatowych i gminnych.

(jac)

Na jego złożenie rodzice mają jeszcze tylko 1,5 miesiąca

Do kiedy wniosek o „300 plus”?

Do końca listopada można jeszcze złożyć wniosek o świadczenie „300 plus” z programu „Dobry Start”. Termin mija 30 listopada i nie będzie można go przedłużyć. Wyjątkiem są sytuacje, gdy dziecko po 20. roku życia otrzyma orzeczenie o niepełnosprawności już po tej dacie – wtedy wniosek nadal będzie można złożyć.

Dofinansowanie na wyprawkę szkolną w wysokości 300 zł Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaca już piaty rok. – *Nabór rozpoczął się 1 lipca i potrwa do końca listopada. Wnioski można składać wyłącznie drogą elektroniczną – co znacznie przyspiesza obsługę i obniża jej koszty* – informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Ile wniosków złożono w Płocku, powiecie płockim, sierpeckim i gostynińskim?

W Płocku dotychczas złożono 9472 wnioski, w powiecie płockim 9323 wnioski. W powiecie sierpeckim o jednorazowe dofinansowanie w wysokości 300 złotych złożono 3903 wnioski, a w powiecie gostynińskim - 3300.

Świadczenie „300 plus” można uzyskać, składając wniosek poprzez jeden z czterech dostępnych kanałów online: Platformę Usług Elektronicznych ZUS (PUE/eZUS), aplikację mobilną mZUS, portal Emp@tia, bankowość elektroniczną.

Jak informuje Wojciech Ściwiarski, większość osób uprawnionych już zawnioskowała i otrzymała świadczenie na konto. – *ZUS przyjął już ponad 3,1 mln wniosków obejmujących 4,5 mln dzieci. W województwie mazowieckim złożono 471,4 tys. wniosków na 690,0 tys. dzieci. Do rodzin w całym kraju trafiło ponad 1,189 mld zł, a w regionie 176,5 mln zł* – dodaje rzecznik.

Na platformie PUE/eZUS i aplikacji mZUS można łatwo sprawdzić status wniosku, informacje o przyznanym świadczeniu, terminie wypłaty i wysokości świadczenia. Jeśli wniosek wymaga dodatkowych wyjaśnień, ZUS kontaktuje się z rodzicami właśnie przez PUE/eZUS – co dodatkowo usprawnia obsługę i ogranicza zużycie papieru.

Dla kogo „300 plus”?

Świadczenie 300 zł na wyprawkę szkolną przysługuje: uczniom do 20. roku życia, a uczniom z orzeczoną niepełnosprawnością - do 24. roku życia. Pieniądze nie są wypłacane na dzieci uczęszczające do zerówek ani na studentów – nawet jeśli mieszczą się w granicy wieku.

rad

Interwencja przy ul. Kościuszki

39-latka trafiła do Zakładu Karnego

Patrol Straży Miejskiej wezwany został w czwartek, 2 października do jednego z budynków przy ul. Kościuszki. Powód? W samo południe na klatce schodowej zebrał się skład, który właśnie w tym miejscu postanowił pić alkohol. - *Interwencja rejonowych dotyczyła zakłócenia ładu i porządku publicznego, a zakończyła się zatrzymaniem poszukiwanej kobiety* – tłumaczy Jolanta Głowacka, rzeczniczka prasowa Straży Miejskiej w Płocku.

Co ciekawe, przy wejściach do dwóch lokali mieszkalnych strażnicy miejscy zastali też dużą ilość tablic rejestracyjnych. Z kolei drzwi strażnikom otworzyła kobieta, która na ich widok zaczęła się nerwowo zachowywać.

- Kobieta nieskładnie odpowiadała na pytania, kilka razy prosiła, aby nie wzywali policji. Niestety, nie do końca przekonująco potrafiła wyjaśnić, skąd posiada tyle tablic rejestracyjnych – tłumaczy rzeczniczka.

Strażnicy nabrali podejrzeń, że tablice mogły pochodzić z kradzieży i wezwali na miejsce patrol Policji. Funkcjonariusze ustalili właściciela tablic, który akurat mieszkał w tym budynku. Sprawdzili też w bazie danych kobietę.

- Okazało się, iż jest ona poszukiwana do odbycia kary pozbawienia wolności – dowiadujemy się w Straży Miejskiej.

39-latka miała do „odsiadki” 9 miesięcy. Policjanci zabrali ją do Zakładu Karnego.

BS

eprasa.pl adb64048a1

Obchody Dnia Edukacji Narodowej w Płocku

Prawie 100 nagród dla pedagogów

Dziewięćdziesięciu czterech nauczycieli z płockich szkół i przedszkoli nagrodził prezydent Andrzej Nowakowski z okazji tegorocznego Dnia Edukacji Narodowej. Podczas miejskich uroczystości wręczono także nagrody prezydenta dla 42 nauczycieli, którzy w szczególny sposób przyczynili się do sukcesów uczniów na egzaminach.

Obchody Dnia Edukacji Narodowej odbywały się w siedzibie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Płocku. Jak mówił prezydent Płocka Andrzej Nowakowski, to wyjątkowy dzień, w którym podziękowania kierowane są do osób pozwalających młodym ludziom zdobywać wiedzę, odkrywać i rozwijać pasje. – *To pełna oddania i pasji praca, która ma ogromny sens. Pozwala uczniom z sukcesami realizować kolejne etapy edukacji i budować swoją przyszłość. Gratuluję sukcesów i życzę dalszej satysfakcji z pracy zawodowej i osiągnięć swoich uczniów* – powiedział podczas uroczystych obchodów Dnia Edukacji Narodowej prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Słowa gratulacji i podziękowania pracownikom oświaty przekazali także Marek Krysztofiak – przewodniczący Międzyzakładowej Komisji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność" oraz Stanisław Nisztor – prezes oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego w Płocku.



D. Ossowski

Podczas tegorocznych obchodów Dnia Edukacji Narodowej prezydent Płocka Andrzej Nowakowski nagrodził 94 nauczycieli

Oprawę artystyczną wydarzenia przygotowali nauczyciele i uczniowie ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 im. Księdza Jana Twardowskiego i Bursy Płockiej.

Obecnie w płockich placówkach oświatowych prowadzonych przez samorząd Płocka zatrudnionych jest łącznie 2375 nauczycieli, w tym: 256 nauczycieli początkujących, 413 nauczycieli mianowanych i 1706 nauczycieli dyplomowanych.

rad

Inwestycje w płockich placówkach edukacyjnych

Kuchnia, plac zabaw…

Dobiegają kolejne inwestycje, których celem jest modernizacja płockich placówek edukacyjnych.

Lada dzień dzieci w Miejskim Przedszkolu nr 9 będą mogły skosztować posiłków przygotowanych w zupełnie nowej kuchni. Blok żywieniowy przy ul. Krótkiej to kolejne tego typu miejsce w płockich placówkach, które przeszło gruntowną modernizację.

- *W pomieszczeniach odnowione zostały ściany i podłogi, są nowe drzwi, instalacje oraz wentylacja mechaniczna. Wewnątrz stanęły nowoczesne urządzenia, które usprawnią pracę personelu. W piwnicy zamontowany jest separator do tłuszczów, a w ramach prac dodatkowych wykonawca wymienił m.in. balustradę przy schodach wiodących do bloku żywieniowego oraz grzejniki w zmywalniach. Modernizacja kosztowała ponad 1 mln złotych* – informuje prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Płocki samorząd dba o to, aby w miejskich szkołach były dobre warunki do nauki, ale też o miejsca do beztroskiej i bezpiecznej zabawy. Dlatego budowane są nowe i unowocześniane istniejące place zabaw.

- *Obecnie trwają prace przy Szkole Podstawowej nr 11 im. Bolesława Chrobrego w Płocku przy ul. Kochanowskiego. Są już zamontowane m.in. czworobok linowy „Kosmos", komin podwójny oraz zestaw „Kosmos". W najbliższym czasie ułożona zostanie bezpieczna nawierzchnia poliuretanowa. Inwestycja będzie kosztować prawie 490 tysięcy zł* – dodaje prezydent Andrzej Nowakowski. - *Wkrótce ruszą też prace przy Szkole Podstawowej nr 20 im. Władysława Broniewskiego w Płocku przy ul. Korczaka. Tam dzieci będą mogły cieszyć się urządzeniami wielofunkcyjnymi ze zjeżdżalniami, a także zestawami linarium, huśtawką „bocianie gniazdo" i panelami manipulacyjnymi. Koszt placu to ponad 350 tysięcy złotych.*



Urząd Miasta Płocka

Nowy plac zabaw przy Szkole Podstawowej nr 11

(jac)



REKLAMA

Sztuczna inteligencja pomaga rozwijać pasje młodym płocczanom

AI przeciwdziała wykluczeniu społecznemu

Nowoczesne technologie mogą być nie tylko źródłem fascynacji, ale także realnym narzędziem wsparcia i rozwoju młodzieży. W Płocku odbywał się projekt, którego celem była aktywizacja młodych ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez rozwijanie ich pasji w zakresie grafiki komputerowej, znakowania reklamowego i druku sublimacyjnego z wykorzystaniem sztucznej inteligencji (AI).

Projekt skierowany był do młodych mieszkańców Płocka, pochodzących z rodzin o niskim statusie materialnym, którzy pragnęli poszerzyć swoje umiejętności w dziedzinach związanych z nowymi technologiami, lecz z przyczyn finansowych nie mieli możliwości uczestnictwa w płatnych kursach i warsztatach. Organizatorzy podkreślali, że brak takich możliwości często prowadzi do spadku motywacji, niskiego poczucia własnej wartości oraz trudności w odnalezieniu się w społeczeństwie.

Dzięki grantowi uzyskanemu z Funduszu Grantowego dla Płocka Stowarzyszenie Przyjaciół Siedemdziesiątki umożliwiło młodzieży uczestniczenie w bezpłatnych warsztatach poświęconych praktycznemu zastosowaniu sztucznej inteligencji w projektowaniu graficznym i znakowaniu reklamowym. Uczestnicy poznali nowoczesne techniki sublimacji, grawerowania i wycinania laserowego, nauczyli się też obsługi profesjonalnego oprogramowania graficznego – m.in. pakietu Adobe – oraz platform wykorzystujących AI do tworzenia grafiki.

Podczas zajęć młodzi płocczanie zdobyli umiejętności dopasowywania projektów graficznych do różnych technologii druku, a także dowiedzieli się, jak przygotować materiały reklamowe na tekstyliach, ceramice, szkle i metalu. Co istotne, warsztaty miały charakter praktyczny – uczestnicy nie tylko opracowali własne projekty, ale również wykonali nadruki i grawery na wybranych materiałach.

Celem projektu była nie tylko nauka obsługi nowoczesnych narzędzi, ale przede wszystkim wzmocnienie poczucia własnej wartości u młodzieży, poprawa umiejętności współpracy i komunikacji, a także przeciwdziałanie zjawisku wykluczenia społecznego. Uczestnicy warsztatów nauczyli się pracy w grupie, rozwinęli kreatywność, wyobraźnię przestrzenną oraz zdolność rozwiązywania problemów.

Jak podkreślają organizatorzy, są to kompetencje, które nie tracą na aktualności, pozwalają łatwiej adaptować się do dynamicznie zmieniającego się rynku pracy i otwierają przed młodymi ludźmi nowe ścieżki zawodowe.

W Płocku dotychczas nie były prowadzone warsztaty o takiej tematyce, łączące grafikę komputerową z zastosowaniem sztucznej inteligencji i nowoczesnych technik druku. Dzięki temu projektowi młodzież zyskała nie tylko dostęp do profesjonalnych narzędzi i oprogramowania, ale także szansę na odkrycie swoich możliwości w środowisku sprzyjającym nauce i rozwojowi.

Warsztaty stały się miejscem, gdzie młodzi ludzie mogli nie tylko zdobywać wiedzę, ale także budować poczucie przynależności, pewność siebie i wiarę we własne możliwości. Dla wielu uczestników był to może pierwszy krok w stronę przyszłej kariery zawodowej w branży kreatywnej i technologicznej.

Projekt był pięknym przykładem tego, jak dzięki współpracy lokalnych instytucji, zaangażowaniu społeczników i wsparciu finansowemu można realnie wpływać na życie młodych ludzi, dając im szansę na rozwój, samorealizację i lepszą przyszłość.

Jol.



Archiwum

Podczas warsztatów uczestnicy wykonali m.in. nadruki na tekstyliach

eprasa.pl adb64048a1

Jubileusz Płockiego Ośrodka Kultury i Sztuki

25 lat smakowania kultury

Pełni pasji, pomysłów i profesjonalizmu. To kilkadziesiąt osób tworzących historię jednego z najbardziej artystycznych miejsc na mapie Płocka. Mowa o Płockim Ośrodku Kultury i Sztuki, świętującym jubileusz 25-lecia działalności.

Okazją do przypomnienia historii tego miejsca, jego różnych, dodajmy bardzo licznych, form artystycznej działalności i pasjonatów z zapałem realizujących kolejne oczekiwane i lubiane przez płocczan wydarzeń jest jubileusz 25-lecia.

Wszystko zaczęło się w 1951 roku w ówczesnym Powiatowym Domu Kultury Związków Zawodowych. Następnie był Płocki Ośrodek Kultury i Sztuki, Wojewódzki Dom Kultury, Miejski Dom Kultury. Obecny POKiS został oficjalnie powołany w 1999 roku, w wyniku połączenia trzech niezależnych instytucji kultury: Miejskiego Domu Kultury, Ośrodka Animacji Kultury i Domu Darmstadt.

Jak podkreślano podczas jubileuszowego wieczoru odbywającego się w płockiej Szkole Muzycznej, przez lata nazwy się zmieniały, ale cel zawsze pozostawał ten sam: upowszechnianie kultury, doświadczanie, kreowanie i obecność blisko widza. Dwudziestopięcioletnia historia i artystyczny dorobek pokazują, że pomysłowości pozwalającej zapraszać płocczan – i młodszych, i starszych – do udziału w różnorodnych formach artystycznych nie brakuje. Są to różnego rodzaju warsztaty, koncerty, filmy, spektakle, animacje, wystawy, spotkania. Jednym słowem – dzieje się dużo i ciekawie. To także znane i cenione festiwale i muzyczne imprezy, takie jak między innymi: Festiwal Muzyki Jednogłosowej, Płockie Kolędowanie, Piknik Europejski, Majunia, Rock Tower, Rynek Sztuki, Vistula Folk Festival, Festiwal Themersonów, Kultura Na Wynos. A także wielkie projekty, takie jak: Alterstacja, Kolor i Forma, Kino za Rogiem (które w tym roku świętuje jubileusz 10-lecia), Klub Podróże, Dom Darmstadt, Kawiarnia Jazzowa, LiterAkcje. Działają grupy teatralne, plastyczne, muzyczne, teatralne, organizowany jest cykl spotkań z pisarzami i tłumaczami.

– *Dziękuję za to, że płocką kulturę tworzą ludzie z pasją, o otwartych głowach, gotowi do współpracy, odważni, którzy nie boją się wyzwań. Ludzie, którzy kochają kulturę i chcą się nią dzielić z innymi. To szczególni ludzie i szczególne miejsce, które codziennie tętni życiem. Życzę radosnego świętowania i kolejnych lat budowania i rozwijania płockiej kultury* – powiedział prezydent Płocka Andrzej Nowakowski, przekazując gratulacje wszystkim pracownikom Płockiego Ośrodka Kultury i Sztuki.

Jubileuszowy wieczór był okazją do podziękowań i gratulacji. A także wręczenia nagród, odznaczeń i medali, w tym resortowych: „Zasłużony dla Kultury Polskiej", przyznanych przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Z okazji jubileuszu prezydent Płocka Andrzej Nowakowski uhonorował POKiS medalem „Laude Probus". Medale „Pro Masovia" przyznał także marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik.

rad



UMP

Podczas jubileuszowej gali pracownicy POKiS zostali uhonorowani odznaczeniami i medalami przyznanymi przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, prezydenta Płocka, marszałka województwa mazowieckiego

Płocki Ośrodek Kultury i Sztuki realizuje zadania związane z edukacją i animacją artystyczną, promocją amatorskiego ruchu artystycznego oraz upowszechnianiem kultury. Profesjonalna realizacja koncertów plenerowych i salowych, festiwale, plenerowe pokazy filmów, teatrów ulicznych, wystawy, cykle wydarzeń artystycznych, wydawnictwa – to tylko niektóre formy działalności POKIS. Wizytówką POKiS są między innymi wydarzenia takie jak: Jarmark Tumski, Festiwal Rynek Sztuki, Vistula Folk Festival, cykle koncertów w ramach Kawiarni Jazzowej i Alterstacji, czy Festiwal Themersonów, poświęcony twórczości wybitnych płocczan – Franciszki i Stefana Themersonów.

W strukturach POKiS działają m.in.: Zespół Pieśni i Tańca „Wisła", Chór Vox Singers, Kameralny Zespół Wokalny, kwintet blaszany Canzona, Płocka Kapela Podwórkowa, Kapela Płocka, zespoły taneczne, koła fotograficzne, pracownie plastyczne i literackie i muzyczne.

XXXIV inauguracja w Szkole Wyższej im. Pawła Włodkowica

Po raz XXXIV wykładowcy i studenci Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku rozpoczęli nowy rok akademicki. Oznacza to kształcenie realizowane na studiach licencjackich, magisterskich, inżynierskich oraz studiach podyplomowych w trzech ośrodkach: Płocku, Iławie i Wyszkowie.

Inauguracja roku akademickiego to – jak zaznaczył prof. Zbigniew Kruszewski, rektor Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica – czas podsumowań, planów i refleksji przypominających akademicką tradycję i kulturę. – *Każda inauguracja jest dla wspólnoty uczelni świętem, a zarazem wyzwaniem. Warto uświadomić sobie, że nasza przyszłość, ze względu między innymi na tempo zmian, zależy od edukacji, nauki i kultury będącej wyznacznikiem humanizmu i wyznawanych wartości, których nośnikiem są między innymi szkoły wyższe. Edukacja nie jest kosztem, lecz inwestycją w przyszłość tak pojedynczego człowieka, jak i społeczeństwa* – powiedział podczas uroczystej inauguracji prof. Zbigniew Kruszewski, rektor Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku.

Zgodnie z uczelnianą tradycją podczas inauguracji wręczono Medale Pawła Włodkowica. W tym roku otrzymali je: prof. Władysław Błasiak – nauczyciel akademicki w Szkole Wyższej im. Pawła Włodkowica w Płocku – w dowód uznania za zaangażowanie i wieloletnią działalność dydaktyczną i naukową na rzecz rozwoju uczelni; mgr Ewa Sulkowska – pracownik administracyjny Szkoły Wyższej im. Pawła Włodkowica, kierownik toku studiów na kierunkach pedagogicznych; Grażyna Sumińska – długoletni pracownik uczelni, współorganizator działu finansowo-księgowego; mgr Iwona Zych – najlepsza absolwentka w roku akademickim 2024/25 (kierunek administracja).

Podczas inauguracji wręczono także nagrody w konkursie „Dyplom dla Płocka". Wyróżnienie otrzymała mgr Kamila Janiak za pracę „Model kształtowania kompetencji przedsiębiorczych kobiet w Gminie Miasto Płock", przygotowaną pod kierunkiem dra Rafała Borkowskiego na kierunku zarządzanie.

Wykład inauguracyjny „Myślenie w czasach bezmyślności" wygłosił prof. dr hab. Tadeusz Gadacz – profesor nauk humanistycznych w dyscyplinie nauki o kulturze i religii. Filozof i religioznawca specjalizujący się w filozofii człowieka. Wykładowca i tłumacz. Uczeń i współpracownik ks. prof. Józefa Tischnera. Autor ponad 200 publikacji. Promotor 12 doktorów, recenzent 32 doktoratów, 30 habilitacji i 12 wniosków profesorskich. Redaktor 10-tomowej „Encyklopedii Religii" PWN. Autor dwutomowej „Historii filozofii XX wieku".

rad



SWPW w Płocku

Uroczysta inauguracja w SWPW w Płocku odbyła się już po raz XXXIV

Miejskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego Sp. z o. o., ul. Kwiatka 5 w Płocku

ogłasza nabór osób fizycznych chętnych do zawarcia umowy partycypacji i najmu następujących lokali mieszkalnych położonych w Płocku:

1. **Al. Jana Pawła II 43B** (I piętro) o pow. 64,77 m²;
2. **Al. Jana Pawła II 72** (I piętro) o pow. 48,02 m² wraz z podziemnym miejscem postojowym;
3. **Al. Jana Pawła II 72A** (I piętro) o pow. 47,28 m² wraz z podziemnym miejscem postojowym;
4. **Al. Jana Pawła II 39** (II piętro) o pow. 35,40 m²;
5. **ul. Czwartaków 22** (III piętro) o pow. 49,40 m².

Obowiązujący wzór wniosku o zawarcie umowy partycypacji i najmu oraz regulamin wynajmu lokali mieszkalnych są **dostępne na stronie internetowej Spółki** www.mtbs.plock.pl **w zakładce „Ogłoszenia" i „Druki do pobrania"** lub w siedzibie Spółki w Płocku, ul. Kwiatka 5 - pokój nr 03 (parter) w dniach od poniedziałku do piątku w godzinach urzędowania.

Termin składania wniosków upływa **20 października 2025 roku.**

SA-101-1

eprasa.pl adb64048a1

Co ZUS przygotował w Płocku i Sierpcu?

Październik z myślą o seniorach

W ramach ogólnopolskiej akcji „Dni Seniora 2025" seniorzy z Płocka i Sierpca skorzystają z pomocy ekspertów. W obu miastach odbędą się specjalne wydarzenia organizowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, podczas których można będzie uzyskać eksperckie porady, zdobyć praktyczną wiedzę, wziąć udział w warsztatach i w wydarzeniach kulturalnych.

Tegoroczne Dni Seniora organizowane przez ZUS we współpracy z Polskim Związkiem Emerytów oraz licznymi partnerami lokalnymi odbywają się pod hasłem „Świadome decyzje – bezpieczny senior". To ogólnopolska inicjatywa, która ma na celu nie tylko edukację osób starszych, ale również ich aktywizację i integrację ze społecznością. W programie zaplanowane są m.in. prelekcje, warsztaty, porady ekspertów oraz wydarzenia artystyczne i sportowe.

Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim podkreśla, że Dni Seniora to wyjątkowa okazja, by zdobyć rzetelną wiedzę o ubezpieczeniach społecznych i bezpieczeństwie – nie tylko finansowym, ale także osobistym i cyfrowym. – *Dni Seniora to wyjątkowa okazja, by w jednym miejscu uzyskać rzetelne informacje o ubezpieczeniach społecznych, świadczeniach oraz szeroko pojętym bezpieczeństwie osobistym, finansowym i cyfrowym, ale także by spotkać się z innymi seniorami i aktywnie uczestniczyć w proponowanych wydarzeniach* – podkreśla Wojciech Ściwiarski.

Jak dodaje, ZUS podczas październikowej kampanii stawia nie tylko na edukację, ale także na integrację i aktywizację osób starszych. Seniorzy biorący w niej udział mają okazję do wzmocnienia więzi w lokalnej społeczności oraz wymiany doświadczeń. Poprzez warsztaty tematyczne, takie jak nauka bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej czy zarządzania finansami osobistymi, seniorzy będą mogli również zdobyć praktyczne umiejętności, które ułatwią codzienne życie. Prelekcje na temat ubezpieczeń społecznych, zdrowia, praw konsumenta czy bezpieczeństwa osobistego pozwolą lepiej odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości.

Wydarzenia w Płocku i Sierpcu

Seniorzy z Płocka i Sierpca również znajdą coś dla siebie. 21 października, w godzinach od 10.00 do 12.00 w Sierpcu, w Inspektoracie ZUS przy ul. Okulickiego 8 odbędzie się Dzień Otwarty z udziałem m.in. przedstawicieli Powiatowej Komendy Policji, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz ZUS.

W Płocku, tego samego dnia, w godzinach od 10.00 d0 13.00, w Muzeum Mazowieckim (Oddział Art Deco przy ul. Kolegialnej 6) zaplanowano wykład i stoiska informacyjne m.in. z udziałem pracowników Policji, NFZ, Powiatowego Rzecznika Konsumentów, PZER Płock, UTW oraz organizacji seniorskich. Dodatkową atrakcją będą występy artystyczne seniorów z Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W ramach Dni Seniora eksperci ZUS przez cały październik udzielają porad podczas dyżurów telefonicznych. Zakres tematów obejmuje m.in.: zasady przyznawania i przeliczania emerytur i rent, świadczenia dla osób z niepełnosprawnością, dodatki wypłacane przy świadczeniach, obsługę platformy PUE i mLegitymacji, prawa do świadczenia „Mama 4+".

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne i otwarte dla wszystkich zainteresowanych seniorów. To świetna okazja, by zyskać nie tylko wiedzę, ale i nowe kontakty, energię do działania oraz przekonanie, że wiek to tylko liczba – a aktywność i świadomość to klucz do bezpiecznego życia.

rad

W przyszłym miesiącu ma zakończyć się remont pomieszczeń, w których powstanie Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży będących w kryzysie bezdomności. Inwestycja jest realizowana przy ulicy Misjonarskiej w Płocku.

Powstanie miejsce dla kobiet z dziećmi

Zmiany przy ulicy Misjonarskiej

- Do końca listopada w budynku przy ul. Misjonarskiej 22 urządzimy Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży będących w kryzysie bezdomności. Wcześniej w tym miejscu mieściło się m.in. Centrum Organizacji Pozarządowych. Dawne biura zaadaptujemy na jadalnię, aneks kuchenny, sanitariaty i pięć pokoi, w których staną szafy, łóżka i łóżeczka dla dzieci – informuje prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Placówkę poprowadzi wybrana przez płocki samorząd organizacja pozarządowa. W Domu dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży będących w kryzysie bezdomności pomoc i schronienie znajdzie dziesięć osób.

Aktualnie trwają prace wykończeniowe: montaż ścianek gipsowo-kartonowych, szpachlowanie, malowanie. Za inwestycję miasto zapłaci ponad 578 tys. zł, z czego prawie 400 tys. zł to pieniądze pozyskane z budżetu państwa.

(jac)

Płock stawia na ludzi.
Jak ekonomia społeczna zmienia miasto

Ekonomia społeczna to obszar, który - z roku na rok - w coraz większym stopniu wpływa na jakość życia mieszkańców Płocka oraz regionu. Ważną rolę w tym rozwoju odgrywa Płocki Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej, którego celem jest kompleksowe wsparcie przedsiębiorczości społecznej, tworzenie nowych miejsc pracy oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Swoim zasięgiem obejmuje powiaty: płocki, sierpecki i gostyniński oraz miasto Płock.

To m.in dzięki jego działalności powstało w regionie wiele inicjatyw gospodarczych, które nie tylko tworzą nowe miejsca pracy, ale odpowiadają również na konkretne potrzeby lokalnych społeczności. Można wśród nich wymienić m.in. spółdzielnie socjalne - Papuga Non Profit, Ekspert, Czysta Forma, Fun Park, czy też Centrum Usług Środowiskowych.

Restauracja, która daje więcej niż posiłek

Na płockiej starówce działa Papuga Non Profit - restauracja, w której dobra kuchnia idzie w parze z misją społeczną. Spółdzielnia zatrudnia osoby, które miały wcześniej trudności z odnalezieniem się na otwartym rynku pracy, oferuje im stabilne miejsce pracy oraz szansę na powrót do aktywności zawodowej. To realny przykład, jak gastronomia może stać się narzędziem zmiany społecznej.

Usługi, które budują więzi

Płockie Centrum Usług Środowiskowych prowadzi szeroką działalność, poczynając od gastronomii i obsługi imprez, przez usługi komunalne, aż po Klub Seniora. To miejsce, w którym mieszkańcy spotykają się, integrują i otrzymują wsparcie w codziennym życiu. Jego działalność udowadnia, że ekonomia społeczna nie ogranicza się tylko do rynku pracy, ale przywiązuje również wagę do budowania więzi międzyludzkich.

Rekreacja jako droga do integracji

Spółdzielnia Socjalna Fun Park jest przykładem, że sport i rozrywka mogą iść w parze z reintegracją zawodową. Park linowy, koncerty, spływy kajakowe czy paintball - to tylko część bogatej oferty, z której korzystają mieszkańcy oraz turyści. Spółdzielnię założyli młodzi ludzie, którzy wcześniej sami mieli problemy z odnalezieniem się w życiu społecznym. Dziś, po kilkunastu latach działalności wciąż udowadniają sobie i innym, że wspólna praca i wytrwałość mogą realnie odmieniać ludzkie losy.

Sport dla każdego

Czysta Forma - to spółdzielnia specjalizująca się w zajęciach sportowych, od nauki jazdy na rolkach, hulajnogach i deskorolkach, po organizację wydarzeń sportowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Spółdzielnia stawia na ruch i zdrowy styl życia, pokazując, że aktywność fizyczna może być dostępna dla wszystkich, niezależnie od wieku i umiejętności.

Kawa, która daje pracę

Spółdzielnia Ekspert - to przykład, jak rzemiosło i pasja, mogą łączyć się z misją społeczną. Podmiot zajmuje się paleniem i sprzedażą kawy, tworząc jednocześnie stabilne miejsca pracy dla ludzi zagrożonych wykluczeniem społecznym. Dzięki takiemu podejściu, lokalny produkt stał się nie tylko symbolem jakości, lecz również narzędziem wsparcia dla osób, które potrzebują w życiu nowego otwarcia.

Moc dobrych praktyk

Historie płockich przedsiębiorstw społecznych dowodzą, że ekonomia społeczna to nie tylko teoria, lecz realne działanie. Płockie podmioty ekonomii społecznej tworzą nowe miejsca pracy, wspierają reintegrację zawodową i społeczną, dając osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym - szansę na nowe życie. Do tego jeszcze uczą, że rozwój miasta to nie tylko nowe inwestycje i infrastruktura, ale przede wszystkim ludzie. To oni - dzięki swej determinacji i pomysłowości - nadają gospodarce ludzki wymiar i na co dzień udowadniają, że biznes może mieć serce, a codzienna praca - głębszy sens.

Działanie jest realizowane w ramach projektu pt.: „Dla Ciebie, dla mnie, dla nas - rozwój usług społecznych na Mazowszu" w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego na lata 2021 - 2027, Priorytet IV Spójność społeczna i zdrowie, Działanie FERS.04.13 - Działania w celu zwiększenia równego i szybkiego dostępu do dobrej jakości trwałych i przystępnych cenowo usług.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał partnera

eprasa.pl adb64048a1



80 + 20 – czyli historia na 100. Jubileusz płockich szkół muzycznych

Rozmowa z Michałem Zawadzkim – dyrektorem Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Karola Szymanowskiego w Płocku i Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Tadeusza Paciorkiewicza w Płocku

Przy okazji okrągłych jubileuszy – 80-lecia PSM I i II stopnia i 20-lecia OSM I i II stopnia proszę przypomnieć, jak wyglądały początki płockiej edukacji muzycznej.

Zacznę od pojawiającej się w naszym jubileuszowym wydarzeniu liczby 100. To taka mała przewrotność matematyczna. Bo 80 lat Państwowej Szkoły Muzycznej i 20 lat Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej daje nam jubileusz stulecia, choć oczywiście każda z tych szkół ma swoją własną, niezależną historię. Ale razem tworzą całość, która bardzo wyraźnie wpisała się w kulturalne i muzyczne życie miasta.

Jak wyglądały początki? Tak naprawdę fundamentów muzycznej tradycji w Płocku można doszukiwać się już w XI – XII wieku. Bo to wtedy już kształtowała się ta muzyczna historia miasta, która była początkiem późniejszej historii. To mnóstwo wybitnych postaci, wykładowców, twórców, kapelmistrzów, orkiestr, instytucji promujących rozwój muzyki, tworzących podwaliny pod dzisiejszą PSM. Mówiąc w wielkim skrócie, trzeba wspomnieć o powstałym w 1900 roku ówczesnym Towarzystwie Muzycznym w Płocku (obecnie Płockie Towarzystwo Muzyczne), organizującym szereg wielkich muzycznych wydarzeń, koncertów z udziałem wybitnych postaci świata muzyki. Czy powstałej w 1917 roku Biskupiej Szkole Organistowskiej, w której szlify do zawodu muzyka – organisty zdobywała młodzież świecka. Nadmienię, że jej wychowankiem był także patron OSM w Płocku Tadeusz Paciorkiewicz. Mówiąc o kształtowaniu życia muzycznego w Płocku, chcę przypomnieć, że w 1945 roku powstał w Płocku Instytut Muzyczny im. Karola Szymanowskiego. A wśród wielu osób zaangażowanych w jego utworzenie wymienię Tadeusza Paciorkiewicza i Faustyna Piaska. Rok później został połączony z Ludowym Instytutem Muzycznym. I w 1946 roku na bazie Instytutu Muzycznego utworzono pięcioletnią Szkołę Muzyczną Niższą i Szkołę Umuzykalniającą. Kolejny etap przemian to utworzenie Państwowej Szkoły Muzycznej (na bazie LIM w roku szkolnym 1949/1950 – przyp. red.). Kolejne lata to czas zmian, działalności dydaktycznej i artystycznej, zacieśniania i rozszerzania współpracy z instytucjami muzycznymi.

Od czerwca 1971 roku Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia im. Karola Szymanowskiego w Płocku rozpoczęła działalność w budynku przy ulicy Kolegialnej 23, w którym funkcjonuje do dziś. I jest miejscem, w którym muzyczne szlify zdobywają przyszli muzycy. Ale także miejscem skupiającym całe środowisko i życie kulturalne Płocka.

Można zaryzykować takie stwierdzenie, bo tu odbywa się większość koncertów Płockiej Orkiestry Symfonicznej, wydarzenia organizowane z partnerami zewnętrznymi, a także renomowane konkursy – skrzypcowe i pianistyczne. Warto wspomnieć choćby Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Stefańskich, podczas którego w jury zasiadają wybitne postaci ze świata muzyki, wielu znakomitych profesorów.

Warto podkreślić, że każda edycja Konkursu Chopinowskiego cieszy się ogromnym zainteresowaniem uczestników.

Tak, to jest bardzo znamienne, że w Płocku jest taki, powiedzmy, przedsionek do Konkursu Chopinowskiego. Jego laureaci, finaliści, uczestnicy, jak chociażby Kamil Pacholec, Michał Basista uczestniczący w poprzednich edycjach Konkursu im. Stefańskich w Płocku to młodzi utalentowani pianiści biorący udział w Konkursie Chopinowskim.



Mateusz Wawrzyński

Michał Zawadzki - dyrektor PSM I i II stopnia oraz OSM I i II stopnia w Płocku

To pokazuje, że szkoła to nie tylko dydaktyka – to także organizacja dużych wydarzeń artystycznych, konkursów będących dla młodych artystów początkiem ich muzycznej – zawodowej drogi.

Oczywiście. Życzyłbym sobie i nam wszystkim tego, żeby nasi uczniowie, nasi absolwenci mogli zaprezentować się na Konkursie Chopinowskim. Czekamy na taką chwilę. Trzymam kciuki za naszych absolwentów.

Jak wielu absolwentów związało swoje życie zawodowe z muzyką?

W historii szkoły mamy mnóstwo ludzi, którzy osiągają sukcesy i każdy z nich bardzo cieszy, zapisywany jest w szkolnych annałach. Ogromna ilość naszych absolwentów idzie dalej ścieżką muzycznej kariery i muzycznej drogi zawodowej. Grają w orkiestrach w Polsce, działają w różnego rodzaju muzycznych formacjach. To jest szalenie istotne i warto o tym wspominać, że dużo spośród nas kończących szkołę zostaje i działa w dziedzinie muzyki. Nie zostawiamy muzyki, naszej wiedzy, pasji.

Nie bez kozery mówi pan: nie zostawiamy. Bo jest pan także absolwentem płockiej Szkoły Muzycznej. I jak widać, muzyka nadal jest mocno obecna w życiu i prywatnym, i zawodowym.

To dosyć zabawne, bo nie byłem członkiem Rady Pedagogicznej przez długi czas. Miałem tu taki epizodyczny moment, kiedy uczyłem w filii naszej szkoły w Płońsku. Pracowałem w innych szkołach muzycznych w Sierpcu, w filii w Gąbinie, w Dobrzyniu nad Wisłą. Na dobrą sprawę nie miałem okazji poznać tych nauczycieli z perspektywy nauczyciela. Wszystkich znałem z perspektywy ucznia i nagle zostałem dyrektorem w tej szkole. I jest to uczucie bardzo fajne, ale bardzo dziwne.

To pomaga?

Szczerze mówiąc, nie wiem. Po prostu na swoją działalność patrzę i traktuję ją tak, że jest mnóstwo rzeczy, które udało się zrealizować, czy trzeba zrealizować, aby zapewnić uczniom jak najlepsze możliwości. Więc chyba moim założeniem w ogóle w szkole było tworzenie jak najlepszych warunków, przede wszystkim dla uczniów.

Kontynuując ten wątek, proszę powiedzieć, co jest pana największą satysfakcją i co było pana największym planem, marzeniem, kiedy zaczynał pan pracę w szkole już jako jej dyrektor?

Jednym z takich fundamentalnych założeń, absolutnych priorytetów było utworzenie Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II stopnia. A to się udało w 2019 roku, po trzech latach mojej kadencji.

Dlaczego było to tak istotne?

W Płocku funkcjonują dwie szkoły muzyczne. Trzeba wiedzieć, że mamy Ogólnokształcącą Szkołę Muzyczną, w której dzieci uczą się wszystkich przedmiotów. Realizujemy tutaj obowiązek szkolny, więc jest to szkoła, którą prowadzi Urząd Miasta Płocka jako organ prowadzący. Łączymy tu zajęcia artystyczne ze szkołą ogólnokształcącą. Dlaczego Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna II stopnia? Chciałem, aby dzieci, które uczyły się w Ogólnokształcącej Szkole Muzycznej pierwszego stopnia, czyli w podstawówce muzycznej, mogły w takim samym systemie realizować i przygotowywać się do matury – w atmosferze pełnej akceptacji, zrozumienia dla ich pasji, dla ich poświęcenia. I nauczyciele w szkole muzycznej też rozumieją, że poza przedmiotami ogólnymi dzieciaki muszą poświęcić czas na ćwiczenia. Na przygotowywanie się do konkursów czy do egzaminów, bo to jest element szkolnej rutyny. To trudne zadanie i wyzwanie dla uczniów, dla rodziców. I to właśnie chciałem podkreślić – nieocenioną rolę rodziców i Rady Rodziców, która w szkole muzycznej jest szalenie dla nas istotna, żebyśmy wspólnie tworzyli przestrzeń dla realizacji marzeń ich dzieci. Natomiast Państwowa Szkoła Muzyczna, obchodząca 80-lecie swojej działalności, jest stricte artystyczną szkołą, Jest to szkoła popołudniowa, mająca nieco inną dynamikę i nieco inną specyfikę.

Jakie były kolejne plany?

Kolejnym marzeniem było utworzenie kierunków jazzowych, czyli rozszerzenie naszej oferty edukacyjnej o kierunki rozrywkowe i jazzowe. To też udało się zrealizować. Jeśli chodzi o obecne plany, to – patrząc w przyszłość – muszę zadbać o infrastrukturę. Będziemy starali się poszerzać bazę zarówno dydaktyczną – mówię o pomocach, o instrumentach, co systematycznie realizuję. W najbliższych latach chciałbym skoncentrować się też na poprawieniu kondycji naszego budynku.

Przed nauczycielami i uczniami ważne wydarzenie – jubileusze obu szkół.

Tak, serdecznie państwa zapraszam na uroczystości związane z obchodami jubileuszu 80-lecia Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Karola Szymanowskiego w Płocku oraz 20-lecia Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Płocku, które odbędą się 17 października. Gala będzie połączona z przekazaniem sztandarów obu szkołom i nadaniem OSM imienia patrona – Tadeusza Paciorkiewicza. Dodam, że z okazji jubileuszu powstała wyjątkowa, okolicznościowa publikacja, którą czyta się trochę jak sensacyjną powieść.

Mówiąc o jubileuszu, przekazujemy serdeczne podziękowania osobom i instytucjom za wsparcie przy wszystkich projektach, inicjatywach i organizacji jubileuszu. Dziękujemy prezydentowi Płocka Andrzejowi Nowakowskiemu, dyrektor wydziału edukacji UM Agnieszce Harabasz, radnym miejskim. Jubileusz odbywa się pod honorowym patronatem: Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Adama Struzika – Marszałka Województwa Mazowieckiego, Andrzeja Nowakowskiego – Prezydenta Miasta Płocka. Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego, za co również serdecznie dziękujemy. Dziękujemy też Polskiemu Wydawnictwu Nutowemu, które udostępniło nam nuty do nagrania płyt. I zrobienie okazjonalnego wydawnictwa płytowego, które też będzie można uzyskać.

I tu mamy ciekawostkę…

Tak, pierwszy utwór, który zabrzmi w trakcie koncertu galowego, to Uwertura radosna autorstwa Tadeusza Paciorkiewicza.

Dziękuję za rozmowę.

rad

eprasa.pl adb64048a1

Nowy plac zabaw w Górach i wyniki Budżetu Obywatelskiego Płocka

W Płocku przybywa miejsc rekreacji

Zakończyła się przebudowa placu zabaw przy ulicy Parkowej w Górach. Przy okazji prezentacji tego miejsca mieszkańcom zastępca prezydenta Płocka Łukasz Jankowski przedstawił wyniki głosowania w czternastej edycji Budżetu Obywatelskiego Płocka.

– *To wyjątkowe miejsce na osiedlu Góry, w otoczeniu pięknych drzew i naturalnego stawu, zyskało nowy blask. W ciągu 9 miesięcy wykonaliśmy prace modernizacyjne i nasadzenia zieleni za łączną kwotę prawie 1 mln zł* – informuje zastępca prezydenta Płocka Łukasz Jankowski.

Na placu zabaw zamontowano dziewięć elementów zabawowych dla dzieci w różnym wieku: huśtawki, karuzele, zestawy do zabawy i piaskownicę. Wszystko to ustawione zostało na nowej, bezpiecznej nawierzchni poliuretanowej i ogrodzone. Renowacji poddano urządzenia z zewnętrznej siłowni, a pod nimi ułożono maty przerostowe, które pozwalają rosnąć trawie. Wymieniono również stół do ping ponga. Alejki wyłożone zostały kostką betonową. Stanęło przy nich 19 ławeczek z oparciami i podłokietnikami, 10 koszy na odpady i 4 stojaki na rowery. Zrobiona została instalacja elektryczna pod słupy oświetleniowe, tablica rozdzielcza, zamontowano 2 lampy. Ogrodzony został fragment stawu. Nie zabrakło również nowych nasadzeń zieleni – posadzono 3 platany, ponad 50 krzewów, 400 bylin i tyle samo ozdobnych traw.

– *Równolegle w naszym mieście prowadzimy wiele różnorodnych projektów inwestycyjnych. Budujemy i modernizujemy: drogi, nowe mieszkania komunalne i „na start", infrastrukturę sportową, placówki oświatowe czy tereny zielone służące mieszkańcom do odpoczynku, zabawy i rekreacji, jak ten przy ul. Parkowej czy te, które są w toku. A realizujemy m.in. park linearny przy ul. Lachmana i al. Piłsudskiego, park kieszonkowy przy ul. Południowej na os. Wyszogrodzka, budujemy nowy park z tężnią przy ul. Harcerskiej w Imielnicy oraz dwa duże parki – pierwszy naturalistyczny Park Międzytorze i drugi przy ulicy Czerwonych Kosynierów na Podolszycach Południe. Zrewitalizujemy także zielony plac Obrońców Warszawy w sąsiedztwie pomnika Broniewskiego i urządzimy teren zielony przy ul. Mickiewicza, gdzie jest Cmentarz Żydowski. W fazie projektowania są także nowe alejki na skarpie w rejonie dawnych spichlerzy. Tam powstanie m.in. punkt widokowy i dwa place zabaw* – dodaje wiceprezydent Łukasz Jankowski.



Urząd Miasta Płocka

Wyniki czternastej edycji BOP przedstawił zastępca prezydenta Płocka Łukasz Jankowski

Wyniki XIV edycja BOP

W czternastej edycji Budżetu Obywatelskiego Płocka zostało zgłoszonych 21 propozycji – 14 ogólnomiejskich i 7 osiedlowych. Do realizacji mieszkańcy miasta wybrali 18 z nich – wszystkie osiedlowe oraz 11 ogólnomiejskich. Łączna wartość zwycięskich projektów to 7 753 500 zł. Głosowanie trwało od 15 do 28 września. Każdy mieszkaniec, niezależnie od wieku, mógł oddać dwa głosy: jeden na projekt ogólnomiejski i jeden na projekt osiedlowy. Zdecydowana większość głosów (93,85%) została oddana online, poprzez stronę mojemiasto.plock.eu. Pozostali mieszkańcy (514 osób, czyli 6,15%) skorzystali z punktu stacjonarnego w Centrum ds. Organizacji Pozarządowych przy ul. Synagogalnej 4 lub z mobilnych punktów głosowania, dostępnych m.in. w galeriach handlowych oraz w specjalnym autobusie KM. Tegoroczna frekwencja była wyższa niż w poprzedniej edycji i wyniosła 8118 głosujących (7,62%), w ubiegłym roku zagłosowało 4 885 mieszkańców (4,53%). Uprawnionych do głosowania było w tym roku 106 475 osób.

Historia BOP

Włącznie z tegoroczną edycją przeprowadzono już 14 głosowań w ramach BOP. Liczba złożonych projektów łącznie: 951 (w tym jest wliczonych 36 projektów z tegorocznej edycji). Liczba projektów wybranych do realizacji łącznie: 196 (w tym jest wliczonych 18 projektów z tegorocznej edycji). Liczba projektów zrealizowanych: 153 (do 13. edycji włącznie) – do końca roku powinno być zrealizowanych kolejnych 7 projektów (z 13. edycji) za ponad 3 mln złotych. Łączna kwota przeznaczona na realizację projektów z 14. edycji: 75 509 024,60 zł. Łączna kwota projektów zrealizowanych do 13. edycji włącznie: 53 137 579,18 zł.

Projekty ogólnomiejskie

Do realizacji zakwalifikowano zadania, które zdobyły minimum 100 głosów, aż do wyczerpania puli 3 101 400 zł. Oto ich lista.

Unowocześnienie i doposażenie bazy sportowej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 22 im. Janusza Korczaka w Płocku – wartość: 1 132 400 zł, liczba głosów: 1558. Projekt adresowany jest do społeczności szkoły, a także wszystkich mieszańców miasta. Zakłada unowocześnienie i doposażenie bazy sportowej placówki w sprzęty i urządzenia pozwalające na uatrakcyjnienie i podniesienie efektywności zajęć sportowych i rekreacyjnych realizowanych w oparciu o bazę szkoły.

Nowy chodnik na ulicy Rembielińskiego – wartość: 845 000 zł, liczba głosów: 1256. W ramach projektu przewidziano remont chodnika wzdłuż ulicy Rembielińskiego po stronie przemysłowej. Realizacja projektu poprawi warunki komunikacyjne w tym rejonie miasta oraz wpłynie znacząco na komfort poruszających się pieszo mieszkańców z całego miasta.

Start w przyszłość, cyfrowa społeczność – rozwijanie kompetencji cyfrowych młodzieży i dorosłych w Zespole Szkół Zawodowych im. Marii Skłodowskiej-Curie – wartość: 473 869 zł, liczba głosów: 980. Projekt obejmuje wyposażenie pracowni kształcenia zawodowego wspomagającej realizację zajęć edukacyjnych w branży teleinformatycznej. Wyposażenie będzie obejmować zestawy komputerowe i monitory interaktywne, dzięki czemu prowadzone będą zajęcia edukacyjne w branży teleinformatycznej oraz zostanie stworzona możliwość zorganizowania warsztatów dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz emerytowanych nauczycieli płockich szkół podnoszących kompetencje cyfrowe.

Zrelaksuj się z Czternastką – wartość: 456 900 zł, liczba głosów: 840. Przy Szkole Podstawowej nr 14 im. prof. Wł. Szafera powstanie miejsce rekreacji dla uczniów i mieszkańców miasta.

Strefa relaksu i zabawy – wartość: 248 300 zł, liczba głosów: 763. Projekt zakłada utworzenie strefy relaksu i zabawy dla młodszych mieszkańców naszego miasta w budynku Szkoły Podstawowej nr 18.

Kulturosfera – wartość: 513 900 zł, liczba głosów: 555. Projekt „Kulturosfera" to propozycja kulturalna, która ma na celu wzbogacenie letniego życia mieszkańców Płocka poprzez organizację cyklu wydarzeń kulturalnych w okresie od czerwca do września 2026 roku. Projekt zakłada organizację 6 seansów filmowych pod gołym niebem oraz 2 koncertów plenerowych, które odbędą się na podwórku Płockiego Ośrodka Kultury i Sztuki im. Themersonów.

Naukowy plac zabaw – edukacyjna strefa odkrywców – wartość: 139 100 zł, liczba głosów: 233. Projekt przewiduje stworzenie ogólnodostępnego naukowego placu zabaw przy ul. Miodowej 8/1, który będzie edukacyjną strefą interaktywnych doświadczeń dla dzieci i młodzieży.

Sensoryczna Oaza przy ul. Kościuszki 7 – wartość: 65 000 zł, liczba głosów: 115. Projekt zakłada utworzenie sali do terapii integracji sensorycznej: wyposażenie sali w niezbędny sprzęt do terapii sensorycznej, pomoce dydaktyczne oraz materiały do zajęć sensoplastycznych.

Projekty osiedlowe

W przypadku projektów osiedlowych zastosowano dwie listy: procentową – opartą na stosunku liczby głosów do liczby mieszkańców danego osiedla oraz rankingową – opartą na bezwzględnej liczbie głosów. Warunkiem realizacji było zdobycie co najmniej 50 głosów. Na każdą z list przeznaczono po 2 326 050 zł (łącznie 4 652 100 zł). Do realizacji zakwalifikowały się wszystkie projekty osiedlowe: 6 z listy procentowej i 1 z listy rankingowej. Poznajcie listę projektów osiedlowych wybranych do realizacji w czternastej edycji BOP.


Urząd Miasta Płocka

Nowy plac zabaw przy ulicy Parkowej w Górach

Modernizacja i przebudowa zewnętrznego placu rekreacyjnego przy Szkole Podstawowej nr 17 im. Tadeusza Kościuszki w Płocku – wartość: 545 500 zł, liczba głosów: 509. Projekt modernizacji i przebudowy zewnętrznego placu rekreacyjnego przy Szkole Podstawowej nr 17 im. Tadeusza Kościuszki w Płocku ma na celu stworzenie nowoczesnej, funkcjonalnej i bezpiecznej przestrzeni dla uczniów oraz społeczności lokalnej.

Przystanek Jedenastka – wartość: 203 741 zł, liczba głosów: 318. Projekt „Przystanek Jedenastka" to pomysł na stworzenie wyjątkowej przestrzeni edukacyjno-rekreacyjnej przy Szkole Podstawowej nr 11. Będzie to miejsce spotkań, odpoczynku, nauki i integracji pod gołym niebem, zostanie wyposażone w drewniane stoły z ławkami, żagle chroniące od słońca i ścieżkę sensoryczną.

„Dajemy Szansę" - doposażenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr przy ul. Jakubowskiego w nowoczesne pomoce diagnostyczno-terapeutyczne – wartość: 251 700,00 zł, liczba głosów: 276. Modernizacja i doposażenie bazy diagnostyczno-terapeutycznej poradni poprzez zakup m.in. monitorów interaktywnych, sprzętu komputerowego, laptopów, najnowszych pomocy terapeutycznych oraz sprzętu do terapii słuchowej metodą Tomatisa i Warnkego wraz ze szkoleniem pracowników.

Aktywni w każdym wieku – Międzypokoleniowa przestrzeń dla dzieci i seniorów – wartość: 550 000 zł, liczba głosów: 2002.

Sala sportowo-motoryczna w Radziwiu na terenie „Stoczniowca" – wartość: 545 855 zł, liczba głosów: 1130.

Tężnia solankowa w Borowiczkach – wartość: 450 000 zł, liczba głosów: 873.

Modernizacja terenu na skrzyżowaniu ulic Dobrzyńska i Kobylińskiego – wartość: 266 000,00 zł, liczba głosów: 800.

Rozbudowa infrastruktury roweru miejskiego – osiedle Kochanowskiego (nowa stacja ul. Mickiewicza Stadion Miejski) – wartość: 40 000 zł, liczba głosów: 592.

Tak dla Komunikacji Miejskiej na Traktowej – wartość: 245 696 zł, liczba głosów: 501.

Modernizacja placu zabaw przy ul. Miętowej w Ciechomicach – wartość: 550 000 zł, liczba głosów: 347.

Jacek Danieluk

Z ogromnym żalem żegnamy

Jadwigę Sławińską

Lekarza specjalistę w zakresie pediatrii.

Byłego pracownika,
Ordynatora Oddziału Neonatologicznego
Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Płocku

wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
dyrekcja i pracownicy
Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Płocku

SA-56n2

eprasa.pl adb64048a1

Zaprasza Książnica Płocka

Jesień z książką, fotografią i płytami

17 października w całej Polsce odbędzie się Noc Bibliotek. Na XI edycję wydarzenia Książnica Płocka zaprasza czytelników w wieku 5-11 lat do „Chotomka". 17 października zaplanowano happening dla dzieci i młodzieży współorganizowany z Młodzieżowym Domem Kultury w ramach XVI Festiwalu Themersonów w Płocku. 21 października – promocja książki Leny Szatkowskiej „Portret z Maską", dedykowanej laureatom nagród przyznawanych przez Płockie Towarzystwo Przyjaciół Teatru.

Ogólnopolska Noc Bibliotek upłynie pod hasłem „Do dzieła". W bibliotece przy Sienkiewicza już można odbierać bezpłatne wejściówki. Dzieci w wieku 5-7 lat „Chotomek" będzie gościć w godz. 18-19.00. Starszych – 19.30-22.00. W programie: tworzenie wspólnego arcydzieła, baśnie w nowoczesnej odsłonie, spektakl Teatru Form Wielu „Historia Wisłą płynąca". Nocy Bibliotek towarzyszy akcja „Podziel się książkami", zachęcająca czytelników do przynoszenia przeczytanych nowości wydawniczych, lektur oraz innych poszukiwanych książek.

16 października o godz. 10.00 wystartuje gra miejska „Franciszka i Stefan na wagarach", organizowana w ramach XVI Festiwalu Themersonów w Płocku. Uczniowie będą poruszać się w obrębie Starego Miasta. Dzień później – na placu przy basenie „Jagiellonki" – happening dla dzieci i młodzieży „Uliczka Themersonów".

21 października o godz. 17.00 Książnica Płocka zaprasza do Mediateki eMka na promocję książki dziennikarki „Tygodnika Płockiego" Leny Szatkowskiej „Portret z Maską", która ukazała się w oficynie wydawniczej Książnicy. Publikacja przedstawia dokonania sceniczne laureatów Srebrnych i Złotych Masek. Opisuje ich drogę na scenę i najważniejsze osiągnięcia. Przytacza fragmenty recenzji i rozmów.

Srebrne Maski za wybitne kreacje sezonu zainicjował w 1983 roku redaktor Tomasz Pawłowski, prezes Płockiego Towarzystwa Przyjaciół Teatru. Pierwszą Złotą Maskę z dedykacją „Ludziom Teatru Płockiego 18120-2012" PTPT przyznało z okazji 250-lecia Teatru publicznego w Polsce. Od 2013 roku wręczane są Małe Złote Maski dla pracowników technicznych. Laureatami Srebrnych Masek w 2025 roku zostali Krzysztof Misiak i Dariusz Poleszak-Hass. Złotą Maskę kapituła uhonorowała Krzysztofa Małachowskiego za mistrzostwo scenografii i kostiumów. Małą Złotą Maską odebrali sekretarz literacki teatru Leszek Skierski i kierownik Biura obsługi widza Jolanta Milewska. Złote Maski w ostatnich sezonach otrzymały Maja Komorowska i Maja Ostaszewska.

22 października o godz. 17.00, w cyklu „Płocczanie z pasją", Maciej Gabryelczyk przedstawi kolejne nagrania ze swojego archiwum i opowie o „Piosenkach pod wiatr".

Do 15 listopada w Filii bibliotecznej nr 7 warto obejrzeć wystawę fotografii Marka Trzcińskiego „Impresje…". A w sali kolumnowej Książnicy - ekspozycję „Uwaga, kultura!".

m.a.



„Do dzieła!", czyli Noc Bibliotek w Bodzanowie

Biblioteka Centrum Kultury w Bodzanowie dołącza do ogólnopolskiej akcji Noc Bibliotek 2025! Już 17 października (piątek) o godzinie 17:00 organizatorzy zapraszają dorosłych i dzieci do udziału w wyjątkowym wieczorze pełnym literatury, kultury, dobrej zabawy i inspirujących spotkań.

Wydarzenie odbywać się będzie pod hasłem „Do dzieła!". Do udziału w nim organizatorzy zapraszają zarówno dorosłych mieszkańców Bodzanowa, jak i dzieci. I jak zapewniają, wszyscy będą mogli spędzić czas w niecodziennej atmosferze, korzystając z bogatego programu przygotowanego na ten wieczór.

W części dla dorosłych zaplanowano spotkanie autorskie z Maciejem Woźniakiem – poetą, felietonistą muzycznym publikującym m.in. w „Tygodniku Powszechnym", „Twórczości" i „Literaturze na Świecie". Kolejnym punktem programu będzie zwiedzanie wystawy poświęconej twórczości Jana Kochanowskiego, udostępnionej przez Książnicę Płocką. Wieczór zwieńczą rozmowy przy kawie i domowych wypiekach przygotowanych przez lokalne Koła Gospodyń Wiejskich: Bodzanowskie Pierożanki, Cieślanki i Wesołe Babeczki.

Dla najmłodszych uczestników przygotowano kolorową i pełną energii strefę zabawy. Będą zagadki z nagrodami, malowanie gipsowych figurek, animacje ruchowe, zdjęcia z maskotkami, a na zakończenie pyszna pizza.

Wydarzenie odbywa się **pod honorowym patronatem Starosty Płockiego Sylwestra Ziemkiewicza oraz Burmistrza Miasta i Gminy Bodzanów**.

Wstęp na spotkanie jest wolny. – *Nie przegapcie tej wyjątkowej nocy w bibliotece* – zapraszają do udziału w spotkaniu organizatorzy.

rad

Tym razem na Winiarach

Kolejny Orlik do modernizacji



Urząd Miasta Płocka

Czas na remont Orlika przy ul. Zamenhofa na Winiarach

Wkrótce zacznie się remont trzeciego płockiego Orlika. Pierwsze kompleksy sportowe tego typu powstały w naszym mieście 14 lat temu. Do tej pory modernizacje przeszły dwa boiska.

- *Pierwsze Orliki zbudowaliśmy w Płocku 14 lat temu, kiedy po raz pierwszy mieszkańcy wybrali mnie na prezydenta Płocka. Te boiska pozwalają na aktywne spędzanie czasu i cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców w rożnym wieku. Upływ czasu i intensywna eksploatacja sprawiają, że wymagają modernizacji* – informuje prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.

Wkrótce ruszają prace na kolejnym takim obiekcie – tym razem przy ul. Zamenhofa na osiedlu Winiary. - *Dostosujemy to miejsce do aktualnych standardów i potrzeb użytkowników. Zbudujemy nowe zaplecze sanitarno-socjalne i w pełni je wyposażymy, a dotychczasowy budynek rozbierzemy. Na dachu zamontujemy instalację fotowoltaiczną. Położymy nową nawierzchnię na boisku wielofunkcyjnym i częściowo wyremontujemy drugie, do piłki nożnej. Powstanie również nowoczesna siłownia na zewnątrz. Obiekt jest w zasobach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Płock, który pozyskał na ten cel dofinansowanie z budżetu państwa w kwocie ponad 315 tys. zł. Cała inwestycja będzie kosztować 691 tys. zł. Wykonawca na realizację przedsięwzięcia ma 9 tygodni* – dodaje prezydent Andrzej Nowakowski.

Przed rokiem zakończyły się modernizacje dwóch innych Orlików. Przy Szkole Podstawowej nr 23 na Podolszycach zakres robót na tym kompleksie sportowym był duży. W pierwszej kolejności zdemontowane zostało ogrodzenie i tzw. piłkochwyty. Stare wyposażenie i nawierzchnia poddane zostały utylizacji.

Potem przyszedł czas na naprawę podbudowy w wybranych miejscach i ułożenie na niej nowej nawierzchni poliuretanowej oraz nawierzchni z trawy syntetycznej. Na boiskach wyrysowane zostały linie.

Przebudowany został również piłkochwyt, wykonawca prac założył na nim nową siatkę. Nowe są również bramki, tablice do gry w koszykówkę, a także oprawy oświetleniowe. Prace trwały dość krótko – zaczęły się w lipcu ubiegłego roku i trwały do początku listopada. Koszt całej modernizacji sięgnął 1,4 mln zł.

Warto przypomnieć, że zadanie pn. „Modernizacja kompleksu sportowego «Moje Boisko – Orlik 2012» przy SP nr 23 w Płocku przy ul. Walecznych" zostało dofinansowane z budżetu państwa ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej w ramach Programu Modernizacji Kompleksów Sportowych „Moje Boisko – Orlik 2012" – edycja 2024 – w 500 tys. zł oraz ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej „Mazowsze dla sportu" – edycja 2024 – ponad 220 tys. zł.

Także przed rokiem zmodernizowany został również Orlik obok Zespołu Szkół nr 1 przy ul. Piaska. Prace obejmowały obejmuje wymianę uszkodzonego kabla zasilającego przepompownię ścieków z łazienek zaplecza sanitarno-szkoleniowego oraz poprawę odwodnienia po obydwu stronach boiska. Następnie wymieniona została podbudowa, warstwa wyrównawcza oraz powierzchnia poliuretanowa na boisku wielofunkcyjnym. Na sąsiednim boisku do gry w piłkę nożną wykonana została nowa warstwa wyrównująca i położona nawierzchnia z trawy syntetycznej. Wymienione zostały też siatki w bramkach i w tzw. piłkochwytach oraz zamontowane tablice do gry w koszykówkę.

Modernizacja obejmowała również zaplecze sanitarno-szkoleniowe. Zadaszenie z blachy trapezowej zastąpiło takie z pozornie podobnych płyt warstwowych, wypełnionych pianką. Wymienione zostały również podłogi zaplecza, a w całym budynku zostały wykonane prace antykorozyjne.

Prace przy tym obiekcie kosztowały ponad 1,2 mln zł, z czego 700 tys. zł stanowi dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

(jac)



eprasa.pl adb64048a1

Płocka Orkiestra Symfoniczna

Tajemnice Morza Czerwonego

Do Sylwestra jeszcze trochę czasu, ale tym z państwa, którzy lubią mieć sprecyzowane plany, Płocka Orkiestra Symfoniczna proponuje wcześniejszy zakup biletów na ostatni dzień roku. „Sylwester z Orkiestrą" wypełnią utwory z repertuaru m.in. Tiny Turner, Jamesa Browna, ABBY, Michaela Boltona, Janis Joplin, Alicji Majewskiej, Zbigniewa Wodeckiego, Czesława Niemena. Jak zwykle odbędą się dwa koncerty – pierwszy o godz. 18.00, drugi – 21.00. Przedsprzedaż biletów potrwa do końca miesiąca. To okazja, żeby kupić je taniej i zaoszczędzić na przykład na butelkę szampana. A już 24 października płoccy symfonicy zapraszają na spotkanie – „Discovery & Music" to autorski projekt Pawła Steczka, który zabiera nas w muzyczną podróż przez tajemnice Morza Czerwonego.



Wielkie przeboje podczas sylwestrowych koncertów wykonają Olga Szomańska i Tadeusz Seibert. Do 31 października bilety kupimy w cenie 110 zł i 130 zł. Od 1 listopada kosztować będą 140 zł i 160 zł.

Olga Szomańska jest pierwszą Polką, która zaśpiewała w duecie z Andreą Bocellim. Współpracowała również z Bobbym McFerrinem, zespołem Scorpions, Piotrem Rubikiem i gwiazdami polskiej sceny muzycznej. Laureatka Superjedynki Festiwalu w Opolu, Grand Prix festiwalu Top Trendy, festiwalu Jedynki w Sopocie za piosenkę „Niech mówią, że to nie jest miłość" oraz teatralnej nagrody muzycznej im. Jana Kiepury dla najlepszej wokalistki musicalowej.

Tadeusz Seibert ukończył wokalistykę jazzową na Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy. Jest odtwórcą roli Eugeniusza Bodo w spektaklu muzycznym „Café Bodo". Występuje też w roli Zbyszka w rock operze „Krzyżacy" w reż. Marcina Kołaczkowskiego. Przez kilka lat był wokalistą i frontmanem łódzkiej formacji TRABANDA. Nagrał płytę solową. Materiał zawiera jego autorskie teksty oraz muzykę, którą zaaranżował i wyprodukował wspólnie z pianistą Adamem Lemańczykiem, Bogdanem Kondrackim, Marcinem Limkiem, Bartoszem „Tabbem" Zielonym, Przemysławem Pukiem. Od 2017 roku prowadzi swoją Autorską Szkołę Wokalną, warsztaty, konsultacje. Wykładał wokalistykę jazzową na Akademii Muzycznej im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku. Laureat wielu ogólnopolskich i międzynarodowych festiwali piosenki. Zdobywca 2. miejsca w konkursie „Premiery" na 60. Krajowym Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu, Grand Prix Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Aktorskiej Reflektor w Koszalinie, GRAND PRIX IN MEMORIAM im. Grzegorza Ciechowskiego 2025. Artystom towarzyszyć będzie sekcja w składzie: Artur Jurek (fortepian, hammond), Daniel Popiałkiewicz (gitara), Jarosław Stokowski (gitara basowa), Łukasz Łapiński (perkusja). Płocką Orkiestrę Symfoniczną im. Witolda Lutosławskiego poprowadzi Ariel Ludwiczak.

24 października w Płocku premierę będzie miał autorski projekt Pawła Steczka „Discovery & Music". To muzyczna podróż przez tajemnice Morza Czerwonego. Opowiada o losach zatopionych statków i okrętów, a także ukazuje piękno rafy koralowej. Czyta – Krystyna Czubówna.

Płoccy symfonicy wystąpią wraz z zespołem w składzie: Przemysław Hanaj – gitary Kosma Kalamarz – bas, Łukasz Kurek – perkusja.

Bilety w cenie 15 zł do nabycia w kasie biletowej POS.

(l.)

Konkurs „Muzeum w kadrze"

Zrób zdjęcie w dowolnym oddziale Muzeum Mazowieckiego, które podkreśli jego piękno i klimat, a twoja fotografia może znaleźć się w muzealnym kalendarzu na rok 2026. W konkursie może wziąć udział każda pełnoletnia osoba. Termin nadsyłania prac upływa 31 października.



Celem konkursu jest promocja Muzeum Mazowieckiego w Płocku oraz jego oddziałów poprzez fotografię artystyczną, ukazującą przestrzeń, ekspozycje, architekturę i atmosferę. Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie trzy fotografie w formacie JPG (dłuższy bok minimum 5500 px, 300 DPI, rozmiar pliku co najmniej 6 MB). Nie mogą zawierać ramek, znaków wodnych, logotypów ani podpisów (poza ewentualnym logotypem Muzeum Mazowieckiego w Płocku).

Zdjęcia powinny przedstawiać dowolny oddział MMP: Tumska 8 – wystawy „Secesja", „X wieków Płocka" i „Bolesław Biegas", Kolegialna 6 – ekspozycje „Sztuka dwudziestolecia międzywojennego – art déco" i „Z Płocka i dla Płocka. Galeria płocczan XX wieku. Galeria Themersonów", Muzeum Żydów Mazowieckich, Spichlerz – wystawy „Sztuka Dalekiego Wschodu" i „Kultura Mazowsza w ludowej wizji świata" lub Skansen Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiączeminie Polskim czy Muzeum Wisły Środkowej i Ziemi Wyszogrodzkiej w Wyszogrodzie.

Organizator zastrzega sobie prawo do nieznacznej postprodukcji zgłoszonych zdjęć w zakresie dostosowania formatu i rozmiaru pliku do potrzeb wydruku. Prace należy przesyłać do 31 października na adres e-mail: promocja@muzeumplock.eu z dopiskiem „Konkurs fotograficzny – Kalendarz 2026". Jury oceni: oryginalność i kreatywność, walory artystyczne i kompozycyjne, poziom techniczny oraz zgodność z tematyką konkursu. Autorzy zwycięskich zdjęć otrzymają po 300 zł brutto za każde wyróżnione zdjęcie, a ich prace, podpisane nazwiskami, ozdobią kalendarz Muzeum na rok 2026. Regulamin oraz szczegółowe informacje dostępne są na stronie MMP. Wyniki poznamy 15 listopada.

(l.)

W Muzeum Mazowieckim

„Lustyk. Życie i Sztuka"

Malarz, grafik, plakacista, pasjonat koni nie pierwszy raz pokazuje swoją twórczość w Płocku. To już szósta wystawa Bogusława Lustyka w Muzeum Mazowieckim. Zobaczymy na niej prace z różnych cykli malarskich, nawiązujących do muzyki, teatru, filmu i sportu. Część wystawy stanowią prace poświęcone Powstaniu Warszawskiemu.

Bogusław Lustyk jest absolwentem Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (dyplom z wyróżnieniem na wydziale malarstwa i grafiki w 1965 roku). Uprawia malarstwo, rzeźbę i grafikę użytkową. Swoje prace pokazywał na kilkudziesięciu wystawach indywidualnych w kraju i za granicą, między innymi w: Stanach Zjednoczonych (Nowy Jork, Waszyngton, Atlanta, Chicago, Filadelfia), Niemczech, Szwecji, Finlandii, Francji i Australii.

Uzyskał 25 nagród za twórczość w dziedzinie plakatu i malarstwa, w tym 8 w konkursach organizowanych przez Polski Komitet Olimpijski. W 2012 roku zrealizował w Londynie projekt „Malowana Kronika Olimpiady" pod honorowym patronatem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Z okazji jubileuszu 150. rocznicy urodzin Fryderyka Chopina przygotował cykl obrazów „Malowanie Muzyki", który był eksponowany w Galerii Kordegarda, na Międzynarodowym Festiwalu w Międzyzdrojach, a także na wystawach w Chicago i Saratoga Springs. W ramach współpracy z Teatrem Wielkim zaprojektował oprawę promocyjną 8. Międzynarodowego Konkursu Wokalnego im. Tadeusza Moniuszki.

Charakterystycznym motywem jego twórczości jest ruch. Wiele obrazów artysty przedstawia konie w galopie czy tańczące postacie. Od 2014 roku na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie realizuje instalacje poświęcone pamięci Powstania Warszawskiego w autorskiej technice CrashArt.

Jak mówił podczas wernisażu w Muzeum Mazowieckim, nigdy nie zdarzyło mu się namalować siedzącej postaci, choć lubi portrety. Nie maluje też pejzaży. Uważa, że nie można tracić czasu na to, co już się umie. Trzeba ciągle szukać wyzwań, poświęcać się temu, co sprawia trudności. - *Ja rzeczy nie wymyślam. Nie mam takich zdolności konceptualnych. Na drodze spotykam coś takiego, co mi otwiera nowy świat. Te obrazy pokazują moją przemianę. Jak byłem młody, widziałem świat fajny i kolorowy. I to są obrazy z początkowego okresu właśnie. Ostatnie lata to jest wszystko czarne, smutne – takie, jaka jest rzeczywistość. Jak ja to odbieram. Człowiek cały czas jest atakowany sprawami, z którymi nie może sobie poradzić i ja się staram to zamienić na język sztuki. Starajcie się państwo posmakować te obrazy. One są naprawdę malowane tak, żeby się nimi cieszyć* – powiedział Lustyk.

Wystawa „Lustyk. Życie i Sztuka" to przekrojowa prezentacja twórczości malarza trwającej już 60 lat. W sali wystaw czasowych Muzeum Mazowieckiego przy Kolegialnej 6 zostało wystawionych około stu dzieł. To głównie obrazy. Szczególnie ważna dla artysty jest instalacja nawiązująca do Powstania Warszawskiego.

– *Jest to artysta, który cały czas pracuje, poszukuje nowych form wyrazu, ma ciągle nowe pomysły. Widać to po prezentowanych obrazach, pełnych dynamizmu i ruchu* – powiedział dyrektor MMP Leonard Sobieraj, otwierając wystawę.

Ekspozycja będzie czynna do 30 listopada. Muzeum zaprosi na finisaż.

(lesz)



Archiwum MMP

Od lewej: Bogusław Lustyk i Leonard Sobieraj na wernisażu

eprasa.pl adb64048a1



Ćwierć wieku z POKiS-em

Płocki Ośrodek Kultury i Sztuki obchodzi w tym roku 25-lecie swojego istnienia. Z tej okazji w naszym studio gościliśmy Radosława Malinowskiego, dyrektora POKiS-u.

25-lecie POKiS-u to ważne wydarzenie nie tylko dla twojej placówki, ale też dla wszystkich płoczczan. W jaki sposób POKiS obchodzi to wydarzenie, bo chyba nie koncentrujecie się tylko na uczczeniu daty, kiedy POKiS powstał?

Przez cały 2025 rok sygnalizujemy nasze 25-lecie. Mamy niewątpliwie tę okazję, ponieważ był taki moment dwudziestolecia, które akurat przypadło na czas pandemii i wtedy mogliśmy działać sposób w bardzo ograniczony. Wtedy zadziałaliśmy z cyklem „Kultura na wynos". W tym roku mamy właściwie pierwszy taki jubileusz jako instytucja. I oczywiście 25 lat to dla jednych dużo, dla innych mało. Dla nas to jest dosyć spory czas, w którym dużo się wydarzyło. Chcemy to zasygnalizować mieszkańcom.

Te wszystkie rzeczy, które robimy, są logowane znakiem 25-lecia. To jest taki znak rozpoznawczy na wszystkich naszych plakatach i informacjach. Natomiast takie namacalne świętowanie rozpoczęliśmy 12 października. Wtedy odbyło się wydarzenie dla pracowników. Jesteśmy osobami, które generalnie tworzą wydarzenia, ale chcieliśmy jeden dzień poświęcić pracownikom i ich nagrodzić. Natomiast na pewno duża część tego, co będzie się działo do grudnia, to będą wydarzenia dla mieszkańców. Będą one bezpłatne. Będzie to cykl koncertów, spektakli i innych wydarzeń kulturalnych, na które wszyscy będą mogli przyjść.

Na co w pierwszej kolejności zapraszasz?

17 października zagra zespół Javva, z prezentacją swojej nowej płyty „Picaros". 18 października wystąpi zespół BRK, czyli zagra Bartosz Kochanek. 17 października zaprosimy na spektakl „The Table Around Cage" w wykonaniu wrocławskiego Teatru Carbido. 24 i 25 października to „Money Shot", czyli taka inteligentna, współczesna komedia o Hollywood. 21, 23 listopada oraz 12 grudnia zaprezentujemy komedię „Kontrakt" Sławomira Mrożka. 7 listopada zagra zespół Alameda. Jeszcze w listopadzie i w grudniu pojawią się kolejne rzeczy. Chcemy, aby mieszkańcy z nami w ten sposób świętowali.

Czy to są koncerty związane z waszymi cyklami, takimi jak Alterstacja, czy to jest zupełnie inna historia?

Część z tych wydarzeń organizujemy przy okazji Festiwalu Themersonów. Natomiast w pozostałych przypadkach byłyby to koncerty płatne.

Zajrzyjmy teraz do POKiS-u tak trochę od kuchni. Ile osób w nim pracuje?

Nasz zespół tworzy około 50 osób. Są to animatorzy i specjaliści zatrudnieni w POKiS-ie w różnych działach. Parę lat temu przeprowadziliśmy się do nowej siedziby, co spowodowało, że cała nasza instytucja się rozrosła. Z takiej typowej, przytulnej sceny, która znajdowała się przy ul. Tumskiej i która była bardzo przez wszystkich doceniana, staliśmy się takim prawdziwym centrum kultury. Do tego potrzeba było wielu specjalistów, by tworzyć dział animacji, dział promocji, dział projektów kulturalnych czy dział imprez. To spowodowało, że ta liczba osób jest spora, natomiast na pewno wystarczająca, żeby zaspokoić zapotrzebowanie mieszkańców.

Dodajmy też do tych działów, że POKiS to również „Kino za rogiem" i Amfiteatr.

Oczywiście, tak. A także Dom Darmstadt, pracownia „Kolor i Forma" działająca w jednej z galerii handlowych. Tak że staramy się być wszędzie i jak najbliżej mieszkańców.



Mateusz Wawrzyński

Radosław Malinowski - dyrektor POKiS-u

Czy są osoby, które są związane z POKiS-em od 25 lat? Na pewno teraz, przy jubileuszu, pewne statystyki wychodzą na jaw...

Tak, są tacy, którzy są związani z POKiS-em ponad 20 lat. Ale są to naprawdę wyjątki. Natomiast sporo osób pracuje już 20 lat.

Kto dostanie w tym roku nagrody z okazji jubileuszu?

Na pewno uhonorowanych zostanie 11 osób, które pracują w POKiS-ie powyżej 20 lat. Z ich doświadczenia dużo czerpiemy, bo nie ukrywam, że pokolenia się zmieniają, na przestrzeni lat jedni przychodzą, drudzy odchodzą. Tę pracę trzeba po prostu lubić. To na co dzień dość duży stres, duże wymagania, często też praca w weekendy. Wtedy, kiedy wszyscy odpoczywają, trzeba iść do pracy. Zespół jest jednak naprawdę zgrany i dobrze jest mieć też osoby, które mają taki duży staż pracy, że wiedzą po prostu, co robić.

Od ilu lat jesteś dyrektorem POKiS-u? Jakim go zastałeś? Co odbierasz jako sukces tej instytucji?

Jestem w POKiS-ie już 14 lat. Miałem tę przyjemność i doświadczenie pracować w starym POKiS-ie, bo tak to dzielę na te dwie epoki.

Stary POKiS, czyli ten przy ul. Tumskiej...

Tak, przed nową siedzibą i po tym, jak powstała nowa - to jest taki znaczący moment w istnieniu POKiS-u. Na pewno przy ul. Tumskiej były wielkie projekty, których też byłem świadkiem. Na przykład wskrzeszenie festiwalu folklorystycznego Vistula. Powstał też Festiwal Muzyki Jednogłosowej czy niezapomniany Reggaeland. Pewnie dzisiaj niejeden festiwal chciałby mieć taką publiczność, jaką miał w tamtych czasach Reggaeland.

Powstało też dużo innych ciekawych festiwali, np. teatrów alternatywnych MORF. Wiele tych projektów, które powstały na Tumskiej, kontynuujemy w nowej siedzibie, po przeprowadzce. To choćby Jarmark Tumski. W tej chwili jesteśmy na etapie jednego dużego festiwalu – Polish Hip Hop Festival, z którym współpracujemy. Jest bardzo dużo tych wydarzeń, natomiast ja bardzo cenię i dla mnie to jest chyba najważniejsze, żeby tworzyć taką wspólnotę, tworzyć społeczność na podstawie tych wszystkich działań animacyjnych, które mamy, które się dzieją, czyli to, że przeszliśmy z takiej małej sceny do prawdziwego ośrodka, który jest konglomeratem różnych dziedzin kultury i sztuki. Mamy pracownie plastyczne, jest film, jest teatr, są pracownie muzyczne różnego rodzaju, są warsztaty gitarowe, nauka gry na harmonii czy na perkusji. Do tego działają u nas zespoły, tj. Vox Singers czy Zespół Pieśni i Tańca „Wisła".

Czy jest dziś możliwość, by przyjść i zapisać się na zajęcia, czy wszystko jest obstawione?

Jest to trudne, bo jest duża kolejka chętnych. Często jest tak, że ktoś, kolokwialnie mówiąc, wypada i ktoś inny wchodzi na jego miejsce. Natomiast my staramy się, żeby wachlarz naszych usług i tych animacji cały czas rozszerzać.

Poszerzacie ofertę, bo są chętni i nie chcecie nikogo odsyłać z kwitkiem, czy dlatego, że wciąż macie nowe pomysły?

Śmieję się, że jakbyśmy jeszcze dobudowali jedno skrzydło do POKiS-u, to też jeszcze byśmy dali radę spokojnie je zapełnić.

Mówimy tyle o sukcesach, o tym, że POKiS się rozwija, że jest nowa siedziba, która daje nowe możliwości. A czy w tym momencie i w czasie podsumowań tych 25 lat brakuje wam czegoś w POKiS-ie?

Nie. Naprawdę jesteśmy zadowoleni z tego, co mamy i jak się rozwijamy. I może tu będę nieskromny, ale w tej chwili jesteśmy chyba w najlepszym momencie naszego funkcjonowania. I z wszystkiego, co do nas jeszcze dotrze, będziemy się cieszyć. Myślę, że tak jak jest, jest bardzo dobrze. Teraz skupiamy się na tym, co jeszcze możemy zrobić. Oczywiście nowe projekty są już w przedsionku. Ale na razie nic szerzej o nich nie powiem...

Nie no, powiedz...

Nie powiem. Zdradzę tylko, że już w tym roku pewne rzeczy budżetowe zostały zabezpieczone i będziemy powoli mieszkańcom przekazywać na ten temat informacje. Nie chcę zdradzać więcej szczegółów.

Ja jednak uważam, że musimy ten temat pociągnąć. Zdradź chociaż, jakiego rodzaju będzie to wydarzenie?

To będzie cykliczne wydarzenie muzyczne, na które zaprosimy wszystkich mieszkańców. Myślę, że będziecie zadowoleni. Jest to też trochę takie pokłosie naszych upodobań muzycznych. Naszych, czyli zespołu, ponieważ jesteśmy też od tego, żeby trochę kierunkować gusta muzyczne, żeby gdzieś pokazywać trendy. Bo też, nie chwaląc się, zawsze gdzieś tam trafialiśmy w takie nuty, które pojawiały się w mieście. Odkrywaliśmy je, pokazywaliśmy społeczeństwu, a one dopiero później dostawały swego rodzaju mocy. Nie mówię, że to dzięki nam, ale byliśmy jednymi z tych, którzy doceniali pewne walory i chcieli pokazywać je mieszkańcom. A później, można powiedzieć, na dużym ekranie czy na scenach krajowych pojawili się ci artyści, którzy byli wcześniej u nas w POKiS-ie. Chcemy, żeby nasz nowy projekt również się z tym wiązał.

Dobrze. To zdradź jeszcze chociaż, kiedy tego nowego projektu możemy się spodziewać? Czy to będzie impreza wakacyjna?

Dziś nic nie powiem, ale na pewno będziemy się przymierzać, żeby wszyscy w Płocku na Gwiazdkę mieli taką informację.

Nie możemy się doczekać i na pewno będziemy tego tematu pilnować. Jeszcze raz wszystkiego najlepszego z okazji jubileuszu dla ciebie i dla całego zespołu POKiS. Żyjcie nam 100 lat i działajcie dalej dla nas, żeby Płock był w pełni kulturalnym miastem. Dziękuję za rozmowę.

Dziękuję bardzo.

Blanka Stanuszkiewicz

eprasa.pl adb64048a1

Nowoczesny Stadion Miejski w Gostyninie otwarty

W mistrzowskim stylu

10 października miało miejsce uroczyste otwarcie Stadionu Miejskiego im. Janusza Kusocińskiego w Gostyninie. Wydarzenie uświetnili swoją obecnością m.in. trzykrotna mistrzyni olimpijska w rzucie młotem Anita Włodarczyk i mistrz olimpijski z Tokio w sztafecie mieszanej 4×400 metrów Karol Zalewski. Stadion odwiedził także minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki.

Na ten moment z pewnością czekali wszyscy miłośnicy sportu w Gostyninie, a atmosfera tuż przed wydarzeniem była coraz gorętsza. Organizatorzy wielkiego otwarcia stadionu zapowiadali, że do miasta przybędą niezwykli goście. I tak też się stało, bowiem na uroczystość przybyli mistrzowie olimpijscy – Anita Włodarczyk i Karol Zalewski. Był też minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. – *Wielki sport zaczyna się w małych miejscowościach, w małych klubach* – podkreślił minister.

Podczas ceremonii Bogdan Banaszczak, kierownik Delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Płocku, przekazał na ręce burmistrz Gostynina Agnieszki Korajczyk-Szyperskiej list gratulacyjny od wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego, wyrażający uznanie dla wszystkich, którzy przyczynili się do realizacji tej inwestycji.

To był dzień pełen sportowych emocji i radości. Najpierw młodzi sportowcy rywalizowali w biegu na 60 metrów, dopingowani przez utytułowanych lekkoatletów. Rozgrzewkę poprowadził Karol Zalewski, mistrz olimpijski z Tokio w sztafecie mieszanej 4×400 metrów, a sygnał startowy dała najbardziej utytułowana polska młociarka, Anita Włodarczyk.

Na murawie odbył się także Wielki Mecz Gwiazd – w sportowym pojedynku spotkali się Reprezentacja Artystów Polskich oraz Oldboye Mazur Gostynin, czyli lokalna duma miasta. Po stronie Artystów zobaczyliśmy m.in. Piotra Świerczewskiego (byłego kapitana kadry), Marka Jóźwiaka (legendę Legii), aktora Przemka Cypryańskiego, komika Adama van Bendlera i wokalistę Wojtka Łuszczykiewicza z zespołu VIDEO. Naprzeciwko nich stanęła drużyna Oldboyów Mazura, z kapitanem Arkadiuszem Szulczewskim na czele. Obie drużyny dały z siebie wszystko.

Nie zabrakło muzyki, przekąsek i licznych atrakcji rodzinnych, które zamieniły otwarcie stadionu w prawdziwe miejskie święto. W Wielkim Konkursie Kulinarnym ARiMR – „Przysmaki Mazowsza – od pieroga się zaczyna" Koła Gospodyń Wiejskich z powiatu pokazały, że mazowiecka kuchnia to prawdziwy kulinarny nokaut! Na stołach pojawiły się pierogi w wielu odsłonach – od tradycyjnych, wytrawnych, po słodkie.

Ponadto uczestnicy wydarzenia mogli skorzystać z atrakcji przygotowanych w strefie rekreacyjno-sportowej (dmuchańce, trampoliny, słodkości), zajrzeć do uroczej Zagrody „Alpaki i przyjaciele", a także zobaczyć prezentacje lokalnych klubów sportowych oraz odwiedzić stoisko profilaktyczne. Dla miłośników historii przygotowano plenerową wystawę – wyjątkową podróż w czasie, ukazującą dzieje stadionu i ponad 50 fotografii dokumentujących każdy etap modernizacji.

(kw)



Urząd Miasta Gostynina

W uroczystym przecięciu wstęgi wzięli udział m.in. minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki (w środku), burmistrz Gostynina Agnieszka Korajczyk-Szyperska (druga z prawej) oraz mistrzowie olimpijscy – Anita Włodarczyk (druga z lewej) i Karol Zalewski (pierwszy z prawej)

Parafia w Lucieniu ma figurę swojego patrona

W sobotę, 11 października w Lucieniu odbyło się poświęcenie granitowej figury św. Kazimierza Jagiellończyka, który jest patronem lucieńskiej parafii.

To był wyjątkowy dzień dla wspólnoty parafialnej w Lucieniu (gm. Gostynin). W ubiegłą sobotę miała miejsce uroczystość poświęcenia figury św. Kazimierza Jagiellończyka, która została wykonana przez Tadeusza Biniewicza i stoi przed wejściem do kościoła. Mszy św. i poświęcenia figury dokonał ks. bp. Marek Solarczyk, biskup diecezji radomskiej.

W wydarzeniu uczestniczyli też przedstawiciele samorządu gminnego – wójt gminy Gostynin Renata Kędzierska oraz wiceprzewodniczący Rady Gminy Łukasz Rękawiecki.

Po mszy św. wysłuchać można było oratorium „Cuda świętego Kazimierza". Autorem tekstu, jak i narratorem był Bartłomiej Włodkowski, kompozytorem – Jerzy Cembrzyński, a dyrygentem Chóru miejskiego Arce Cantores z Gostynina – Michał Pilichowicz. Udział w Oratorium wzięli także muzycy z Filharmonii Narodowej w Warszawie i artyści Polskiej Opery Królewskiej.

Przypomnijmy, że w marcu tego roku do Lucienia zostały sprowadzone relikwie św. Kazimierza, a uroczystej mszy św. przewodniczył wówczas biskup Piotr Libera. Wprowadzeniu relikwii do parafialnego kościoła towarzyszyła szczególna oprawa, bowiem wielu parafian założyło historyczne stroje z epoki Jagiellonów, a towarzyszyła im grupa wiernych z parafii Kościelisko pw. św. Kazimierza Królewicza.

(kw)



Urząd Gminy Gostynin

Figura św. Kazimierza przed kościołem w Lucieniu

Gostyniński dzielnicowy wspólnie z ZUS i PCPR edukowali seniorów

By nie dali się oszukać

8 października w placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Gostyninie odbyło się spotkanie edukacyjno-profilaktyczne skierowane do seniorów. W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele ZUS, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyninie oraz dzielnicowy z Komendy Powiatowej Policji w Gostyninie.

Spotkanie zorganizowano w ramach ogólnopolskiej akcji „Dzień Seniora", prowadzonej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych pod hasłem „Świadome decyzje – Bezpieczny senior". Celem przedsięwzięcia było zachęcenie osób starszych do aktywnego i bezpiecznego życia, a także zapoznanie ich z zasadami unikania zagrożeń – zarówno w świecie rzeczywistym, jak i cyfrowym.

Gostyniński dzielnicowy omówił najczęstsze metody działania oszustów, przestrzegając przed tzw. metodą „na wnuczka", „na policjanta" czy „na pracownika banku". Przypomniał również o zasadach bezpieczeństwa w Internecie oraz o możliwości korzystania z aplikacji „Moja Komenda" i Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, które ułatwiają kontakt z Policją i zgłaszanie niepokojących sytuacji.

Przedstawiciele ZUS i PCPR zwrócili uwagę na świadome podejmowanie decyzji finansowych, unikanie nieuczciwych ofert oraz korzystanie z dostępnych form wsparcia społecznego. Seniorzy mogli także uzyskać indywidualne porady oraz materiały informacyjne dotyczące bezpiecznego funkcjonowania w codziennym życiu.

Wspólne działania instytucji to przykład skutecznej współpracy na rzecz lokalnej społeczności, której nadrzędnym celem jest poprawa bezpieczeństwa i jakości życia seniorów w powiecie gostynińskim.

** Źródło: KPP w Gostyninie*

Opr. (kw)



KPP w Gostyninie

W ramach akcji do seniorów trafiły m.in. materiały informacyjne

Uczniowie z LO Kościuszki w Gostyninie odwiedzili Płock

Na historycznym szlaku

10 października uczniowie klas 1D i 2B Liceum Ogólnokształcącego im. T. Kościuszki w Gostyninie z wychowawczyniami mieli okazję udać się na niezwykły spacer po Płocku „W poszukiwaniu Źródła". Celem wyjazdu było przybliżenie wartości historii lokalnej, architektury i liturgii w kształtowaniu postaw patriotycznych, społecznych i odpowiedzialności za „nasze małe Ojczyzny" (w nawiązaniu do wytycznych MEN na bieżący rok szkolny).

Jak podsumowuje szkoła na swoim profilu w mediach społecznościowych, uczniowie mieli okazję poznać bliżej historię i liturgię prawosławną poprzez wizytę w Cerkwi Przemienienia Pańskiego, gdzie uczniów gostynińskiego liceum gościł ksiądz Eliasz Tarasiewicz, opowiadając o płockim ikonostasie, liturgii oraz odpowiadając na pytania zaciekawionych uczestników wycieczki.

Następnie uczniowie zwiedzali bazylikę katedralną pw. Wniebowzięcia NMP, w której pochowani są m.in. polscy władcy, Władysław Herman i Bolesław III Krzywousty, którzy sprawowali rządy, gdy Płock był stolicą państwa. S. Miriam oraz ks. Stefan Cegłowski przybliżyli historię tego wyjątkowego miejsca, Oprócz Drzwi Płockich młodzież z Gostynina miała okazję zobaczyć najnowsze zdobienia katedralnej polichromii.

Kolejnym punktem wycieczki było przejście obok Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, a także Kościoła Starokatolickiego Mariawitów, by udać się do Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego, gdzie na uczniów czekał ks. Szymon Czambor. Duchowny przekazał historię swojej wspólnoty, a uczestnicy wycieczki mogli zobaczyć replikę pierwszego w historii drukowanego, protestanckiego polskiego przekładu Nowego Testamentu z 1553 roku, autorstwa Stanisława Murzynowskiego. Zwiedzili także zabytkowy cmentarz znajdujący się nieopodal.

Podróż szlakiem płockich obiektów sakralnych uczniowie zakończyli w zborze Kościoła Chrystusowego, gdzie poznali bliżej wspólnotę kościołów zielonoświątkowych oraz ich działalność ewangelikalną, także na misjach w południowej Afryce.

- Dziękujemy bardzo wszystkim gospodarzom miejsc, którzy zechcieli otworzyć drzwi świątyń dla młodych ludzi – czytamy na fanpage'u LO im. Kościuszki w Gostyninie.

Opr. (kw)

eprasa.pl adb64048a1

Sierpeckie mistrzynie z Alizmy

Świętują jubileusz 25-lecia

Utytułowane, utalentowane, pełne radości i niesamowitej ekspresji – tak najkrócej można zaprezentować mażoretki z Alizmy Sierpc, które przygotowują się do jednego z najważniejszych w swojej działalności wydarzeń – jubileuszu 25-lecia. A ten już wkrótce, bo 24 października.

Uroczysta gala odbędzie się o godzinie 17.00 w sierpeckim Centrum Kultury i Sztuki. A na spotkanie z tańcem, muzyką i historią Alizmy jubilatki zapraszają wszystkich przyjaciół, sympatyków i pasjonatów tej widowiskowej artystyczno-sportowej dyscypliny. – *Będą zdjęcia, filmy i wspominane z sentymentem historie* – zapraszają do udziału w spotkaniu bohaterki jubileuszowej gali.



Alizma Sierpc

Już 24 października sierpeckie mażoretki z Alizmy będą świętowały jubileusz 25-lecia działalności

Ćwiczenia, rytmika, taniec, wyjazdy i wspomnienia

O swojej muzycznej i tanecznej pasji mażoretki z Alizmy zawsze mówią z ogromnym zaangażowaniem. Bo – jak dodają – Alizma to nie tylko zajęcia taneczne. – *To styl bycia. Ćwiczenia, rytmika, taniec, praca z rekwizytem, budowanie sylwetki, prawidłowa postawa ciała. Zero skoliozy. To rozwijanie pamięci, prawej i lewej półkuli mózgu i połączenia między nimi. To wreszcie tak ważne budowanie relacji, wyjazdy, wspomnienia i przyjaźnie na lata. A także promowanie sportowej rywalizacji fair play* – mówią o swojej mażoretkowej drużynie dziewczyny związane z zespołem.

Na mistrzynie z Sierpca nie ma mocnych

W swoim dwudziestopięcioletnim dorobku Alizma, działająca pod kierunkiem Justyny Adamskiej-Puszcz (jest kierownikiem artystycznym zespołu i trenerem Alizmy od 2005 roku – przyp. red.) ma mnóstwo tytułów, wyróżnień i sukcesów. Tych regionalnych, krajowych i międzynarodowych. Jednym słowem to bardzo mocno utytułowane dziewczyny, które są doskonale znane i cenione przez sierpecką publiczność, ale także znawców talentu w całym kraju. I oczywiście jurorów, co potwierdzają mistrzowskie tytuły, zdobywane medale i wyróżnienia. A wśród nich najczęściej te w złotym i srebrnym kolorze.

Bycie mażoretką to styl życia!

To, że bycie mażoretką to styl życia, potwierdza Justyna Adamska-Puszcz, trener zespołu i jego kierownik artystyczny, która w Alizmie rozpoczynała swoją mażoretkową przygodę. – *To ciągła, ogromna, systematyczna praca. W ciągu roku treningi odbywają się regularnie, 2 razy w tygodniu. Początkowe grupy trenują 1 godzinę dziennie, zaś starsze grupy pracują po 2 godziny 2 razy w tygodniu plus dodatkowe treningi, szczególnie w okresie konkursowym. Dodatkowe treningi mają również solistki i duety. Systematyka to podstawa, która potem procentuje. Ważne jest to, co powtarzam już pewnie do znudzenia rodzicom i dziewczętom, że nawet jak jest ciężki dzień, wszystko boli i albo nie chce się nic robić, albo się spóźnimy, to na trening trzeba przyjść! A jak już się przyjdzie, to tak naprawdę wszystkie bolączki świata zostają w szatni, a na sali treningowej wraca siła i wola walki* – mówi o mażoretkowej codzienności Justyna Adamska-Puszcz.

Działają od 25 lat

Ruch mażoretkowy w Sierpcu zapoczątkował w 2000 roku Michał Głowacki, ówczesny, wieloletni, zasłużony kapelmistrz Młodzieżowej Orkiestry Dętej OSP Sierpc. Jak wspomina Justyna Adamska-Puszcz, zamarzył sobie, aby obok grupy świetnych muzyków amatorów, jaką już zbudował, mieć – jako dopełnienie obrazu amerykańskich i niemieckich Brass Bandów – grupę defiladowo-taneczną. – *Został ogłoszony nabór i na deskach ówczesnego domu kultury pojawiły się dziewczęta chętne podołać temu wyzwaniu. W tym również i ja* – wspomina Justyna Adamska-Puszcz.

Początki grupy to – jak opowiada obecna trenerka i kierownik artystyczny Alizmy – układy marszowe z dużą flagą, wzorowane na orkiestrach niemieckich. Z biegiem czasu wprowadzone zostały pompony. Co ciekawe, pierwsze były robione samodzielnie, ze wstążki florystycznej nawijanej na orkiestrówki i skręcane drutem. – *Jeszcze mamy kilka takich pamiątkowych par. Następnie do rekwizytów doszły tamburmajorskie buławy i charakterystyczne dla mażoretek pałeczki, zwane przez nas batonem. W 2018 roku historia zatoczyła koło i do naszych rekwizytów powróciły flagi, ale trochę mniejsze* – przedstawia historię Alizmy jej trenerka.

Na pytanie, co jest najważniejsze w tańcu mażoretkowym, Justyna Adamska-Puszcz odpowiada, że połączenie lekkości tańca i precyzyjnej, wymagającej wielkiej koncentracji pracy z rekwizytem. A także systematyczne treningi.

rad

W Sierpeckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Zainaugurowano nowy rok akademicki

Aktywni, ciekawi świata, chętni do rozwijania swoich pasji i zainteresowań. Słuchacze sierpeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku właśnie rozpoczęli kolejną, pasjonującą naukową przygodę i uroczyście zainaugurowali nowy rok akademicki.

Uroczysta inauguracja z udziałem przyjaciół, sympatyków i oczywiście słuchaczy UTW to przede wszystkim oficjalny wstęp do nowego roku akademickiego. Ale także, co podkreślali goście uczestniczący w inauguracji, podkreślenie znaczenia tego rodzaju działalności edukacyjnej. – *Razem udowadniamy, że nauka i pasja nie mają wieku. Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do organizacji inauguracji i tym, które tworzą społeczność Sierpeckiego UTW* – powiedział podczas inauguracji burmistrz Sierpca Jarosław Perzyński, życząc słuchaczom, aby był to kolejny rok pełen inspiracji, wiedzy i ciekawych spotkań.

Słowa gratulacji i życzenia satysfakcji płynącej z udziału w studenckiej przygodzie nowym słuchaczom i tym, którzy już kolejny rok kontynuują naukę w sierpeckim UTW, przekazał starosta sierpecki Przemysław Burzyński. – *Wszystkim osobom, które dołączyły do uniwersyteckiej społeczności, rozpoczynając kolejną wspaniałą przygodę z nauką, rozwojem i integracją, życzę satysfakcji. A kolejne lata działalności niech przyniosą zarówno prowadzącym, jak i słuchaczom jeszcze więcej inspiracji, pasji i radości z odkrywania nowych horyzontów* – skierował życzenia do uczestników inauguracyjnego spotkania Przemysław Burzyński, starosta powiatu sierpeckiego.

O tym, że inauguracja nowego roku akademickiego Sierpeckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku to moment wspólnego otwarcia kolejnego rozdziału intelektualnej i społecznej przygody, mówiła, witając gości i uczestników, Honorata Wójcik, dyrektor Centrum Kultury i Sztuki w Sierpcu. – *Wasza obecność tutaj jest dowodem na to, że ciekawość świata, chęć rozwoju i potrzeba wspólnoty nie mają wieku. UTW to nie tylko miejsce nauki – to przestrzeń wymiany doświadczeń, budowania relacji i odkrywania nowych pasji. Bardzo serdecznie witam nowych słuchaczy, którzy dołączają dziś do naszej społeczności. Niech ten rok przyniesie nam wszystkim inspirujące wykłady, twórcze spotkania i wiele okazji do śmiechu, refleksji i wzajemnego wsparcia. Życzę państwu zdrowia, energii i niegasnącej motywacji do działania* – powitała uczestników inauguracyjnego spotkania dyrektor Honorata Wójcik.

Inauguracja nowego roku akademickiego była okazją do podkreślenia wielkiego znaczenia Uniwersytetów Trzeciego Wieku zarówno w aspekcie edukacyjnym, jak i integracyjnym, społecznym. Jak zaznaczali goście, ta bardzo szeroka działalność, dotycząca wielu obszarów życia społecznego, kulturalnego, zdrowotnego seniorów, cieszy się ich ogromnym zainteresowaniem. Co potwierdza, jak ważna i potrzebna jest tego rodzaju aktywność.



CKiSz w Sierpcu

Słuchacze sierpeckiego UTW pokazują, że nauka w połączeniu z pasją to świetny pomysł na aktywne życie

Oprawę artystyczną spotkania zapewnił zespół „Dziewczyny Karola", wystąpiła także Roksana Witkowska – wokalista związana z Muzyczną Strefą Natalii Woźnickiej.

To będzie ciekawy rok!

W tegorocznym programie słuchaczy sierpeckiego UTW czeka mnóstwo ciekawych spotkań, wykładów, pokazów filmowych. Oczywiście nie zabraknie okolicznościowych, świątecznych spotkań studentów seniorów (m.in. z okazji Dnia Kobiet), wspólnych wyjazdów, spotkań dotyczących ważnych dla osób starszych zagadnień z zakresu zdrowia, prawa, bezpieczeństwa cyfrowego, a także dotyczących aktualnych wydarzeń ze świata filmu, teatru, kultury oraz historii Sierpca i regionu sierpeckiego. Realizowane będą zajęcia fakultatywne, w tym między innymi: lektorat języka angielskiego, scrapbooking, zajęcia sportowe, kącik czytelniczy, yoga, kącik rękodzielnika. Chętni mogą także uczestniczyć w zajęciach w pracowni plastycznej, zajęciach tańca towarzyskiego, teatralnych, wokalnych. Mogą uczestniczyć w spotkaniach brydżowych czy poznawać tajniki tworzenia ceramiki. Na odkrywanie swoich pasji, rozwijanie zainteresowań i udział w ciekawych spotkaniach jest sporo czasu. Bo uroczyste zakończenie roku akademickiego zaplanowane jest na 2 czerwca 2026 roku.

Przypomnijmy, że Sierpecki Uniwersytet Trzeciego Wieku działa w strukturach Centrum Kultury i Sztuki w Sierpcu od 2007 roku. Był jednym z pierwszych UTW powołanych na Mazowszu i jednym z kilkunastu pierwszych utworzonych w całym kraju.

rad

Spacerkiem po gminach

Bielsk

Urząd Gminy, we współpracy ze Starostwem Powiatowym w Płocku, doposażył Ochotniczą Straż Pożarną w Bielsku w nowoczesny sprzęt ratowniczy. Do ochotników trafiły m.in.: zestaw do ratownictwa wysokościowego, taśmy do otwierania okien uchylnych oraz retraktory do kamery termowizyjnej. Wyposażenie zostało zakupione w ramach VIII edycji programu „Zakup sprzętu ratowniczego i umundurowania – 2025".

Bodzanów

Burmistrz podpisał z wykonawcą umowę dotyczącą budowy żłobka w Nowym Miszewie. Wartość robót budowlanych to 3 442 332,11 zł. Placówka powstanie obok Zespołu Placówek Oświatowych. Na ten cel samorząd pozyskał dofinansowanie z programu „Aktywny Maluch 2022-2029" oraz budżetu państwa w łącznej kwocie 2 271 447,15 zł.

Bulkowo

W Worowicach odbyło się spotkanie informacyjne dotyczące możliwości uzyskania dofinansowania na budowę przydomowych oczyszczalni ścieków. Nabór wniosków o dofinansowanie tego typu inwestycji planowany jest na IV kwartał tego roku.

Brudzeń Duży

Wójt Michał Twardy spotkał się z członkiem Zarządu Powiatu Płockiego Marcinem Piotrowskim. Rozmowy dotyczyły spraw zgłoszonych przez mieszkańców na zebraniach sołeckich. Wśród podjętych tematów znalazły się m.in. drogi powiatowe i chodniki w Brudzeniu Dużym oraz Siecieniu.

Drobin

W Drobinie odbyło się Walne Zgromadzenie założycieli Spółdzielni Energetycznej, podczas którego powołana została Spółdzielnia Energetyczna Energia Drobin. Udział w zgromadzeniu wzięli: gmina Drobin, Remondis Drobin Komunalna Sp. z o.o. oraz Spółka Inwestycyjno-Mieszkaniowa Sp. z o.o. w Drobinie. Zgromadzenie uchwaliło statut oraz powołało organy spółdzielni. Trwają obecnie prace nad rejestracją spółdzielni w Krajowym Rejestrze Sądowym oraz w Krajowym Ośrodku Wsparcia Rolnictwa.

Gąbin

Samorząd Gąbina zakupił agregat prądotwórczy o mocy 100 kVA. Urządzenie zapewni awaryjne zasilanie m.in. szkołom, jednostkom OSP oraz urzędowi i jednostkom publicznym. Na ten cel pozyskano środki z WFOŚiGW w wysokości 42 444,00 zł. Całkowity koszt zakupu to 84 888,00 zł.

Gostynin

Trwa modernizacja budynku świetlicy wiejskiej w Gorzewie. W ramach zadania prowadzone są roboty budowlane, termomodernizacyjne i wykończeniowe, obejmujące m.in.: docieplenie ścian zewnętrznych i stropodachu oraz modernizację posadzki sali świetlicy. Na realizację inwestycji gmina pozyskała dofinansowanie w wysokości 200 000,00 zł w ramach Programu „Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych".

Gozdowo

Dziesięcioro uczniów ze Szkoły Podstawowej w Gozdowie otrzymało stypendium przyznawane przez wójta gminy Gozdowo Dariusza Kalkowskiego. Nagrody to podziękowanie za bardzo dobre wyniki w nauce. Stypendyści mieli średnią ocen od 5,0 do 5,69.

eprasa.pl adb64048a1

Spacerkiem po gminach

Kutno

Zabytkowy drzewostan na ul. Sienkiewicza przechodzi przegląd arborystyczny. Wybrane drzewa będą miały pogłębione badania w zakresie systemu korzeniowego, jak i wytrzymałości pnia. Kondycja niektórych jest bardzo niepokojąca, dlatego po uzyskaniu zgody od konserwatora ich korony będą korygowane, a drzewa w złym stanie – usuwane.

Łąck

Na terenie gminy odbędzie się mobilna zbiórka zużytej odzieży i tekstyliów. Aby skorzystać ze zbiórki, chęć oddania tekstyliów należy zgłosić do 30 października pod numerem telefonu 24 261 43 79 lub osobiście do Gminnego Zakładu Komunalnego w Łącku (ul. Brzozowa 1).

Mała Wieś

Gmina zawarła porozumienie z Małgorzatą Siemiątkowską MANOR-HOUSE na świadczenie usług stomatologicznych uczniom szkół z terenu gminy. Usługi będą realizowane w Wyszogrodzie na ul. Płockiej 29. Opieka jest dobrowolna, bezpłatna i realizowana w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Mochowo

Agnieszka Kalkowska została powołana na stanowisko dyrektora Biblioteki – Centrum Kultury w Mochowie. Powołanie na trzy lata (od 1 października 2025 roku) wręczył wójt gminy Mochowo Zbigniew Kopczyński.

Nowy Duninów

Wójt ogłosił pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż działek budowlanych położonych przy ul. Chabrowej w Nowym Duninowie. Działki przeznaczone są pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, z możliwością usług towarzyszących. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.nowyduninow.info.pl.

Pacyna

Urząd Gminy zaprasza mieszkańców na spotkanie informacyjno-edukacyjne dotyczące ochrony powietrza. Odbędzie się ono 25 października w sali sołeckiej w OSP w Pacynie (ul. Parkowa 3A). Szczegółowe informacje można znaleźć na profilu FB wójta.

Raciąż

W Miejskim Centrum Sportu i Rekreacji w Raciążu odbyła się miejska debata społeczna pod nazwą „Cyberzagrożenia i bezpieczeństwo seniorów". Podczas spotkania policjanci przypomnieli, jak zmieniają się metody działania oszustów, jakie zagrożenia płyną z internetu oraz jak chronić się przed przestępcami. Mówiono także o roli dzielnicowych, Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa i aplikacji Moja Komenda.

Radzanowo

Rusza remont drogi powiatowej Rogozino–Radzanowo–Bulkowo. Prace modernizacyjne obejmą odcinek od lasu w kierunku Urzędu Gminy w Radzanowie. Wójt zapowiedział, że po zakończeniu remontu wystąpi do Zarządu Dróg Powiatowych z wnioskiem o wprowadzenie dodatkowych rozwiązań poprawiających bezpieczeństwo, szczególnie w zakresie ograniczenia prędkości.

Rościszewo

Gmina zrealizowała projekt MIAS „Mazowsze dla sołectw". W jego ramach w miejscowości Rzeszotary-Gortary zamontowano nowoczesne oświetlenie uliczne (lampy hybrydowe i solarne). Wartość zadania to kwota 30 tys. zł. Inwestycja w 50% współfinansowana była ze środków budżetu samorządu województwa mazowieckiego.

Wielki jubileusz OSP w Zdziarze Wielkim

100 lat w służbie społeczeństwu

Ochotnicza Straż Pożarna w Zdziarze Wielkim (gm. Staroźreby) właśnie uroczyście świętowała swoje 100-lecie. Jak przystało na tak piękny jubileusz, nie zabrakło wspomnień, wyróżnień dla jednostki, zasłużonych strażaków, gratulacji oraz życzeń kolejnych lat działalności. Podczas wydarzenia jednostka została odznaczona Medalem Pamiątkowym „Pro Masovia". Wyjątkowo wzruszającym momentem było również nadanie jednostce nowego sztandaru oraz odznaczenie jej Złotym Znakiem Związku OSP RP.



fb starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz

Uroczyste przekazanie nowego sztandaru

To było wyjątkowe wydarzenie nie tylko dla strażaków, ale i dla lokalnej społeczności. Wszak nie codziennie obchodzi się tak piękny i uroczysty jubileusz, który był okazją nie tylko do wspomnień i wspólnego świętowania, ale także refleksji nad tym, jak ogromną rolę odgrywają jednostki OSP w życiu społeczeństwa. Był to też czas pamięci i docenienia wszystkich tych, którzy na przestrzeni wieku budowali i rozwijali jednostkę



fb starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz

Jednostka w Zdziarze Wielkim została odznaczona Medalem Pamiątkowym „Pro Masovia"

w Zdziarze Wielkim. Z tej okazji strażacy przygotowali m.in. zdjęcia dokumentujące historię jednostki. Jubileusz potwierdził, że OSP to nie tylko formacja ratownicza, ale również siła społeczna, która od 100 lat scala lokalną społeczność. To dobro wspólne, które należy pielęgnować i o nie dbać, bo stanowi ogromną wartość w budowaniu wspólnoty.

Wieś Zdziar ma długą i bogatą historię, a po raz pierwszy wzmiankowana była już w dokumentach z 1349 roku jako „Zdzar". Miejscowość ta była jednym z największych osiedli na Mazowszu Płockim, o czym wspominał m.in. Hipolit Gawarecki, podając, że liczyła „15 dymów". Straż Pożarna w Zdziarze Wielkim została założona w 1925 roku z inicjatywy lokalnego działacza Bolesława Zdziarskiego. Była jedną z pierwszych i najprężniej działających jednostek w gminie Staroźreby. Już w 1926 roku oddano do użytku pierwszą remizę, której budowa – ze względu na trudności materiałowe – była ogromnym wyzwaniem dla całej społeczności. W kolejnych latach działalność OSP stale się rozwijała. W 1928 roku zakupiono nowoczesną na tamte czasy sikawkę firmy „Triumf", a także powstał zespół teatralny. W 1929 roku utworzono przy jednostce drużynę młodzieżową.

W latach 1979-1990 OSP Zdziar Wielki ponownie zaczęła aktywnie działać na rzecz rozwoju lokalnego. W 1989 roku powstał Komitet Budowy Strażnicy i sklepu, który doprowadził do realizacji dużej inwestycji: w 1992 zakończono I etap (garaże, sklep, sanitariaty), a w 1997 – II etap, czyli salę widowiskową. Obiektowi nadano imię działacza ludowego Władysława Kowalczyka. Ważnym momentem w życiu jednostki był rok 1999. Jednostka otrzymała wtedy samochód Star 28, który przebudowano na wóz bojowy. Najnowszą historię jednostki przybliżył jej prezes Krzysztof Szumski.

Nowy sztandar dla jednostki

Uroczystości 100-lecia OSP Zdziar Wielki zgromadziły liczne delegacje, sztandary oraz znamienitych gości. Wśród przybyłych znaleźli się m.in.: starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz, kierownik płockiej delegatury Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego Bogdan Banaszczak, dyrektor płockiej delegatury Urzędu Marszałkowskiego Tomasz Kominek, członkini Zarządu Powiatu Płockiego Magdalena Woja, prezes Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP Hilary Januszczyk, kapelani strażaków: ks. kan. Roman Bagiński, ks. Andrzej Zakrzewski, ks. dr Paweł A. Niewinowski, zastępca Komendanta Miejskiego PSP bryg. Albert Lejman oraz liczni prezesi i członkowie jednostek OSP z powiatu płockiego.

Jubileusz rozpoczęła uroczysta msza św., podczas której poświęcono nowy sztandar jednostki. Sztandar na ręce prezesa OSP Krzysztofa Szumskiego przekazał druh Hilary Januszczyk. Była to wyjątkowo uroczysta, podniosła i wzruszająca chwila dla wszystkich druhów i druhen, a także ich rodzin i sympatyków. - *Sztandar jest symbolem jedności strażaków i najwyższym wyróżnieniem za ofiarną służbę na rzecz ojczyzny i społeczeństwa. Stanowi on dla naszej jednostki ważny element tradycji, poczucia wspólnoty i godności* – powiedział prezes jednostki Krzysztof Szumski.

Odznaczenia dla zasłużonych ochotników

Podczas wydarzenia sztandar OSP został odznaczony złotym znakiem Związku OSP RP. Nie mogło zabraknąć także uhonorowania zasłużonych strażaków ochotników, którzy swoją postawą, czynami i poświeceniem dają wyraz swojej determinacji i zaangażowania w ratowanie życia, zdrowia i mienia ludzi. Był to wyraz wdzięczności za ich bezinteresowną pracę i oddanie lokalnej społeczności. Pamiątkowe medale „Pro Masovia" otrzymała jednostka, a także ochotnicy: prezes Krzysztof Szumski, wiceprezes Mirosław Gajewski, gospodarz Stanisław Ślarski oraz były prezes Kazimierz Borowski. Złoty medal za zasługi dla pożarnictwa trafił do Elżbiety Borowskiej, srebrnymi medalami zostały odznaczone druhny: Gabriela Siedlich, Anna Gajewska, Beata Majewska oraz Alicja Domańska. Odznaki za wysługę lat trafiły do 19 druhen i druhów, którzy służą w jednostce od 5 do 50 lat. Była też Złota odznaka Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, którą otrzymała najmłodsza druhna działająca w jednostce.

Podczas części oficjalnej wręczono także liczne listy gratulacyjne i dyplomy uznania, m.in. od marszałka Adama Struzika, wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego, PSP w Płocku oraz Banku Spółdzielczego w Staroźrebach. Jednostka otrzymała również piłę spalinową do betonu od samorządu województwa mazowieckiego.

W imieniu OSP Zdziar Wielki głos zabrał prezes jednostki Krzysztof Szumski, który podziękował zaproszonym gościom, delegacjom OSP oraz wszystkim sponsorom i mieszkańcom wspierającym działalność straży. Były kwiaty i symboliczne prezenty dla osób wspierających działalność jednostki.

Gratulacje i podziękowania

Zaproszeni goście w swoich przemówieniach podkreślali ogromne znaczenie jednostki i dumę z tego, że na terenie powiatu płockiego działają jednostki takie jak ta w Zdziarze Wielkim, które dzięki swojej determinacji i poczucia misji z sukcesem przetrwały różne koleje losu i trudne momenty historii. Zaznaczali także, że strażacy ochotnicy to nie tylko ważny element bezpieczeństwa, ale przede wszystkim ludzie o wielkich sercach, którzy budują lokalną tożsamość i działają na rzecz swoich małych ojczyzn, każdego dnia pielęgnując tradycje przekazane przez przodków. Podczas jubileuszu zaproszeni goście zapewnili również ochotników zrzeszonych w jednostce o wspieraniu ich starań dotyczących pozyskania wozu bojowego.

Obchody stulecia były nie tylko świętem jednostki, ale też symbolem uznania dla wszystkich strażaków ochotników, którzy przez dziesięciolecia nieśli pomoc w najtrudniejszych momentach. Wspólne świętowanie połączyło tradycję z nowoczesnością, pokazując, że duch ochotniczej służby wciąż pozostaje żywy i silny.

Partnerem wydarzenia był Samorząd Województwa Mazowieckiego. Honorowy patronat objął Starosta Płocki. Patronem medialnym był „Tygodnik Płocki".

Eliza Kinalska



fb starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz

Najstarsza fotografia ochotników będąca w posiadaniu OSP w Zdziarze Wielkim

eprasa.pl adb64048a1

O możliwościach rozwojowych dla lokalnych przedsiębiorców

I Forum Biznesu Regionu Płockiego

W Płocku po raz pierwszy odbyło się Forum Biznesu Regionu Płockiego. Wszystko po to, aby stworzyć wspólną przestrzeń porozumienia i współpracy sprzyjającą rozwojowi przedsiębiorczości w naszym regionie. Była to swoista platforma wymiany doświadczeń, a także do rozmowy o potrzebach i problemach przedsiębiorców z naszego regionu.



Mateusz Wawrzyński

Starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz zachęcał przedsiębiorców do współpracy i dyskusji

Na wydarzenie zaprosili wicemarszałek Sejmu Piotr Zgorzelski, starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz oraz Polska Agencja Inwestycji i Handlu z jej wiceprezes Magdaleną Skarżyńską na czele. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele samorządów lokalnych oraz przedsiębiorcy z powiatu płockiego, reprezentujący różne branże i sektory gospodarki. Podczas forum rozmawiano o możliwościach, jakie przedsiębiorcom oferuje PAIH, ale także o pozyskiwaniu funduszy zewnętrznych na rozwój biznesu oraz o działalności i wsparciu, jakie przedsiębiorcy mogą uzyskać z Urzędu Dozoru Technicznego.

Podczas forum głos zabrał wicemarszałek Sejmu Piotr Zgorzelski. - *Chciałem wam podziękować za to, że podjęliście się trudu prowadzenia własnej działalności gospodarczej. Dzięki temu zabezpieczacie miejsca pracy i przysparzacie dochodów budżetowi państwa. A my w parlamencie powinniśmy dbać o to, żeby każdą złotówkę, która wpływa z waszych podatków, jak najlepiej zagospodarować* – powiedział Piotr Zgorzelski.

Wicemarszałek poinformował również zebranych m.in. o tym, nad czym aktualnie pracują parlamentarzyści. - *Jak nigdy dotąd wzięliśmy się za deregulację, żeby odciążyć was z bezsensownych pomysłów i przepisów. Myślę, że jeżeli nie jest to jeszcze odczuwalne, to z pewnością będzie. Chciałbym z wami porozmawiać, co jeszcze w zakresie waszej działalności na styku z państwem można usprawniać* – wyjaśnił.

Wicemarszałek mówił również o rolnictwie i tym, jak zmieniła się wieś w ostatnich latach. - *Dzisiaj większość rolników, którzy działają w swoim sektorze, to są przedsiębiorcy rolni. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie to, że Polska przystąpiła do Unii Europejskiej. Dzisiaj bardzo łatwo Unię Europejską krytykować. Ja też zgadzam się z tym, że w wielu aspektach UE robi głupoty, jak chociażby te nakrętki, których nie można oderwać od butelki, które ośmieszają ten projekt polityczny. Ale z punktu widzenia bezpieczeństwa ten projekt jest bardzo ważny.* W tym miejscu marszałek odniósł się do spraw związanych z bezpieczeństwem kraju, podkreślając, że polska granica jest obecnie granicą potrójną – Polski, UE i NATO, co znacznie zwiększa poziom naszego bezpieczeństwa. - *Chciałbym i marzy mi się, żebyśmy się jednoczyli nie tylko w obliczu zagrożenia, ale także w obliczu dobrych działań, dobrych pomysłów. I jest taki pomysł. Mamy ambitny plan, aby stworzyć program rozwoju regionu płockiego – Vistula* – tłumaczył wicemarszałek.

Więcej o tym projekcie opowiedział starosta Sylwester Ziemkiewicz. - *To koncepcja rozwoju naszego kraju w oparciu o zielone okręgi przemysłowe. Póki co, są opracowywane cztery takie okręgi, w tym zlokalizowana w Płocku Vistula. Idea zielonych okręgów przemysłowych, opracowywana przy Ministerstwie Obrony Narodowej, opiera się na infrastrukturze dual-use, czyli infrastrukturze podwójnego wykorzystania. Takiej, która na co dzień służy rozwojowi gospodarczemu, ale w sytuacji kryzysowej wspiera naszą obronność. Cieszę się, że Vistula spotkała się z dużym zainteresowaniem i odzewem ze strony ministerstwa. Czekamy teraz na finalną akceptację MON-u. Kiedy się ona pojawi, będziemy chcieli rozmawiać z przedsiębiorcami o tym, jakie tereny inwestycyjne możemy im zaproponować i jak duża jest skala zainteresowania ze strony biznesu. Będziemy rozmawiać też o tym, w jaki sposób państwo może wspierać takie inwestycje oraz jak możemy tworzyć taką przestrzeń infrastruktury publicznej, która pozwoli inwestować w infrastrukturę dual-use. Jestem o tym przekonany, że niebawem będziemy w stanie rozmawiać o tym projekcie na poziomie konsultacyjnym* – wyjaśnił starosta.

Podczas forum wicemarszałek Piotr Zgorzelski wspomniał też o projektach, które mają dla niego szczególne znaczenie. Jak podkreślał, najważniejszą dla niego sprawą jest doprowadzenie tematu trasy S10 do konkretnych prac, tak aby projekt ten przestał istnieć tylko na mapach. Mówił również o podejmowanych przez siebie działaniach, które mają doprowadzić do przeniesienia zarządu zlewni z Włocławka do Płocka.

Starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz mówił podczas spotkania o samej idei forum, które jest odpowiedzią na sygnały, jakie władze powiatu otrzymują od przedsiębiorców czy mieszkańców. - *Chcemy stworzyć przestrzeń, w której będziemy mogli dyskutować, przedstawić problemy, które dotykają polskiej przedsiębiorczości, ale w której my też będziemy mogli pewne rzeczy zaoferować, czy też kreować działania jako samorząd. Dany region może dobrze się rozwijać, kiedy istnieje zrozumienie trzech obszarów funkcjonowania, czyli prywatnego, społecznego i publicznego. A kiedy do tego dochodzi współpraca i wzajemne wspieranie, to naprawdę potem przekłada się na plus. I stąd to dzisiejsze spotkanie - abyśmy mogli porozmawiać o tym, jak możemy sobie pomóc i wspierać się w tym wspólnym działaniu. Jesteście tymi ludźmi, którzy na co dzień bardzo mocno pracują, aby ziemia polska mogła się rozwijać. Naszym obowiązkiem jako samorządu lokalnego jest stworzyć jak najlepszą przestrzeń do tego* – powiedział starosta.

O zadaniach i roli Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu oraz wsparciu, jakie może zaoferować przedsiębiorcom opowiedziała jej wiceprezes Magdalena Skarżyńska. - *Ustawodawca postawił przed agencją trzy zadania: wspieranie inwestycji, wspieranie polskiego eksportu i promocję polskiego biznesu. Agencja ma wszelkie narzędzia, doświadczenie i kadry, a przede wszystkim ma świadomość, że budowanie silnego społeczeństwa i wspieranie przedsiębiorców jest w interesie nas wszystkich. Polska Agencja Inwestycji i Handlu finansowana jest z państwa podatków i mamy tego pełną świadomość. Jesteśmy zobowiązani nie tylko ustawą, ale też po prostu moralnością do tego, żeby was wspierać. Silny i bogaty kraj oraz bogate społeczeństwo jest ważne dla nas wszystkich* – mówiła do przedsiębiorców wiceprezes PAIH.

Przybyli na spotkanie przedsiębiorcy mieli okazję dowiedzieć się, do czego powołana jest agencja i jakie narzędzia wsparcia może zaproponować przedsiębiorcom. Była też mowa o tym, jak zaprezentowano Polskę na wystawie EXPO, która miała miejsce w Japonii. Ponadto przedsiębiorcy mogli dowiedzieć się więcej na temat możliwości pozyskania dotacji na rozwój firm. Był też panel poświęcony bezpieczeństwu technicznemu w działalności gospodarczej. Mowa była m.in. o obowiązkach pracodawców w tym zakresie i wsparciu, jakie można uzyskać ze strony Urzędu Dozoru Technicznego.

(ek)

Wielkie otwarcie świetlicy w Miszewku-Stefanach

W miejscowości Miszewko-Stefany (gm. Słupno) właśnie otwarto nową świetlicę wiejską. Budynek, który kosztował ponad 252 000 zł, będzie służył integracji mieszkańców oraz realizacji ich ciekawych pomysłów i inicjatyw. Tego dnia nie mogło zabraknąć uroczystego przecięcia wstęgi i przekazania kluczy do nowo wybudowanej świetlicy.



fb wójt gminy Słupno Marcin Zawadka

Uroczystego otwarcia świetlicy dokonał sołtys Tomasz Piórkowski

To była niezwykle ważna chwila dla mieszkańców miejscowości Miszewko-Stefany. Nowy obiekt, z którego mogą już korzystać mieszkańcy, powstał w formule „zaprojektuj i wybuduj" i został wykonany w technologii kontenerowej. Świetlica została w pełni wyposażona i dostosowana do potrzeb mieszkańców, w tym osób z niepełnosprawnościami.

W budynku znajdują się m.in.: aneks kuchenny z pełnym wyposażeniem (szafki, zlew, kuchnia elektryczna, lodówka i zmywarka), łazienka dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a także nowoczesne rozwiązania zapewniające komfort cieplny i energooszczędność.

Inwestycja została zrealizowana przy wsparciu finansowym województwa mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych 2025". Dzięki dotacji w wysokości 200 tys. zł gmina Słupno mogła zrealizować przedsięwzięcie o łącznej wartości ponad 252 tys. zł.

- *Szczególne podziękowania należą się sołtysowi Tomaszowi Piórkowskiemu, który aktywnie zabiegał o realizację tej inwestycji i wspierał jej powstanie na każdym etapie. To kolejne miejsce na mapie gminy Słupno, które będzie służyć integracji mieszkańców i lokalnym inicjatywom* – powiedział wójt Marcin Zawadka.

W uroczystości otwarcia uczestniczyli: wójt Marcin Zawadka, przewodniczący Rady Gminy Słupno Paweł Baranowski, radna Izabela Mokrzanowska, sołtys wsi Miszewko-Stefany Tomasz Piórkowski, a także mieszkańcy, pracownicy Urzędu Gminy i jednostek organizacyjnych.

Opr. (ek)

Spacerkiem po gminach

Sanniki

31 października w Sannikach będzie można wykonać bezpłatne badanie wzroku. Opto-Bus zaparkuje przy strażnicy OSP w godz. 14.00-15.00. Zapisy na badanie prowadzone są pod nr. tel. 570-407-407.

Sierpc

Jednostka OSP Piastowo zajęła II miejsce w Powiatowych Zawodach Sportowo-Pożarniczych, które odbyły się w Dziembakowie. W strażackiej rywalizacji udział wzięło 7 jednostek z terenu powiatu sierpeckiego.

Słubice

Trwa postępowanie przetargowe dotyczące odbioru, transportu i zagospodarowania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości zamieszkałych na terenie gminy Słubice w okresie od 01.01.2026 r. do 31.12.2026 r. Oferty można składać do 6 listopada.

Słupno

W Liszynie odbyły się VII Otwarte Towarzyskie Zawody Spinningowe z łódki. W rywalizacji wzięło udział 50 zawodników na 25 łódkach, którzy łącznie złowili 165 okoni i 9 szczupaków.

Stara Biała

W czwartek, 16 października o godz. 17.00 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Wyszynie odbędzie się zebranie dla mieszkańców obrębów ewidencyjnych: Wyszyna, Mańkowo, Kobierniki, Ludwikowo oraz Ulaszewo. Wszystko to w związku z postępowaniem, jakie prowadzi starosta płocki w sprawie modernizacji ewidencji gruntów i budynków w tych obrębach.

Staroźreby

Wójt podpisał dwie umowy związane z rozwojem sportu na terenie gminy. Pierwsza dotyczy opracowania dokumentacji projektowej dla budowy zaplecza szatniowego w Staroźrebach. Druga – wymiany pokrycia dachowego w Nowej Górze, po której gmina rozpocznie kompleksowy remont budynku zakupionego od parafii.

Szczawin Kościelny

Wójt podpisała umowę ze starostą gostynińskim Andrzejem Krzewickim na dofinansowanie zakupu samochodu osobowego do przewozu osób niepełnosprawnych dla Gminnego Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Gorzewie-Kolonii. Projekt realizowany jest ze środków PFRON. Łączna wartość dofinansowania wynosi 151 000 zł.

Szczutowo

Kilkuset uczniów ze szkół w całej Polsce uczestniczyło w odbywającym się w Szczutowie XXVII Ogólnopolskim Zlocie Szkół Reymontowskich. Obchody połączone były z jubileuszem 25-lecia nadania SP w Szczutowie imienia Władysława Reymonta.

Wyszogród

Urząd Gminy i Miasta nawiązał współpracę z firmą, która zajmuje się odbiorem folii rolniczej. Odbiór odpadów odbędzie się 21 i 22 października na terenie po dawnym kółku rolniczym w miejscowości Rębowo.

Zawidz

Strażacy z jednostki OSP w Zawidzu Kościelnym zajęli pierwsze miejsce w Powiatowych Zawodach Sportowych odbywających się w Dziembakowie.

Żychlin

Gmina pozyskała dofinansowanie na zbieranie, transport i unieszkodliwienie wyrobów zawierających azbest. Środki w wysokości 16 625 zł pochodzą z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi.

(ek), rad

eprasa.pl adb64048a1

Kobieca drużyna OSP ze Zglenic najlepsza w powiecie, GOPS Mochowo z certyfikatem

Miniony tydzień był okazją do podsumowania ostatnich sukcesów gminy Mochowo. Są to: pierwsze miejsce kobiecej drużyny OSP Zglenice Duże w Powiatowych Zawodach Ochotniczych Straży Pożarnych powiatu sierpeckiego oraz przyznanie ogólnopolskiego certyfikatu „Przyjazny Urząd 2025" Gminnemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Mochowie.

Jak podkreślają przedstawiciele gminy Mochowo, obydwa wydarzenia to okazja do pokazania, że w każdym z obszarów nie brakuje zaangażowania, dobrej pracy i ludzi pełnych pasji działania. To potwierdziły panie z drużyny OSP Zglenice Duże, które w odbywających się 5 października w Dziembakowie Powiatowych Zawodach Ochotniczych Straży Pożarnych zajęły I miejsce. Gminę Mochowo reprezentowały: kobieca drużyna OSP Zglenice Duże i męska drużyna OSP Malanowo Stare. Zawodnicy rywalizowali w dwóch konkurencjach: sztafecie pożarniczej oraz ćwiczeniu bojowym. OSP Zglenice Duże zajęła 1. miejsce z łącznym czasem 148,26 (sztafeta pożarnicza: 83,86 | ćwiczenia bojowe: 64,40), a OSP Malanowo Stare – 4 miejsce z łącznym czasem 113,62 (sztafeta: 78,16 | ćwiczenia bojowe: 35,46).

Udział w wydarzeniu wzięła delegacja z Gminy Mochowo: zastępca wójta Jolanta Kacprowicz, wiceprzewodniczące Rady Gminy: Krystyna Bartoszewska i Hanna Ciemiecka oraz Komendant Gminny Związku OSP RP Marek Krajenta. Reprezentującym gminę druhnom i druhom przedstawiciele władz samorządu gminy przekazali gratulacje za zaangażowanie, sportową rywalizację i godne reprezentowanie gminy.

Kolejny sukces to certyfikat „Przyjazny Urząd 2025" przyznany Gminnemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Mochowie. Ogólnopolskie wyróżnienie przyznane zostało podczas X jubileuszowej edycji Ogólnopolskiego Konkursu o Znak Jakości „Przyjazny Urząd", odbywającej się 22 września 2025 r. Certyfikat nadany został przez Europejskie Centrum Badań Nad Jakością Sp. z o. o w Krakowie. Jak podkreślają przedstawiciele samorządu gminy Mochowo, otrzymane wyróżnienie pomaga budować pozytywny wizerunek urzędu, wykazując zaangażowanie na rzecz podnoszenia jakości pracy i profesjonalizm działań w dziedzinie obsługi klienta oraz zarządzania jakością.

rad



Fot. UG Mochowo

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mochowie podczas X jubileuszowej edycji Ogólnopolskiego Konkursu o Znak Jakości „Przyjazny Urząd" został w dniu 22 września 2025 roku uhonorowany Certyfikatem „Przyjazny Urząd 2025" nadanym przez Europejskie Centrum Badań Nad Jakością



Fot. UG Mochowo

Drużyna kobieca OSP Zglenice Duże zajęła I miejsce w Powiatowych Zawodach Ochotniczych Straży Pożarnych powiatu sierpeckiego

Materiał przygotowany we współpracy z Gminą Mochowo

III Turniej Powiatowej Akademii Piłki Ręcznej

Sportowa rywalizacja na najwyższym poziomie



Za zbiorów Starostwa Powiatowego w Płocku

W turnieju udział wzięło 100 uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Płockiego

W hali sportowej w Wyszogrodzie odbył się III Turniej Powiatowej Akademii Piłki Ręcznej. W rozgrywkach udział wzięło 100 uczniów szkół podstawowych z terenu Powiatu Płockiego, uczestników Akademii.

Rozgrywki stały na bardzo wysokim i zaawansowanym poziomie i odbywały się w duchu fair play, gdyż – jak każdy wie – najważniejsza jest aktywność sportowa, integracja i możliwość sprawdzenia swoich umiejętności.

Turniej otworzyli: Adam Wiśniewski – Dyrektor Sportowy SPR Wisła Płock, Maria Bieniek – Prezes Fundacji im. Mariusza Bieńka, Sylwia Szmulewicz – Dyrektor SP im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Wyszogrodzie, Wioletta Dobrowolska – Sekretarz Gminy i Miasta Wyszogród, a także płocki redaktor, autor, sympatyk klubu Michał Kublik.

Akademia Piłki Ręcznej Powiatu Płockiego we współpracy z SPR Wisła Płock już od 3 lat wspiera dzieci w rozwoju aktywności sportowej. Zadanie finansowane jest ze środków Powiatu Płockiego.

- Serdeczne podziękowania składamy na ręce trenerów prowadzących zajęcia na terenie gmin Radzanowo, Bodzanów, Bielsk, Wyszogród! W naszej Akademii wszyscy jesteśmy zwycięzcami – powiedział Starosta Płocki Sylwester Ziemkiewicz.

Opr. (ek)

Powiat Płocki
dobrze ułożony

Działania proekologiczne w Powiecie Płockim

Samorząd pozyskał blisko 90 tysięcy zł

Powiat Płocki konsekwentne realizuje działania na rzecz ochrony środowiska, skutecznie pozyskując środki zewnętrzne na proekologiczne inicjatywy. Tym razem samorząd uzyskał fundusze na usunięcie stanowisk niezwykle niebezpiecznej i toksycznej rośliny, jaką jest barszcz Sosnowskiego.

Dzięki współpracy z Narodowym oraz Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej samorząd podejmuje kolejne projekty mające na celu poprawę jakości życia mieszkańców oraz zachowanie naturalnego dziedzictwa regionu.

W siedzibie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie Starosta Płocki Sylwester Ziemkiewicz oraz Wicestarosta Waldemar Zawadzki i Skarbnik Powiatu Katarzyna Leśniewska podpisali umowę na realizację zadania pn. „Usunięcie istniejących stanowisk barszczu Sosnowskiego na obszarze powiatu płockiego – etap IV".

Uzyskane wsparcie finansowe umożliwi kontynuację intensywnych działań ukierunkowanych na wyeliminowanie tej szczególnie niebezpiecznej dla ludzi i zwierząt rośliny oraz skuteczne zahamowanie jej dalszego rozprzestrzeniania się na terenie powiatu. Prace obejmą zarówno metody mechaniczne, jak i chemiczne, realizowane z zachowaniem najwyższych standardów ochrony środowiska i bezpieczeństwa mieszkańców.



Za zbiorów Starostwa Powiatowego w Płocku

Powiat Płocki właśnie pozyskał środki na działania proekologiczne

Łączna wartość zadania wynosi 132 818,74 zł, z czego aż 89 803,86 zł stanowi dofinansowanie ze środków WFOŚiGW. To kolejny przykład efektywnego wykorzystania dostępnych funduszy na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców powiatu płockiego.

Opr. (ek)

Materiał przygotowany we współpracy ze Starostwem Powiatowym w Płocku

eprasa.pl adb64048a1

Podpisano list intencyjny w sprawie współpracy ZUS, KRUS z Ochotniczymi Strażami Pożarnymi

Razem dla Ochotników

8 października w Muzeum Mazowieckim w Płocku odbyło się uroczyste podpisanie listu intencyjnego o współpracy pomiędzy Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, Kasą Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego a Związkiem Ochotniczych Straży Pożarnych RP.

W wydarzeniu wzięli udział m.in. Zbigniew Derdziuk – prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Arkadiusz Iwaniak – zastępca prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego oraz Waldemar Pawlak – prezes Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczpospolitej Polskiej. Wśród zaproszonych gości znaleźli się także m.in. starosta płocki Sylwester Ziemkiewicz, wicestarosta płocki Waldemar Zawadzki, dyrektor płockiej delegatury Urzędu Marszałkowskiego, reprezentujący marszałka Adama Struzika Tomasz Kominek, przewodniczący Rady Powiatu Płockiego Lech Dąbrowski, zaś gospodarzem środowego spotkania był dyrektor płockiego oddziału ZUS Przemysław Siemieniak.

- Druhowie strażacy na swój autorytet pracują każdego dnia, służąc nam nieocenioną pomocą w razie pożaru, powodzi, klęski żywiołowej czy wypadków drogowych. Zwykle są pierwsi na miejscu zdarzenia. Współpraca z wami, druhowie, ma dla nas istotne znaczenie w szerzeniu i popularyzowaniu wiedzy o ubezpieczeniach społecznych, o tym, jak obywatele naszego kraju mogą zabezpieczyć swoją przyszłość finansową, gdy zakończą już aktywność zawodową. Wierzę, że ta współpraca przyniesie wymierne korzyści – powitał gości Przemysław Siemieniak, dyrektor ZUS Oddział w Płocku.



K. Wiśniewska

List intencyjny podpisali (od lewej): Arkadiusz Iwaniak – zastępca prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Waldemar Pawlak – prezes Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczpospolitej Polskiej, Zbigniew Derdziuk – prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

Celem podpisanego listu intencyjnego jest współpraca pomiędzy instytucjami w zakresie popularyzacji wiedzy o ubezpieczeniach społecznych i o ubezpieczeniu społecznym rolników, kierowanych do członków ZOSP RP oraz wsparcie merytoryczne członków ZOSP RP poprzez przekazywanie wiedzy i doświadczeń przez ekspertów ZUS i KRUS, z uwzględnieniem potrzeb środowiska OSP.

- Mamy umowę współpracy między Ochotniczymi Strażami Pożarnymi i dwiema instytucjami, które zabezpieczają warunki ubezpieczenia zdrowotnego, chorobowego, wypadkowego i emerytalnego dla obywateli. To dzisiejsze spotkanie rozpoczyna cykl działań, które chcemy podjąć, żeby szkolić obywateli – w tym przedsięwzięciu głównie strażaków – na temat tego, jakie mają prawa, będąc ubezpieczonymi w ZUS bądź KRUS – powiedział Zbigniew Derdziuk, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Umowę z ramienia KRUS podpisał Arkadiusz Iwaniak, zastępca prezesa tej instytucji. *- Dziękuję inicjatorom: ZUS i OSP. Jeżeli połączymy siły to informacja o prawach, zasadach i bezpieczeństwie oraz jak nie dać się oszukać lepiej trafi do osób z którymi współpracujemy. Cieszę się, że możemy te działania rozpoczynać w Płocku i wierzę, że ta edukacja rozleje się na całą Polskę* – powiedział Arkadiusz Iwaniak, zastępca prezesa KRUS.

Współpraca przede wszystkim obejmuje organizację działań informacyjno-edukacyjnych, dotyczących w szczególności: organizowanie punktów konsultacyjno-informacyjnych, organizowanie i prowadzenie cyklicznych oraz okazjonalnych szkoleń, warsztatów, webinariów, prelekcji.

- Cieszę się, że możemy się spotkać, żeby podjąć działania wspierania strażaków ochotników, których służba zaczyna się już od dziecka i trwa po dostojny wiek przekazywania doświadczeń i mądrości. Bardzo ważne jest, żeby tworzyć rozwiązania, które pozwalają chronić seniorów i budować szeroko rozumianą odporność społeczną oraz solidaryzm międzypokoleniowy. Bezcenne jest żeby ludzie potrafili rozpoznać i zweryfikować zagrożenia w dzisiejszym zelektronizowanym świecie – powiedział Waldemar Pawlak, prezes Zarządu Głównego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczpospolitej Polskiej.

List intencyjny obejmuje pilotaż na terenie pięciu powiatów: płockiego, sierpeckiego, gostynińskiego, żyrardowskiego i sochaczewskiego.

(kw)

WIEŚCI Z WINIAR

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Marcina Kacprzaka w Płocku

Zdrowie zaczyna się od profilaktyki.

Październik miesiącem świadomości raka piersi

Rozmowa z dr. n. med. Michałem Kurnatowskim, zastępcą dyrektora ds. lecznictwa w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku



Stanisław Kwiatkowski, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Płocku

– Październik to szczególny czas, w którym przypominamy, jak wielkie znaczenie ma profilaktyka w kierunku chorób nowotworowych. Od lat październik jest miesiącem profilaktyki raka piersi, zatem w sposób szczególny z apelem o systematyczne badania profilaktyczne zwracamy się do pań. Jest to szczególnie ważne bo wczesne wykrycie choroby znacząco zwiększa szansę na skuteczne leczenie, a często zapewnia całkowite wyleczenie. Wojewódzki Szpital Zespolony w Płocku dysponuje nowoczesnym zapleczem. Prowadzimy zarówno oddziały zabiegowe, w tym chirurgii ogólnej i onkologicznej, jak i nowoczesne Centrum Onkologii. Dzięki temu zapewniamy kompleksową opiekę – od wczesnej diagnostyki, przez leczenie operacyjne i farmakologiczne, aż po rehabilitację i wsparcie psychologiczne.

Od 1985 roku na całym świecie październik obchodzony jest jako Miesiąc Świadomości Raka Piersi. Czy dziś wiedza i świadomość konieczności wykonywania regularnych badań profilaktycznych w kierunku profilaktyki i diagnostyki jest wystarczająca?

Niestety, mimo coraz lepszej i większej dostępności do badań profilaktycznych podczas ogólnopolskich czy regionalnych kampanii, świadomość społeczna jest wciąż niska. A jako lekarze zawsze przypominamy, że wczesna diagnostyka oznacza lepsze rokowanie, a co za tym idzie – w wielu przypadkach wyleczenie choroby nowotworowej. Stąd nasz nieustanny apel, kampanie promujące, nagłaśniające znaczenie badań profilaktycznych. To jest najbardziej skuteczny sposób dotarcia do świadomości pacjentek, pacjentów. Choć w październiku – miesiącu świadomości raka piersi – w sposób szczególny te informacje kierowane są do pań.

Statystyki i liczba zachorowań na nowotwory potwierdzają to, że rzeczywiście wciąż zbyt mało uwagi kierujemy na profilaktykę nowotworową. Wielu pacjentów nadal zbyt późno trafia na leczenie. Jakie objawy powinny być sygnałem ostrzegawczym skłaniającym do wykonania badań i jak najszybszej wizyty u lekarza?



Fot. WSZ w Płocku

Październik, jak wcześniej wspominaliśmy, jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi. Listopad – raka gruczołu krokowego, raka jąder. W tych miesiącach organizujemy dni promujące profilaktykę w kierunku tych chorób. Jeśli chodzi o raka piersi, to w zdecydowanej większości (99%) choroba ta dotyczy kobiet, w 1% mężczyzn. Niepokojące objawy to przede wszystkim wyczuwalny podczas samobadania piersi guzek, zaczerwienienie skóry, zaciągnięcie brodawki sutkowej, wyciek z brodawki lub jej owrzodzenie, obraz skóry przypominający skórkę pomarańczy, świąd lub pieczenie brodawki. I w tej sytuacji nie ma czasu na zwlekanie. Jeśli chodzi o profilaktykę, to należy pamiętać, że co dwa lata zalecana jest mammografia piersi i USG piersi. Mimo coraz większej dostępności, popularność tych badań jednak nie jest tak duża, jakbyśmy oczekiwali. Zachęcamy więc, by pamiętać o tym, że regularne badania profilaktyczne to najlepszy prezent, jaki możemy zrobić dla własnego zdrowia.

Czy kluczem do zmiany, a co za tym idzie – skutecznej profilaktyki, jest rozpoczynanie edukacji w tym zakresie już w szkołach podstawowych, średnich?

Tak, jak najbardziej edukacja w zakresie profilaktyki raka piersi, ale także w całym aspekcie profilaktyki onkologicznej powinna być rozpoczynana na etapie szkoły, a nawet przedszkola, oczywiście w sposób dostosowany do wieku dzieci. Aby młodzi ludzie mieli nawyk regularnych badań, rozpoznawania niepokojących sygnałów, a korzystanie z badań było dla nich w przyszłości naturalnym nawykiem, a nie stresującym obowiązkiem. Budowanie takiej zdrowotnej świadomości od najmłodszych lat jest niezwykle ważne. Im wcześniej zaczniemy mówić o zdrowiu w zrozumiały sposób, tym większa szansa, że w dorosłym życiu ludzie będą po prostu lepiej o siebie dbać.

Jak wygląda proces diagnostyki onkologicznej w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku?

Diagnostyka i leczenie pacjentów onkologicznych w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Płocku realizowane są kompleksowo – poprzez działające w placówce Centrum Onkologii, Kliniczny Oddział Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Oddział Onkologiczny. Pacjenci zgłaszający się do nas lub kierowani przez lekarzy pierwszego kontaktu z założonymi już kartami DiLO mają po konsyliach zespołu lekarskiego ustalaną indywidualną ścieżkę leczenia w zależności od rodzaju nowotworu i stopnia zaawansowania. Planowane jest leczenie: przedzabiegowe lub zabiegowe, potem leczenie uzupełniające, chemioterapia lub radioterapia. Oferujemy także możliwość rehabilitacji, czy to ambulatoryjnej, w Zakładzie Usprawniania Leczniczego, czy też stacjonarnej, na Klinicznym Oddziale Rehabilitacji Ogólnoustrojowej i Onkologicznej. Zapewniamy pacjentom pełną diagnostykę i leczenie w zakresie większości chorób nowotworowych, z wyłączeniem nowotworów krwi. Prowadzimy także współpracę z podmiotami naukowymi i ośrodkami o wyższym stopniu referencyjności.

Dziękuję za rozmowę.

rad

Artykuł powstał przy współpracy z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym

eprasa.pl adb64048a1

Akademia Mazowiecka w Płocku rozpoczęła nowy rok akademicki

Trzymajcie za nas kciuki!

Akademia Mazowiecka w Płocku po raz 27. zainaugurowała nowy rok akademicki. Do grona studentów dołączyło ponad 800 osób rozpoczynających naukę na pierwszym roku, a łącznie w murach uczelni kształci się już ponad 2000 studentów. Nauczanie prowadzone jest na 22 kierunkach, a dydaktykę wspiera 237 wykładowców. Wśród wielu planów i wyzwań, przed którymi stoi uczelnia, szczególnie istotne są działania zmierzające do uzyskania statusu uniwersytetu.

Nowy rok akademicki to także start kształcenia na nowym kierunku – automatyka i robotyka (studia I stopnia o profilu praktycznym). Jak podkreślano, jest on odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie rynku pracy na wysoko wykwalifikowanych specjalistów w dziedzinach automatyzacji procesów przemysłowych, projektowania nowoczesnych układów sterowania oraz integracji rozwiązań z zakresu robotyki.

– *Cieszę się z każdego kolejnego kierunku uruchamianego na naszej uczelni, bo to odpowiedź na realne zapotrzebowanie na rynku pracy, ale także informacja z naszej strony, że jesteśmy przygotowani do tworzenia i prowadzenia nowych kierunków kształcenia, rozwijania naszej oferty dydaktycznej* – powiedział prof. Maciej Słodki, rektor Akademii Mazowieckiej w Płocku, dodając, że dla uczelni każdy kolejny rok akademicki to nowe wyzwanie, wymagające sporo pracy, którą podejmuje cała społeczność akademicka.

W najbliższym czasie praca ta będzie dotyczyła między innymi starań o uzyskanie statusu uczelni uniwersyteckiej. Związane jest to z uzyskaniem uprawnień do doktoryzowania z sześciu dyscyplin naukowych. Obecnie, jak poinformował prof. Maciej Słodki, uczelnia – w ramach prowadzonej od 2023 roku Szkoły Doktorskiej – ma takie w zakresie trzech dyscyplin: nauki polityczne i administracja, nauki o rodzinie, pedagogika. W tym roku studia doktoranckie rozpoczęło 6 osób, w ubiegłym także 6, a przed dwoma laty – w pierwszym roku uruchomienia Szkoły Doktorskiej – 9 osób. – *Żeby ubiegać się o status uniwersytetu, uczelnia musi mieć uprawnienia do doktoryzowania z sześciu dyscyplin naukowych w trzech różnych dziedzinach. I wniosek o ewaluację w sześciu dyscyplinach uczelnia będzie składała w przyszłym roku. Tak że trzymajcie do nas kciuki* – powiedział rektor Akademii Mazowieckiej podczas uroczystej inauguracji.

Mówiąc o nowym roku akademickim, prof. Maciej Słodki zaznaczył, że jest to rok kolejnych wyzwań i działań związanych z rozwojem naukowym uczelni oraz jej bazy dydaktycznej. Rektor gratulował kolejnych awansów zawodowych pracownikom badawczo-naukowym, także sukcesów odnoszonych przez studentów na różnych polach: naukowych, sportowych, podkreślał aktywny udział studentów Akademii Mazowieckiej w akcjach wolontarystycznych.

W minionym roku akademickim mury uczelni opuściło 460 studentów z tytułem licencjata lub magistra. Jak zaznaczył rektor Akademii Mazowieckiej prof. Maciej Słodki, to liczba porównywalna z rokiem ubiegłym (było to 440 prac). W rozpoczętym właśnie roku akademickim przyjęto 811 studentów (liczba wszystkich studentów – 2043), w tym na Wydział Prawa Administracji i Ekonomii – 390, Wydział Nauk Humanistyczno-Społecznych i Informatyki – 849, Wydział Nauk o Zdrowiu – 610, Wydział Lekarski – 194. W przypadku ostatniego wydziału, jak podkreślił rektor Słodki, liczba studentów przez najbliższe 3 lata będzie się sukcesywnie powiększać. A za tym idzie także zwiększanie kadry naukowej, głównie kadry lekarskiej.

Akademia Mazowiecka zapewnia możliwość kształcenia na 22 kierunkach. W ofercie są studia stacjonarne (bezpłatne) I i II stopnia, popołudniowe (bezpłatne) na wybranych kierunkach, czyli studia dla aktywnych zawodowo, licencjackie, inżynierskie, magisterskie, jednolite magisterskie.

rad



Akademia Mazowiecka w Płocku

W nowym roku akademickim na I roku studiów naukę rozpoczęło 811 studentów. Łącznie w Akademii Mazowieckiej kształci się 2043 osób



Akademia Mazowiecka w Płocku

Tegoroczna inauguracja była 27. w historii Akademii Mazowieckiej w Płocku

Działo się w Uniwersytecie Trzeciego Wieku

Seniorzy ruszyli na wykłady, warsztaty, zajęcia

Już po raz 23. słuchacze Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku im. Janiny Czaplickiej rozpoczęli nowy rok akademicki. Jak zapowiadali podczas uroczystej inauguracji studenci – seniorzy, będzie to kolejny rok pełen wielu ciekawych projektów, spotkań i przedsięwzięć.

Urszula Lewandowska, prezes zarządu Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku, podczas uroczystej inauguracji podkreślała, że będzie to rok pełen nowych wyzwań. – *Będzie to czas zgłębiania wiedzy podczas wykładów, warsztatów, spotkań. Dbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną podczas zajęć organizowanych w naszych stałych sekcjach. Oczywiście nasi słuchacze będą realizowali swoje plany i uczestniczyli w kolejnych, bądź nowych projektach oraz rozwijali swoje pasje* – przedstawiła zakres działań w rozpoczętym roku akademickim prezes Stowarzyszenia UTW Urszula Lewandowska.

W różnorodnych zajęciach, spotkaniach uczestniczyć będzie ponad 300 słuchaczy, bo tyle właśnie osób jest aktualnie w Stowarzyszeniu zrzeszającym studentów seniorów. W tegorocznym planie jest nauka języków obcych, zajęcia gimnastyczne, zajęcia taneczne (w stowarzyszeniu działają 3 grupy), chóralne, w ramach działającej grupy teatralnej czy plastyczno-malarskiej, zajęcia rękodzieła artystycznego oraz spotkania w grupie brydża towarzyskiego. – *Będziemy realizowali pięć projektów dofinansowanych przez Urząd Miasta Płocka i jeden projekt sfinansowany przez MCPS. Swoimi wystąpieniami grup artystycznych wspieramy wszelkie akcje charytatywne, odwiedzamy Domy Pomocy Społecznej* – dodała Urszula Lewandowska.

Pomysłodawczynią i założycielką pierwszego w Płocku STUW była pochodząca z Proboszczewic nauczycielka Janina Czaplicka. Praca w zawodzie nauczyciela była spełnieniem jej dziecięcych marzeń. I przez całe życie zawodowe związana była z oświatą. Po przejściu na emeryturę dalej realizowała swoje pasje te związane z oświatą, ale także z zapewnieniem starszym osobom możliwości ciekawego, aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijania swoich pasji. Stąd zrodził się pomysł utworzenia w Płocku Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Powołano go 5 lutego 2002 r. przy ówczesnej Wyższej Szkole Zawodowej w Płocku i Związku Nauczycielstwa Polskiego w Płocku. W roku 2005 został przemianowany na Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na początku w zajęciach uczestniczyło 20 osób. Ale bardzo szybko przybywało kolejnych seniorów chcących wyjść poza ramy stereotypu emeryta w bamboszach i bujanym fotelu. Po pięciu latach płockie STUW mogło pochwalić się liczbą ponad 200 słuchaczy i coraz szerszą, bogatszą ofertą zajęć. W uznaniu zasług Janiny Czaplickiej członkowie Stowarzyszeniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Płocku na Walnym Zebraniu Sprawozdawczym 3 kwietnia 2017 r. podjęli uchwałę o nadaniu Stowarzyszeniu imienia jego założycielki.

Działają od ponad 20 lat

Upływ czasu pokazał, że pomysł jest strzałem w dziesiątkę. Seniorów, którzy czas na emeryturze chętnie poświęcą na rozwijanie swoich pasji, poznawanie, aktywne spędzanie czasu wolnego, nie brakuje. Tak jak kolejnych pomysłów na to, by seniorzy mieli co robić. – *Ogromną satysfakcję daje nam to, że zapoczątkowany przed dwudziestu laty pomysł trwa i rozwija się, wciąż ma odbiorców. Bo bez uczestników zajęć, wykładów, wszystkich zaplanowanych i realizowanych aktywności nie byłaby możliwa nasza działalność* – zaznacza Urszula Lewandowska.

W ofercie prowadzonych zajęć są: lektoraty, zajęcia informatyczne, działalność turystyczna (wyjazdy, spacery, warsztaty podróżnicze), plastyczno-malarskie, literackie, spotkania brydżowe, zajęcia rękodzieła, taneczne „Taniec w kręgu” i sekcja taneczna „Tańce Polskie”. Skoro STUW to oczywiście jego znane i wielokrotnie nagradzane grupy taneczne Old Country, grupa teatralna „REMEDIUM” i oczywiście chór VOX MAIORUM.

rad

eprasa.pl adb64048a1

Wielka gala „ORLEN na straży” w Teatrze Wielkim

Strażacy na pierwszym miejscu

W Teatrze Wielkim w Warszawie odbyła się gala podsumowująca program grantowy „ORLEN na straży”. Na tegoroczną edycję programu przeznaczono rekordowe środki w wysokości 20 milionów złotych. Trafią one do blisko 370 jednostek Ochotniczej i Państwowej Straży Pożarnej w całej Polsce. Wśród nich znajdują się również jednostki z Płocka i okolic.

- Przede wszystkim Fundacja ORLEN od lat dba o bezpieczeństwo, a naturalnym partnerem w bezpieczeństwie są strażacy. Stąd powstał program „ORLEN na straży”. W tym roku 60% jednostek z całej puli beneficjentów otrzymały grant po raz pierwszy. Pozyskane pieniądze strażacy będą mogli przeznaczyć przede wszystkim na sprzęt, ale również będą mogli wnioskować m.in. o szkolenia, co spotkało się z bardzo dużym odzewem – podkreśla Rafał Sakowski, kierownik Obszaru Bezpieczeństwa Fundacji ORLEN.



D. Ossowski

Na gali „ORLEN na straży” w Teatrze Wielkim zebrali się strażacy z całej Polski

Dzięki grantom strażacy będą mogli doposażyć swoje jednostki, szkolić kadry i wzmocnić bezpieczeństwo lokalnej społeczności. Wsparcie obejmuje blisko 10,5 tysiąca strażaków i strażaczek. Prawie 60% z nich zakwalifikowało się do programu po raz pierwszy. Średnia wartość przyznanego grantu to w tym roku 54 tysiące złotych.

W gali podsumowującej program grantowy „ORLEN na straży” uczestniczyli przedstawiciele zwycięskich jednostek Ochotniczej i Państwowej Straży Pożarnej z całej Polski, a także przedstawiciele jednostek ratownictwa wodnego, morskiego i górskiego dofinansowanych przez Fundację ORLEN. W tym gronie nie zabrakło również reprezentacji z Płocka oraz naszego regionu, między innymi z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Płocku, OSP Staroźreby czy OSP Dobrzyków.

- Program „ORLEN na straży” jest ważny, ponieważ wspomaga finansowo jednostki zarówno Państwowej Straży Pożarnej, jak i Ochotniczych Straży Pożarnych. Dzięki temu programowi możemy się doposażyć w sprzęt, który jest potrzebny nam do działań, a nie zawsze wystarcza na niego środków. Dalej strażacy mogą zdobyć też dzięki temu programowi kwalifikacje uprawnienia do obsługi – tłumaczy bryg. Jacek Starczewski, komendant miejski Państwowej Straży Pożarnej w Płocku.

Komenda Miejska PSP w Płocku w tej edycji programu starała się przede wszystkim o sprzęt, który będzie mógł służyć także do prowadzonych działań na terenie Zakładu Produkcyjnego ORLEN, który znajduje się w Płocku. To m.in. radiotelefony, a do tego dochodzą szkolenia z ich obsługi.

Po sąsiedzku z ORLENEM

Sąsiedztwo ORLENU w Płocku sprawia, że płoccy strażacy mają na co dzień więcej zadań i trudniejszą służbę, choć warto tez podkreślić, że na terenie Zakładu Produkcyjnego działa też Zakładowa Straż Pożarna. A w Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Płocku funkcjonują trzy jednostki ratowniczo-gaśnicze. Łącznie pełni tu służbę 169 strażaków. Są też trzy grupy specjalistyczne: grupa ratownictwa chemiczno-ekologicznego, specjalistyczna grupa ratownictwa wodno-nurkowego i specjalistyczna grupa ratownictwa wysokościowego.

Marek Ciećwierz, prezes OSP Staroźreby przyznaje, że w tej edycji dość trudno było przebić się przez sporą konkurencję o granty przyznawane w programie „ORLEN na straży”.

- Złożyliśmy wniosek na mundury bojowe dla strażaków ochotników oraz na szkolenie specjalistyczne, techniczne. Otrzymaliśmy całą zadeklarowaną kwotę i powiem szczerze, cieszymy się bardzo, bo następnych czterech strażaków ubiorę w mundury bojowe i będą mogli wyjeżdżać do akcji ratowniczo-gaśniczej – mówi prezes.

Mundur kosztuje 7 tys. zł

Jednostka OSP Staroźreby dysponuje obecnie 43 strażakami uprawnionymi do udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych. *- Ubranie ich w mundury to kolosalny wydatek. To jest 7 tysięcy złotych dla jednego strażaka, żeby go można było wysłać do akcji ratowniczo-gaśniczej. Na szczęście instytucje takie jak ORLEN dbają o strażaków i to jest pozytywne, bo przede wszystkim dzięki temu wsparciu wychodzimy do akcji ratowniczo-gaśniczej odpowiednio ubrani, z odpowiednim sprzętem, a kiedyś było różnie* – zaznacza Marek Ciećwierz.

Jaki był ten rok dla jednostki OSP Staroźreby? – *Mieliśmy już 125 wyjazdów, w tym zlecane przez Miejskie Stanowisko Kierowania w Płocku, ale były to też wyjazdy gospodarcze, typu likwidacja gniazda szerszeni, które zagrażały mieszkańcom. Obecnie komenda miejska PSP nie wysyła strażaków do takich zdarzeń, ale my jeździmy, bo nie zostawiamy naszych mieszkańców bez pomocy. OSP Staroźreby brało też udział podczas akcji prowadzonej po nawałnicy, która nawiedziła i zniszczyła gminę Drobin, z racji, że jesteśmy sąsiadami tej gminy. Pracowaliśmy tam cały dzień, czterema zastępami, czterema samochodami bojowymi* – dowiadujemy się od prezesa jednostki.

Samochód dla OSP Dobrzyków

OSP w Dobrzykowie ma ogromny zakres swojej działalności, a specjalizuje się w ratownictwie poszukiwawczym. *- Właśnie dlatego dzisiaj tutaj jesteśmy, bo dostaliśmy grant na zakup samochodu do ratownictwa dronowego oraz na wsparcie psychologiczne dla strażaków, którzy działają w dużym stresie przy tego typu akcjach* – mówi Rafał Gębicki, prezes OSP Dobrzyków.

Strażacy z Dobrzykowa gaszą też oczywiście pożary oraz reagują na miejscowe zagrożenia, ale działają również z lokalnymi stowarzyszeniami w celu integracji z mieszkańcami.

- Nasza jednostka z programu „ORLEN na straży” otrzymała 125 tysięcy złotych, ale dla OSP jakakolwiek kwota by nie była, to zawsze nie będzie to wystarczająca suma, bo mamy tak duże potrzeby. Radzimy sobie dzięki wsparciu ORLENU. Wspiera nas również samorząd. Burmistrz Gąbina dofinansował nam resztę środków na zakup samochodu, o który się staramy – podkreśla prezes jednostki.

Urząd Miasta i Gminy Gąbin także na co dzień docenia swoich strażaków, od których w dużej mierze zależy bezpieczeństwo lokalnej społeczności.

- Miasto i gmina Gąbin wspiera OSP Dobrzyków w różnych inicjatywach, które strażacy podejmują zarówno z budżetu, który posiada, ale również z grantów, z których na poziomie gminnym można pozyskać środki – mówi Małgorzata Zielińska-Kowalewska, radna miasta i gminy Gąbin, jak również mieszkanka Dobrzykowa.

Stąd obecnie w remizie OSP Dobrzyków prowadzony jest np. remont poddasza, w którym powstaną pomieszczenia przystosowane do spotkań lokalnej społeczności. *- I to też jest dla nas bardzo dobre, ponieważ my jako stowarzyszenie OSP Dobrzyków i Koło Gospodyń Wiejskich „Dobrzykowianki” wspólnie działamy i to mnie bardzo cieszy* – zaznacza radna.



D. Ossowski

Podczas gali w Teatrze Wielkim Ireneusz Fąfara – prezes zarządu ORLEN S.A. wręczał strażakom przyznane granty

Dostępni 24 godziny na dobę

Gala w Warszawie pokazała, jak doceniani są strażacy, którzy cieszą się ogromnym zaufaniem społecznym. Co istotne, ORLEN pamięta zarówno o strażakach z jednostek państwowych, jak i o tych z jednostek OSP.

- W naszym wsparciu na pierwszym miejscu stawiamy strażaków ochotników. To oni przyjęli na siebie zobowiązanie bycia dostępnymi 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, właśnie po to, żeby być w stanie podjąć się akcji ratowniczej nawet w najtrudniejszych chwilach. Jesteśmy dumni, że możemy ich w tych zobowiązaniach, które na siebie przyjęli, wspierać – mówi Jacek Mazurczak, dyrektor Biura Relacji z Otoczeniem ORLEN.

Co istotne, w programie „ORLEN na straży” pozyskane fundusze mogą być przeznaczone nie tylko na sprzęt, ale też na wsparcie psychologiczne. Strażacy podkreślają, że to bardzo potrzebne posunięcie.

Wsłuchujemy się w głos strażaków

- My po prostu wsłuchujemy się w głos strażaków. Strażacy sami nam o tym opowiedzieli, dlatego już w zeszłym roku wprowadziliśmy po raz pierwszy taką możliwość i dalej ją rozwijamy. Od strażaków wiemy, że ważny jest nie tylko sprzęt, ale przede wszystkim najważniejsi są sami strażacy. Stąd możliwość, a teraz już nawet obowiązek wprowadzenia szkoleń do przynajmniej 20% całego budżetu, która może mieć charakter właśnie szkoleniowy, jak i wsparcia psychologicznego. Strażacy sami powiedzieli, że po wielu akcjach, w których często przecież ratują swoich sąsiadów, potrzebują właśnie takiego wsparcia – mówi dyrektor.

Na co jeszcze zwracali uwagę strażacy i jakie były ich potrzeby poza szkoleniami?

- Strażacy największy nacisk położyli na szkolenia i na umiejscowienie ratownika, a nie na sprzęt na pierwszym miejscu. Natomiast ważne były też czasem drobiazgi, które mają dla nich wielkie znaczenie. Na przykład wiemy od strażaków, że coraz częściej dysponują oni bardzo drogim sprzętem, ale nie było źródła sfinansowania, które umożliwiałoby ubezpieczenie tego sprzętu, czy ubezpieczenie osób, które z tego sprzętu korzystają. Dlatego wprowadziliśmy taką możliwość, dając im duży komfort pracy – mówi dyrektor.

Jak zapowiada, program „ORLEN na straży” będzie kontynuowany. Obejmować będzie wsparciem nie tylko strażaków ochotników, ale także wyspecjalizowane podmioty ratownicze, czyli jednostki ratownictwa wodnego, które funkcjonują wokół wodnych stacji paliw, dalej morską służbę poszukiwania i ratownictwa, która działa na Bałtyku, strzegąc bezpieczeństwa także na morskich farmach wiatrowych czy platformach wiertniczych. W górach, w których wydobywana jest ropa i gaz ziemny, działa natomiast Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, które również objęte jest wsparciem i pomocą ORLENU.

Ruszył kolejny program

W Teatrze Wielkim poznaliśmy również tegoroczną laureatkę nagrody specjalnej. Została nią Marta Małecka, pełniąca służbę w Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie, która również przełamuje stereotypy i pokazuje, że kobiety mają w straży swoje ważne miejsce. Specjalnie dla strażaków wystąpili też artyści. A na zakończenie zagrał dla wszystkich zespół Varius Manx.

Podczas gali ogłoszono też start nowego pilotażowego programu grantowego „ORLEN – Razem dla Bezpieczeństwa”, skierowanego do jednostek OSP z pięciu województw: mazowieckiego, podlaskiego, podkarpackiego, lubelskiego i warmińsko-mazurskiego. Tym razem pula środków to 5 milionów złotych. Jednostki OSP mogą ubiegać się o granty do 50 tysięcy złotych, które będzie można przeznaczyć m.in. na zakup środków ochrony indywidualnej, sprzętu logistycznego, dronów, systemów łączności czy szkolenia.

Blanka Stanuszkiewicz



D. Ossowski

W gali wzięli udział Małgorzata Zielińska-Kowalewska - radna Miasta i Gminy Gąbin oraz mieszkanka Dobrzykowa oraz Rafał Gębicki - prezes OSP Dobrzyków

eprasa.pl adb64048a1

PŁOCK

BIBLIOTEKA DLA DZIECI „Chotomek”, ul. Sienkiewicza 2, tel. 262-27-69.
BIBLIOTEKA im. Zielińskich, pl. Narutowicza 2, tel. 366-99-70.
DOM BRONIEWSKIEGO, ul. Kościuszki 24.
DOM DARMSTADT, ul. Stary Rynek 8, tel. 367-19-22, fax. 367-19-33.
DOM TECHNIKA ORLEN S.A., ul. Kazimierza Wielkiego 41, tel. 262-82-54 do g. 15, tel. 262-77-36.
GALERIA a.r.t., ul. Kazimierza Wielkiego 24/24A, tel. 268 76 34.
GALERIA SZTUKI Dzieci i Młodzieży, CH Atrium Mosty, ul. Tysiąclecia 2a, tel. 369 16 08.
HOTEL „Herman”, ul. Sienkiewicza 30.
KINO HELIOS, Galeria Wisła, ul. Wyszogrodzka 144, tel. 363-34-45.
KLUB OSIEDLA KOCHANOWSKIEGO, tel. 262-79-96.
KLUB OSIEDLA DWORCOWA, tel. 262-72-08.
KLUB OSIEDLA ŁUKASIEWICZA, tel. 263-94-12.
KSIĄŻNICA PŁOCKA, ul. Kościuszki 6, tel. 262-31-17.
MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY, ul. Tumska 9a, tel. 262-28-30.
MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY, Filia w ogrodzie jordanowskim, ul. Wyszogrodzka l, tel. 364-31-84.
MUZEUM DIECEZJALNE, ul. Tumska 3a, tel. 262-26-23.
MUZEUM MAZOWIECKIE, ul. Tumska 8, tel. 262-44-91. Muzeum czynne: wtorek– niedziela, g. 10– 17, w czwartki wstęp wolny.
MUZEUM ŻYDÓW MAZOWIECKICH, ul. Kwiatka 7.
NOVEKINO PRZEDWIOŚNIE, ul. Tumska, tel. 367-65-00.
OGRÓD ZOOLOGICZNY, ul. Norbertańska 2, kasa biletowa tel. 366-05-14.
PŁOCKA GALERIA SZTUKI, ul. Sienkiewicza 36, tel. 364-60-41.
PŁOCKA LOKALNA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA, tel./fax 364-99-90.
PŁOCKA ORKIESTRA SYMFONICZNA, ul. Bielska 9, tel. 364-10-80
PŁOCKI OŚRODEK KULTURY I SZTUKI, ul. Tumska 9A, tel. 366-43-33.
PŁYWALNIE (czynne w g. 7– 22):
Aquapark Płock, ul. Miodowa 13a, tel. 24-364-00-90
Jagiellonka, ul. 3 Maja 4, tel. 262-58-69;
Podolanka, ul. Czwartaków 6, tel. 267-81-20.
SALA KONCERTOWA „Dzieci Płocka”, ul. Jachowicza 34.
SPICHLERZ, Dział Etnograficzny Muzeum Mazowieckiego, ul. Kazimierza Wielkiego 11b, 262-25-95.
SPÓŁDZIELCZY DOM KULTURY, ul. Krzywoustego 3, tel./fax 263-35-60.
TEATR DRAMATYCZNY im. J. Szaniawskiego, Nowy Rynek 1, tel. 266-38-00.
TOWARZYSTWO NAUKOWE PŁOCKIE, pl. Narutowicza 8, tel. 366-99-50.

KAWIARNIE

Costa Coffee - Galeria Wisła, Wyszogrodzka 144
Dolce Caffe - ul. Synagogalna 2, tel. 505-300-174
Dobry Dzień Cafe, ul. Stary Rynek 4, tel. 698-781-531
Fit Cake, ul. Sienkiewicza 67/6, tel. 505-300-174
Grycan - Galeria Mosty, ul. Tysiąclecia 2A
Ławka do kawy, al. Kobylińskiego 2, tel. 884-788-954
Papuga, ul. Grodzka 8, tel. 503-592-045
Pink'na Cafe, ul. 3 Maja 17, tel. 536-289-991
Pierwsza Kawa, ul. Nowy Rynek 10, tel. 662-992-962
Sempre, ul. Grodzka 9, tel. 24 364-97-88
Vergrano, ul. Grodzka 8, tel. 666-561-361

MECHANIK SAMOCHODOWY

All-Car, ul. Spokojna 28, tel. 366-50-64
Armax, ul. Sienkiewicza 64, tel. 262-44-24
Auto-Box, ul. Zbożowa 29, tel. 264-32-90
Auto-Cross, ul. Kościuszki 8, tel. 266-48-46
Auto-Mechanika, ul. Czereśniowa 12, tel. 263-52-37
Auto-Naprawa, ul. Chabrowa 31, tel. 264-63-29
Auto Naprawa, ul. Jachowicza 7, tel. 264-52-10
Auto Naprawa, Nowy Rynek 3, tel. 262-68-91
Auto-Serwis, ul. Bielska 70, tel. 267-94-80
Auto Serwis Zapłon, ul. Bliska 17, tel. 262-83-20
BENEDIKS, alternatory, rozruszniki - naprawa, ul. Wiatraki 4, 603-846-516
Bosch Car Service, ul. Wyszogrodzka 100, tel. 262-73-34
Blacharstwo i Mechanika, ul. Gradowskiego 30, tel. 262-94-91
Carselect, ul. Kutnowska 18, tel. 266-38-93
Elektromechanika, ul. Mościckiego 19, tel. 600-208-878
Firma Auto Holo Naprawa, ul. Grabówka 16A, tel. 264-84-87
Firma Mechanika Dom, ul. 3 Maja, tel. 268-10-62
Mechanika Pojazdowa Auto-Pol, ul. Bielska 59, tel. 264-61-96
Mechanika Pojazdowa, Kostrogaj 5, tel. 694-285-761
Mechanika Pojazdowa, ul. Otolińska 18, tel. 606-290-094
Mechanika Pojazdowa, ul. Otolińska 21
Mechanika Pojazdowa, ul. Otolińska 29, tel. 262-00-52
Mobile, ul. Wyszogrodzka 1A, tel. 503-024-732
Moto-Dar, ul. Sierpecka 17, tel. 604-640-296
Moto-Mar, ul. Zarzeczna 2, tel. 502-353-341
Mototap, ul. Macieszy 19, tel. 604-058-090
Opondex, ul. Gwardii Ludowej 6, tel. 366-07-09
Scania, ul. Sierpecka 11, tel. 262-41-06
Silver, ul. Szpitalna 14B, tel. 502-161-262
S.W.A.P Auto Serwis, ul. Maszewska 15, tel. 512-373-076
Puh Auto Serwis, ul. Nowy Rynek 3, tel. 262-66-01
PW Autos, ul. Otolińska 25, tel. 264-45-88
Transtrak, ul. Graniczna 53A, tel. 262-97-31
Zep-Mot, ul. Graniczna 57, tel. 266-54-43

PIZZERIE

Al Dente, ul. Stary Rynek 17, tel. 660-037-666
Boska, bo włoska, ul. Kwiatka 27, tel. 262-74-90
Corner, ul. Kolegialna 39, tel. 262-69-74
Czerwony Pomidor, ul. Lipnowska 35, Maszewo Duże, tel. 531 471 247
Da Grasso, ul. Walecznych 9A, tel. 264-01-01
Domino, ul. Rembielińskiego 8, tel. 268-45-25
Domino's Pizza, ul. Armii Krajowej 2, tel. 24 270 24 01
Festa Italiana, ul. Słoneczna 4A, tel. 737 814 299
Gruby Benek, ul. Tumska 14, tel. 386-22-22
Gruby Benek, ul. Dobrzyńska 15A, tel. 514-184-731
Killer, ul. Grodzka 3, tel. 268-81-25
Knajpka 10,5, pl. Narutowicza 2, tel. 264-72-92
Laguna, ul. Staromiejska 2, tel. 366-69-79
Oliva, al. Jana Pawła II 21C, tel. 504 504 291
Osiedlowa, al. Miodowa 8, tel. 571-903-311
Piccantino, ul. Synagogalna 2/8a, tel. 881 531 423
Pizza Hut Express, Galeria Wisła, tel. 22 536 36 36
Pizzeria 105, ul. 3 Maja 17, tel. 572-625-105
Rimini Express, ul. Spółdzielcza 14, tel. 262-74-95
Roma, ul. Grodzka 13, tel. 268-38-60
Tessa, ul. Grodzka 4, tel. 262-33-31
Tutti Santi, ul. Kobylińskiego 13, tel. 24-366-99-88

PUBY I KLUBY

Faceclub, Al. S. Jachowicza 49, tel. 601 441 113
Figaro Club, ul. Dworcowa 6A, tel. 264-39-51
Klub Kino, ul. Grodzka 6, tel. 502-272-705
Kombinat, ul. Sienkiewicza 32, tel. 575 907 603
Lisia Jama, ul. Kościuszki 2, tel. 262-34-51
Mały Płock, ul. Królewiecka 12C, tel. 510 607 433
Memories Club, ul. Królewiecka 12, tel. 512 748 483
Ministerstwo Śledzia i Wódki, ul. Grodzka 5, tel. 577 808 037
Pijalnia Wódki i i Piwa, ul Grodzka 15, tel. 795-409-746
Rock 69, plac Gabriela Narutowicza 2, tel. 366-39-38
Stacja Warka, ul. Tumska 9, tel. 24 264 15 25
Tutaj Przystań Towarzyska, ul. Bulwar Stanisława Górnickiego, tel. 500 292 915
Queen, ul. Grodzka 4, 790-800-378
Zachęta, ul. Grodzka 9, tel. 502 666 112

RESTAURACJE

A może kebsa, ul. J. Kwiatka 23/25, tel. 728-638-205
Browar Tumski, ul. Stary Rynek 13, tel. 268-69-39
Burrata, al. Jana Pawła II 12C, tel. 537 937 033
Cafe & Bistro na Deptaku, ul. Tumska 5, tel. 515-307-292
Dębowa, Galeria Wisła, tel. 24 363 36 66
Figaro, ul. Dworcowa 6A, tel. 264-39-51
Hotel Angielski, ul. Tumska 9, tel. 264-15-25
Hotel Petrochemia, ul. 3 Maja 33, tel. 365-60-02
Hotel Petropol, al. Jachowicza 49, tel. 24 366-44-40-49
Hotel Starzyński, ul. Piekarska 1, tel. 366-02-00
Hotel Tumski, ul. Piekarska 9, tel. 262-90-60
Klub Prawnika, ul. Staromiejska 2, tel. 264-84-67
Krzaki Vege Street Food, pl. Narutowicza 1, tel. 518-333-234
Książęca, ul. H. Sienkiewicza 30, tel. 24 367 00 67
Mast Kebab, ul. Grodzka 17, tel. 453-529-586
Oberża Pod Strzechą, ul. Dobrzyńska 62C, tel. 367-20-46
Ogniem i Mięsem, Stary Rynek 25, tel. 24 364 30 03
Pod Strzechą, ul. Grodzka 5, tel. 262-24-00
Salonik Babci Krysi, Stary Rynek 27, tel. 791 187 236
Tango, ul. Bielska 61, tel. 262-79-93
Wieża Ciśnień, ul. Warszawska 26, tel. 24 367 10 00
Wisełka, ul. Harcerska 102, tel. 264-83-17
Zajazd Rybaki, ul. Mostowa 5, tel. 264-56-58

SZEWCY

al. S. Jachowicza 40, tel. 603-892-486
ul. Tysiąclecia 1e, tel. 608-281-698
ul. Szarych Szeregów 6, tel. 515-600-323
ul. Wyszogrodzka 140, tel. 366-36-07

TAXI

Centrum, tel. 264-44-44
Elf, tel. 720 588 588
Mercury, tel. 24 262 23 19
MPT Radio Taxi, tel. 24 266 89 53
Najtańsze Taxi, tel. 266-89-53
Szóstki, tel. 266-66-66, 96-62
Tanie Taxi, tel. 533-577-555
Taxi Hybrid Płock, tel. 24 19-661
Taxi Merc-Des, tel. 24 262 99 99

WETERYNARZ

Amicus, ul. Armii Krajowej 20, tel. 509-098-624
Chiron, ul. Otolińska 10, tel. 262-39-92
Jar-Wet, ul. Armii Krajowej 1A, tel. 264-25-02
Konvet, ul. Jachowicza 19A, tel. 505-891-393
Marion, ul. Piłsudskiego 31, 264-39-48
Na 4 Łapy, ul. Kochanowskiego 35, tel. 518 700 440
Oskar, Al. Kobylińskiego 32, tel. 364-80-40
Primavet, ul. Jana Pawła II 86, tel. 263-44-74
Przychodnia weterynaryjna POLIVET, ul. Krzywoustego 2B, tel. 366-75-95
Wibrys, ul. Hubalczyków 6, tel. 266-94-10

GOSTYNIN

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. JAKUBA Z GOSTYNINA, ul. Wojska Polskiego 23, tel.: 516 029 796
MIEJSKIE CENTRUM KULTURY, ul. 18 Stycznia 2, tel.: 514 502 485
ZAMEK GOSTYNIŃSKI, ul. Zamkowa 31, tel.: 24 235 45 00

MECHANIK SAMOCHODWY

Auto-Serwis S.C. ul. Ziejkowa 2, tel.: 24 235 84 50
Mechanika pojazdowa, ul. Mickiewicza 28, tel.: 24 235 51 13
Stacja Kontroli Pojazdów, ul. Krośniewicka 10b, tel.: 605 222 059
Autonaprawa, ul. Czapskiego 49, tel.: 24 235 53 37

PIZZERIE

K-2, ul. Kościuszki 1A, tel. 235-93-93
Bordoo, ul. Wyszyńskiego 40, tel. 694 000 584
Retro, ul. Floriańska 8, tel. 235-22-88

PŁYWALNIE

ul. Kutnowska 7A, tel. 235-34-56

RESTAURACJE

BAJKA – catering | przyjęcia, ul. Kościuszki 17, tel.: 508 679 396
Dziupla Wróbla, ul. Floriańska 14, tel.: 517 519 110
Leśna Chata Kuchnia Myśliwska, ul. Floriańska 21, tel. 606 455 356
Obiady Domowe U Agnieszki BLISKA A&K, ul. Wojska Polskiego 13, tel.: 575 190 550

TAXI

Gostynin Taxi 24h, tel.: 692 125 281

WETERYNARZ

Gabinet weterynaryjny, ul. Zamkowa 19, tel. 235-42-33
Medvet, ul. Kutnowska 12, tel. 235-84-84

KUTNO

KUTNOWSKI DOM KULTURY, ul. Żółkiewskiego 4, tel. 254-21-37
MUZEUM PAŁAC SASKI, pl. Marsz. J. Piłsudskiego 20, tel.: 24 337 19 01

SIERPC

CENTRUM KULTURY i SZTUKI, ul. Piastowska 39, tel. 275-24-93
MUZEUM WSI MAZOWIECKIEJ – SKANSEN, ul. Gabriela Narutowicza 64, tel. 275-28-83
RATUSZ, pl. Kardynała Wyszyńskiego 1, tel. 275-28-26,

PIZZERIE

Bella, ul. Traugutta 3A, tel. 275-61-57
Bona, ul. Jana Pawła II 1A, tel. 275-71-00

PŁYWALNIE

ul. Sucharskiego 2, tel. 275-74-72

RESTAURACJE

Hotel Skansen Conference & Spa, ul. Narutowicza 64, tel. 24 275 11 22
Pozytywka, ul. Konstytucji 3 Maja 5E, tel. 275-48-29
Zajazd „Kasztelan”, Białasy 55, tel. 275-61-63
Zakątek, ul. Piastowska 27C, tel. 789-024-944

MECHANIK SAMOCHODOWY

Mechanika Pojazdów Samochodowych, ul. Piastowska 76, tel. 509-521-890
Mechanika Pojazdowa, ul. Bema 16, tel. 275-11-18
Wulkanizacja i serwis klimatyzacji, ul. Białobłocka 16, tel. 690-283-838

WETERYNARZ

Gabinet weterynaryjny, ul. Narutowicza 32, tel. 502-623-656
Przychodnia weterynaryjna, ul. Piastowska 45A, tel. 500-401-310
Lecznica dla zwierząt, ul. Konstytucji 3 Maja 40, tel. 275-27-09

CEKANOWO

Zajazd „Pod Szczęśliwą Gwiazdą”, ul. Polna 1, tel. 261-93-93

GĄBIN

Muzeum Ziemi Gąbińskiej, ul. Stary Rynek 6, tel. 795-544-665

KROŚNIEWICE

Muzeum im. J. Dunin-Borkowskiego, pl. Wolności 1, tel. 252-33-47

ŁĄCK

Restauracja-Hotel Rusałka, ul. Płocka 14, tel. 384-18-00

RACIĄŻ

Miejskie Centrum Kultury, Sportu i Rekreacji im. Ryszarda Kaczorowskiego w Raciążu, ul. Parkowa 14, tel. (23) 679-10-78

SANNIKI

Europejskie Centrum Artystyczne, tel. 24-268-11-08

SŁUPNO

Zajazd „Mazowsze”, ul. Miszewska 8, tel. 386-27-60

STAROŹREBY

Restauracja, Kawiarnia i Sala Bankietowa „Anastazja”, ul. Płocka 69A, tel. 261-25-41

WYSZOGRÓD

Centrum Kultury „Wisła”, ul. Rynek 1, tel. 508-049-100

ŻYCHLIN

Żychliński Dom Kultury, ul. Fabryczna 3, tel. 285-10-34

DYŻURY APTEK

Płock: W Płocku żadna apteka nie jest czynna przez całą dobę! Najdłużej otwarta pozostaje apteka przy ul. Rembielińskiego 6, która rozpoczyna pracę o godz. 7:00, a kończy o godz. 23:00. Apteka ta pracuje każdego dnia w roku, również we wszystkie dni wolne od pracy, w tym w każdą niedzielę. Nie ma natomiast ustalonego harmonogramu wszystkich aptek pracujących (w tym w niedziele i święta) na terenie Płocka.

Gostynin: ul. Rynek 25 – czynne przez całą dobę w dni powszednie, dni wolne od pracy, niedziele i święta.

Sierpc: Apteki w powiecie sierpeckim nie pełnią dyżurów całodobowych. Apteka pełniąca w danym dniu dyżur jest czynna do godz. 22.00 (do 21.00 w niedziele). Od 15.10 do 16.10 – ul. Braci Tułodzieckich 10 (8.00 – 19.00, dyżur: 20.00 – 22.00), 17.10 – ul. Traugutta 1 (8.00 – 22.00), od 18.10 do 20.10 – ul. Matejki 1C (sob. 14.00 – 22.00, niedz. dyżur: 14.00 – 21.00, pon. 8.00 – 22.00), 21.10 – ul. Konstytucji 3-go Maja 7D (8.00 – 22.00).

WAŻNE TELEFONY

HOSPICJUM PŁOCKIE pw. św. Urszuli Ledóchowskiej, ul. Marsz. J. Piłsudskiego 37, tel.: 24 266 44 44.
POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE Płock tel.: 993 (bezpłatny), Gostynin 24 235 28 88, Sierpc 24 275 29 81.
POGOTOWIE DROGOWE Płock tel.: 954 (bezpłatny).
POGOTOWIE ENERGETYCZNE Płock, Gostynin, Sierpc tel.: 991 (bezpłatny).
POGOTOWIE GAZOWE Płock tel.: 992 (bezpłatny).
POGOTOWIE RATUNKOWE Płock, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego w Płocku, ul. Narodowych Sił Zbrojnych 5 tel.: 24 267 84 00; numer alarmowy 112.
POGOTOWIE WODOCIĄGOWE Płock tel.: 994.
STRAŻ MIEJSKA Płock tel.: 986.
PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO Płock, ul. Mikołaja Reja 15/3, tel.: 24 364 53 21.
ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE Płock tel.: 987.

Aktualizacja: 13.10.2025 r.

eprasa.pl adb64048a1

To doskonały moment, by zadbać o siebie

Jesień nie musi być smutna

Jesień nie musi być smutnym okresem w roku – to doskonały moment, aby zwolnić tempo i zadbać o siebie. Kiedy za oknem wiatr strąca liście, a deszcz cicho stuka o parapet, warto uczynić z tej pory roku okazję do celebrowania codzienności. Dojrzewające właśnie teraz owoce i warzywa niech staną się podstawą kulinarnych eksperymentów. A dłuższe wieczory – czasem odpoczynku i regeneracji.



www.freepik.com

Sezon na dynię to doskonała pora na kulinarne eksperymenty

Chłodniejsze dni zachęcają do pozostania w domu, jak i do kulinarnych eksperymentów. Przede wszystkim jesień kusi sezonowymi produktami. Na straganach pojawiają się soczyste jabłka, słodkie gruszki, dorodne dynie, korzenie pietruszki i marchewki, z których można przygotować rozgrzewające zupy-kremy. To najlepszy moment, by sięgnąć po przepisy, które w lecie wydawały się zbyt ciężkie – gulasze, zapiekanki czy aromatyczne ciasta. Co więcej, przygotowanie kremowej zupy dyniowej czy pieczenie szarlotki lub cynamonowych bułeczek mogą stać się naszymi małymi, kojącymi rytuałami. Aromaty przypraw korzennych działają jak naturalny antydepresant i wprowadzają domowników w dobry nastrój.

Jeśli czujemy, że łapie nas jesienna melancholia, wybierzmy się na spacer. Kolorowe liście i rześkie powietrze sprawiają, że każda przechadzka jest jak wejście w obraz malowany ciepłymi barwami. Nawet krótka przejażdżka rowerem lub 15-minutowy spacer mogą poprawić samopoczucie i dodać energii. Badania pokazują, że kontakt z przyrodą obniża poziom stresu, poprawia jakość snu i nastrój – a jesienny krajobraz jest wyjątkowo kojący dla oczu. I choć wiele osób uważa tę porę roku za czas przeziębień, w rzeczywistości może być ona sprzymierzeńcem naszego zdrowia. Jesienne spacery dotleniają organizm i wzmacniają odporność. Regularne przechadzki po parku czy lesie hartują ciało i przygotowują je na zimę.

Nie bez znaczenia jest fakt, że jesień sprzyja zwolnieniu tempa. Długie wieczory są idealne, by zadbać o higienę snu i regularny odpoczynek. To czas, kiedy można ustabilizować rytm dnia, kłaść się wcześniej i regenerować siły.

Ponadto jesienne słońce, choć delikatniejsze, nadal dostarcza nam witaminy D. Wystarczy kilkanaście minut dziennie na świeżym powietrzu, by poprawić nastrój i wesprzeć zdrowie kości. To także doskonały moment na rozpoczęcie nowych nawyków zdrowotnych – np. codziennego rozciągania, picia większej ilości wody czy medytacji.

Zapachy jesieni, które poprawiają nastrój

Aromaterapia wykorzystuje naturalne wonie, aby poprawić nastrój, wspierać relaks i wprowadzać harmonię do codziennego życia. W chłodniejsze dni zapachy mogą działać jak naturalny antydepresant, ogrzewając ciało i duszę. Co najlepiej wybrać?

Cynamon – zapach domowego ciepła. To jeden z najbardziej charakterystycznych zapachów jesieni. W aromaterapii działa pobudzająco i energetyzująco, a jednocześnie wprowadza poczucie bezpieczeństwa i przytulności. Kilka kropel olejku cynamonowego w kominku aromatycznym może przemienić dom w miejsce pełne spokoju i komfortu.

Pomarańcza – naturalna dawka energii. Słodki, świeży zapach pomarańczy działa orzeźwiająco i poprawia koncentrację. To idealny aromat na poranki, kiedy brakuje nam energii. Pomarańczowy olejek eteryczny można dodać do kąpieli lub do dyfuzora, aby wprowadzić radosny nastrój do mieszkania.

Goździki i kardamon – rozgrzewają i relaksują. Aromaty te mają działanie rozgrzewające i uspokajające, pomagają zwalczać napięcie i stres. Kilka kropel w kąpieli czy w kominku aromatycznym może przypominać o ciepłych, świątecznych wieczorach i wprowadzać błogi nastrój.

Sosna i jałowiec – spacer w lesie w domowym zaciszu. Zapach igliwia i świeżych igieł sosnowych działa orzeźwiająco i oczyszczająco na umysł. Aromaterapia tymi nutami poprawia samopoczucie, wspiera koncentrację i w naturalny sposób przywołuje wspomnienia jesiennych spacerów po lesie.

Wanilia – ukojenie i relaks. Słodki, łagodny zapach wanilii ma działanie kojące i relaksujące. Aromaterapia waniliowa sprzyja wyciszeniu, poprawia sen i wprowadza domowników w przytulny, spokojny nastrój.

Jesienna pielęgnacja cery

Jesień to także pora roku, która wymaga od nas szczególnej troski o skórę. Po lecie twarz i ciało mogą być przesuszone, zmęczone słońcem i klimatyzacją. Wahania temperatur, wiatr, chłodniejsze powietrze w mieszkaniach i biurach sprawiają, że naturalna bariera ochronna skóry jest osłabiona. Dlatego warto wprowadzić kilka prostych, codziennych rytuałów, które pozwolą cerze odzyskać blask, zdrowy koloryt i odpowiedni poziom nawilżenia.

Dogłębne oczyszczanie to pierwszy krok do zadbanej cery. Delikatne peelingi enzymatyczne lub maseczki oczyszczające pomagają usunąć martwy naskórek, odblokować pory i przygotować cerę na działanie składników odżywczych z kremów i serum. Dzięki temu skóra staje się gładsza, bardziej promienna i lepiej wchłania substancje aktywne. Warto stosować peeling 1–2 razy w tygodniu, wybierając produkty o łagodnym składzie, które nie podrażnią delikatnej cery.

Po oczyszczeniu warto skórę odpowiednio nawilżyć i zapewnić jej właściwe odżywienie, by mogła zachwycać każdego dnia. Teraz jest dobry czas na wprowadzenie bogatszych kremów i olejków, które zatrzymują wilgoć w skórze. Kremy z kwasem hialuronowym, witaminą E, olejem jojoba czy masłem shea odbudowują naturalną barierę ochronną, chronią przed wysuszeniem i wzmacniają skórę. Wieczorem warto sięgnąć po odżywcze maski lub serum – wtedy skóra najlepiej regeneruje się podczas snu. Nawilżanie warto uzupełniać lekko tłustymi preparatami na dzień, zwłaszcza jeśli spędzamy czas w ogrzewanych pomieszczeniach, gdzie powietrze jest suche.

Jesień to oczywiście chłód i wiatr, które mogą powodować podrażnienia, zaczerwienienia i uczucie ściągnięcia skóry. Dlatego warto stosować kremy ochronne, które tworzą barierę zatrzymującą wilgoć i chroniącą przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych. Składniki takie jak ceramidy, lipidy czy masło shea są niezastąpione w pielęgnacji cery wrażliwej i suchej. Delikatne stosowanie kremów ochronnych przed wyjściem na zewnątrz pozwala uniknąć podrażnień i utrzymać skórę miękką i elastyczną.

Nie można zapominać o dłoniach i ustach, które jesienią łatwo ulegają przesuszeniu. Nawilżające kremy do rąk oraz balsamy ochronne do ust powinny stać się codziennym elementem pielęgnacji. Warto stosować je kilka razy dziennie – szczególnie po kontakcie z wodą i detergentami. Dzięki temu dłonie pozostaną miękkie, a usta – gładkie i chronione przed spierzchnięciem.

Rytuały pielęgnacyjne działają najlepiej, gdy są wykonywane systematycznie. Warto obserwować skórę i dostosowywać pielęgnację do jej aktualnych potrzeb – czasem wystarczy intensywniejsze nawilżanie, innym razem złuszczanie lub odżywienie maską. Słuchanie sygnałów cery pozwala uniknąć przesuszenia, podrażnień i przedwczesnego starzenia.

Jesień to idealny czas, aby połączyć pielęgnację cery z codziennym relaksem. Dzięki dogłębnemu oczyszczaniu, nawilżaniu, aromaterapii i ochronie przed chłodem nasza skóra odzyskuje zdrowy wygląd, miękkość i naturalny blask. Regularne rytuały pielęgnacyjne przygotowują cerę na zimę, a przy tym pozwalają na chwile wyciszenia i relaksu w przytulnej, domowej atmosferze.

(kw)



www.freepik.com

Spacer w jesienny dzień pomoże wzmocnić odporność i pozytywnie wpłynie na naszą psychikę

Jak stosować aromaterapię jesienią?

Jesienne aromaty to nie tylko przyjemność dla zmysłów – to także wsparcie dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Dzięki nim każdy chłodniejszy dzień może stać się okazją do odprężenia, wprowadzenia harmonii i stworzenia w domu ciepłej, kojącej atmosfery.

Dyfuzory i kominki aromatyczne pozwalają wypełnić całe pomieszczenie ulubionym zapachem. Kilka kropel olejku dodanych do ciepłej wody działa kojąco na ciało i umysł – gorąca kąpiel z olejkami po trudnym dniu przyniesie ukojenie i rozluźni nasze ciało. Połączenie olejków z masażem lub inhalacją rozgrzewa, relaksuje i oczyszcza drogi oddechowe.



www.freepik.com

Rozgrzewająca herbata z przyprawami korzennymi i pomarańczą wprowadzi w dobry nastrój

eprasa.pl adb64048a1

HOROSKOP

BARAN (21.03–19.04)

Masz w sobie tyle determinacji, że nawet jeśli ktoś postawi przed tobą górę papierów do wypełnienia, znajdziesz sposób, by zamienić to w zawody na czas. W życiu codziennym zaskoczysz siebie samego. Ludzie będą patrzeć na ciebie z lekkim zdziwieniem, ale w głębi duszy pomyślą: „ja też chciałbym mieć tyle odwagi, by nie wiedzieć, co robię, a i tak to robić".

BYK (20.04–20.05)

W tym tygodniu będziesz wyglądać jak mistrz zen… przynajmniej dopóki ktoś nie spróbuje naruszyć twojej granicy. Gwiazdy przewidują drobne zaskoczenia – ktoś może docenić twoją konsekwencję, choć w praktyce oznacza to, że od trzech miesięcy oglądasz w kółko ten sam serial i jeszcze się nie znudziłeś. Nie bój się w tym tygodniu śmiać z siebie – twoje „małe dziwactwa" okażą się urocze dla innych.

BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)

Pomysły będą wpadać do twojej głowy jeden za drugim. Nie zapomnij ich zapisać, zanim odlecą w siną dal. Twoja potrzeba rozmów osiągnie nowy poziom – nawet przypadkowe spotkanie na przystanku skończy się wymianą opinii o sensie życia. Czasem możesz poczuć, że inni nie nadążają za twoim tempem. Zaskoczysz otoczenie błyskotliwym komentarzem, a potem… nagle zapomnisz, o czym była rozmowa, bo myślami będziesz już daleko.

RAK (21.06–22.07)

Zadbaj o siebie, zanim wyczerpiesz wszystkie swoje energetyczne zasoby na cudze sprawy. W domu znajdziesz ukojenie – może odkryjesz, że najlepszą terapią jest pieczenie ciasta, nawet jeśli skończy się to przypaloną blachą i sąsiedzi poczują aromat spalenizny. Masz dar dawania poczucia bezpieczeństwa – ale nie daj się wciągnąć w cudze dramaty, bo twoja energia jest ograniczona.

LEW (23.07–22.08)

Świat w tym tygodniu stanie się twoją sceną, a ty będziesz gwiazdą bez względu na to, czy tego chcesz, czy nie. Twoja naturalna pewność siebie będzie działała jak reflektor – przyciągniesz uwagę, a twoje komentarze rozbawią ludzi bardziej niż memy w internecie. Jednak pamiętaj – czasem dobrze jest pozwolić innym też coś powiedzieć, bo nie każdy lubi być non stop tylko publicznością.

PANNA (23.08–22.09)

Możliwe, że nagle zapragniesz układać książki według alfabetu, kolorów i gatunków naraz – a potem spędzisz godzinę, dumając, czy „Harry Potter" to bardziej fantasy czy literatura młodzieżowa. Ludzie w twoim otoczeniu mogą mieć wrażenie, że poprawiasz ich na każdym kroku – ale to przecież tylko twoja troska o jakość! Ale pamiętaj, że nie wszystko w życiu da się posegregować.

WAGA (23.09–22.10)

Twoje niezdecydowanie w tym tygodniu osiągnie taki poziom, że nawet wybór herbaty może potrwać pół dnia. Jednak twoja towarzyskość sprawi, że ludzie będą ci to wybaczać, bo nikt nie potrafi się uśmiechnąć tak jak ty, nawet gdy totalnie się spóźniasz. Masz w sobie urok dyplomaty – zdołasz przekonać innych do kompromisu nawet wtedy, gdy wydaje się to niemożliwe. Ale nie daj się wciągnąć w cudze konflikty tylko dlatego, że ktoś cię poprosi o opinię.

SKORPION (23.10–21.11)

Są w tobie tajemnica i siła, które działają jak magnes – nie musisz mówić wiele, żeby inni poczuli, że lepiej z tobą nie zadzierać. Twoja intuicja sprawi, że odkryjesz coś, co inni próbowali ukryć – i choć możesz udawać, że tego nie zauważyłeś, w środku będziesz świętować małe zwycięstwo. Jesteś testem na szczerość, a nie każdy ten test przejdzie pomyślnie.

STRZELEC (22.11–21.12)

Nagle postanowisz zapisać się na kurs tańca albo spróbować egzotycznej kuchni, której nazwy nawet nie potrafisz wymówić. Szczerość w rozmowach może niektórych zaskoczyć, bo mówisz, co myślisz, i to bez filtra – ale właśnie dzięki temu ludzie cię cenią. Zaskoczysz otoczenie spontaniczną decyzją, która dla innych będzie szaleństwem, a dla ciebie czymś najnormalniejszym na świecie.

KOZIOROŻEC (22.12–19.01)

W pracy albo w obowiązkach codziennych błysnąć możesz praktycznym podejściem – gdy inni panikują, ty włączasz tryb „spokojna góra". Ale pamiętaj – czasem warto pozwolić sobie na trochę luzu, nawet jeśli miałoby to oznaczać chaotyczny wieczór z chipsami i serialem, który totalnie nie pasuje do twojego wizerunku poważnej osoby.

WODNIK (20.01–18.02)

Nie będziesz się przejmować opiniami innych – i bardzo dobrze, bo nie każdy musi rozumieć twoje wizje. Ludzie jednak ciągnąć do ciebie jak ćmy do lampy – bo dajesz im światło, które nie tylko rozświetla mrok, ale i przyjemnie grzeje. Nie zdziw się, jeśli ktoś poprosi cię o radę w sprawie, o której nie masz pojęcia – ty i tak wymyślisz coś błyskotliwego na poczekaniu.

RYBY (19.02–20.03)

Zwykłe spotkanie w kawiarni zamieni się w twojej głowie w romantyczną opowieść, a podróż autobusem – w podróż przez galaktyki. Twoja empatia sprawi, że przyjaciele poczują się przy tobie jak w bezpiecznej przystani, choć czasem będziesz tak zamyślony, że zapomnisz o herbacie, która stygnie na stole od godziny. W codzienności możesz odkryć, że proste rzeczy niosą w sobie piękno, które inni przeoczają.

ZUS odpowiada na pytania czytelników



Przemysław Siemieniak

Dyrektor Oddziału ZUS w Płocku

Dostaję rentę rodzinną i skończyłem już 16 lat – czy muszę składać jakiś wniosek do ZUS?

W takiej sytuacji trzeba sprawdzić, czy zaświadczenie o kontynuowaniu nauki jest nadal ważne. Jeśli wygasło, trzeba dostarczyć do najbliższej placówki ZUS nowe dokumenty. W przeciwnym razie można stracić rentę rodzinną. Studenci na złożenie dokumentów mają czas do 31 października.

Renta rodzinna po zmarłym rodzicu przysługuje dzieciom do ukończenia 16. roku życia, a jeśli kontynuują naukę – nawet do 25. roku życia. Jeśli 25. urodziny przypadają w trakcie ostatniego roku studiów, to świadczenie może być wypłacane do końca roku akademickiego. Bez ograniczeń wiekowych rentę rodzinną mogą pobierać dzieci, które przed ukończeniem 16. roku życia lub w trakcie nauki, ale przed 25. rokiem życia, stały się całkowicie niezdolne do pracy. W ich przypadku nie ma znaczenia, czy się uczą.

Zaświadczenie o kontynuowaniu nauki uczniowie szkół ponadpodstawowych powinni złożyć do końca września, natomiast studenci mają czas do końca października.

W nieco innej sytuacji są maturzyści przyjęci na pierwszy rok studiów. Jeśli chcą otrzymać rentę także za wrzesień, muszą do końca tego miesiąca złożyć wniosek o kontynuację wypłaty świadczenia wraz z zaświadczeniem z uczelni potwierdzającym przyjęcie na studia. Po rozpoczęciu roku akademickiego – maksymalnie do 31 października – muszą uzupełnić dokumentację o zaświadczenie z uczelni o rozpoczęciu studiów.

Pozostali studenci, którzy kontynuują edukację w szkole wyższej, ale zaświadczenie o nauce dostali tylko na rok, czas na złożenie wniosku i zaświadczenia o dalszej nauce mają również do końca października.

Uczeń lub student nie musi co roku dostarczać informacji o tym, że w dalszym ciągu się uczy, jeśli jego zaświadczenie jest nadal ważne, bo szkoła czy uczelnia wydała je na cały okres trwania nauki (np. studia 5-letnie). ZUS będzie wprawdzie wypłacał rentę rodzinną za okres wskazany w zaświadczeniu, ale w każdej chwili może sprawdzić w szkole, czy dana osoba faktycznie kontynuuje naukę lub poprosić o „świeże" zaświadczenie.

Uczeń lub student, który dostaje rentę rodzinną, musi poinformować ZUS, że przerwał naukę lub wcześniej ją zakończył. Jeśli tego nie zrobi, będzie musiał zwrócić nienależnie pobrane pieniądze wraz z odsetkami.

W płockim ZOO stanął wielki kamień z tablicą

Pamięci Taworskiego

To on sprowadził słynną aligatorzycę Martę do płockiego ZOO. To jemu zawdzięczaliśmy także pojawienie się w ogrodzie równie popularnej słonicy. Do dziś wspominane są w Płocku jego spacery z Petrą. Mowa o Tadeuszu M. Taworskim, wieloletnim dyrektorze płockiego ogrodu zoologicznego. W piątek, 3 października odsłonięto tablicę pamiątkową poświęconą tej wyjątkowej dla Płocka postaci.

Tadeusz M. Taworski pełnił funkcję dyrektora płockiego ZOO przez 40 lat – od 1956 roku – z małymi przerwami aż do emerytury. Przyczynił się do tego, że ZOO w Płocku stało się wyjątkową enklawą egzotycznych zwierząt znaną w całym kraju. Zainicjował słynną akcję „Krokodyl", polegającą na wysłaniu ok. 6000 książek dla Polonii w Argentynie i Brazylii w zamian za ok. 100 egzotycznych zwierząt: węży, jaszczurek, oposów, pancerników, mrówkojadów, kondorów oraz słynnej aligatorzycy Marty, która do dziś jest dumą ogrodu i jednym z najstarszych zwierząt żyjących w ogrodach zoologicznych w Europie. Był autorem pomysłu wybudowania pawilonu dydaktyczno-naukowego, w którym eksponowane są stawonogi, płazy, gady i ryby.

Czynnie angażował się również w życie miasta, jak również w działalność płockiej opozycji solidarnościowej, za co zapłacił w 1982 roku internowaniem. Po 13 grudnia 1981 r. współtworzył Diecezjalny Komitet Charytatywny. Od listopada 1986 roku pełnił funkcję jawnego reprezentanta Zarządu Organizacji Regionu Płockiego „S". W 1990 roku został miejskim radnym i przez dwa lata był również przewodniczącym Rady Miasta. Pełnił też funkcję delegata do Sejmiku Województwa Płockiego.

Był członkiem Towarzystwa Muzycznego im. Lachmana, Stowarzyszenia Historycznego im. 11 Grupy Operacyjnej Narodowych Sił Zbrojnych czy Katolickiego Stowarzyszenia Pomocy im. św. Brata Alberta w Płocku. Po 2 kadencjach jako radny i przejściu na emeryturę działał nadal na rzecz społecznego komitetu „Ratunek dla Płocka", który najpierw wspierał remont mostu im. Legionów Piłsudskiego, a potem zbierał środki na budowę nowej przeprawy.

Był wielkim propagatorem ochrony przyrody i opiekunem zwierząt. Działał w Towarzystwie Ochrony Zwierząt i Towarzystwie Naukowym Płockim. Był honorowym członkiem Polskiego Towarzystwa Terrarystycznego.

Odznaczono go Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Wolności i Solidarności oraz Medalem Komisji Edukacji Narodowej. Był również dumny z tego, że został kawalerem Orderu Uśmiechu.

Tadeusz M. Taworski zmarł 4 lata temu. W tym roku powraca o nim pamięć dzięki pamiątkowej tablicy, upamiętniającej nie tylko wieloletniego dyrektora zoo ale też aktywnego działacza opozycji solidarnościowej w Płocku. Jest symbolem wdzięczności mieszkańców Płocka za jego wkład w rozwój miasta i ochronę przyrody. Znajdziemy ją tuż za bramą ZOO.

W odsłonięciu tablicy pamiątkowej Tadeusza M. Taworskiego uczestniczyło wiele osób, m. in. Zarząd Regionu Płockiego NSZZ „Solidarność".

Na terenie ogrodu można również znaleźć kamień poświęcony kolejnej ważnej postaci w historii płockiego ZOO. Mowa o Tadeuszu Borkowskim, który w 1951 roku był jego założycielem. Dodajmy, że obecnie ogród zajmuje powierzchnię ponad 17 hektarów i jest domem dla ponad 3 500 zwierząt reprezentujących około 300 gatunków. To również jedno z najchętniej odwiedzanych miejsc w Płocku, a ponadto z tej wizytówki znani też jesteśmy w całym kraju.

BS



arch. ZOO

Uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej poświęconej Tadeuszowi M. Taworskiemu w ZOO w Płocku

eprasa.pl adb64048a1

ŻYCZENIA

W najbliższym tygodniu imieniny obchodzą:

14 października – Bernard, Fortunata,
15 października – Teresa, Jadwiga,
16 października – Gaweł, Florentyna,
17 października – Lucyna, Małgorzata,
18 października – Łukasz, Remigiusz,
19 października – Piotr, Ziemowit,
20 października – Irena, Witalis.

***

W tak uroczystym
dniu urodzin twoich
przyjmij tych życzeń
garść z rąk moich.
Życzę ci zdrowia, szczęścia, radości
oraz powodzenia w życiu i miłości!
Kochanej **Asi** z okazji 18. urodzin
przesyła babcia Grażynka.

***

Życzę ci wiary,
że wszystko ma sens.
Życzę ci nadziei,
która obudzi twoje serce
i pozwoli z nowym zapałem
spojrzeć na to,
co już gdzieś przygasło.
Życzę ci miłości
tak ogromnej, że nie można
jej zatrzymać dla siebie.
A przede wszystkim życzę ci,
aby każdy kolejny dzień był piękniejszy od poprzedniego…
Drogiej żonie **Urszuli**
przesyła mąż Andrzej.

***

Dzisiaj w urodzin twoich dniu
radości życzę ci,
by dzień ten całkiem inny był
od wszystkich innych dni.
Zaś jutro niech ci w darze da
spełnienie wszystkich snów,
coś śniła w dniach urodzin swych,
w marzeniach i bez słów.
A to najważniejsze z życzeń mych:
niechaj twe przyszłe dni
oszczędzą tobie smutku i łez,
i szczęście dadzą ci!
Dance Kowalskiej życzy Roman.

***

Na początek dnia urodzinowego
wyślę tobie coś miłego:
promyk słonka na błękicie,
by ci uprzyjemniał życie,
krople rosy na trawniku,
szczęścia dadzą ci bez liku.
Śpiew słowika nad twą głową,
uśmiech, całus, dobre słowo,
i życzenia z serca mego:
dnia cudnego, wesołego.
W dniu urodzin **Marcie Szymczak**
przesyłają znajomi.

(kw)

Życzenia imieninowe, urodzinowe i inne można przekazywać telefonicznie pod numerem **24 262 55 88** oraz e-mail: **karolina@tp.com.pl** fb: **Tygodnik Płocki**

Nagroda św. Michała Archanioła dla Adama Modliborskiego

Społecznik z Płocka

Adam Modliborski został laureatem tegorocznej Nagrody św. Michała Archanioła „Świadek Wiary". Kapituła Kolegiacka św. Michała w Płocku po raz dziewiąty uhonorowała osobę, która swoim życiem daje przykład autentycznego chrześcijaństwa. Otrzymał ją płocki społecznik, lider inicjatyw religijnych i charytatywnych organizowanych na terenie naszego miasta.

Adam Modliborski od lat angażuje się w inicjatywy religijne, charytatywne i patriotyczne. Jest liderem ponad 50-osobowej grupy modlitewno-ewangelizacyjnej „IGNIS" w Płocku, współorganizatorem Orszaku Trzech Króli i Marszu dla Życia i Rodziny, pomysłodawcą i koordynatorem największego w kraju Balu Wszystkich Świętych, w którym bierze udział ponad tysiąc osób, a także inicjatorem licznych akcji pomocy – m.in. Świątecznej Paczki dla Rodaków na Wileńszczyźnie czy Kolonii Miłosierdzia dla dzieci, które realizuje pod szyldem fundacji powołanej w 2018 r. z inicjatywy ks. prof. Wojciecha Góralskiego - „Cokolwiek uczyniliście".

Odbierając statuetkę, Adam Modliborski podkreślał, że nigdy nie zabiegał o nagrody i wyróżnienia. Przyznał, że chętnie angażuje się i podejmuje inicjatywy, które służą ludziom i Kościołowi, zwłaszcza, że lubi aktywnie działać. W działalność społeczną angażuje obecnie też swoje dzieci, ucząc je wartości wolontariatu i troski o potrzebujących.

Dodajmy, że nagroda „Świadek Wiary" jest przyznawana w Płocku od 9 lat. Do tej pory zgłoszono do niej blisko 30 osób. Kapituła podkreśla, że celem wyróżnienia jest „promocja dobra, które czyni się na chwałę Boga i dla pożytku ludzi".

– *Nagroda jest wyróżnieniem dla tych, którzy na co dzień szerzą Królestwo Boże w świecie. Chcemy nie tylko docenić ich dobro, ale i inspirować innych, by poszli w ich ślady* – podkreślił ks. prał. Jan Krajczyński, przewodniczący kapituły nagrody i prepozyt kapituły kolegiackiej.

Wręczenie dyplomu i statuetki św. Michała Archanioła Adamowi Modliborskiemu odbyło się w kościele św. Bartłomieja w Płocku. **BS**



Diecezja Płocka

Adam Modliborski został laureatem tegorocznej Nagrody św. Michała Archanioła „Świadek Wiary"

XXXII Mistrzostwa Polski w Scrabble

Zmierz się ze słowami

Wszyscy miłośnicy potyczek słownych na planszy powinni zapisać sobie w kalendarzu datę 8 listopada. Tego dnia w Szkole Podstawowej nr 16 rozpoczną się Mistrzostwa Polski w Scrabble. Uroczyste otwarcie turnieju zaplanowano o godz. 11.30.

W dwóch pierwszych dniach odbędą się eliminacje, które wyłonią 13 najlepszych zawodników. Trzy osoby już zarezerwowały sobie miejsce w finale, wygrywając wcześniej kilka turniejów. O tytuł Mistrza Polski powalczy 16 osób. W całym turnieju weźmie udział około 100. Zgłosić może się każdy, bez względu na wiek, przez stronę Polskiej Federacji Scrabble.

- *Po kilku udanych ogólnopolskich turniejach, których byliśmy gospodarzami, Polska Federacja Scrabble zgodziła się, żeby Mistrzostwa Polski odbyły się w Płocku. W dniach 8-11 listopada będziemy gościć najlepszych zawodników z całej Polski, a obok mistrzostw będzie się odbywał turniej towarzyszący. Liczymy też na kibiców, którzy chcą zobaczyć na żywo jak to wszystko wygląda* – wyjaśnia Adam Kotkiewicz, właściciel antykwariatu „Ballady i Romanse", organizator lokalnych turniejów.

Stowarzyszenie poszukuje sponsorów, których logotypy pokażą się na materiałach reklamowych i na sali, gdzie odbędzie się turniej. - *Dla sponsorów mamy fajną zabawę. Zawodnicy wybierają słowa, które udało się im ułożyć na planszy, związane z branżą sponsora, a sponsor wybiera to jedno, które chce nagrodzić* – dodaje Kotkiewicz.

Turniej objął honorowym patronatem prezydent Płocka Andrzej Nowakowski. A organizują go: Polska Federacja Scrabble, Antykwariat „Ballady i Romanse", a także miłośnicy scrabble z Płocka – Stowarzyszenie Miłośników Scrabble „Wiślanie". Polska Federacja Scrabble działa od 1995 roku, a Mistrzostwa Polski organizowane są od 1997 roku. **(l.)**

NIE TYLKO KULINARNE WĘDRÓWKI PO POLSCE

Szabas

W Księdze Wyjścia ustanowiono szabat – dzień odpoczynku, który przypomina o sześciu dniach stwórczej pracy Boga i siódmym dniu wytchnienia. Gdy Izraelici opuścili Egipt i błądzili po pustyni, Bóg zesłał im mannę; spadała przez sześć dni, natomiast w Szabat nie – co odczytywano jako znak błogosławieństwa. Choć Szabat przypada co sobotę, w tradycji żydowskiej uchodzi za święto najważniejsze. Obchodzeniu Szabatu towarzyszy szereg reguł: powstrzymania się od pracy, używania ognia i prądu oraz zakazu gotowania. Właśnie ten zakaz sprawił, że opracowano sposoby podtrzymywania ciepła i rozwinęły się potrawy „na długi żar", z których najsłynniejszy pozostaje czulent. Szabat rozpoczyna się w piątek po zmroku: świece są zapalane, a błogosławieństwo – odmawiane. Tego wieczoru spożywana jest uroczysta kolacja, a w sobotę podawane są jeszcze dwa posiłki. Ciepłe dania przygotowuje się w piątek i pozostawia w piecu lub na płycie do dnia następnego; dlatego w kuchni szabasowej szczególnie dobrze sprawdzają się jednogarnkowe kompozycje z ziemniakami, mięsem i fasolą – smak dojrzewa, a temperatura się utrzymuje. Po powrocie z synagogi w sobotni poranek chętnie sięgano po coś chłodnego i wyrazistego. W wielu domach polskich Żydów podawana była sałatka śledziowa – prosta, treściwa i znakomicie otwierająca świąteczny dzień.



Fot. Piotr Chudzyński

Sałatka śledziowa z burakami i śmietaną

Skład:
- 500 g matiasów;
- 1 duże jabłko;
- 2 ugotowane buraki ćwikłowe;
- 3 ugotowane ziemniaki;
- 1 cebula;
- 2 ogórki konserwowe;
- 300 ml kwaśnej śmietany (18%);
- 1 łyżka cukru;
- 1 łyżka octu jabłkowego;
- sól.

Wykonanie:
Jabłko obieramy, wykrawamy gniazdo nasienne i kroimy w drobną kostkę. Śledzie osączamy z zalewy i tniemy w paseczki. Ugotowane ziemniaki kroimy w kostkę; podobnie postępujemy z burakami i ogórkami konserwowymi. W misce układamy warstwami: ziemniaki, buraki, śledzie, jabłko i ogórki. Cebulę obieramy, kroimy w cienkie plasterki i rozsypujemy na wierzchu. Przygotowujemy sos: śmietanę mieszamy z cukrem, octem i szczyptą soli, po czym polewamy nim sałatkę. Sałatkę podajemy z pumperniklem lub chlebem razowym.

Czas świąteczny rozpoczyna poświęcenie wina – kidusz, dokonywany przez głowę rodziny. Następnie obmywane są ręce, ponieważ przed błogosławieństwem i jedzeniem chleba, w tym chał, należy dopełnić rytualnego mycia. Błogosławione są dwie chały, symbol dwóch porcji manny, które według tradycji zesłano Izraelitom przed Szabatem podczas wędrówki przez pustynię. Zwyczaj spożywania plecionych chał w Szabat wywodzi się ze środowisk aszkenazyjskich, związanych z Europą Środkową i Wschodnią. Stąd też pojawia się polski wątek w legendzie o ich kształcie: wedle opowieści chałka ma przypominać warkocz polskiej dziewczyny, w której zakochał się bez wzajemności pewien piekarz. Splot uznał za najpiękniejszy wzór i taki nadał wypiekowi, czyniąc z niego znak świątecznego stołu. Dziś chałkę znajdziemy niemal w każdej polskiej piekarni, choć zapewne niewielu młodych Polaków wiąże ją z wielowiekową obecnością Żydów na naszych ziemiach – to kulinarna pamiątka po tej dawnej obecności.

dr Izabela Chudzyńska
etnolog, antropolog jedzenia

eprasa.pl adb64048a1



PRACA

PRACA FIZYCZNA

Belgia – pomocnik zbrojarza (bez doświadczenia i bez języka). Szukamy pomocników zbrojarzy do pracy w Belgii. Nie wymagamy doświadczenia — wszystkiego nauczymy na miejscu. Stawka 18,19 euro/h brutto na start. Tel.: 662 130 140.

2394650

Huber Technology. Lokalizacja: delegacje. Wyjazd z Warszawy (Ursus). Zatrudnienie: umowa o pracę. Pomocnik serwisanta, mechanika. Delegacje od poniedziałku do piątku, a jak inwestycja jest niedaleko, to zjazd może być w czwartek, transport i zakwaterowanie zapewnione. Zakres: diagnostyka, naprawa i obsługa techniczna maszyn w sektorze sanitarnym, wykonywanie przeglądów technicznych maszyn, nadzór nad stanem technicznym maszyn. Wymagania: chęć do przeuczenia, umiejętność obsługi elektronarzędzi budowlanych, sprytne podejście do realizacji zadań, predyspozycje do pracy w delegacji. 502-267-530 – dzwoń, SMS, WhatsApp „HUBER pomocnik". Biuro czynne do 16:00.

2383751

Monter klimatyzacji i wentylacji. Baza: Puchały (pow. pruszkowski). Praca w Polsce, w delegacji. Po więcej informacji pisz na PRIV lub WhatsApp: 502 267 530.

2382960

Oferta pracy: Monter – wyjazd do Belgii (Mons). Poszukujemy doświadczonego montera do pracy przy montażu konstrukcji stalowych w serwerowni Google w Belgii, w miejscowości Mons. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt telefoniczny: 606 849 137.

2386542

Oferta pracy: Monter – wyjazd do Belgii (Mons). Poszukujemy doświadczonego montera do pracy przy montażu konstrukcji stalowych w serwerowni Google w Belgii, w miejscowości Mons. Zainteresowane osoby prosimy o kontakt telefoniczny: 606 849 137.

2386550

Oferujemy pracę dla mężczyzny z orzeczeniem o niepełnosprawności na stanowisko pracownika gospodarczego. Umowa o pracę na pół etatu, od poniedziałku do piątku, bez weekendów i świąt, po południu. Praca na terenie Orlenu w Płocku. Tel. 602 447 660.

2389531

Poszukujemy pracownika myjni cystern. Chcesz pracować w dynamicznej i przyjaznej atmosferze? To właśnie ciebie szukamy! Wyślij swoje CV na adres: serwkomb@interia.pl

2391786

Praca w Belgii – zbrojarze i cieśle szalunkowi poszukiwani. Stawka: 19,40 euro/h. Telefon: 662 130 140.

2382460

PRACA NA BUDOWIE - REMONTY

W związku z rozpoczęciem nowej inwestycji firma poszukuje pracowników na stanowisko murarza i tynkarza. Praca na pełny etat. Umowa o pracę, atrakcyjne zarobki. Miejsce pracy - Kutno, Płock. Więcej informacji pod numerem telefonu: +48 501 582 817.

2388647

PRACA POZOSTAŁE

Praca w domu przy komputerze. Atrakcyjne zarobki 4500-8000 zł / miesiąc. Info na stronie: system.xaa.pl

2384001

Praca: Specjalista/Specjalistka ds. Finansowania Dealerów w Płocku. Zapraszamy do aplikowania na adres: gajewska@hays.pl osoby z doświadczeniem w dziale operacyjnym dealera/instytucji finansowej lub w księgowości oraz ze znajomością j. angielskiego.

2392206

UWAGA BEZROBOTNI

Zamieszczony obok kupon upoważnia do wydrukowania **BEZPŁATNEGO** ogłoszenia drobnego dla absolwentów szkół oraz wszystkich poszukujących pracy.

Wystarczy go czytelnie wypełnić i przesłać na adres redakcji lub przekazać osobiście.

Biuro Ogłoszeń
Płock, ul. Stary Rynek 27

Kupon bezpłatny

.....

.....

.....

.....

kwalifikacje

.....

.....

.....

adres, telefon

"Tygodnik Płocki"
09-400 Płock, Stary Rynek 27
tel/fax 262-77-66

URZĄD PRACY
Miejski Urząd Pracy w Płocku

- **Malarz konstrukcji stalowych i rurociągów** – wykształcenie zawodowe, rok doświadczenia na stanowisku, obsługa elektronarzędzi, znajomość zagadnień związanych z powłokami, ochroną przed korozją, metalizacją, mile widziane uprawnienia na wózek widłowy, mile widziana obsługa agregatu GRACO lub WIWA;
- **Monter konstrukcji stalowych i rurociągów** – wykształcenie zawodowe: budownictwo, mechanika, 2 lata doświadczenia na stanowisku, zdolność do pracy na wysokościach, znajomość dokumentacji technicznej, umiejętność prowadzenia narzędziowni, dyspozycyjność do pracy na oddelegowaniu, mile widziane uprawnienia: certyfikat SCC, uprawnienie hakowego, uprawnienia do pracy w aparatach tlenowych, szkolenia z zakresu połączeń kołnierzowych, aktualne prawo jazdy kat. B;
- **Elektromonter** – wykształcenie zawodowe: budownictwo, mechanika, elektryka, min. 2 lata doświadczenia na stanowisku, uprawnienia do wykonywania prac kontrolno-pomiarowych SEP w kat. E minimum do 1kV, uprawnienia energetyczne do eksploatacji, dozoru i instalacji, umiejętność czytania schematów elektrycznych oraz umiejętność samodzielnej pracy na ich podstawie, dyspozycyjność do pracy na projektach;
- **Operator NDT** – wykształcenie średnie techniczne: elektryczne, mechaniczne, informatyczne, min. 2 lata doświadczenia na stanowisku, uprawnienia NDT stopień 2 (VT/RT/PT/UT/MT) lub alpinistyczne, znajomość obowiązujących norm technicznych i przepisów, mile widziane: UTT, ADR, PWHT;
- **Pracownik biurowy** – wykształcenie średnie, min. 3 lata doświadczenia zawodowego na stanowisku, obsługa komputera, znajomość języka angielskiego w stopniu dobrym;
- **Pracownik administracyjno–biurowy** – wykształcenie min. średnie ogólnokształcące, biegła obsługa komputera, aktualne orzeczenie o niepełnosprawności;
- **Pakowacz** – aktualne orzeczenie o niepełnosprawności;
- **Konserwator** – znajomość prac remontowo – budowlanych, zdolności manualne, chęci do pracy;
- **Pracownik biurowy** – wykształcenie min. średnie kierunek bez znaczenia, min. 1 rok doświadczenia na stanowisku, prawo jazdy kat. B, umiejętność obsługi komputera program Excel, Word oraz Internetu, dobra znajomość języka angielskiego (w mowie na poziomie B1, w piśmie na poziomie A2), organizacja czasu pracy, umiejętność wielozadaniowości, komunikatywność, odpowiedzialność, umiejętność pracy w zespole, umiejętność prowadzenia korespondencji formalnej, znajomość ortografii i zasad pisowni języka polskiego, umiejętność liczenia. Cierpliwość przy wykonywaniu powtarzalnych czynności oraz elastyczność w reagowaniu na zmiany;
- **Pracownik gospodarczy / NIEPEŁNOSPRAWNI** – aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, chęci do pracy;
- **Pracownik biurowy** – wymagane wykształcenie wyższe kierunek bez znaczenia, umiejętność obsługi komputera, znajomość języka angielskiego w stopniu średniozaawansowanym;
- **Sprzątaczka/NIEPEŁNOSPRAWNI** – aktualne orzeczenie o niepełnosprawności;
- **Kierowca C+E** – prawo jazdy kat. C+E, aktualne świadectwo kwalifikacji kierowcy;
- **Fryzjer** – umiejętności strzyżenia damskiego i męskiego, umiejętności farbowania włosów, mile widziane umiejętności wykonywania fryzur okolicznościowych;
- **Sprzątacz/NIEPEŁNOSPRAWNI** – aktualne orzeczenie o niepełnosprawności;
- **Szwaczka** – mile widziane wykształcenie zawodowe, umiejętność obsługi maszyn szyjących, zdolności manualne;
- **Sprzedawca** – magazynier (branża instalacyjno-sanitarna) – wykształcenie min. średnie, wymagane doświadczenie w branży instalacyjno-sanitarnej, prawo jazdy kat. B, obsługa komputera;
- **Psycholog** – wykształcenie wyższe, obsługa komputera program Excel, Word, bardzo dobra organizacja pracy, bardzo dobry kontakt z klientem, umiejętność pracy w zespole, umiejętność praktycznej interpretacji przepisów, komunikatywność, kreatywność, samodzielność w działaniu, rzetelność, terminowość, dyskrecja, mile widziane - dwuletnie doświadczenie na stanowisku psychologa;
- **Kontroler jakości** – wykształcenie chemiczne (mile widziane wyższe), umiejętność pracy zgodnie z procedurami laboratoryjnymi i normami jakościowymi, znajomość obsługi podstawowych urządzeń laboratoryjnych i technik analitycznych, podstawy znajomości rysunku technicznego, znajomość języka angielskiego na poziomie komunikatywnym (dodatkowy atut), skrupulatność, dokładność i zaangażowanie w wykonywane obowiązki, umiejętność pracy zespołowej i komunikatywność;

** Oferty ważne na 10 października 2025, godz. 11.00*

Więcej ofert pracy na stronie internetowej Miejskiego Urzędu Pracy w Płocku: www.mup.plock.eu

URZĄD PRACY
Powiatowy Urząd Pracy w Płocku

- **Cieśla** – z wykształceniem zawodowym, umiejętnością czytanie rysunków technicznych i doświadczeniem w branży budowlanej, praca w delegacji;
- **Montażysta/pomocnik do montażu mebli** – z wykształceniem min. zawodowym i prawem jazdy kat. B;
- **Monter** – z wykształceniem zawodowym i 2-letnim doświadczeniem w zawodzie monter konstrukcji stalowych;
- **Operator koparki jednonaczyniowej i koparko-ładowarki** – z 2-letnim doświadczeniem w zawodzie i uprawnieniami na operatora koparki jednonaczyniowej i koparko-ładowarki;
- **Operator koparko-ładowarki** – z wykształceniem zawodowym, uprawnieniami na operatora koparko-ładowarki i 5-letnim doświadczeniem w zawodzie;
- **Pracownik budowlany lub pomocnik do robót budowlano-drogowych** – z 2- letnim stażem pracy na stanowisku pracownika budowlanego lub stanowisku pokrewnym;
- **Robotnik budowlany** – z wykształceniem zawodowym i 2-letnim doświadczeniem w zawodzie;
- **Szwaczka** – z mile widzianym doświadczeniem w zawodzie
- **Zbrojarz** – z wykształceniem zawodowym, umiejętnością czytania rysunków technicznych oraz doświadczeniem w pracy na budowie, praca w delegacji.

** Oferty ważne na 9 października 2025, godz. 12.00*

Więcej ofert pracy na stronie internetowej Powiatowym Urzędzie Pracy w Płocku: www.pupplock.pl

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń

eprasa.pl adb64048a1

BURMISTRZ MIASTA GOSTYNINA
ul. Rynek 26, 09-500 Gostynin, tel. 24 236 07 10
www.gostynin.pl um@gostynin.pl

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm)

Burmistrz Miasta Gostynina

informuje, że od dnia 10 października 2025 roku na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Gostynina przy ul. Rynek 26 oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta – umgostynin.bip.org.pl zostanie umieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do:

- użyczenia na okres 3 lat, dot. część działki oznaczonej numerem ewidencyjnym 2334/8 położonej w Gostyninie przy ul. Mazowieckiej,
- dzierżawy na okres 1 roku, dot. nieruchomości położonych w Gostyninie przy ulicy Dybanka oraz Mariana Budzyńskiego.

Burmistrz Miasta Gostynina
mgr Agnieszka Korajczyk -Szyperska

Gostynin, 9 października 2025 r.

SA-20-20

BURMISTRZ MIASTA GOSTYNINA
ul. Rynek 26, 09-500 Gostynin, tel. 24 236 07 10
www.gostynin.pl um@gostynin.pl

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t. j.: Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),

Burmistrz Miasta Gostynina

informuje, że **od dnia 8 października 2025 na okres 21 dni** na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Gostynina, przy ul. Rynek 26, oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta – umgostynin.bip.org.pl zostanie umieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do bezpłatnego użyczenia dot.: nieruchomości zabudowanej, składającej się z działek oznaczonych numerami ewidencyjnymi 1021/2, 1022 oraz części działki 1020/3, położonej w Gostyninie przy ul. Zamkowej.

Burmistrz Miasta Gostynina
mgr Agnieszka Korajczyk -Szyperska

Gostynin, dnia 6 października 2025 r.

SA-20-19

Burmistrz Miasta i Gminy Gąbin

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie urzędu Miasta i Gminy w Gąbinie przy ul. Stary Rynek 16, 09-530 Gąbin oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej bip.gabin.pl wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonej w miejscowości Górki, stanowiącej działki **o numerach 295/65 o powierzchni 0,0084 ha i 296/84 o powierzchni 0,0136 ha przeznaczonych do zbycia w formie bezprzetargowej.**

SA-12-16

PŁOCKIE DELIKATESY GARMAŻERYJNE

Sklep Firmowy Płock,
ul. Rembielińskiego 1
oraz ul. Miodowa 8,
tel. 518-493-130

Zapraszamy
do skosztowania naszych specjałów
i przyłączenia się do grona wiernych
i zadowolonych klientów.

CATERING:
- wyroby garmażeryjne
- menu okolicznościowe
(wg indywidualnego zamówienia)

Złóż zamówienie!
518-493-130

Życzymy Państwu smacznego!



OGŁOSZENIE
o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt 1 Ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024r. poz. 1130 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Bielsk Uchwały Nr 79/XII/2025 z dnia 28 kwietnia 2025r, w sprawie przystąpienia do sporządzenia **Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentów obrębu ewidencyjnego Ząggoty**.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3.10.2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzania strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do w/w planu.

Zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego i strategicznej oceny. Wnioski należy składać na piśmie w Urzędzie Gminy Bielsk, 09-230 Bielsk, Plac Wolności 3A lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres gmina@bielsk.pl **w terminie do dnia 12 listopada 2025 r.**, na formularzu zgodnym z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13.11.2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. poz. 2509).

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy.

Odnosząc się do art. 8a *ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym* i zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia 2016/679 (RODO), Wójt Gminy informuje, że jest administratorem przesyłanych danych, a dane osobowe podlegają zabezpieczeniom zgodnie z obowiązującymi przepisami, w tym art. 8a ust. 3 *w/w ustawy*. Więcej informacji odnośnie obowiązku informacyjnego dot. RODO znajduje się na stronie https://bielsk.pl/

SA-47-3

Zakład Pogrzebowy

Płock, ul. Ostatnia 7,
tel. 24 262-94-63
www.frydrysiak.pl/

Stanisław Frydrysiak

35 lat
Rok założenia 4 lutego 1989

Świadczy usługi w zakresie

- kompleksowe usługi pogrzebowe
- duży wybór trumien
- własna kaplica, sala pożegnań
- przechowalnia zwłok
- odzież pogrzebowa
- wyrób wieńców i wiązanek
- nekrologi
- własna sala gastronomiczna
- organizowanie konsolacji po pogrzebie
- ekshumacje zwłok
- międzynarodowy transport zwłok

Czynny całą dobę oraz w niedziele i święta

Własne krematorium

SA-14a

eprasa.pl adb64048a1

ANTYKI / KOLEKCJE

MILITARIA I MUNDURY

Kupię odznaczenia, odznaki, medale, stare ordery wojskowe. Tel.: 694-972-047.
1795457

Kupię szable, bagnety, kordziki, noże, militaria wojskowe. Telefon: 694-972-047.
2354191

OBRAZY SZTUKA UŻYTKOWA

Nowoczesne malarstwo abstrakcyjne na zamówienie to doskonały sposób na wyrażenie swojej indywidualności i wzbogacenie wnętrza. Maluję obrazy abstrakcyjne na zamówienie klientów. Milena Olesińska, tel. 601-698-355; www.iobrazy.com.pl.
2128547

Obrazy ręcznie malowane na zamówienie: pejzaże, portrety, kopie obrazów. Milena Olesińska, 601-698-355, milenaolesinska@wp.pl, www.iobrazy.com.pl.
1605962

Portrety na zamówienie – portrety realistyczne, na płótnie, farbami olejnymi lub w rysunku, czarno-białe, wykonane ołówkiem lub wielokolorowe kredkami pastelowymi. Portrety maluję ze zdjęć nadesłanych przez klienta. Milena Olesińska, tel. 601-698-355.
2267464

DOM I OGRÓD

MATERIAŁY BUDOWLANE

Furtka ogrodzeniowa Palisada 96/151 cm (bez akcesoriów). Zapraszamy do zakupu furtek, bram oraz kompletnego systemu ogrodzeń panelowych - Płock, Otolińska 29 F. Tel. 795-387-280.
2388951

Furtka ogrodzeniowa żaluzjowa 97/153 cm (bez akcesoriów). Zapraszamy do zakupu furtek, bram oraz kompletnego Systemu ogrodzeń panelowych - Płock, Otolińska 29 F. Tel. 795-387-280.
2388948

Nowa brama przesuwna 3D (bez akcesoriów). Solidna konstrukcja zapewnia długotrwałe użytkowanie. Wymiary 610/180 cm. Zapraszamy do zakupu furtek, bram oraz kompletnego Systemu ogrodzeń panelowych. Tel. 795-387-280.
2388943

Ogrodzenie Panelowe 3D FURTKA + BRAMA (komplet bez akcesoriów) RAL wys. 1,4 m, dł. 2 m (skrzydło bramy) oraz szer. 96 cm, wys. 1,4 m (furtka). Jesteśmy jednym z największych producentów ogrodzeń, zapraszamy Cię do naszego sklepu fabrycznego w Płocku. Tel. 795-387-280.
2388936

**Sprzedam 10 m2 jasnoszarych paneli podłogowych.
Kontakt: 696-413-905.
Cena: 420 zł. Do negocjacji.**
2376014

Zapraszamy do zakupu słupków ogrodzeniowych powlekanych i ocynkowanych w II Gatunku. Cena od; 6,90 zł/mb brutto. Jesteśmy jednym z największych producentów ogrodzeń, zapraszamy Cię do naszego sklepu fabrycznego w Płocku, Otolińska 29 F. Tel. 795-387-280.
2388932

OGRÓD

Cięcie, wycinka drzew, żywopłotów, koszenie trawy, pielęgnacja zieleni. Profesjonalnie i tanio! Płock, Gostynin i okolice. Tel. 695-238-997.
1682303

OPAŁ / OGRZEWANIE

TANKPAL sp. z o.o.
oferuje sprzedaż hurtową paliw:
- olej napędowy
- olej opałowy
EKOTERM PLUS
Zgłoszenia przyjmowane całodobowo
24 264-39-60
Dostawa do klienta gratis!!!!!!
SA-11

Sprzedam drewno opałowe. 509-261-777.
2389579

WYPOSAŻENIE WNĘTRZ / DEKORACJE

Sprzedam steper, dywan, lampę nocną. 695-115-895.
2384275

EDUKACJA

KOREPETYCJE I POMOC W NAUCE

Lekcje angielski, każdy poziom. Tel.: 503-105-046.
2393712

SZKOŁA JĘZYKOWA ON LINE. Wszystkie języki. Oferuję kompleksowe przygotowanie do egzaminów (filmy, gry, szarady, ćwiczenia, artykuły z prasy i wiele innych). Tel.: 536-478-282.
2394376

KURSY / WARSZTATY / SZKOLENIA

Pracownik biurowy – kurs z certyfikatem na platformie szkoleniowej Centrum szkoleń MG-edu. Więcej na: www.mg-edu.pl tel. 663 904 349.
2029502

Specjalista ds. kadr i płac to twoja wymarzona praca? Dołącz do kursu na platformie szkoleniowej Centrum szkoleń MG-edu. Szczegóły: www.mg-edu.pl telefon: 663 904 349.
2029504

ELEKTRONIKA / AGD

AUDIO

Pioneer CDJ-3000 Multi-Player / Pioneer DJM-A9 DJ Mixer / Pioneer DJM-V10-LF / Pioneer DJM-S11 / Pioneer CDJ-2000NXS2 / Pioneer DJM-900NXS2 / Pioneer XDJ-XZ / Pioneer XDJ-RX3 / Pioneer OPUS-QUAD. Gadgethousltd@gmail.com.
1438390

TELEFONY I AKCESORIA

Apple iPhone 16 Pro 128GB = 550 EUR , iPhone 16 Pro Max 256GB = 650 EUR, iPhone 16 128GB = 420 EUR , iPhone 16 Plus 128GB = 450 EUR, Apple iPhone 15 Pro 128GB = 430 EUR , iPhone 15 Pro Max 256GB = 490 EUR, iPhone 15 128GB = 350 EUR , iPhone 15 Plus. Gadgethousltd@gmail.com
1554475

Apple iPhone 16 Pro Max, iPhone 16 Pro, iPhone 16, iPhone 16 Plus, iPhone 15 Pro Max, iPhone 15 Pro, iPhone 15, iPhone 15 Plus, iPhone 14 Pro Max, iPhone 14 Pro, iPhone 14, iPhone 14 Plus, Samsung Galaxy S24 Ultra, Samsung Galaxy S24. Gadgethousltd@gmail.com
2172048

Apple iPhone 17 Pro Max, iPhone 17 Pro, iPhone 17, iPhone Air, iPhone 16 Pro Max, iPhone 16 Pro, iPhone 16, iPhone 16 Plus, iPhone 15 Pro Max, iPhone 15 Pro, Samsung Galaxy S25 Ultra, Samsung Z Fold7
2384842

TELEWIZORY

Domowe naprawy telewizorów. Tel. (24)263-66-17, 501-061-587.
2388930

MODA

UBRANIA

Internetowa Galeria Handlowa oferuje wszystkie oferty i usługi, które są w galeriach stacjonarnych. Zakupy, szeroka oferta sklepów - np. z odzieżą, biżuterią, żywnością, RTV/AGD, meblami, lekami, akcesoriami i karmami dla zwierząt, usługi telekomunikacyjne. Wszystko pod adresem: http://internetowagaleriahandlowapl.okazje-miesiaca.pl.
1644774

MOTORYZACJA

CZĘŚCI I AKCESORIA

**AKUMULATORY A G M.
Najlepsze marki, najniższe ceny. Płock, Graniczna 20D (dojazd od Otolińskiej).
603-685-664.**
2313509

**AKUMULATORY,
Płock, Graniczna 20D (dojazd od Otolińskiej).
603-685-664.**
2313505

SAMOCHODY CIĘŻAROWE

Skup aut ciężarowych. Przykładamy wielką wagę do tego, by zapewnić naszym klientom obsługę na najwyższym poziomie. Dlatego wypowiadamy OC w dniu zakupu. Tel. 690-930-063.
1989368

SAMOCHODY OSOBOWE

Sprzedam Opla Astrę 1.7 CDTI – 2004 rok. Dane techniczne: rok produkcji - 2004, silnik - diesel, 1.7 CDTI, pojemność - 1686 cmł, moc - 59 kW (ok. 80 KM), skrzynia manualna, typ nadwozia - hatchback, kolor czarny. Tel. 500-506-953.
2389849

Sprzedam Toyotę Corrollę 1,6 benzyna 132 k, sedan, wersja komfort, bogato wyposażona, hak, blokada skrzyni biegów, opony zimowe - komplet z felgami w cenie, konserwacja podwozia samochodu w sierpniu 2024 r., rok produkcji 2017, przebieg 67900 km, więcej informacji udzielę pod numerem telefonu: 602-239-078.
2384288

MUZYKA / ROZRYWKA / SPORT

INSTRUMENTY

Korg Pa5X, Korg Pa4X, Korg PA-1000, Yamaha Genos 76-Key, Yamaha PSR-SX900, Yamaha Montage 8 - 88-key, Roland FANTOM-8, Roland JUPITER-X, Pioneer CDJ-3000, Pioneer DJ DJM-A9, Pioneer CDJ 2000NXS2, Pioneer DJM 900NXS2, Pioneer DJ DJM-V10-LF. Gadgethousltd@gmail.com.
1438401

SPRZĘT MUZYCZNY

Pioneer CDJ-3000 Multi-Player / Pioneer DJM-A9 DJ Mixer / Pioneer DJ DJM-V10-LF Mixer / Pioneer DJM-S11 / Pioneer CDJ-2000NXS2 / Pioneer DJM-900NXS2 / Pioneer XDJ-XZ DJ System / Pioneer XDJ-RX3 DJ System / Pioneer OPUS-QUAD / Pioneer DJ DDJ-FLX10. Gadgettplanetltd@gmail.com.
1466823

Pioneer XDJ-RX3, Pioneer XDJ-XZ, Pioneer OPUS-QUAD, Pioneer DDJ-FLX10, Pioneer DDJ-1000, Pioneer DDJ-1000SRT, DDJ-REV7, Pioneer CDJ-3000, Pioneer DJ DJM-A9, Pioneer CDJ-2000NXS2, Pioneer DJM-900NXS2. Gadgethousltd@gmail.com.
1438387

SPRZĘT SPORTOWY

Pulsar Thermion Duo DXP50, THERMION 2 LRF XP50 PRO, THERMION 2 LRF XG50, Thermion 2 XP50, PULSAR TRAIL 2 LRF XP50, Pulsar Merger LRF XP50, Pulsar Accolade 2 LRF XP50 PRO, Helion 2 XP50 Pro, Pulsar Axion 2 LRF XG35, Pulsar Krypton XG50. Gadgettplanetltd@gmail.com.
1438392

NIERUCHOMOŚCI

DOMY

Kupię dom lub mieszkanie do 200000 zł, Płock lub 35 km od Płocka, lub działkę do 50000 zł, Płock lub 35 km od Płocka. 792-428-941; 0049-015214782541.
2365627

POKÓJ na wsi dla niepijącego emeryta. 695-807-435.
2365627

DZIAŁKI

Sprzedam nieruchomość 5,4 hektara lub samą ziemię. Tel: 692 617 239.
2393521

MIESZKANIA

Kupię mieszkanie w każdym stanie. Szybko i za gotówkę! Do remontu lub po remoncie. Zadłużone, z komornikiem – warto sprzedać przed licytacją! Pospadkowe, w trudnej sytuacji prawnej. Tel. 669-184-196.
2188772

Pokoje, kawalerki, mieszkania, noclegi od 35 zł, super warunki. 530-193-825; 536-519-599
2390536

Szukam mieszkania do zakupu za gotówkę, nawet w stanie do remontu. Chciałbym znaleźć miejsce, które będzie początkiem nowego rozdziału w moim życiu. Jeśli posiadasz taki lokal na sprzedaż albo może wiesz, kto chce sprzedać, proszę o kontakt pod nr. tel. 695-610-287.
1945985

Wynajmę stancję dla osoby pracującej. 501-168-027.
2267208

Zamienię mieszkanie komunalne (osiedle Miodowa Jar, dwa pokoje z aneksem kuchennym, 2. piętro, 42 m) na większe - 3 pokoje. Okolica zielona, wokół mnóstwo drzew, cisza, spokój. Kontakt tel.: 600-495-030.
2372757

ROLNICZE

CIĄGNIKI ROLNICZE

Sprzedam pompę wtryskową do C-360, rozrusznik. Tel.: 607-494-460.
2393648

Kupię ciągnik rolniczy Ursus C-360. Tel.666-941-477
2394394

**Kupię każdy traktor.
502-939-200.**
2268121

GIEŁDA ZWIERZĄT

SKUP TRZODY I BYDŁA

PŁATNOŚĆ W 3 DNI LUB GOTÓWKA
odbiór z gospodarstwa
"AGROL", Adam Dymkowski
Goszczyce Poświętne 7
09-130 Baboszewo
**kom. 511 492 526
tel. 23 661 20 45**
SA-15

Kupię krowę wysoko cielną. Tel 533-698-640.
2341373

MASZYNY ROLNICZE

**AKUMULATORY
do pojazdów rolniczych.
Najniższe ceny,
Płock, Graniczna 20D (dojazd od Otolińskiej).
603-685-664.**
2313507

Butle tlen - acetylen z wózkiem, wiertarka stołowa, prostownik selenowy, smarownica pneumatyczna, podnośnik hydrauliczny do skrzyni biegów, próbnik wtryskiwaczy, wózek paletowy, imadła, spawarka Migomat Sherman mig 450 m, kompresor wan. Tel 606 416 482.
2388664

Kosiarka rotacyjna polska, przetrząsacz Claas Volto 640 h 6-gwiazdowy, zęby do paleciaka długość 1 m - 2,40 m, rozrzutnik obornika tandem 6-tonowy polski, rozsiewacz Piast rcw 5-tonowy łańcuchowy, pola bron 20, koła 9 5-36 do C-360. Tel 606 416 482.
2388662

Sprzedam wagę 18 m 50T. Betonowa, najazdowa, platformowa, pomosty prefabrykowane, nie wylewane, u klienta. Więcej info pod nr. tel.: 695-542-481.
2377529

Sprzedam wagę 18 m, 50 t, betonową, najazdową, platformową, pomosty prefabrykowane, nie wylewane u klienta. Więcej info pod nr. tel. 695-542-481.
2385818

Stół do rzepaku do Bizona wągrowiecki, przyczepa D 732, kosiarka rotacyjna polska, przetrząsarka Lely Lotus Stabilo 770 6-gwiazdowa 2017 rok, rozrzutnik obornika tandem 6-tonowy polski, przenośnik taśmowy, pola bron 20, silnik C-330. Tel. 606 416 482.
2392288

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń

eprasa.pl adb64048a1

PRODUKTY ROLNE

Sprzedam obornik koński, posiadam ok 100 ton. Możliwość zakupu dowolnej ilości. Cena 75 zł za tonę. Możliwy załadunek, transport we własnym zakresie. Tel. 504-106-205.
2390294

Sprzedaż wysłodków z buraków cukrowych z Krajowej Spółki Cukrowej Dobrzelin. 602-336-323; 727-932-833.
2385479

USŁUGI

Kupię topolę tartaczną z możliwością wycięcia. Płatne przy odbiorze gotówką.Telefon kontaktowy: 698 110 090.
2369579

USŁUGI I FIRMY

FINANSOWE

Bezpieczne pożyczki hipoteczne dla firm i rolników z prywatnego funduszu pod grunty rolne, nieruchomości komercyjne oraz mieszkalne, bez weryfikacji baz, umowa notarialna, wpis tylko w dział IV księgi wieczystej, RRSO od 28% rocznie, tel. 577-873-616.
2044319

Biuro rachunkowe Twoja Księgowa oferuje kompleksowe usługi księgowe, kadry, ZUS, VAT - pełna księgowość, książka przychodów, ryczałt. Pomagamy założyć działalność, księgowość online, odbiór dokumentów. Zapraszamy do współpracy. Tel. 796 820 112.
2125276

Kredyty do 200 tys. zł dla zadłużonych! Pozbądź się problemów! Kredyty do 200 tys. zł dla zadłużonych, wyprowadzimy Cię z problemów! Oferujemy pełen zakres finansowania dla naszych klientów: -kredyty bankowe, pożyczki pozabankowe. stachura331@gmail.com
2389014

Oferujemy pozabankowe finansowanie dla każdej firmy, rolników oraz osób z dochodem, na rozpoczęcie działalności, bez sprawdzania baz bankowych, liczenia zdolności kredytowej, z zadłużeniami ZUS i US, bez wykluczania branż. Tel. 731-531-144.
2192451

Pożyczka bez BIK! Udzielamy pożyczek pod zastaw: nieruchomości, gruntów rolnych, działek budowlanych, maszyn. Szybka decyzja, minimum formalności. Atrakcyjne oprocentowanie. Nie sprawdzamy BIK! Zadzwoń: 799-709-100.
2377289

Pożyczka bez BIK. Udzielamy pożyczek pod zastaw: nieruchomości, gruntów rolnych, działek budowlanych, maszyn rolniczych. Szybka decyzja, minimum formalności. Atrakcyjne oprocentowanie. Tel: 737-447-179.
2374242

Pożyczka pod zastaw nieruchomości, gruntów rolnych, działek budowlanych bez BIK. Zadzwoń: 799-709-100.
2371469

Zapraszamy do skorzystania z usług księgowo-kadrowych nowo otwartego Biura Rachunkowego w Sierpcu. Świadczymy usługi z zachowaniem najwyższych standardów. Konkurencyjne ceny - skontaktuj się z nami i przekonaj się sam! Tel. 781-726-111.
1684755

HYDRAULIK

Masz problem z kanalizacją, zapchaną rurą lub twardą wodą? Zgłoś się do Nas. Działamy szybko, solidnie i zawsze zostawiamy po sobie porządek. Zakres usług: udrażnianie rur sprężyną elektryczną 40 m, inspekcja kanalizacji kamerą 30 m. Tel. 517-025-223.
2394679

INFORMATYCZNE

Czy prowadzisz biuro rachunkowe i szukasz niezawodnych narzędzi do zarządzania kadrami oraz księgowością? Mamy dla Ciebie doskonałą ofertę na programy Gratyfikant GT OPEN i Rewizor GT OPEN! Tel. 530-303-355.
1984467

Streamline, międzynarodowe zarządzanie płacami. Tel. 530-303-355.
1955974

Strony internetowe dla firm i instytucji – idealne rozwiązanie dla biznesu, który chce szybko zaistnieć w sieci. Oprócz wykonania nowej strony możemy odświeżyć lub też aktualizować Państwa obecny serwis. Kontakt: strony.promocja@gmail.com.
2327804

Światłowód 1 GB/s + pakiet TV abonament tylko 70 zł/m-c przez cały okres umowy oraz 6 m-cy za 0 zł.po rabatach. Zamawianie usług tel: 883 334 114.
2329922

Wsparcie dla oprogramowania Comarch, Wapro, InsERT – zapewniamy pełną obsługę techniczną, naprawy i aktualizacje Twojego oprogramowania księgowego. Tel.: +48 530 303 355.
2167684

POZOSTAŁE

Całodobowa opieka Seniora z zamieszkaniem - cała Polska. Tel. 726-284-828.
2390785

Nowoczesne wdrożenie ClickUp - CRM i projekty. 696-460-112.
2389112

Opieka domowa dla seniora - cała Polska. Zamów opiekę. Tel.: 726-284-828.
2377723

Profesjonalne elewacje domów jednorodzinnych, które łączą estetykę i trwałość. Oferujemy projekty elewacji dopasowane do twoich potrzeb oraz wizualizacje 3D dla deweloperów, które ułatwiają prezentację inwestycji. Tel. 578-027-738.
2303269

Szukasz idealnych kolorów elewacji domów? Stworzymy dla ciebie projekty nowoczesnych elewacji, które doskonale pasują do twojego stylu. Tel. 578-027-738.
2309251

Wróżenie z kart tarota klasycznych. Masz problemy miłosne? W pracy, w życiu, coś cię nurtuje? Chcesz poznać odpowiedź? Moje karty odpowiedzą ci i podpowiedzą, co robić dalej. Tel. 697-019-832.
2387861

Wizualizacje 3D to narzędzie, które pomoże Ci zaprezentować inwestycję w sposób realistyczny i atrakcyjny. Idealne dla deweloperów, architektów i prywatnych inwestorów. Tel. 578-027-738.
2342994

PRAWNIK / DORADCA

Rozwód kościelny. Dla osób w kraju i za granicą; e-mail: a.bolesta@op.pl, tel. kom.: 693 876 173 (do godz. 19.00).
1741440

REMONTOWO - BUDOWLANE

Awarie drobne, remonty od ręki, sprzątanie. 530-193-825.
2390539

Kompleksowe remonty. Glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie, podłogi, instalacje hydrauliczne i elektryczne. Tel. 579-399-303.
2388444

Mycie, malowanie elewacji, dachów, ogrodzeń, kostki, obór. Tel. 502 500 496.
2294260

Nowy wymiar projektowania elewacji. Tel. 578-027-738.
2366314

Oferujemy wynajem szalunków ściennych (PionBox, RHiNO) i stropowych (DOKA). W zestawie: płyty szalunkowe, podpory, akcesoria. Atrakcyjne warunki, wyceny z projektów, szybki i tani transport. Działamy do 300 km od Sierpca. Zadzwoń po wycenę: 537-390-417.
2380696

Oferujemy wynajem szalunków ściennych PionBox (lekkie, szybki montaż – fundamenty, silosy, słupy), szalunków ściennych RHiNO (ciężki system do dużych powierzchni – panel 240×270 cm) oraz szalunków stropowych DOKA. Zadzwoń po wycenę: 537-390-417.
2382342

Prace wykończeniowe, takie jak gładzie, malowanie, zabudowy poddaszy, sufity podwieszane, ścianki działowe murowane i gk, tapetowanie, podłogi i inne prace wykończeniowe. Zapraszam. Tel. 792-806-751.
2116274

Zaprojektujemy elewację, która przyciągnie uwagę i będzie zgodna z Twoją wizją. Oferujemy również wizualizacje nieistniejących budynków w formie wizualizacji 3D. Tel. 578-027-738.
2360077

SERWISOWE

Dojazdowy serwis naprawy skuterów inwalidzkich Shoprider, rowerów trójkołowych, rowerów elektrycznych. Tel. 607-715-169.
2390188

Naprawa rowerów trójkołowych, z wałem Kardana i napędem pasowym, Konstancin, Warszawa, Józefosław i okolice. Mobilny Serwis Rowerowy. Tel. 607-715-169.
2391523

Pogotowie rowerowe Konstancin. Mobilny serwis rowerowy Józefosław, spawanie ram rowerowych. Tel. 607-715-169.
2390216

SPRZĄTANIE

Nasze usługi: opieka nad grobami (jednorazowa, cykliczna), sprzątanie, mycie i konserwacja nagrobka, odnawianie liter (w każdym kolorze), montaż ławek, wazonów, zdjęć, wypełnianie ubytków, posadzki betonowe itp., uzupełnienie ziemi. Tel. 532-123-861.
2383478

Solidnie i tanio pierzemy meble tapicerowane, tj. kanapy, wersalki, narożniki, pufy, fotele, materace. Zadzwoń, tel. 512-500-442. Profesjonalny sprzęt i sprawdzona chemia. Duże doświadczenie.
1007894

Wywóz starych mebli, opróżnianie pomieszczeń, likwidacje, czyścimy chałupy do zera, odpady dostarczamy do PSZOK, utylizacja, szybkie terminy realizacji, stawki bardzo konkurencyjne. Tel. 502-188-459.
2359723

TRANSPORTOWE

Oferuję przewóz osób. W konkretnym dniu na konkretną godzinę z czekaniem. Przewóz do lekarza. Na lotniska. Wyjazd na wakacje. Na wesele i z wesela. Oraz wiele innych okazji, gdzie tylko chcesz. Pomoc osobom starszym. Komfortowe auto kombi. Podróżuj komfortowo. Tel. 532-373-784.
2393495

Przeprowadzki, transport Płock. Wywóz starych mebli, utylizacja. Tel. 502-188-459.
1465505

Przeprowadzki, transport, tragarze, pomoc, szybkie terminy realizacji, stawki bardzo konkurencyjne. Tel. 502-188- 459.
2359719

Zawiozę tu, zawiozę tam. Mogę również przywieźć Ciebie/Was. Cel: Lotniska, szpitale, wizyty np. lekarskie/badania, spotkania biznesowe, dworce. Dowóz, odbiór z określonego miejsca. Poczekam. Wszystko do ustalenia. Tel. 728 732 590.
2393504

ZWIERZĘTA

GOSPODARSKIE

Sprzedam klacz zimnokrwistą ze źrebakiem. Tel. 533-698-640.
2380061

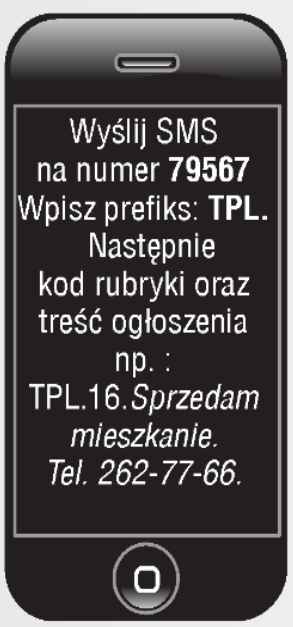
PSY

Reproduktor rasy Gończy Polski polujący, dzikarz, pasję myśliwską odziedziczył po doskonałych przodkach. Zaprasza suczki na randkę. Tel. 664 175 263.
2364503



Proponujemy Państwu szybki i wygodny sposób zamieszczenia ogłoszeń drobnych w Tygodniku Płockim poprzez wysłanie SMS pod numer **79567**

Ogłoszenie drobne przez SMS



KODY rubryk

AGD-RTV - 1	**ELEKTRONIKA** - 5	**NIERUCHOMOŚCI** - 16	**RÓŻNE** - 21
AUTO - MOTO - 2	**FINANSE** - 6	USŁUGI - 16A	KUPIĘ - 21A
KUPIĘ - 2A	**FOTO-VIDEO** - 7	SPRZEDAM - 16B	SPRZEDAM - 21B
SPRZEDAM - 2B	**HANDEL** - 8	KUPIĘ - 16C	USŁUGI INNE - 21C
USŁUGI - 2C	**KOMIS-LOMBARD** - 9	WYNAJMĘ - 16D	**TURYSTYKA**
TRANSPORT- 2D	KREDYTY - 10	ZAMIENIĘ - 16E	**I WYPOCZYNEK** - 22
BIZNES - 3	**MASZYNY I URZĄDZENIA** - 11	**NOCLEGI** - 17	**UROCZYSTOŚCI** - 23
BUDOWLANE - 4	**MATRYMONIALNE** - 12	**OPAŁ** - 18	**ZGUBY** - 24
KUPIĘ - 4A	**MEBLE** - 13	**PRACA** - 19	**ZWIERZĘTA** - 25
SPRZEDAM - 4B	KUPIĘ- 13A	DAM - 19A	**ZA DARMO** - 26
USŁUGI - 4C	SPRZEDAM -13B	SZUKAM - 19B	ODDAM - 26A
OGRODZENIA - 4D	**MEDYCYNA** - 14	**ROLNICZE** - 20	POTRZEBUJĘ - 26B
REMONTY - 4E	ZDROWIE i URODA - 14A	SPRZEDAM - 20A	
STOLARSTWO - 4F	**NAUKA** - 15	KUPI - 20B	
		USŁUGI - 20C	
		OGRODNICZE - 20D	

Ogłoszenie może zawierać **do 160 znaków (jako znak uważamy spację, znak interpunkcyjny, kody rubryk i prefiks gazety).** Jeśli wyślesz SMS do piątku do godziny 12.00, to Twoje ogłoszenie ukaże się w najbliższy wtorek w Tygodniku Płockim na stronach ogłoszeń drobnych. Regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest w redakcji Biura Ogłoszeń oraz na stronie

Koszt ogłoszenia wynosi:
9 zł netto (11,07 zł brutto).

Integratorem usługi jest BILD PRESSE POLSKA www.bildpresse.pl

Usługa jest dostępna z telefonów, działających we wszystkich sieciach komórkowych na terenie Polski.

Prosimy nie przesyłać kilku SMS-ów o takiej samej treści do jednego wydania gazety.

Ogłoszeń Towarzyskich nadanych SMS-em nie przyjmujemy.

eprasa.pl adb64048a1



Bezpłatna
aplikacja
Tygodnika Płockiego



tygodnik PŁOCKI gazetatygodnikplocki tygodnikplocki www.tp.com.pl

Pobierz z Google Play Pobierz w App Store

14.000.000 ODSŁON
tp.com.pl



Zapraszamy do reklamy bo@tp.com.pl | 24 262 77 66

Prenumerata
Tygodnika Płockiego,
wydanie papierowe

PRENUMERATA
https://www.poczyta.pl/

tygodnik PŁOCKI



Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń

eprasa.pl adb64048a1



Siatkówka to doskonały sposób na życie

Z zawodnikami Klubu Piłki Siatkowej Płock – kapitanem Kacprem Bobrowskim i Kacprem Komarem rozmawia Jola Marciniak

Drużyna KPS Płock ma już za sobą kilka spotkań ligowych w sezonie 2025/26. Rozgrywki trwają, ale pozwolicie, że zaczniemy od okresu przygotowawczego.

Kacper Bobrowski: Rzeczywiście był trochę inny niż te w latach poprzednich. Oczywiście przebiegał bardzo pomyślnie, ale w drużynie jest wielu nowych chłopaków, praktycznie połowa drużyny to nowi siatkarze, więc troszeczkę musieliśmy się na początku poznać. Cały okres przeszedł bardzo dobrze, w turniejach – tych przedsezonowych, tak zwanych sparingowych – wyszło, że możemy stworzyć coś fajnego. Graliśmy i wygrywaliśmy z dobrymi drużynami, co dało nam wiarę, że jesteśmy zespołem i możemy zrobić coś fajnego. Sezon już się zaczął, jesteśmy po pierwszych meczach, było już troszeczkę innego grania, były inne emocje, więc myślę, że ten sezon przygotowawczy przetrenowaliśmy bardzo dobrze.

Wzięliście udział w dużym turnieju w Wyszkowie, wygraliście zawody, o ile dobrze pamiętam, a potem był otwarty trening. Powiedzcie coś więcej na ten temat, bo było to, bez wątpienia, duże wydarzenie w mieście.

Kacper Komar: Tak, przyjechał do nas, na trening otwarty, mistrz świata Paweł Zagumny, który przyciągnął do Blaszak Areny amatorów siatkówki w różnym przedziale wiekowym. Byli bardzo młodzi sympatycy tego sportu, najmłodsze zgłoszenie było dla dziecka z rocznika 2022.

No to rzeczywiście bardzo młodzi ludzie garną się do treningów…

K.K.: Tak, ale byli też dorośli. Czyli i dorośli, i dzieciaki oraz młodzież miała przyjemność trenować razem z nami, z zawodnikami, z naszym trenerem, który także ma ogromne doświadczenie na najwyższym szczeblu rozgrywkowym. Sympatyków przyciągnął przede wszystkim mistrz świata – Paweł Zagumny. Dla wielu uczestników otwartego treningu było to wielkie przeżycie. Wszyscy potwierdzali, że to był fajny pomysł, fajne chwile i fajna przygoda. Trening odbywał się w podzielonych na kilka stacji częściach hali, każdy z zawodników odpowiadał za inny element treningu, który pokazywał młodzieży. Było dużo zabawy, dużo uśmiechu, a to jest w tym chyba najważniejsze. Było także mnóstwo przekazanej młodym ludziom wiedzy, którą mogliśmy, my siatkarze KPS, od Pawła pozyskać.

Będzie powtórka otwartego treningu lub coś podobnego? Bo nie wszyscy sympatycy siatkówki mogli uczestniczyć w tym, który się odbył przed sezonem.

K.K.: Tego, szczerze powiedziawszy, nie wiemy, ale jeżeli powstałaby taka inicjatywa, to można byłoby zorganizować jeszcze większą imprezę, na większą skalę. Trzeba zainteresować tym pomysłem zarząd klubu.

Mistrzów świata mamy w kraju dostatek, na pewno nie odmówią, gdy dostaną takie zaproszenie. Ale wróćmy do tego, o czym mówiliście wcześniej – że drużyna trenowała i przystąpiła do rozgrywek w zmienionym składzie. Wspominaliście, że przynajmniej połowa składu to nowi zawodnicy. Powiedzcie coś o nich. Kto to i na jakich pozycjach będą grali?

K.B.: Z zawodnikami jest sytuacja dość fajna i prosta. Drużyna jest połączeniem doświadczenia z młodością, z przewagą młodości, co oczywiście bywa też bardzo pozytywnie. Bo niektórzy, nieco starsi, doświadczeni zawodnicy, też mogą się poczuć jak młodzi. A młodzi, wiadomo, robią też atmosferę, otoczkę, a my, ci starsi, doświadczeni zawodnicy możemy pomóc młodzieży.

Trzeba to po prostu zobaczyć na boisku.

K.B.: Tak, dokładnie. Najlepiej zobaczyć na boisku.

Z tego, co wiem, to macie w swoim składzie zawodnika z zagranicy?

K.K.: Tak, nawet dwóch, bo jest Bruno Romanutti, atakujący, który jest już doświadczonym zawodnikiem – grał i w Polsce, i we Francji, w naprawdę wielu państwach, w wielu ligach, ale mamy też młodego Kubę Dobrolubowa, który ma lat 19 lat. Będą rywalizować na tej pozycji. Trzeba zobaczyć na boisku, jak to wygląda. Ciekawe jest to przetarcie doświadczenia z takim młodzieńczym gniewem. Mamy taki kontrast na tej pozycji, a obaj zawodnicy doskonale się uzupełniają.



Mateusz Wawrzyński

Od lewej: Kacper Komar - siatkarz KPS Płock i Kacper Bobrowski - kapitan drużyny

Można powiedzieć, że to jest dodatkowy element, żeby przyjść do Blaszak Areny i zobaczyć, jak to wygląda na parkiecie.

K.B.: Tak jest. Myślę, że każdy z nich ma co innego do zaoferowania i obaj mają tego naprawdę dużo.

Oczywiście rozgrywki ligowe odbywają się w Blaszak Arenie, wstęp na wasze mecze jest wolny i z tego, co wiem, to sporo kibiców przychodzi oglądać drużynę w akcji. Co ich przyciąga? Oprócz waszej gry, oczywiście, i tego, że doping jest wam potrzebny do tego, żeby zrealizować swoje cele.

K.K.: Co przyciąga? Na pewno atmosfera. Już w tamtym roku, a tak naprawdę od jakiegoś czasu, zarząd postarał się, aby nasze mecze miały fajną oprawę. Bardzo mało jest w kraju takich klubów, gdzie po pierwsze – można wejść na mecz za darmo, bo w większości klubów są płatne wejściówki i choć kosztują tylko parę złotych, to u nas wstęp jest wolny. I do tego jest naprawdę full opcja dla kibiców, którzy dostają trąbki, klaskacze, gadżety z KPS. I klub tych gadżetów nie sprzedaje, tylko rozdaje kibicom, żeby im się fajniej nas dopingowało. Można sobie też zrobić kawę, herbatę. I to też trochę przyciąga ludzi, ale myślę, że również to, że dobrze graliśmy w tamtym roku.

Czy na wasze mecze mogą przychodzić całe rodziny? Nie ma obawy, że to będzie niebezpiecznie?

K.B.: Zdecydowanie jest bezpiecznie i mam nadzieję, że wszyscy odnajdą się u nas na hali. Bo na meczach jest przyjemna, przyjazna, rodzinna atmosfera. Dodatkowo przestrzeni jest na tyle dużo, że kibice nie muszą być ściśnięci. Choć oczywiście dążymy do tego, żeby tych miejsc wolnych było jak najmniej.

Bywały takie czasy, kiedy Blaszak Arena była wypełniona po brzegi. Miejmy nadzieję, że wkrótce znowu tak będzie. Ale teraz jeszcze powiedzmy, o co gracie. Wiadomo, że o awans, ale rozwińcie proszę trochę ten temat.

K.K.: Jesteśmy w grupie drugiej, grupy są cztery, po 12 zespołów każda. Cel jest taki minimalny, jeden z głównych, które sobie założyliśmy – żeby na koniec rundy zasadniczej zająć miejsce od 1 do 4, żeby przejść dalej do rozgrywek. Potem są turnieje półfinałowe i dalej finałowe. Wiadomo, że każdego z nas cele i ambicje sportowe będą pchały nas do tego, żeby spełnić swoje marzenie. Oczywiście sięgamy wyżej, ale na początku chcemy znaleźć się w czwórce drużyn, które będą grały o więcej.

Z 48 zespołów grających w 2. lidze zostają i grają dalej w czterech grupach, po cztery drużyny każda. Żadna nie awansuje bezpośrednio do pierwszej ligi? Trzeba walczyć o kolejne awanse?

K.B.: Nie, jest tak, że z każdej z czterech grup, czyli drużyn, które po fazie grupowej zajmują cztery kolejne miejsca, grają ze sobą play-offy do trzech wygranych meczów. Zwycięzcy z tego play-offu idą dalej, do turniejów półfinałowych i tam już krzyżujemy się z drużynami, które wygrały play-offy w swoich grupach. Tych drużyn łącznie jest osiem. Powstają dwa turnieje po cztery drużyny, gra tam każdy z każdym. Dwie drużyny z najlepszym bilansem awansują do turnieju finałowego, gdzie też się znajdują cztery drużyny, gra każdy z każdym i dwie najlepsze drużyny z turnieju finałowego dopiero awansują do pierwszej ligi.

To dość rozbudowany system, sezon mocno się przedłuża i tylko dwie z tych 48 startujących i 16 awansujących do play-off, a potem do półfinałów i finałów, na koniec cieszy się z awansu.

K.K.: Dokładnie tak działa system, nie ma już żadnych dodatkowych baraży między ligami.

Porozmawiajmy o młodzieży. W Płocku są też inne dyscypliny, które oferują młodym ludziom udział w treningach. Czy macie szansę, jakieś możliwości, żeby przyciągnąć młodych, żeby zaczęli grać w siatkówkę? Bo umówmy się – tradycje, jeśli chodzi o tę dyscyplinę, w tym mieście nie są największe.

K.K.: Myślę, że przyciągnąć młodych można jak najbardziej. Siatkówka jest grą zespołową, w której – tak jak w piłce ręcznej – cały czas coś się dzieje na parkiecie. Jest tych emocji bardzo dużo.

Ale ta dyscyplina jest bezkontaktowa, co trochę tych emocji zabiera.

K.K.: To też prawda, jest bezkontaktowa. Ale jest bardzo popularna, dynamiczna. A to podoba się młodym ludziom. A jeżeli nie, to wiadomo, nikt nie będzie nikogo zmuszać. Ja myślę, że tu jest też kwestia tego, że mamy naprawdę super wyniki jako reprezentacja, także kluby ligowe grają w Europie. Na otwarty trening z Pawłem Zagumnym przyszło ponad 80 osób. Więc widać, że jest zainteresowanie, ale myślę, że też nasze wyniki napędzają nam młodych ludzi do klubu. W klubie mamy grupy młodzieżowe i zapraszamy młodzież na treningi.

W każdej chwili?

K.B.: Tak, oczywiście. Na naszych mediach społecznościowych znajdą państwo informacje na ten temat. Jeśli my będziemy grać dobrze, pokazywać, jaka ta dyscyplina jest fajna, ile to nam daje szczęścia, radości, jak można się bawić siatkówką, to przekonamy młodych ludzi, by przyszli właśnie do nas. I jeśli to pokażemy ludziom na trybunach, kibicom – również tym najmłodszym, to też w pewnym stopniu zaciekawi ich na tyle, żeby przyszli chociaż spróbować. A co dalej – sprawa indywidualna.

Poproszę jeszcze o taką króciutką informację, jak to się stało, że trafiliście do KPS-u?

K.B.: Byłem zawodnikiem KPS od początku sezonu, choć ogólnie rozmawiałem z zarządem dość długo na mój temat. Jednak się nie dogadaliśmy. Ale przyszedł taki moment, że to się udało. Znałem poprzedniego trenera, który tutaj był, który się do mnie odezwał i zapytał, czy gdzieś gram, a ja akurat wtedy jeszcze klubu nie miałem, i zapytał, czy nie mógłbym przyjść do KPS. Nie zastanawiając się, przyjechałem. Uczestniczyłem praktycznie w dwóch treningach, a potem bardzo szybko się dogadaliśmy. Byłem bardzo głęboko zaskoczony podejściem całego zarządu, tym, że można z takim szacunkiem podejść do zawodnika. Tak jak mówiłem, grałem w wielu klubach i w wielu klubach to się nie zdarzało, nawet na wyższym stopniu rozgrywkowym. Cieszę się bardzo, że tutaj jestem, miasto mi się bardzo podoba. Klub świetnie się rozwija, czego chcieć więcej.

K.K.: Jestem w Płocku pierwszy sezon. Ja miałem przyjemność, jeśli mogę to powiedzieć, grać przeciwko drużynie z Płocka w tamtym roku. Grałem we Wrześni, w drugiej lidze, w grupie pierwszej. W Płocku zagrałem dobry mecz, nawet zostałem nagrodzony statuetką najlepszego zawodnika. I chyba to zaprocentowało, bo odezwali się do mnie trener i prezes. Akurat szukałem nowego klubu, nowego miejsca – takiego, gdzie będę sam mógł rozwijać swoje siatkarskie umiejętności, ale też żeby moja dziewczyna znalazła swoje miejsce. Chodziło o możliwość gry w siatkówkę, ale i myślałem o rodzinie. Negocjacje z klubem przeszły sprawnie, szybko złapaliśmy nić porozumienia i chyba nawet byłem jednym z pierwszych nowych zawodników, którzy się tutaj dogadali. I jestem jak najbardziej zadowolony z tego, jak te negocjacje się potoczyły i jak to teraz wygląda.

Najbliższy mecz zagracie w sobotę. Oczywiście zapraszamy kibiców do Blaszak Areny?

Tak, zagramy w sobotę, 18 października o godzinie 17 z drużyną z Belska Dużego. Jest to mocny zespół, aspirujący do czwórki drużyn na koniec sezonu.

Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl adb64048a1

Salvador: łatwiejsze jest wygrywanie, kiedy na trybunach zasiadają kibice

Reprezentant Wisły i Gwinei Równikowej

Iban Salvador jest zawodnikiem Wisły Płock od 1 sierpnia 2024 roku. Wcześniej w polskiej lidze bronił barw Miedzi Legnica. Kontrakt Ibana w płockim klubie jest ważny do końca sezonu. Co będzie dalej, przynajmniej na razie, nie wiadomo.

Nie da się ukryć, że to najbardziej rozpoznawalny zawodnik drużyny, który ma często „zatargi" z zawodnikami drużyn przeciwnych. Jednocześnie jest najczęściej faulowanym piłkarzem Wisły.

Nie wszyscy sędziowie rozumieją filozofię gry Ibana, który jest nie tylko Nafciarzem, ale także reprezentantem Gwinei Równikowej, w której wystąpił już ponad 50 razy.

Jak się czujesz, grając w Wiśle Płock?

Czuję się dobrze, ale na początku, było inaczej, ponieważ nie wiedziałem, jak to wszystko działa. Teraz już wiem i od grudnia zacząłem czuć się lepiej. Teraz – po awansie i wszystkim, co tu przeżyłem – cieszę się, że postanowiłem zostać w Płocku. Nie jest to mój pierwszy raz, kiedy gram na najwyższym poziomie rozgrywkowym w kraju, więc myślę, że Wisła to dla mnie dobre miejsce w tym momencie.

Jaki jest twój główny cel na koniec sezonu?

Mój cel, a w zasadzie nasz cel, to zdobycie jak największej liczby punktów do końca sezonu. To nasz cel długoterminowy. Teraz musimy skupić się na elementach do poprawy.

Jak dogadujesz się z nowymi zawodnikami w drużynie?

W naszym zespole są zawodnicy z Polski, którzy pomagają obcokrajowcom uczyć się języka polskiego. Jest to bardzo pomocne i daje nam to dużo. Chodzi przecież o to, aby wszyscy mogli lepiej się zrozumieć. Również zawodnicy, którzy nie mówią po polsku, pomagają nowym zawodnikom w aklimatyzacji, bo kiedy przyjeżdża ktoś z zagranicy, aby grać w Wiśle, łatwo jest zwrócić się do zagranicznych zawodników o pomoc. W ten sposób można się wiele nauczyć.

Na jakiej pozycji czujesz się najlepiej? Często grasz jako pomocnik, a bywa, że i na skrzydle bądź w pomocy.

Tak, trener wystawia mnie na różnych pozycjach, często bardziej na środku, ale i również w bocznych sektorach boiska. Znam swoją rolę w drużynie i wiem, jakie mam zadania podczas meczu. Mogę również grać na nowych pozycjach, ale najbardziej lubię grać jako „dziesiątka", ponieważ czuję się wtedy jak drugi napastnik, choć to też zależy od formacji, w jakiej gramy.

Co powiedziałbyś młodym zawodnikom, żeby pomóc im zbudować mocny charakter na boisku? Wszyscy wiedzą, że jesteś z tego znany.

Zawsze staram się pomagać młodym zawodnikom, czy to u nas w klubie, wcześniej w Miedzi, czy w moich dawniejszych klubach. To, co robię w trakcie gry, to po prostu ja – jestem sobą. Wiem, że każdy zawodnik jest inny. Ja zawsze staram się pomagać. Może mój styl jest inny, nie wiem.

Jak ważna jest dla ciebie gra w reprezentacji narodowej?

Mam już na swoim koncie sporo meczów w reprezentacji. Staram się robić wszystko, aby mieć jak najwięcej występów w kadrze narodowej. Nie wiem, kiedy skończę swoją karierę, ale chciałbym zagrać jeszcze chociażby w eliminacjach do mistrzostw świata, a jest to możliwe.

Może chciałbyś powiedzieć kilka słów do kibiców, żeby zachęcić ich do przychodzenia na nasz stadion?

Myślę, że łatwiejsze jest wygrywanie, kiedy kibice przychodzą na trybuny i oglądają nasze mecze. Mam nadzieję, że z każdym meczem na naszym stadionie kibiców będzie coraz więcej.

** Z Ibanem Salvadorem rozmawiał Szymon Mielczarek.*



D. Ossowski

Iban Salvador

Pierwszy na szczycie tabeli mecz o ligowe punkty

ORLEN Wisła jedzie do Kielc

W najbliższą niedzielę o godz. 12.30 w Hali Legionów w Kielcach rozpocznie się mecz na szczycie tabeli Superligi: Industria – ORLEN Wisła. Wicemistrz Polski podejmie mistrza. Bój będzie toczył się o 1. miejsce w tabeli krajowych rozgrywek.

W tym roku będzie to już piąte starcie obydwu drużyn. Tegoroczną rywalizację o ligowe punkty płocczanie rozpoczęli 2 marca 2025 roku, spotkaniem 21. kolejki. Mecz w Kielcach zakończył się zwycięstwem Industrii 25:24, ale ORLEN Wisła pozostała na 1. miejscu w tabeli, bo pierwszy ligowy pojedynek sezonu wygrała wynikiem 29:24. Dzięki lepszemu stosunkowi bramek Nafciarze przystąpili do walki o mistrzostwo Polski z pozycji lidera.

Pierwszy mecz – w ORLEN Arenie – o złote medale płocczanie wygrali 30:29. Tradycyjnie było emocjonująco, a walka toczyła się do ostatniego gwizdka. W 48. min kielczanie prowadzili 24:20, ale już w 52. min kontaktowego gola na 23:24 rzucił Przemysław Krajewski. W 56. min Nafciarze prowadzili 26:25 i nie oddali wygranej.

Drugi mecz dostarczył jeszcze więcej emocji, bo w regulaminowym czasie zakończył się wynikiem 22:22. W rzutach karnych wygrała ORLEN Wisła, a bohaterem ponownie był Mirko Alilovic. Złote medale trafiły do Płocka.

Nowy sezon 2025/26 rozpoczęła porażka Nafciarzy w Atlas Arenie w Łodzi – w spotkaniu o Superpuchar. W regulaminowym czasie był remis 26:26, ale tym razem w rzutach karnych skuteczniejsi okazali się rywale.

Czas na piąty mecz w tym roku, a drugi w sezonie. Pojedynek Superligi Industria Kielce – ORLEN Wisła rozpocznie się o godz. 12.30 w niedzielę, 19 października.

Jol.

Niedługo rozegrana zostanie trzecia runda Płockiej Ligi Pływania

15 października ostatnie zgłoszenia

18 października na pływalni Podolanka zostanie rozegrana III – finałowa runda Płockiej Ligi Pływania. Początek zawodów wyznaczono na godz. 10.00.

Tegoroczna edycja Płockiej Ligi Pływania zostanie przeprowadzona w trzech rundach. Sobotnie zawody, już finałowe, odbędą się z udziałem zawodników zrzeszonych w klubach pływackich, posiadających licencje PZP. Pomiar czasu będzie automatyczny, pływacy i pływaczki będą rywalizować na sześciu torach.

Konkurencje zostaną rozegrane seriami na czas – zgodnie z przepisami FINA – według wyników z rankingu europejskiego. Kategoria I – dla zawodników urodzonych w 2017 roku i młodszych – 8 lat; Kategoria II – dla dzieci urodzonych w 2016, mających 9 lat; Kategoria III – rocznik 2015, czyli 10 lat; Kategoria IV – pływacy z roczników 2013-2014, czyli 11-12 lat; Kategoria V – roczniki 2011-2012, czyli dla 13-14-latków oraz Kategoria VI – roczniki 2009-2010, pływacy i pływaczki w wieku 15-16 lat.

Opłata startowa wynosi 60 zł za każdego zgłoszonego zawodnika. Każdy zawodnik ma prawo startu w trzech dowolnych konkurencjach indywidualnych oraz sztafecie.

Zawody zostaną rozegrane w konkurencjach: 25 m stylem dowolnym – oddzielnie dla dziewczynek i chłopców, 25 m stylem klasycznym, 25 m stylem grzbietowym, 50 m st. dowolnym, 100 m stylem dowolnym, 50 m stylem klasycznym, 100 m stylem klasycznym, 50 m stylem grzbietowym, 100 m stylem grzbietowym, 50 m stylem motylkowym, 100 m stylem motylkowym, 100 m stylem zmiennym, 4 x 50 m mix stylem dowolnym dla wyznaczonych kategorii wiekowych.

Zgłoszenia do zawodów należy wypełniać w programie Entry Edytor (zaproszenie lxf) i wysłać na adres mailowy: zawody.plock@gmail.com do 15 października; skreślenia zawodników można przesyłać do dnia 17 października do godziny 14:00 na ten sam adres email.

Na stronie livetiming.pl będą publikowane wyniki na bieżąco, aktualizowane po zakończeniu każdej konkurencji. Warunkiem uwzględnienia zawodnika w klasyfikacji generalnej jest udział w co najmniej dwóch rundach i minimum czterech startach w konkurencjach indywidualnych całej edycji Ligi.

W przypadku, gdyby dwóch lub więcej zawodników uzyskało tę samą liczbę punktów, o miejscu w klasyfikacji generalnej decyduje liczba zdobytych wyższych miejsc.

Punktacja prowadzona jest osobno dla kobiet i mężczyzn w poszczególnych konkurencjach indywidualnych i kategoriach wiekowych. Rundy I, II i III zostaną przeprowadzone w sześciu kategoriach wiekowych, natomiast w punktacji generalnej roczniki 2015, 2016, 2017 i młodsi będą klasyfikowane jako jedna kategoria wiekowa, czyli 10 lat i młodsi.

Zapraszamy na trybuny sympatyków pływania. Warto zobaczyć, jak ta dyscyplina sportu, przed laty jedna z najpopularniejszych i dostarczających najwięcej medali, ma się w październiku 2025 r.

Jol.

Zapraszamy na trybuny

Piłka ręczna

Liga Mistrzów, 5. runda, 15 października godz. 18.45 (została zmieniona):

ORLEN Wisła – Paris Saint Germain.

Pozostałe spotkania 5. rundy w grupie B: Eurofarm Pelister – Barcelona, Pick Szeged – SC Magdeburg, HC Zagrzeb – GOG.

Mecz serii 6. także zostanie rozegrany w Płocku, 23 października o godz. 20.45:

ORLEN Wisła – Barcelona.

Pozostałe spotkania: PSG – GOG, Magdeburg – Eurofarm Pelister, Zagrzeb – Pick Szeged.

Superliga, 8. seria, 19 października godz. 12.30:

Industria Kielce – ORLEN Wisła.

1. liga mężczyzn, grupa C: 7. kolejka, 18 października:

SMS ZPRP I Płock – SBR Podlasie Piekuty, KS AZS AWF Warszawa – SMS ZPRP II Płock, AZS UMCS Lublin – MKS Mazur Sierpc.

Piłka nożna

Ekstraklasa, 12. kolejka, 2 października godz. 19.00:

Wisła Płock – Bruk-Bet Termalica Nieciecza,

17 października godz.18.00: Motor Lublin – GKS Katowice, godz. 20.30: Widzew Łódź – Radomiak Radom,

18 października godz. 14.45: Korona Kielce – Górnik Zabrze, godz. 17.30: Jagiellonia Białystok – Arka Gdynia, godz. 20.15: Cracovia – Raków Częstochowa,

19 października godz. 12.15: Piast Gliwice – Lechia Gdańsk, godz. 14.45: Lech Poznań – Pogoń Szczecin, godz. 17.30: Zagłębie Lubin – Legia Warszawa.

3. liga, 13. kolejka, 17 lub 18 października:

Lechia Tomaszów Mazowiecki – Wisła II Płock, Ząbkovia Ząbki – Legia II Warszawa, Warta Sieradz – KS Wasilków, Świt Nowy Dwór Mazowiecki – Znicz Biała Piska, Olimpia Elbląg – Widzew II Łódź, Mławianka Mława – Wigry Suwałki, ŁKS Łomża – Jagiellonia II Białystok, KS CK Troszyn – Broń Radom, GKS Bełchatów – GKS Wikielec.

5. liga mazowiecka, 11. kolejka, 18 lub 18 października:

Stoczniowiec Płock – MKS Ciechanów, Nadnarwianka Pułtusk – Kasztelan Sierpc, Escola Varsovia Warszawa – Wicher Kobyłka, Huragan Wołomin – Sokół Serock, PAF Płońsk – Naprzód Zielonki, Drukarz Warszawa – Narew Ostrołęka, Polonia II Warszawa – Bug Wyszków, Grom Warszawa – Żbik Nasielsk.

Liga okręgowa, 8. kolejka, 18 lub 19 października:

Start Proboszczewice – Błękitni Gąbin, Szopen Sanniki – Amator Maszewo, Lwówianka Lwówek – Wicher Cieszewo, Orzeł Goleszyn – Sparta Mochowo, Zryw Bielsk – Stegny Wyszogród, Delta Słupno – Unia Iłów.

Klasa „A", 8. kolejka, 18 lub 19 października:

Huragan Bodzanów – Mazur Gostynin, GKS Góra – Świt Staroźreby, Błyskawica Lucień – Błękitni Raciąż, Stoczniowiec II Płock – Unia Czermno, Wisła Główina-Sobowo – Skra Drobin, Polonia Radzanowo – Zorza Szczawin Kościelny.

Klasa „B", 8. kolejka, 18 lub 19 października:

Wisła Nowy Duninów – Orkan Sochaczew, Zjednoczeni Bulkowo – Sparta Nowe Miszewo, Sparta II Mochowo – Orzeł II Goleszyn, ULKS Ciółkowo – Gotard Rybno, Szopen II Sanniki – Pogoń Słupia.

Piłka siatkowa

II liga mężczyzn, 18 października:

KPS Płock – ProNutiva SKK Belsk Duży.

Jol.

eprasa.pl adb64048a1

ORLEN Wisła pokonała Eurofarm Pelister 36:25

Historyczne zwycięstwo w Lidze Mistrzów


D. Ossowski

Piłkarze ręczni ORLEN Wisły wygrali przed własną publicznością z HC Eurofarm Pelister 36:25 (18:14) w meczu 4. kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzów. Szczególnie skutecznie płocczanie zagrali od 22. min, kiedy do płockiej bramki wszedł Mirko Alilovic.

Obie drużyny spotkały się po raz pierwszy w Lidze Mistrzów w poprzednim sezonie i każda wygrała swój pojedynek w fazie grupowej przed własną publicznością.

Trener Xavi Sabate przestrzegał przed meczem, że w tej edycji rozgrywek Eurofarm Pelister jest już bardziej doświadczoną drużyną, która lepiej poznała rozgrywki, grając w poprzednim sezonie w elicie.

I rzeczywiście, przez pierwszy kwadrans Eurofarm dotrzymywał kroku gospodarzom. W 16. min goście prowadzili 8:7, ale ORLEN Wisła szybko odrobiła straty i w 20. min prowadziła 11:9. Trener Ruben Garabaya poprosił o czas, a w 23. min na tablicy widniał wynik 14:10.

Trener Garabaya ponownie poprosił o przerwę w grze w 28. min, przy wyniku 17:12. W ostatniej akcji pierwszej połowy, po minutowych radach od trenera Sabate, ORLEN Wisła wywalczyła 4-bramkową przewagę (18:14). Druga połowa zapowiadała się emocjonująco.

Emocje były, ale tylko do 35. min i wyniku 20:16. Potem rzut karny obronił Mirko Alilovic, a płocczanie rzucili trzy bramki z rzędu, doprowadzając do wyniku 23:16. Nie pozostawało im już nic innego, jak kontrolować wynik spotkania i zdarzenia na parkiecie.

Warto dodać, że Mirko Alilovic obronił w tym meczu trzy rzuty karne, a przez 38 minut, kiedy przebywał na parkiecie, miał 8 obron. Melvyn Richardson był bezbłędny. Nikola Mitrevski miał 7 obron na koncie.

Mecz 5. kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzów ORLEN Wisła zagra również przed własną publicznością – tym razem z mistrzem Francji Paris Saint-Germain. Pojedynek został zaplanowany na wtorek, 15 października, a początek wyznaczono na godz. 18.45.

ORLEN Wisła: Torbjoern Bergerud, Mirko Alilovic – Michał Daszek 2, Mitja Janc 2, Abel Serdio 5, Leon Susnja 1, Kiryl Samojla, Melvyn Richaedson 8, Miha Zarabec 3, Gergo Fazekas 3, Przemyslaw Krajewski, Dawid Dawydzik 1, Lovro Mihic 4, Zoran Ilic 3, Zoltan Szita 1, Sergei Kosorotow 3.

HC Eurofarm Pelister: Nikola Mitrevski, Jovan Macankovski – Dejan Manaskov 7, Andrzej Widomski, Rudolph Hackbarth 3, Domen Tajnik 1, Ibrahim Ezzeldin, Nik Heningman 3, Bogdan Radivojevic, Filip Kuzmanovski 2, Ilia Abutovic, Mirche Kalajdejeski 1, Petar Atanasijevikj, Zharko Peshevski 3, Oussama Hosni 1, Pavle Atanasijevikj 4.

Po meczu trener Xavi Sabate wreszcie był zadowolony ze swoich podopiecznych. - *Jestem usatysfakcjonowany, wygraliśmy z dobrą drużyną, która postawiła się swoim przeciwnikom w pierwszych trzech meczach w Lidze Mistrzów. Mają dużo jakości i zawodników, którzy nabierają doświadczenia w rozgrywkach.*

I dalej komplementował rywali. - *Widzieliśmy, że mają dziś pomysły na grę, zarówno w obronie, jak i w ataku. Zagrali dobrą pierwszą połowę, ale w drugiej to my poprawiliśmy się w defensywie, a do tego Mirko Alilovic był fantastyczny w bramce. Było widać zaangażowanie naszych zawodników na boisku. Jestem dumny z naszej drużyny, nie tylko z wykonanej pracy. Podczas tego meczu satysfakcję przynosił nam fakt, że wygraliśmy z drużyną, z którą, jestem pewny, dużo drużyn straci punkty* – zapowiedział trener Xavi Sabate.

Ruben Garabaya nie był po meczu w najlepszym nastroju. Jego drużyna zagrała kiepsko w drugiej połowie, pozwoliła sobie całkowicie odebrać inicjatywę. - *Gratulacje dla drużyny, zawodnicy zasłużyli na to zwycięstwo. Mają dobry zespół i dobrego trenera, co widać było po dzisiejszym wyniku. Jest mi smutno z tego powodu, uważam że nie zasłużyliśmy na taki wynik, zaczęliśmy dobre spotkanie, realizowaliśmy nasz plan, który przygotowaliśmy w tym tygodniu*,

I wyjaśnił: - *Na ten mecz mieliśmy przygotowany swój plan, jednak szczególnie w drugiej połowie, gdy gubisz tak wiele piłek i popełniasz tyle błędów w ostatnich krokach w swoich akcjach, narażając się na kontry, to nie możesz liczyć na nic lepszego* – stwierdził Ruben Garabaya.

Wyniki spotkań 4. kolejki grupy B: PSG – Zagrzeb 35:32, Barcelona – Pick Szeged 31:28, GOG – Magdeburg 30:39.

Jol.

Tabela po 4. kolejce

	drużyna	punkty	bilans bramkowy
1.	SC Magdeburg	8	125-108
2.	**ORLEN Wisła**	**6**	**126-112**
3.	Barcelona	6	121-107
4.	Pick Szeged	4	128-125
5.	PSG	4	128-127
6.	GOG	2	124-140
7.	Eurofarm Pelister	2	105-123
8.	Zagrzeb	0	107-122

Klub Szachowy Hetman Płock zaprasza na...

Mistrzostwa Płocka Juniorów w Szachach Szybkich


fot. Hetman Płock

Już w najbliższą niedzielę, 19 października w siedzibie Klubu Szachowego Hetman Płock (ul. Padlewskiego 18c) zostaną rozegrane Mistrzostwa Płocka Juniorów w Szachach Szybkich. Sponsorem turnieju jest ORLEN S.A.

Turniej będzie odbywał się na dystansie 9 rund tempem 10 minut plus 5 sekund na ruch.

Organizator przewidział dla młodych szachistów puchary, medale oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe w grupach do 9, 11, 13, 15 lat oraz głównej grupie do 18 lat.

Od 2018 r. popularyzuje sport szachowy

Klub Hetman Płock, którego głównym celem jest popularyzacja i rozwój sportu szachowego w Płocku oraz regionie płockim, powstał w 2018 roku, a jego założycielem i długoletnim prezesem był Mirosław Milewski.

Wśród szczegółowych celów klubu znajdują się m.in. podnoszenie poziomu sportu szachowego wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, uczestnictwo w imprezach i zawodach szachowych na poziomie lokalnym, wojewódzkim, ogólnopolskim i międzynarodowym, a także – co nie mniej ważne – integracja środowiska szachowego.

Hetman ma w swojej niedługiej historii wiele sukcesów, do których zaliczyć można między innymi wygranie II ligi seniorów i dwukrotny awans do najwyższej klasy rozgrywek – Ekstraligi.

Największym sukcesem klubu jest zdobycie w 2023 roku brązowego medalu w rozgrywanych w Lublinie Drużynowych Mistrzostwach Polski. Drużyna juniorów Hetmana cyklicznie bierze udział w Drużynowych Mistrzostwach Mazowsza Juniorów, a seniorzy uczestniczą w Lidze Mazowieckiej.

Klub Szachowy Hetman Płock organizuje nie tylko turnieje, symultany szachowe, ale także szkolenia dla najmłodszych szachistów. I serdecznie zaprasza młodych miłośników królewskiej gry do wzięcia udziału w nadchodzących Mistrzostwach.

A dlaczego warto grać w szachy? Bo to sport, który doskonale rozwija umysł, wzmacnia koncentrację i cierpliwość, uczy podejmowania decyzji, a przy tym kształtuje postawę fair play oraz łączy ludzi ponad podziałami. W dzisiejszych czasach to także znakomita alternatywa dla smarfona, bo zamiast biernego scrollowania, szachy proponują aktywną rozrywkę umysłową.

Oprócz sponsora turnieju – firmy ORLEN S.A – Klub Hetman od lat wspierają (co pozwala organizować wiele wydarzeń integrujących życie szachowe w regionie płockim): firma Softhard S.A., Krzysztof Grochulski oraz poseł RP Wioletta Kulpa.

(kw)

Materiał przygotowany we współpracy z klubem Hetman Płock

Działo się w miniony weekend

Piłka nożna

3. liga, 12. kolejka: Widzew II Łódź - Wisła II Płock 1:2.

Pozostałe spotkania: Broń Radom - Mławianka Mława 1:1, GKS Wikielec - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 0:1, Jagiellonia II Białystok - Warta Sieradz 0:2, KS Wasilków - Ząbkovia Ząbki 1:5, Olimpia Elbląg - GKS Bełchatów 4:1, Wigry Suwałki - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:0, Znicz Biała Piska - KS CK Troszyn 0:7. Spotkanie Legia II Warszawa - ŁKS Łomża zostało przełożone na 29 października.

5. liga mazowiecka, 10. kolejka: Kasztelan Sierpc - Polonia II Warszawa 1:1, Wicher Kobyłka - Stoczniowiec Płock 8:0, MKS Ciechanów - Grom Warszawa 1:1, Żbik Nasielsk - Nadnarwianka Pułtusk 2:5, Bug Wyszków - Drukarz Warszawa 3:0, Narew Ostrołęka - PAF Płońsk 6:0, Naprzód Zielonki - Huragan Wołomin 3:1, Sokół Serock - Escola Varsovia Warszawa 3:0.

Liderem jest Nadnarwianka Pułtusk z 30. pkt, Kasztelan zajmuje 10. miejsce z 11. pkt, a Stoczniowiec ma tylko 2 pkt i 15. miejsce w tabeli.

Liga okręgowa, 7. kolejka: Delta Słupno - Start Proboszczewice 5:1, Unia Iłów - Zryw Bielsk 4:6, Stegny Wyszogród - Orzeł Goleszyn 0:2, Sparta Mochowo - Lwówianka Lwówek 1:0, Wicher Cieszewo - Szopen Sanniki 0:9, Amator Maszewo - Błękitni Gąbin 2:0.

Klasa „A”, 7. kolejka: Mazur Gostynin - Skrwa Łukomie 7:2, Świt Staroźreby - Huragan Bodzanów 2:2, Błękitni Raciąż - GKS Góra 3:2, Unia Czermno - Błyskawica Lucień 2:2, Skra Drobin – Stoczniowiec II Płock 2:4, Zorza Szczawin Kościelny - Wisła Główina-Sobowo 7:4.

Klasa „B”, 7. kolejka: Gotard Rybno - Pogoń Słupia 5:5, Orzeł II Goleszyn - ULKS Ciółkowo 1:0, Sparta Nowe Miszewo - Zorza II Szczawin Kościelny, 6:1 Orkan Sochaczew - Zjednoczeni Bulkowo 3:1, Wisła Nowy Duninów - Szopen II Sanniki 4:.

2. liga kobiet, grupa północna, 8. kolejka:

Lech/UAM II Poznań - Wisła Płock 4:1, KU-AZS UW Warszawa - Loczki Wyszków 5:1, Słupczanka Słupca - LFA Szczecin 3:3, AKS SMS Łódź - Fuks Pułtusk 2:1, GSS Grodzisk Wielkopolski - TAF Toruń „3, Praga Warszawa - Medyk II Konin 2:3.

Jol.

eprasa.pl adb64048a1

Jedziemy na Mundial?

Nie wiadomo, wszystko rozstrzygnie się w barażach. W nich zagramy, bo inne rozstrzygnięcie mogłoby zapaść tylko w wypadku porażki z Maltą. Wprawdzie trener tysiąclecia Kazimierz Górski mawiał, że dopóki piłka w grze, wszystko jest możliwe, ale… Zostawmy dalsze dywagacje urodzonym pesymistom, a sami dajmy upust żalom. A mamy powody! Gdyby bowiem reprezentacja pod kierownictwem słusznie minionym nie pozwoliła sobie na luksus porażki z fińską potęgą, w następnym spotkaniu eliminacyjnym stoczyłaby bój z Holendrami (nazwa Niderlandy chyba się nie przyjęła, przynajmniej w naszym języku) o bezpośredni awans na amerykańskie mistrzostwa. Nie trzeba było nawet tego meczu wygrywać, wystarczyłby remis! A tak potyczka z atrakcyjnym rywalem o przysłowiową pietruszkę prawdziwego kibica o palpitacje serca nie przyprawi…



Co go czeka w barażach? Trzeba zacząć od tego, że dla naszych orłów nie będzie na tym etapie drużyn dostatecznie słabych, by mógł z całkowitym spokojem, pewny wyniku zasiadać przed telewizorem w dniu meczu. Przecież pamiętamy baraże przed ostatnim Euro, wygrane po rzutach karnych dzięki jednej udanej interwencji dzisiejszego bramkarza Barcelony! To dopiero na wiosnę, tymczasem pozostaje nam „cieszyć się z małych rzeczy". Trzy zwycięstwa i wyjazdowy remis z silnym rywalem pod wodzą nowego selekcjonera, efektowny „rogal" w stylu Deyny w wykonaniu wiecznie „zapowiadającego się" rozgrywającego, stabilny skład reprezentacji…

Szczególnie tego ostatniego wybitnie w ostatnich latach brakowało. Starsi kibice, do których i ja się zaliczam, nie byli w stanie zrozumieć mody na ustawiczną żonglerkę nazwiskami. Dawno przestało istnieć takie zjawisko, jak podstawowa jedenastka reprezentacji narodowej. Ja na przykład bez mrugnięcia okiem wymienię „srebrną jedenastkę" Kazimierza Górskiego z siedemdziesiątego czwartego roku, ale na pytanie o to samo w odniesieniu do miłościwie nam panujących w ostatnim dziesięcioleciu selekcjonerów mogę co najwyżej wskazać pojedyncze nazwiska (nie licząc trójki Piszczek, Błaszczykowski, Lewandowski). Czy oni naprawdę nie byli w stanie ocenić, kto na danej pozycji jest najlepszy i musieli „testować" w nieskończoność tabuny potencjalnych reprezentantów?

I na koniec kilka słów z naszego lokalnego podwórka. Cóż, wygląda na to, że piękna seria beniaminka dobiegła końca. Od początku roku szkolnego tylko remisy przeplatane (od czasu do czasu na szczęście) porażkami. Jeśli ktoś spośród Szanownych Czytelników – kibiców odczuwa rozczarowanie, to proponuję jak wyżej, cieszmy się z małych rzeczy! Taki los debiutanta! Efekt zaskoczenia mija, pierwsze niepowodzenia ośmielają kolejnych przeciwników i zaczynają się kłopoty. Być może przejściowe i wkrótce drużyna złapie drugi oddech?

Jerzy Ogonowski

FELIETONY

Ogonowski | Kopeć

„Edukacja priorytetem dla państwa"

Z okazji tzw. „dnia nauczyciela", a tak naprawdę „dnia edukacji narodowej" (gdzie tam ona jest narodowa!), który obchodzimy co roku 14 października, przemówiła do pedagogów naszego miasta pani posłanka Elżbieta Gapińska, także kiedyś nauczycielka, czym nie omieszkała się pochwalić, może chcąc się jakoś przed nauczycielami uwiarygodnić. Na darmo, bo to, co chlapnęła przy okazji, zakrawa na jakąś drwinę. Czcigodna Pani Posłanka oświadczyła, że „edukacja stanowi priorytet dla państwa polskiego". Niby nic wielkiego, każdy propagandysta rządowy może tak powiedzieć i zapomnieć, ale ponieważ jest to oczywiste kłamstwo, a do tego wypowiedziane przez przedstawiciela władzy ustawodawczej, to jednak boli. Gdyby Pani była mężczyzną, to powiedziałbym, że za takie łgarstwo powinien dostać w pysk, ale ponieważ jest Pani kobietą, to ulituję się i powiem tylko, że albo Pani nie zna znaczenia słowa „priorytet" i posługuje się nim bezmyślnie, nie wstydząc się ignorancji, jaką przy tym okazuje, albo zna Pani doskonale sens tego słowa, ale celowo posługuje się nim tak, aby dezinformować, kłamać, kryć nieudolność państwa pod taką nieudolną propagandową paplaniną. To przynosi jeszcze większy wstyd niż niewiedza, bo obnaża złe intencje osoby mówiącej.



Sprawdziłem więc z pomocą niezastąpionej sztucznej inteligencji, co oznacza słowo „priorytet", aby Panią Posłankę tą drogą pouczyć o jego znaczeniu. Zatem „priorytet to sprawa, zadanie lub cel o szczególnej ważności, które wymaga wykonania w pierwszej kolejności przed innymi sprawami. Słowo pochodzi od łacińskiego słowa prior, oznaczającego „pierwszy" lub „wcześniejszy". W praktyce priorytet to coś, co ma najwyższe znaczenie lub jest najbardziej pilne, a jego realizacja zbliża nas do wyznaczonego celu". W odniesieniu do polityki rządu „priorytet to najważniejsze obszary polityki, którym przypisuje się największą wagę". No cóż, nawet gdyby Pani albo kto inny próbował stanąć na głowie i z tej pozycji starał się udowodnić, że oświata stanowi i kiedykolwiek stanowiła priorytet dla współczesnego państwa polskiego, może nawet dla obecnego albo poprzedniego rządu, to jest to niewykonalne, bo nigdy w ciągu ostatnich 35 lat, mniej więcej od roku 1989, czyli od początku sławetnej transformacji ustrojowej, w ramach której przeszliśmy od ustroju złego (socjalizm albo komunizm) do dobrego (kapitalizm), tak nie było. I nie będzie. W tym peryferyjnym i skolonizowanym przez mocarstwa zachodnie kraju (wciąż spłacamy dług za pomoc w tej transformacji) jest to niemożliwe. Można oczywiście dyskutować, dlaczego oświata była i jest na szarym końcu zainteresowań kolejnych rządów III Rzeczpospolitej Prymitywnej, ale tak otwarcie i bezczelnie kłamać, że jest odwrotnie. Nieładnie, Pani Poseł. Wstyd.

Dobra oświata, powinna Pani to wiedzieć, to trzy zasadnicze obszary – baza materiałowa, programy i narzędzia nauczania oraz nauczyciele. Pierwszy z obszarów, czyli baza materiałowa, ma się nieźle, to trzeba przyznać (kiedy w ramach wymian młodzieży nauczyciele polscy oglądają szkoły w innych krajach, to nasze bardzo często nad tamtymi górują). Co do programów, metod i narzędzi służących nauczaniu, w tym tak potrzebnych podręczników, jest raczej źle. Znawcy dawnych systemów edukacyjnych twierdzą, że porównywanie z nimi obecnego wypada na niekorzyść tego nam współczesnego (brak dobrych podręczników, infantylizm współczesnych narzędzi kontra mądrość, logiczność tych dawnych). Najgorzej jednak wypada kondycja nauczyciela. Ktoś u początku transformacji założył, że oświatę zorganizuje się tanim kosztem, a nauczyciele będą jak psy na łańcuchu trzymani w budzie (jakie wieloznaczne słowo!) na ścisłej diecie (celowość tego zabiegu obnażył Gombrowicz w przesławnej powieści „Ferdydurke", polecam Pani Poseł), aby nie rozwinęli skrzydeł, nie dali z siebie wszystkiego, co najlepsze. Łapiąc godziny w dwu, czasem w trzech placówkach nie są w stanie dobrze pracować w żadnej. To jest żałosna walka o przetrwanie. Nikt zresztą nie był i nie jest zainteresowany, aby było inaczej. Za dobrą pracę dobrze się płaci, pani Gapińska. I Pani jest od tego, aby to w Sejmie zagwarantować. Ale to pozostaje poza zdolnościami intelektualnymi polskich parlamentarzystów i polskich władz w ogóle. 30 lat temu myślałem, że jest to stan przejściowy, krótkotrwały, konieczny u początków transformacji, ale ten stan stał się regułą, zasadą, może nawet, i tu Pani miałaby rację, stał się priorytetem polskiego beznadziejnego państwa. Zdaje się, że jest zdolne, aby nas uzbroić i posłać na wojnę, ale nie było i nie jest zdolne, by dać narodowi dobrą oświatę, może nawet „narodową".

Wiesław Kopeć

** Informujemy, że redakcja nie musi się utożsamiać z poglądami zawartymi w felietonach. W tym gatunku dziennikarskim ich autorzy wyrażają własne zdanie.*

Przychodnia prawna

Rezerwacja grzybów

Co roku o tej porze można usłyszeć wąsaty żart, gdy ktoś na przywitanie mówi „witam zamiast „dzień dobry", bo gdyby to był dobry dzień, to bym był na grzybach". Dla wielu Polaków zbieranie grzybów to znacznie więcej niż hobby – to styl życia. Co za tym idzie, na pozór błahe zagadnienia w kontekście grzybobrania urastają do rangi problemów generujących konflikty. W niniejszym artykule omówię najważniejsze jesienne zagadnienie prawne: Czy można zarezerwować grzyby rosnące w lesie?.

Ponieważ ochronie prawnej podlegają wyłącznie działania zgodne z prawem, należy pamiętać, nie w każdym lesie dozwolone jest zbieranie grzybów.

Bezprawne jest zbieranie grzybów w lasach prywatnych, chyba że właściciel lasu wyraził na to zgodę.

Niezgodne z prawem jest zbieranie grzybów na terenach, na których obowiązuje zakaz wstępu. Są to parki narodowe, tereny wojskowe, strefy przy lotniskach albo okolice granic państwowych. Ponadto stałym zakazem wstępu objęte są lasy stanowiące:

1. uprawy leśne do 4 m wysokości;
2. powierzchnie doświadczalne i drzewostany nasienne;
3. ostoje zwierząt;
4. źródliska rzek i potoków;
5. obszary zagrożone erozją.

Czyją własność stanowią grzyby rosnące w lasach?

Na mocy przepisów Kodeksu cywilnego częścią składową rzeczy jest wszystko, co nie może być od niej odłączone bez uszkodzenia lub istotnej zmiany całości albo przedmiotu odłączonego. Do części składowych gruntu należą w szczególności budynki i inne urządzenia trwale z gruntem związane, a także drzewa i inne rośliny od chwili zasadzenia lub zasiania. Zatem – grzyby rosnące w ściółce leśnej należą do właściciela lasu.



Przyznanie grzybiarzowi jakiegokolwiek prawa do rosnących grzybów byłoby równoznaczne z ograniczeniem praw przysługujących właścicielowi gruntu. Dla swojej skuteczności rezerwacja taka wymaga zatem zawarcia z właścicielem gruntu stosownej umowy (np. dzierżawy). Jednostronne oświadczenie woli grzybiarza nie jest wystarczające do przyznania mu jakichkolwiek praw związanych z gruntem.

Zawarcie umowy z właścicielem lasu jest regułą przy zbiorach dla celów przemysłowych. Ustawa nie definiuje tego pojęcia wprost. Jednak w oparciu o wykładnię doktrynalną należy przyjąć, że odnosi się ono do zbioru prowadzonego w celu przetworzenia w ramach prowadzonej działalności gospodarczej (np. przez firmy produkujące przetwory, mrożonki czy susz). Zgodnie z tą interpretacją, zobowiązanym do zawarcia umowy jest nie tyle indywidualny zbieracz, co przedsiębiorca prowadzący przemysłowe przetwarzanie lub skup płodów runa leśnego. Ten rodzaj zbioru wymaga zawarcia pisemnej umowy z nadleśnictwem właściwym dla danego terenu. Ze względu na cel takiej umowy należy przypuszczać, że jej treść przyznają przedsiębiorcy wyłączność na grzyby rosnące na danym terenie, co można uznać za formę rezerwacji.

Przy zbieraniu grzybów dla potrzeb własnych stan prawny zmienia się w momencie zebrania grzybów. Przestają one być częścią składową gruntu i stają się odrębną rzeczą ruchomą. W lesie państwowym (udostępnionym do ogólnego korzystania) zebrane grzyby stają się własnością zbierającego w momencie ich zerwania. Powstałe w ten sposób prawo własności grzyba objęte jest ochroną prawną, co czyni bezprawnym zbieranie grzybów z koszyków innych grzybiarzy. Czyni również bezprzedmiotowym rozważania o rezerwacji zebranych grzybów.

Podsumowując, bez stosownej umowy zawartej z właścicielem lasu, nie można „zarezerwować" sobie rosnącego grzyba. Dopóki grzyb rośnie, należy do właściciela lasu, a nie do osoby, która go „znalazła". Nie istnieje żadna prawna instytucja „rezerwacji" grzyba — nawet jeśli ktoś go oznaczy wstążką, doniczką, patykiem czy napisem. Dopóki nie zostanie zerwany, grzyb nie może być przedmiotem posiadania ani własności przez kogokolwiek innego niż właściciel lasu (ewentualnie osoby z którą zawarł on stosowną umowę). Takie „oznaczenie" nie tworzy żadnego prawa do grzyba i nie chroni przed tym, że ktoś inny go zbierze.



Na zakończenie, korzystając z uwagi osób rezerwujących grzyby, dodam, że analogiczna analiza prowadzi do wniosku, że nie korzysta z ochrony prawnej rezerwacja części plaży za pomocą parawanów.

r.pr. Karol Olkuski
kancelaria@olkuski.legal
pl. Stary Rynek 2 lok. 1B
tel. 604-960-660

eprasa.pl adb64048a1