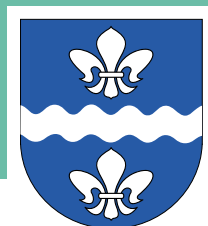


W CENTRUM POLSKI

MIESIĘCZNIK GMINY ANDRESPOL

Numer 2/2025

MARZEC 2025 r.



W NUMERZE:



KARETKA POGOTOWIA

stacjonująca w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu wyjeżdża do pacjentów średnio 10 razy w ciągu doby

→ s. 2



Rozpoczęła się **REKRUTACJA** do przedszkoli w gminie Andrespol. W tym roku w placówkach publicznych i oddziałach przedszkolnych czeka 400 miejsc

→ s. 3



We wszystkich sołectwach gminy Andrespol trwają prace związane z wymianą sodowych lamp ulicznych na **ENERGOOSZCZĘDNE** OPRAWY TYPU LED

→ s. 3

WIADOMOŚĆ z ostatniej chwili

Gmina zdobyła **4 mln 135 tys. zł** dofinansowania na rozbudowę przedszkola samorządowego w Justynowie przy ul. Kasprzaka 18. Projekt zakłada, że nowy budynek zostanie wybudowany obok istniejącego przedszkola. W środku znajdą się m.in. trzy sale, z czego dwie będą mogły być okazjonalnie łączone – mają je dzielić przesuwne drzwi – oraz stołówka. Do nowego gmachu zostaną przeniesione wszystkie dzieci i personel z obecnego przedszkola. Do tego powstanie jeszcze jeden oddział. Co roku do przedszkola w Justynowie zgłaszanych jest średnio o około 20 dzieci więcej niż jest miejsc. Jeśli jednak w przyszłości z powodu niżu demograficznego sytuacja odwróci się, do budynku przy ul. Kasprzaka będą przenoszone dzieci z oddziału przedszkolnego działającego w szkole podstawowej w Justynowie. Nowo budowane przedszkole ma zostać oddane do użytku w 2026 roku. Inwestycja została wyceniona na ok. 4 mln 700 tys. zł.

PRZEGLĄD

GMINNYCH INWESTYCJI

Od lat samorząd gminy Andrespol sięgał po dotacje i dofinansowania z różnych źródeł. Dzięki pozyskanym funduszom trwają m.in. prace przy budowie żłobka w Andrespolu oraz zabezpieczaniu przed dalszym niszczeniem dworku w Bedoniu. Gmina współfinansuje również budowę świetlicy na terenie OSP w Wiśniowej Górze i nowego garażu dla samochodów strażackich KSRG OSP Justynów. Sprawdziliśmy postępy prac w różnych miejscach.

ŻŁOBEK W ANDRESPOLU

Budowa żłobka na działce przy ul. Krzywej 7 to niewątpliwie najszybciej postępująca inwestycja w gminie. Prowadzi ją działająca na rynku zaledwie od pięciu lat łódzka firma Orzeł Budownictwo Sp. z o.o. Spółka komandytowa, która w postępowaniu przetargowym przedstawiła najtańszą ofertę, wyceniając swoje prace na 3 mln 870 tys. zł. Umowę z gminą zawarto 18 grudnia, a już w styczniu na terenie budowy pojawiła się pierwsza ekipa robotników. Szczegółowy zakres zleconych prac obejmuje m.in.: budowę parterowego niepodpiwniczonoego budynku, wykonanie w nim instalacji elektrycznej, wodociągowej i kanalizacyjnej, a także przyłącza kanalizacyjnego do budynku, miejsc postojowych i placu zabaw.

Do tej pory m.in. wzniesione zostały wszystkie ściany i zalane stropy. Kończą się prace przy układaniu warstwy izolacyjnej na dachu oraz ocieplanie i tynkowanie zewnętrznych ścian. Jednocześnie na zewnątrz budynku są już doprowadzone przyłącza wodne i kanalizacyjne. Na budowę wkroczyli już także instalatorzy. Do końca miesiąca we wszystkich pomieszczeniach mają zostać poprowadzone przewody elektryczne i rury hydrauliczne. Około 20 marca murarze zamierzają rozpocząć tynkowanie ścian wewnętrznych. Następnie będzie wylewana posadzka i układane ogrzewanie podłogowe. Mimo że termin zakończenia inwestycji zapisany w umowie to druga połowa sierpnia, wykonawca zapowiada, że zakończy prace co najmniej miesiąc wcześniej.



okienne. W kolejnym etapie robotnicy planują odkopywać dawne fundamenty, by zabezpieczyć je warstwą izolacyjną. Na liście prac do wykonania są m.in. odbudowa i zabezpieczenie konstrukcji dachu, tymczasowe zamurowanie zewnętrznych i wewnętrznych otworów okiennych i drzwiowych oraz położenie wypraw tynkarskich na elewacjach.

ŚWIETLICA W WIŚNIOWEJ GÓRZE

Mieszkańcy Wiśniowej Góry opowiadają, że strażacy postanowili wziąć sprawy w swoje ręce i sami

wybudowali świetlicę. Stawianie murów powierzyli wprawdzie jednej z okolicznych firm budowlanych, ale to oni wybierali i kupowali materiały budowlane, tynkowali ściany, montowali okna, zakładali instalacje. Otwarcie przyznają, że zależy im nie tylko na czasie, ale także na pieniądzu. Na budowę świetlicy o powierzchni ok. 80 mkw., którą w ciągu roku doprowadzili do stanu surowego zamkniętego, wydali do tej pory ok. 150 tys. zł. Jedna trzecia tej kwoty pochodzi ze środków własnych jednostki. Z budżetu gminy Andrespol na budowę świetlicy w ubiegłym roku druhowie z Wiśniowej Góry otrzymali ok. 80 tys. zł, a w tym roku samorząd przyznał kolejne 100 tys. zł. W nowo wybudowanej świetlicy będą mieścić się duża sala z aneksem kuchennym i niewielka łazienka. Tuż obok strażacy planują wybudować scenę i drewnianą altanę. Kilka własnoręcznie okorowanych przez nich bali już czeka na dalszą obróbkę.



DWOREK W BEDONIU

Prace zabezpieczające ruiny bedońskiego dworku przed dalszym niszczeniem toczą się nie tylko pod czujnym okiem inspektora budowy, ale również konserwatora zabytków, który chce ocalić przed rozbiórką jak największą powierzchnię ścian. Za inwestycję odpowiada firma Michał Szymczyk Zakład Ogólnobudowlany, posiadająca doświadczenie w prowadzeniu tego typu inwestycji. Wartość umowy, zawartej w listopadzie ubiegłego roku, wynosi 3 mln 628 tys. zł. Pieniądze dla wykonawcy pochodzą przede wszystkim z dofinansowania, jakie udało się zdobyć gminie w 2023 roku w ramach drugiej edycji Rządowego Programu Odbudowy Zabytków. Pozyskana kwota to 3 mln 234 tys. zł.

Co zostało zrobione do tej pory?

Po wejściu do piwnicy można zobaczyć dokładnie oczyszczone z gruzu pomieszczenia i drewniane podpory stropowe. Każda ściana została oczyszczona, a jej mury przygotowano do uzupełnienia brakujących cegieł. Na parterze wylane są kolejne zbrojone posadzki, każda o grubości około 20 centymetrów. Zalano już pierwszy strop, a wkrótce pojawi się kolejny. Na ukończeniu jest odtwarzanie murów pałacu z wykorzystaniem zabytkowych ścian, które nadawały się do adaptacji. Poprawiono prawie wszystkie otwory



inwestycję do stanu surowego zamkniętego. Nie kryją jednak, że faktyczny postęp budowy będzie uzależniony od posiadanych na koncie pieniędzy.

Aby budowa kosztowała jak najmniej, strażacy stawiając na lokalne firmy, sami wyszukują niedrogich wykonawców. Budowa finansowana jest przede wszystkim z budżetu gminy. Radni zgodzili się przekazać na ten cel około 250 tys. zł. Poza tym druhom udało się pozyskać 50 tys. zł z Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.



UWAŻAJ, GDZIE PARKUJESZ NIE BLOKUJ DROGI RATUNKU

Samochody zastawiają wyjazd karetki pogotowia, od lutego stacjonującej w północnym skrzydle budynku Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu. A na chodniku namalowane są przeciw koperty.

Tylko w ciągu pierwszych dwóch tygodni stacjonowania karetki w Andrespolu załoga ambulansu pięć razy szukała właścicieli samochodów, którzy zaparkowali swój pojazd na drodze między północną ścianą przychodni a budynkiem sklepu Jedynka w taki sposób, że zablokowali wyjazd karetki na ulicę Ceramiczną. – Nie utrudniajcie nam pracy – w walce o życie każda minuta ma znaczenie – podkreślają pracownicy andrespolskiej filii pogotowia. Przypomnijmy – ambulans pogotowia stacjonuje całodobowo w przychodni w Andrespolu od 4 lutego br., po ponad dwóch latach przerwy. Wcześniej dyżurował tam przez kilka miesięcy podczas epidemii COVID-19. Mieszkańcy okolic wielokrotnie przekonali się, jak bardzo jest potrzebny. Gdy andrespolska karetka została zlikwidowana, pacjentów obsługiwały zespoły z Łodzi. O przywrócenie dyżurów karetki zabiegały władze gminy, starostwa i województwa. Dyrekcja oraz personel Gminnej Przychodni Zdrowia podczas remontu północnego skrzydła budynku przygotowali dla załogi pogotowia dwa pomieszczenia z osobnym wejściem. Tuż przed uruchomieniem dyżuru karetki pomieszczenia te zostały odnowione. Z złożenia załogę andrespolskiej karetki stanowią ratownik medyczny oraz kierowca. Ambulans wyposażony jest m.in. w defibrylator, respirator, butle tlenowe oraz przenośne urządzenie do kompresji klatki piersiowej, które pozwala wyręczyć ratowników w procesie uciskania klatki piersiowej pacjenta podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej. O tym, gdzie karetka ma wyruszyć, decydują dyspozytorzy łódzkiego pogotowia, którzy dzięki systemowi GPS monitorują lokalizację wszystkich ambulansów. Informacje o wezwaniu dla konkretnego zespołu wyświetlają się na ekranie komputera i tabletu, które załoga zawsze ma przy sobie. Pierwszego dnia dyżuru karetka została wezwana do mieszkańca Andrespola z objawami zawału serca. Pacjent został przewieziony do Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersytetu Medycznego



Jak ułatwić przejazd karetce pogotowia? Słyszac karetkę jadącą na sygnale:

- Zatrzymaj się i zjedź na bok, robiąc miejsce, nie stój na środku drogi.
- Jeśli sygnał dobiega z daleka, zachowaj wzmożoną czujność. W gęsto zabudowanym terenie sygnał dźwiękowy odbija się od przeszkód i nie jest łatwo zlokalizować, gdzie jest ambulans i którądy wyjedzie.

z Łodzi. Tego samego dnia ten sam zespół ratowniczy odebrał jeszcze trzy zgłoszenia. W ciągu pierwszych dwóch tygodni lutego andrespolska karetka wyjeżdżała do pacjentów aż 84 razy. Wśród zgłoszeń dziesięć dotyczyło mieszkańców Bedonia, dziewięć – Stróży, siedem – Andrespola, a sześć – Justynowa. Wśród pacjentów wymagających pomocy 36 osób miało powyżej 70 lat. Trzy zgłoszenia zostały odwołane. Za parkowanie na zakazie grozi mandat, grzywna oraz odholowanie pojazdu na koszt właściciela. ●

Rozliczajmy PIT w naszej gminie, CIESZMY SIĘ KORZYŚCIAMI

Samorząd Andrespola zachęca mieszkańców do rocznego rozliczania podatków w miejscu zamieszkania. W tym roku jest to szczególnie ważne, ponieważ zgodnie z nowymi przepisami duża część, bo aż 7 proc. dochodów wykazanych w deklaracji PIT i 1,6 proc. dochodów z CIT, zostaje przekazana do gminy, w której zostały rozliczone.

Przypomnijmy, od lat pieniądze otrzymywane w ramach rocznych zeznań podatkowych mieszkańców w pierwszej kolejności są przeznaczane na inwestycje i bieżące wydatki, czyli m.in.: modernizacje, dofinansowywanie szkolnych i przedszkolnych projektów, zasilanie kont pobliskich OSP, klubów sportowych, finansowanie imprez integracyjnych itd. Poza tym podatnicy rozliczający się lokalnie będą mogli liczyć na dodatkowe korzyści. Samorząd zamierza jeszcze w tym roku uruchomić tzw. **kartę mieszkańca**, uprawniającą m.in. do zniżek w obiektach prowadzonych przez gminę, tym z kąpieliska w Wiśniowej Górze, zajęć w GOK i świetlicach. Jej posiadacze będą mogli liczyć na pierwszeństwo podczas rekrutacji do przedszkoli i pierwszego gminnego żłobka. A także otrzymać rabat w lokalnych punktach handlowo-usługowych, które przyłączają się do programu. Karta ta będzie wydawana jedynie osobom dorosłym, które w rocznych deklaracjach podatkowych wskazały jako miejsce zamieszkania lub zameldowania: Andrespól, Bedoń Wieś, Nowy Bedoń, Bedoń Przykościelny, Kraszew, Janówkę, Justynów, Stróżę, Wiśniową Górę lub Zieloną Górę.

Zgodnie z informacją przekazaną przez Ministerstwo Finansów z tytułu udziału w podatkach gmina Andrespól w tym roku może otrzymać 59 mln 675 tys. zł. Kwota ta w przyszłości może być jeszcze większa. Aby tak się stało, składający deklarację musi jednak być zameldowany na terenie gminy Andrespól lub wskazać ją w deklaracji podatkowej jako miejsce zamieszkania. Jeżeli nie spełni tych warunków, pieniądze trafią do innej gminy.

JAK ROZLICZYĆ PIT LOKALNIE?

W 2025 roku zeznania podatkowe za 2024 rok można składać od 15 lutego do 30 kwietnia. Aby rozliczyć się w gminie Andrespól, wystarczy w zeznaniu podatkowym wpisać swój tutejszy adres zamieszkania. Nie trzeba być w tym miejscu zameldowanym, ponieważ do celów podatkowych liczy się miejsce zamieszkania. Dzięki rozliczeniu PIT drogą elektroniczną czas na zwrot podatku wynosi 45 dni. Natomiast formularze składane w formie papierowej wydłużają ten czas do trzech miesięcy. ●

PRZYDATNE TELEFONY I ADRESY

112 – OGÓLNOPOLSKI ALARMOWY

997 – POLICJA

• **POSTERUNEK POLICJI W ANDRESPOLU**

ul. Brzezińska 6, tel. 47 842 10 92

998 – STRAŻ POŻARNA

999 – POGOTOWIE

• **URZĄD GMINY ANDRESPOL**

ul. Rokicińska 126, 95-020 Andrespól, tel. **42 213 24 40**

e-mail: ug@andrespol.pl, **Sekretariat** – tel. 42 235 27 11,

Referat USC – 42 235 27 37, **Referat Komunalny** –

42 235 27 36 [Andrespól](https://www.andrespol.pl) – Urząd Gminy

UWAGA: Od 1 stycznia 2025 roku list polecony z i do urzędu będzie można odebrać i wysłać przez Internet. Wystarczy założyć adres i skrzynkę na stronie edoreczenia.gov.pl lub na mObywatel.gov.pl w zakładce Twoje skrzynki. Godziny pracy: poniedziałek, środa, czwartek: 7.30–15.30; wtorek: 8.00–17.00; piątek: 7.30–14.30

• **GMINNA PRZYCHODNIA ZDROWIA W ANDRESPOLU**

ul. Rokicińska 125, tel. 42 213 23 62

e-mail: rejestracja@gpz-andrespol.pl

• **OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W ANDRESPOLU**

ul. Rokicińska 125, tel. 42 213 27 60, e-mail: ops@andrespol.pl

• **ZAKŁAD GOSPODARKI KOMUNALNEJ W ANDRESPOLU**

z siedzibą w Wiśniowej Górze, ul. Piekarnicza 6/10

tel. 42 213 24 57, 42 213 24 06, 535 526 367

• **GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W ANDRESPOLU**

ul. Rokicińska 125, tel. 42 213 24 58,

e-mail: gbandrespol@op.pl

• **Filia Biblioteki Publicznej w Justynowie**

ul. Główna 19 tel. 42 212 23 41

• **GMINNY OŚRODEK KULTURY W WIŚNIOWEJ GÓRZE**

ul. Tuszyńska 64, tel. 42 213 22 96

e-mail: gokwisniowagora@wp.pl

• **PUNKT NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA**

OBYWATELSKIEGO ul. Rokicińska 125 95-020 Andrespól,

tel. 42 205 03 25. Umawianie wizyt od poniedziałku do

piątku w godzinach 8.00–16.00

APTEKI

ANDRESPOL:

• **Apteka Najlepsza dla Ciebie**

ul. Rokicińska 125 D, tel. 42 647 00 51

Apteka prowadzi zbiórkę leków niewykorzystanych

• **Apteka ROSA** ul. Rokicińska 124, tel. 42 213 40 97

• **Apteka Dr. Max** ul. Rokicińska 146, tel. 573 169 239

• **Apteka Dbam o Zdrowie** ul. Projektowana 16, tel. 736 697 896

JUSTYNÓW:

• **Apteka Farm-Med** ul. Łódzka 37, tel. 42 236 23 31

Apteka prowadzi zbiórkę leków niewykorzystanych

WIŚNIOWA GÓRA:

• **Punkt apteczny APTE-MED** Wiśniowa Góra,

ul. Tuszyńska 58A, tel. 780 285 559

• **PUNKT APTECZNY WRZOSOWA** ul. Tuszyńska 67,

tel. 513 494 244

SZKOŁY

• **Liceum Ogólnokształcące im. Jana Karłowicza**

w Wiśniowej Górze ul. Tuszyńska 32, tel. 42 213 40 81,

e-mail: liceumwg@wikom.pl

• **Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza**

w Wiśniowej Górze ul. Tuszyńska 32, tel. 42 213 23 71,

e-mail: sekretariat@spwg.edu.pl

• **Szkoła Podstawowa z oddziałami przedszkolnymi im.**

Jana Brzechwy w Justynowie, ul. Łódzka 17, tel. 42 213 42 93,

e-mail: szkola.justynow@edu.andrespol.pl

• **Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Jana Pawła II** w Bedoniu

Wsi ul. Jarzębinowa 1 95-020 Andrespól, tel. 42 213 21 10,

e-mail: szkola.bedon@edu.andrespol.pl

PRZEDSZKOLA

• **Samorządowe Przedszkole** w Andrespolu

ul. Ceramiczna 4, 95-020 Andrespól, tel. 42 213 20 75,

e-mail: spwan@andrespol.pl

• **Samorządowe Przedszkole** w Justynowie

ul. Kasprzaka 18, 95-020 Andrespól, tel. 42 213 21 05,

e-mail: przedszkole.justynow@edu.andrespol.pl

• **Przedszkole w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana**

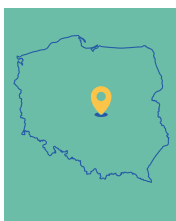
Pawła II w Bedoniu Wsi ul. Jarzębinowa 1, 95-020 Andrespól,

tel. 42 213 21 10, e-mail: szkola.bedon@edu.andrespol.pl

• **Oddziały przedszkolne w Szkole Podstawowej im. Jana**

Brzechwy w Justynowie ul. Łódzka 17, 95-020 Andrespól,

tel. 42 213 42 93, e-mail: szkola.justynow@edu.andrespol.pl



„W CENTRUM POLSKI”, gazeta gminy Andrespól. **Wydawca:** Gminna Biblioteka Publiczna w Andrespolu.

Redaktor prowadząca: Magda Maciejczyk. **Adres redakcji:** Gminna Biblioteka Publiczna, 95-020 Andrespól,

ul. Rokicińska 125; **telefon** – dzięki uprzejmości sekretariatu Urzędu Gminy Andrespól – **42 235 27 11;**

e-mail: wcentrum@andrespol.pl. Redakcja zastrzega sobie prawo skrótu materiałów nadesłanych i nie

odpowiada za treść ogłoszeń płatnych.

Skład, łamanie: CARTA, Katarzyna Szymkowska-Norbert, www.cartastudio.pl. **Druk:** Drukarnia ARSA,

arsa.net.pl, arsa@arsa.net.pl

ROZPOCZĘŁA SIĘ REKRUTACJA DO ANDRESPOLSKICH PRZEDSZKOLI PUBLICZNYCH MIEJSC JEST SPORO, JEDNAK...

Do nowego roku szkolnego zostało jeszcze pół roku, lecz dla rodziców przedszkolaków to ostatni moment, by bez stresu podjąć decyzje dotyczące zapisania dzieci do publicznych placówek.

Obecna rekrutacja na rok szkolny 2025/2026 odbywa się zgodnie z zasadami przedstawionymi w zarządzeniu Wójta Gminy Andrespol oraz przepisami prawa oświatowego. Dzieci są przyjmowane na podstawie liczby punktów przyznawanych za spełnienie określonych kryteriów. Kolejność zgłoszeń nie ma znaczenia. Przypomnijmy również, że samorząd ma obowiązek zapewnić miejsce w przedszkolu każdemu zameldowanemu w gminie dziecku, które ukończyło trzy lata. Niestety, nie oznacza to, że maluch na pewno trafi do placówki wybranej przez mamę i tatę.

GDZIE SĄ MIEJSCA?

W gminie Andrespol zameldowanych jest 485 dzieci w wieku od trzech do sześciu lat. Tymczasem...

W trzech gminnych przedszkolach publicznych o oddziałach przedszkolnych jest 400 miejsc. Największa placówka, z miejscami dla 200 dzieci, to Samorządowe Przedszkole w Andrespolu przy ul. Ceramicznej 4 wraz z filiami przy ul. Piekarniczej 4 i Tu-szyńskiej 113. Najmniejsza placówka to Samorządowe Przedszkole w Justynowie, które ma jedynie 50 miejsc. Przedszkole w Zespole Szkolno-Przedszkolnym im. Jana Pawła II w Bedoniu Wsi może natomiast przyjąć 75 dzieci. Poza tym rodzice mogą zgłaszać starsze pociechy do oddziałów przedszkolnych w Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Wiśniowej Górze, gdzie jest miejsce dla 25 sześciolatków oraz w Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy w Justynowie, które dysponuje 50 miejscami głównie dla sześciolatków, a jeśli zostaną jeszcze wolne miejsca – także dla pięciolatków.

Ponadto 32 maluchów w wieku przedszkolnym, zameldowanych w gminie Andrespol, które w poprzedniej rekrutacji nie znalazły miejsca w samorządowych placówkach, uczęszcza obecnie na koszt gminy do przedszkola Mali Odkrywczy (w grupie tej przeważają trzylatki, które nie dostały się do przedszkola w Justynowie). Za każde dziecko z tej grupy przedszkolaków gmina płaci Małym Odkrywcom 1566 zł miesięcznie. Placówka ta od września dołączy do sieci przedszkoli samorządowych.

Rodzice, którzy chcą, by w przyszłym roku ich dziecko chodziło do prywatnego przedszkola w pobliżu domu mają do wyboru sześć placówek. W Andrespolu, mogą zgłaszać się do Językowo-Sportowego Przedszkola Integracyjnego WInnERS (które od ubiegłego roku ma też oddział w Stróży), Małych Odkrywców, Promyczka oraz Pod Siódemką. Na mieszkańców Justynowa na miejscu czeka Lila Lila.

PRZEDSZKOLA I PIENIĄDZE

Zgodnie z obowiązującym prawem samorząd gminy Andrespol finansuje i współfinansuje wszystkie przedszkola zlokalizowane na swoim terenie. W planie budżetu na 2025 rok zapisano, że utrzymanie trzech gminnych publicznych przedszkoli samorządowych i niepublicznych oraz dwóch oddziałów przedszkolnych rocznie kosztuje gminę 11 mln 918 tys. zł.

Na bieżące utrzymanie przedszkoli publicznych (bez oddziałów przedszkolnych) gmina przeznacza 6 mln 340 tys. zł. (Są to środki przeznaczone m.in. na pensje dla pracowników, opłaty za media, zakup przyborów itd.)

Jednocześnie na podstawie ustawy przedszkolnej, która reguluje zasady zwiększania dostępności przedszkoli, gmina mając obowiązek przekazywać dotacje także przedszkolom prywatnym, przeleje na ich konta 4 mln 750 tys. zł.

Co miesiąc na każde dziecko uczęszczające do placówki niepublicznej gmina przekazuje 1174 zł 95 gr. Dotacja na dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności wynosi 7 tys. 502 zł miesięcznie.

Ponadto w budżecie gminy zaplanowane jest, że w tym roku za dzieci zameldowane w gminie Andrespol, a uczęszczające m.in. do placówek w Łodzi, Brzezinach, Strykowie, Rzgowie, Nowosolnej na konta poszczególnych samorządów gmina będzie przelewać 650 tys. zł. Jednocześnie planowane jest, że w ramach refundacji za dzieci, które są mieszkańcami innych gmin (miasto Łódź, gmina



Brzeziny, Brójce, Koluszki, Rokiciny), a uczęszczając do przedszkoli na terenie gminy Andrespol mamy otrzymać 600 tys. zł.

Jeśli chodzi o portfel rodziców, to ci, którzy korzystają z prywatnych przedszkoli na terenie gminy Andrespol, płacą czesne w wysokości od 600 do ok 1100 zł miesięcznie.

Natomiast w przedszkolach publicznych opłaty są naliczane jedynie w przypadku, gdy dziecko przebywa w placówce dłużej niż programowych pięć godzin. Wówczas koszt wynosi 1 zł 10 gr za każdą dodatkową godzinę. Za kolejne dziecko z rodziny opłata wynosi 55 gr. Dodatkowo za serwowane w przedszkolach posiłki rodzice płacą od 13 do 17 zł, za każdy dzień pobytu dziecka w przedszkolu. W razie nieobecności dziecka koszty te są odliczane. Dyrektorzy przedszkoli apelują do rodziców, by wpłacali dokładnie taką kwotę, jaka widnieje na otrzymanym dokumencie. Zaokrąglanie wpłat przysparza dodatkowej pracy intendantom i księgowym, ponieważ nadwyżki muszą być przepisywane na kolejny miesiąc. ●

ROZBUDOWA KANALIZACJI TRWA MIESZKAŃCY MOGĄ LICZYĆ NA WIĘKSZE DOTACJE

Sukcesywnie postępuje rozbudowa gminnej sieci kanalizacyjnej. Właściciele posesji położonych przy ul. Malwowej i Przytorze w Justynowie oraz Tennisowej i Podleśnej od Kolarskiej do Hokejowej w Stróży mogą już składać wnioski o wydanie warunków technicznych podłączenia się do kanalizacji sanitarnej. Jednocześnie trwają prace związane z umową zawartą w listopadzie ubiegłego roku na budowę kanalizacji w Bedoniu Przykościelnym (ul. Wodna – odejście boczne), Bedoniu Wsi (ul. Słowiańska), Nowym Bedoniu (ul. Słowiańska/Brzezińska) oraz Janówce (ul. Główna). Prace obejmują również ulice w Justynowie – Letniskową, Struga, Przyrodniczą, Jeżynową, Bukową (odejście boczne), Piaskową i Akacjową; w Kraszewie – Rokicińską (odejście boczne); w Stróży – Kolarską, Podleśną, Hokejową i Cedrową; oraz w Wiśniowej Górze – ul. Czajewskiego. Inwestycję prowadzi firma „Kaźmierczak” Przedsiębiorstwo Robót Instalacyjno-Inżynieryjnych Zbigniew Kaźmierczak, która wyceniła swoje prace na 2 mln 212 tys. zł i zobowiązała się zakończyć je w ostatnim tygodniu czerwca.

Tego lata do sieci kanalizacyjnej powinni móc przyłączyć się także mieszkańcy ulic Leśnej i Wesołej w Janówce, Gimnastycznej w Stróży oraz Wiesława w Zielonej Górze. 14 lutego gmina podpisała umowę na budowę kanalizacji z firmą STRADA s.c. Adam Olczak, Łukasz Piątek z Piotrkowa Trybunalskiego, która w postępowaniu przetargowym zaoferowała kwotę 2 mln 127 tys. zł i zobowiązała się zakończyć inwestycję do 12 sierpnia.

Kolejna dobra wiadomość jest taka, że gmina Andrespol prowadzi obecnie nabór do projektu, dzięki któremu właściciele nieruchomości podłączanych do lokalnej sieci kanalizacyjnej mogą ubiegać się o dotację w kwocie **do 5000 zł (nie więcej niż 80 proc.**

kosztów netto wykonania podłączenia). To o tysiąc złotych więcej niż w poprzednim projekcie z 2024 roku.

Co więcej, dotowane mogą być również podłączenia do nieruchomości w budowie, czyli do budynków, dla których została wydana ostateczna decyzja – pozwolenie na budowę lub dokonano zgłoszenia budowy, a organ nadzoru budowlanego nie wniósł sprzeciwu. W tym przypadku dodatkowym warunkiem otrzymania dotacji będzie przedłożenie dokumentu potwierdzającego zgłoszenie zakończenia budowy lub uzyskanie pozwolenia na użytkowanie. Pozostałe warunki otrzymania dotacji w obecnym naborze to m.in.: wykonanie podłączenia po podpisaniu umowy z gminą Andrespol (na tę dotację); rozliczenie inwestycji na podstawie dokumentów m.in.: faktura/rachunek, mapa geodezyjna, umowa z ZGK na odbiór ścieków i protokół odbioru końcowego z ZGK. **Planowany termin realizacji – do 31 lipca 2026 r.**

Warto pamiętać, że podłączenie do sieci kanalizacyjnej to nie tylko kwestia wygody. Właściwe odprowadzanie ścieków zapobiega przedostawaniu się zanieczyszczeń do gleby, wód powierzchniowych i gruntowych. Ponadto utrzymanie szamba wiąże się z regularnymi kosztami opróżniania, co finalnie przewyższa koszty eksploatacji sieci kanalizacyjnej. Co więcej, ustawa o utrzymaniu czystości i porządku w gminach nakłada na właścicieli nieruchomości obowiązek przyłączenia się do istniejącej sieci kanalizacyjnej, jeśli jest to technicznie możliwe, a ich posesje nie są wyposażone w przydomową oczyszczalnię ścieków, spełniającą wymagania określone w przepisach. Ważne jest, że posiadanie szczelnego szamba nie zwalnia właściciela nieruchomości z tego obowiązku. ●

NA GMINNYCH ULICACH BĘDZIE BEZPIECZNIEJ ROZŚWIETLAĆ JE LEDY

Do końca kwietnia gmina wymieni prawie półtora tysiąca lamp ulicznych na nowoczesne i ekologiczne

Wszystkich sołectwach gminy Andrespol trwają prace związane z wymianą 1470 sodowych lamp ulicznych na energooszczędne oprawy typu LED. Pozwoli to na zmniejszenie kosztów związanych ze stale rosnącymi opłatami za energię elektryczną. Chociaż może wydawać się, że nowe lampy nie są tak jasne jak poprzednie, jednak spełniają wszelkie wymagane normy. Poza tym diody LED, w odróżnieniu od tradycyjnych lamp, świecących na żółto, a nawet pomarańczowo, emitują jędrne światło, co ma przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa pieszych i kierowców. Do tego mają około czterokrotnie dłuższą żywotność.

INWESTYCJA Z DOTACJĄ

Demontażem i utylizacją obecnych lamp sodowych oraz dostawą i instalacją nowych źródeł światła już od kilku tygodni zajmuje się warszawska firma Pollight sp. z o.o. Złożyła ona najkorzystniejszą ofertę w przetargu „Modernizacja opraw oświetleniowych na terenie gminy Andrespol”, ogłoszonym w listopadzie ubiegłego roku. Wyceniła swoją usługę na blisko 982 tys. zł. Ze swojego budżetu gmina zapłaci jedynie 20 proc. tej kwoty, czyli około 196 tys. zł. Pozostałych 785 tys. zł będzie pochodziło z dotacji z Rządowego Funduszu Polski Ład – Programu Inwestycji Strategicznych „Rozświetlamy Polskę, dzięki któremu Gmina Andrespol zdobyła 2 mln 280 tys. zł. Prowadzona obecnie inwestycja to ostatni etap modernizacji gminnego oświetlenia ulicznego. Kiedy zostanie zakończona na każdym z około dwa i pół tysiąca gminnych słupów oświetleniowych zobaczymy oświetlenie typu LED. ●

Cenna inicjatywa strażaków ZORGANIZOWALI SZKOLENIE RATUJĄCE ŻYCIE

Jak reagować w przypadku zagrożenia życia i zdrowia oraz poprawnie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej? Tego uczyli w lutym mieszkańców gminy Andrespol strażacy z OSP KSRG Justynów. I nie było to pobieżne szkolenie, trwające dwie godziny, ale pełnych pięć!

Zgodnie z założeniem programu intensywnego jednodniowego strażackiego kursu pierwszej pomocy wzięło w nim udział 30 dorosłych, którzy zgłosili się przez Internet. Szkolenie odbywało się w sali OSP przy ul. Głównej. Wcześniej wszyscy otrzymali szczegółowy plan zajęć ze wskazówkami dotyczącymi ubioru. Punktualnie o 10.00 kursanci, podzieleni na sześciuosobowe zespoły, rozpoczęli naukę udzielania pierwszej pomocy osobie z nagłym zatrzymaniem krążenia, udarem, zawałem, hipoglikemią, padaczką, różnego rodzaju ranami, złamaniami, zakrzepieniem. Ćwiczyli w specjalnie przygotowanych wcześniej strefach, wyposażonych w treningowe fantomy, zestaw ćwiczeniowy AED, środki opatrunkowe, szyny oraz przedmioty codziennego użytku, które mogą być wykorzystane w sytuacjach kryzysowych. Instruktorami byli strażacy z OSP Justynów, którzy pracują w zawodzie ratownika medycznego, i absolwenci kursów dla służb ratowniczych OSP, GOPR lub WOPR. Byli wśród nich: Jacek Stefaniak, Michał Bogucki, Piotr Szczukocki, Piotr Szymański, Maja Markowska, Michał Borowiecki, Sławomir Gładki, Mateusz Znojek. W rolach osób poszkodowanych wystąpili Kuba Szymański i Krzysztof Szczukocki, którzy demonstrowali na sobie bardzo realistycznie wyglądające, lecz sztuczne rany powstałe na skutek różnych urazów. Na każdym stanowisku ćwiczebnym kursanci spędzali na nauce ok. 40 minut.

ŚWIETNIE PRZEPROWADZONE ZAJĘCIA

Organizatorzy byli doskonale przygotowani nie tylko pod względem merytorycznym, zatroszczyli się także o niemal rodzinną atmosferę, co pozwoliło kursantom szybko pokonać wszelkie lęki. Bez cienia stresu na fantomie niemowlaka uczyli się niesienia pomocy zakrztuszonemu dziecku, układając je na brzuchu na swoim przedramieniu, podtrzymując główkę kciukiem i palcem wskazującym oraz wykonując w kilku seriach pięć uderzeń w okolicę międzyłopatkowej i pięć uciśnień nadbrzusza. Chętnie trenowali udzielanie pomocy zakrztuszonej osobie dorosłej, którą odgrywał młody strażak ubrany w kamizelkę z symulatorem. Z powagą uczyli się resuscytacji z użyciem defibrylatora i bez niego.

DLACZEGO NATYCHMIASTOWA RESUSCYTACJA LUB UMIEJĘTNE UŻYCIĘ DEFIBRYLATORA SĄ TAKIE WAŻNE?

Właściwie i na czas udzielona pierwsza pomoc może uratować komuś życie. Tymczasem ze statystyk wynika, że do prawie 60 proc. przypadków zatrzymania akcji serca dochodzi w domu i tylko u jednej na pięć takich osób natychmiast podejmowana jest próba udzielenia pomocy. Spośród tych szczęściarzy co druga osoba wraca do zdrowia. Natomiast spośród dziesięciu pacjentów, u których reanimację rozpoczęto dopiero po dotarciu na miejsce zespołu ratowników, przeżywa zaledwie jedna osoba. Różnica jest kolosalna.

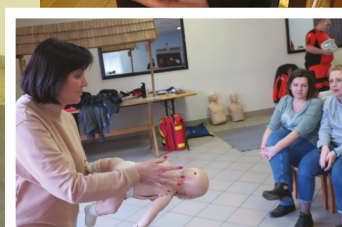
OGROM POŻYTECZNEJ WIEDZY

Doskonały pomysł, solidne przygotowanie się do zadania, ogrom wiedzy i porządnie przetrenowane w praktyce udzielanie pierwszej pomocy – tak jednym zdaniem można podsumować



opinie o kursie wypowiediane przez uczestników szkolenia. Na pytanie, co dał państwu ten kurs, odpowiadali m.in. tak: „Dowiedziałam się, że robiłam błąd, gdy podczas tamowania krwotoku wymieniałam przesiąknięty opatrunek na nowy. Od dziś zawsze będę dokładała kolejną warstwę”. „Gdyby nie to szkolenie, nie wiedziałbym, że jeśli przy krwawieniu tętniczym zakładamy opaskę uciskową, należy zapisać dokładny czas, kiedy tego dokonaliśmy”. „Najbardziej w pamięć zapadło mi, że odcięty palec należy włożyć do foliowego woreczka, a ten do kolejnego, wypełnionego zimną wodą lub lodem”. „Uświadomiłem sobie, że muszę uzupełnić domową apteczkę, wcześniej nie przywiązywałem do tego wagi”. „Będę pamiętała, że chcąc, aby ktoś z tłumu zadzwonił po pogotowie, powinnam wskazać konkretną osobę, a nie krzyżeć: Niech ktoś zadzwoni po karetkę”. „Co chwilę nasza OSP pokazuje, że to jednostka, która ma mocną załogę, lubi działać, więc liczę, że nie jest to ostatnie szkolenie”. „Zyskałam nowe życiowe motto: Pierwsza pomoc? Pomagam, nie panikuję, bo mam to świetnie przećwiczone” – mówili uczestnicy kursu. Dla wszystkich uczestników szkolenia Urząd Gminy Andrespol ufundował domowe apteczki.

Każda wiedza i umiejętności są przydatne, ale prawidłowo udzielona pierwsza pomoc jest bezcenna – może uratować niejedno ludzkie życie. Wszyscy, którzy myślą podobnie, mogą już dziś zgłosić się do kolejnej edycji kursu. Strażacy z OSP KSRG Justynów zapraszają na następne szkolenie, które odbędzie się 30 marca, ponownie pod patronatem Urzędu Gminy Andrespol i Powiatu Łódzkiego-Wschodniego. Zajęcia rozpoczną się o godzinie 9.00 i będą trwały ok. 5 godzin. **Lista kursantów jest ograniczona do 30 osób**, a koszt udziału w szkoleniu to 30 zł (wpisowe na materiały i przekąski). Zapisy przyjmowane są poprzez wiadomość prywatną na profilu facebookowym OSP KSRG w Justynowie lub pod numerem telefonu: 783797507. ●



SPOTKAJMY SIĘ w andrespolskiej przychodni

Czy marzyłaś kiedyś o chwili tylko dla siebie? O oderwaniu się od codziennych obowiązków, regeneracji ciała i umysłu oraz spędzeniu czasu w gronie inspirujących kobiet? Gminna Przychodnia Zdrowia w Andrespolu zaprasza na niezwykle wydarzenie – **Ladies Mityng**, które odbędzie się **14 marca o godzinie 17.00**. To coś więcej niż warsztaty – to przestrzeń pełna dobrej energii, stworzona specjalnie dla kobiet. Spotkanie poprowadzi Iwona Czapnik, doświadczona fizjoterapeutka, instruktorka jogi i trenerka medyczna, która zadba o to, by każda uczestniczka czuła się wyjątkowo. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich kobiet pragnących zadbać o siebie. **Wstęp wolny!** Weź ze sobą przyjaciółkę, siostrę lub koleżankę – razem stworzymy niezapomniany wieczór!

MARSZ NORDIC WALKING „URODZINOWE 50 na 50”

Już 22 marca w Janówce odbędzie się wyjątkowy marsz Nordic Walking „Urodzinowe 50 na 50”, organizowany przez Stowarzyszenie Ludowy Zespół Sportowy w Justynowie. Marsz ma charakter rekreacyjny – bez klasyfikacji i pomiaru czasu. Uczestnicy mogą pokonać dowolny dystans, a za przejściu minimum 7 km otrzymają pamiątkowy medal. W programie przewidziano ciepłe posiłki, słodkie przekąski oraz niespodzianki dla jubilatów. Start zaplanowano na **godz. 7.00 przy wiacie za leśniczówką w Janówce** (ul. Leśna 17). Liczba miejsc ograniczona do 200, a zgłoszenia przyjmowane są do 15 marca 2025 r. Szczegóły na stronie: www.lzjustynow.pl. Do zobaczenia!

BEZPŁATNE BADANIE składu ciała i konsultacja z dietetykiem w Andrespolu

Gminna Przychodnia Zdrowia w Andrespolu zaprasza osoby w wieku 35–60 lat na bezpłatne badanie składu ciała połączone z konsultacją wyników z dietetykiem. Konsultacje odbędą się **23 marca oraz 4 kwietnia w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu w godzinach 9.00–17.00**. W ramach badania będzie można sprawdzić poziom masy mięśniowej, tkanki tłuszczowej, wiek metaboliczny, stopień otluszczenia brzuszego, metabolizm spoczynkowy, poziom mineralizacji kostnej oraz nawodnienie organizmu. Badanie jest bezbolesne i nieinwazyjne, a jego celem jest propagowanie profilaktyki zdrowotnej i zwiększanie świadomości na temat kondycji organizmu. Liczba miejsc ograniczona do 50, a zapisów można dokonać telefonicznie lub osobiście w przychodni.

Masz pytanie w sprawie rozliczenia PIT? PRZYJDŹ NA SPOTKANIE Z EKSPERTAMI!

Trwa coroczna akcja rozliczenia podatku dochodowego od osób fizycznych. Tak jak w poprzednich latach podatnicy mają czas na złożenie zeznania PIT do końca kwietnia. Jak co roku, aby ułatwić mieszkańcom gminy Andrespol wypełnienie deklaracji podatkowych, urząd gminy w Andrespolu organizuje we wtorek, 8 kwietnia, dyżur pracowników urzędu skarbowego. **Porady będą udzielane w sali nr 10 (pierwsze piętro) od godz. 9.00.** Osoby chcące uzyskać pomoc w rozliczeniu PIT drogą elektroniczną proszone są o zabranie ze sobą rocznego zeznania podatkowego za 2023 r. oraz wszystkich informacji od płatników PIT-11 (informacja o dochodach oraz pobranych zaliczkach na podatek dochodowy) i PIT-8C (informacja o przychodach z innych źródeł oraz niektórych dochodach z kapitałów pieniężnych), a także ewentualnych zaświadczeń o stopniu niepełnosprawności, faktur za leki itd. za rok 2024.

NA WARSZTATACH LEKOWYCH W WISIENCE

LEKI POD LUPĄ: SENIORZY W ANDRESPOLU UCZĄ SIĘ DBAĆ O ZDROWIE

Jak prawidłowo przyjmować leki, o czym należy pamiętać, gdy leczymy się u kilku lekarzy jednocześnie, na co zwrócić uwagę, jak skutecznie dbać o własne zdrowie – na te i wiele innych pytań mają odpowiedzieć warsztaty dla seniorów w andrespolskim Klubie Seniora „Wisienka”. Inicjatorem zajęć jest samorząd gminy Andrespol, a prowadzącą magister farmacji, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu profesjonalnego doradztwa i opieki farmaceutycznej. Dlaczego tego typu spotkania mogą okazać się ważne?

Nigdy nie miałam wątpliwości, że seniorzy, którzy nierzadko zażywają wiele różnych leków, potrzebują wiedzieć o nich jak najwięcej. Jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że zarówno lekarze, jak i farmaceuci, dla których wykonywanie przeglądu lekowego to umiejętność, do jakiej zostali przygotowani podczas studiów i w ramach szkoleń specjalizacyjnych, nie zawsze mają czas na tego typu rozmowy. Postanowiłam więc osobiście przekonać się, czy warsztaty z farmaceutą mogą wypełnić tę lukę. W pewne czwartkowe przedpołudnie bez wcześniejszych zapowiedzi dołączyłam do grona uczestników zajęć w Wisience.



to pobudza krążenie krwi w palcach. Pomaga też masowanie opuszków wzdłuż.

Przy okazji popisywania się wiedzą zdobytą w Wisience seniorzy mogli również zadawać własne pytania, wyjaśniać wątpliwości dotyczące farmakoterapii w cukrzycy. Kiedy kwadrans później z ekranu zniknęła ostatnia plansza z pytaniami i prowadząca zaczęła nowy wykład, na sali zapadła cisza. Zgodnie z prośbą uczestników farmaceutka mówiła o zapobieganiu stropie cukrzycowej i jej

Gdy tylko weszłam do budynku, natychmiast dowiedziałam się, że spotkania z „panią od leków” odbywają się dwa razy w tygodniu – w poniedziałki oraz czwartki. Chociaż nie są obowiązkowe, wszystkie krzesła zawsze są zajęte. Zajęcia trwają cztery godziny i podzielone są na dwie części. Pierwszą wypełniają tzw. przeglądy lekowe, czyli indywidualne konsultacje, na które seniorzy mogą przynieść wszystkie posiadane w domu leki i dokumentację medyczną. Drugą część zajęć stanowi około godzinny wykład dla chętnych. Do tej pory odbyło się ich już ponad 18 zajęć.

CZĘŚĆ PIERWSZA: CO PRZYNIOŚŁY KONSULTACJE

Nie trzeba bystrego oka, by zauważyć, że większość osób, które zgłosiły się na tzw. przegląd lekowy, a mówiąc prościej – indywidualną rozmowę z farmaceutką – była w mocno podeszłym wieku. Kilka pań z tego grona twierdziło, że cierpi jednocześnie na nadciśnienie i cukrzycę. Ktoś miał problemy z pamięcią, ktoś inny zaburzenia nastroju. Większość przyniosła ze sobą przynajmniej kilka opakowań aktualnie przyjmowanych leków, a nawet teczek z dokumentacją medyczną. Każdy spędzał w gabinecie farmaceutki co najmniej 30 minut. Wypytywała nie tylko o leki, ale także o codzienne dolegliwości, styl życia, nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. Na podstawie tych informacji każdemu ze swoich rozmówców przygotowała na piśmie tzw. raport z przeglądu lekowego. Ma zawierać szczegółowe wskazówki co do dalszej farmakoterapii, a w razie potrzeby również informację dla lekarza. – Zawsze zdawałam sobie sprawę, że ludzie starsi mogą popeł-

niać błędy, zażywając lekarstwa, ale dopiero tutaj uświadomiłam sobie, jak ogromna jest skala tego problemu – mówi Sylwia Ziółek, prowadząca warsztaty farmaceutka. – Spotkałam na przykład osoby, które od dwóch różnych lekarzy otrzymały leki na tę samą chorobę i zażywały je wymiennie, według własnego uznania, bo nie zdawały sobie sprawy, że mogą sobie tym zaszkodzić. Inny nierzadko powtarzany niebezpieczny błąd to zaprzestanie przyjmowania leków przeciwko astmie, gdy ustępują objawy. Poza tym wykryłam też takie problemy, interakcje między zażywaniem lekami a produktami spożywczymi – dodaje prelegentka. Nie ukrywa, że u kilku osób podejrzewa również niedobór witaminy B12, której wchłanianie blokuje metformina, oraz magnezu i potasu. Poradziła, by jak najszybciej zgłosiły się do lekarza.

CZĘŚĆ DRUGA: CO SIĘ DZIAŁO NA WYKŁADZIE

– Zaczniemy od powtórzenia informacji o cukrzycy typu II, o której mówiłam na poprzednich zajęciach – zaproponowała Sylwia Ziółek w drugiej części spotkania. Następnie zaczęła wyświetlać na ekranie plansze z pytaniami dotyczącymi zapobiegania i leczenia cukrzycy typu II. W odpowiedzi na nie można było usłyszeć, że cukrzyca typu drugiego jest powodowana nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, które prowadzą do otyłości. Objawy takie jak bóle brzucha, nudności, wymioty, przyspieszony oddech o zapachu acetonu u diabetyków mogą być oznaką kwasicy ketonowej. Igłę w nakłuwaczu należy zmieniać po każdym użyciu. Przed pomiarem cukru nigdy nie należy odkażać palców spirytusem, bo to fałszuje wyniki. Za to dobrze jest umyć ręce ciepłą wodą, bo

leczeniu oraz prawidłowej pielęgnacji stóp osób dojrzałych.

– Osoby z cukrzycą powinny kontrolować stopy codziennie. Sygnałem, by udać się do specjalisty na kontrolę, powinny być pękająca skóra – zarówno na piętach, jak i w przestrzeni między palcami – uczucie drętwienia, mrowienia w kończynach dolnych, a także zaburzenia czucia – tłumaczyła Sylwia Ziółek.

Co możemy zrobić, by zapobiec stropie cukrzycowej? Zdaniem prowadzącej warsztaty przede wszystkim musimy dbać o prawidłowy poziom witamin z grupy B we krwi, ponieważ ich niedobór przyczynia się do neuropatii cukrzycowej, a ona z kolei może prowadzić do powstawania stopy cukrzycowej. Jeśli natomiast mamy już z nią do czynienia, najważniejsze jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Poza tym warto zadbać o zbilansowaną dietę, obfitującą w warzywa, ryby i chude mięso, będące bogatym źródłem białka, które przyspiesza produkcję kolagenu niezbędnego do sprawnego gojenia się ran. Nie wolno też zapominać, że jeśli u diabetyka pojawiają się odciski, najgorsze, co może zrobić, to pójść do apteki i kupić plastry z kwasem salicylowym.

W wykładach na temat prawidłowego przyjmowania leków i dbania o własne zdrowie, prowadzonych w Klubie Seniora Wisienka przy ul. Ceramicznej 2a mogą brać udział wszyscy seniorzy zamieszkali w gminie Andrespol. Trzeba jednak wcześniej się zapisać. Zgłoszenia chętnych przyjmowane są pod numerem telefonu 42 213 27 60, w każdy wtorek w godzinach od 8.00 do 14.00 Liczba miejsc na każdym wykładzie jest ograniczona, więc warto się pospieszyć. ●

BRAZOWY MEDAL „ZASŁUŻONY KULTURZE GLORIA ARTIS” dla pedagogów zajęć muzycznych w Wiśniowej Górze

Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” jest przyznawany przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego osobom, które wyróżniają się w dziedzinie twórczości artystycznej, działalności kulturalnej lub w ochronie kultury i dziedzictwa narodowego. Na przestrzeni lat otrzymywali go wybitni muzycy, plastycy, reżyserzy, m.in.: Andrzej Wajda, Krzysztof Zanussi, Wojciech Kilar, Krzysztof Penderecki, Jerzy Maksymiuk.

Miło nam więc poinformować, że 14 lutego ten wyjątkowy medal otrzymali **Ewelina Zawisłak** – flecistka, oraz **Sławomir Cichor** – trębacz, filharmonicy łódzcy, którzy są również pedagogami i współorganizatorami gminnych zajęć muzycznych, prowadzonych w Szkole Podstawowej im. H. Sienkiewicza w Wiśniowej Górze. Lekcje odbywają się w ramach projektu „Zajęcia muzyczne dla dzieci i młodzieży z obszaru gminy Andrespol” z udziałem pedagogów – muzyków orkiestr, Akademii Muzycznej w Łodzi oraz łódzkich szkół muzycznych.

„Zasłużony Kulturze Gloria Artis to zaszczyt i wyjątkowe wyróżnienie, ale podążając dalej, to zobowiązanie” – napisała na swoim profilu facebookowym Ewelina Zawisłak.

Trzymamy za słowo i życzymy jak najszybszego otwarcia szkoły muzycznej w Wiśniowej Górze, a obojgu muzykom nagrodzonym medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” z całego serca gratulujemy i trzymamy kciuki za kolejne sukcesy! ●



Fot. Marcin Stępień

„KARSKI” Z NOWYMI PERSPEKTYWAMI

Są nowe edukacyjne plany wobec LO w Wiśniowej Górze. Samorząd stara się, by klasy mundurowe były prowadzone we współpracy z MSWiA.

W ostatnim tygodniu stycznia gmina Andrespol złożyła do ministra spraw wewnętrznych i administracji wniosek o zezwolenie na utworzenie 1 września 2025 r. oddziału o profilu mundurowym w Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Karłowicza w Wiśniowej Górze.

Oddziały mundurowe w Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Karłowicza na zasadach ogólnych działają od początku istnienia szkoły, czyli od 2017 roku – po jednej klasie w każdym roczniku. Dlaczego dyrekcja szkoły i gminie tak zależy, by oddziały mundurowe były prowadzone pod egidą MSWiA?

Po pierwsze, absolwenci tego typu klas mają łatwiej podczas rekrutacji do pracy w policji i Straży Granicznej. Przykładowo, przez trzy lata po zakończeniu edukacji nie muszą zdawać testu wiedzy oraz, pod pewnymi warunkami, mogą być zwolnieni także z testu sprawności fizycznej. Wszyscy, którzy pomyślnie przejdą postępowanie kwalifikacyjne, mają pierwszeństwo przed innymi kandydatami.

Po drugie, szkoła będzie mogła wtedy liczyć na współpracę z konkretną jednostką policji i Straży Granicznej oraz dodatkowe pieniądze z budżetu MSWiA na wyposażenie i bieżące wydatki związane z utrzymaniem klas mundurowych. Szczegółowe zasady współpracy z jednostkami policji oraz Straży Granicznej określi porozumienie zawarte pomiędzy ich kierownikami a dyrektorem liceum.

„Karowski” ma już doświadczenie w tego typu współpracy. Cztery lata temu udało się uzyskać ministerialne zezwolenie na prowadzenie oddziałów przygotowania wojskowego. Na jego podstawie kadeci trzech klas kształceni są w oparciu o program Ministerstwa Obrony Narodowej i we współpracy z patronacką jednostką, którą jest 9. Łódzka Brygada Obrony Terytorialnej. Biorą udział w warsztatach prowadzonych przez zawodowych żołnierzy i korzystają z poligonu jednostki. ●

POLONEZ, EMOCJE I CZERWONY AKCENT – STUDNIÓWKA W WIŚNIOWEJ GÓRZE

Bale maturalne uczniów Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Karskiego w Wiśniowej Górze co roku słyną z rodzinnej, atmosfery, niezapomnianych programów artystycznych, w których główne role odgrywają uczniowie, oraz zabawy do rana. Tegoroczna, szósta w historii szkoły studniówka zyskała również wymiar lokalny, ponieważ odbywała się w domu weselnym w Andrespolu.

Tradycyjnie ten wyjątkowy wieczór rozpoczął się polonezem i krótką częścią oficjalną, podczas której maturzyści dziękowali dyrekcji szkoły, swoim wychowawcom i rodzicom za opiekę w trakcie minionych lat szkolnych oraz za przygotowanie imprezy. Były wzruszenia, refleksje, chwile wspomnień i bukiety kwiatów. Ważne słowa do maturzystów skierowała Ilona Janowska, dyrektor liceum, która na zakończenie życzyła wszystkim wspaniałej zabawy.

Na sali rozbrzmiała muzyka, a uroczysty obiad przy wytwornie zastawionych stołach rozpoczął wieczór pełen atrakcji. Kulminacyjnym punktem pierwszej części balu była profesjonalna sesja fotograficzna.

Zabawa prowadzona przez DJ-a w rytm współczesnej muzyki, przy utworach wskazanych przez samych studniówkowiczów, nie miała końca, gdyby nie część artystyczna. Jak na klasę mundurową przystało, odbyła się w odpowiednim klimacie, ze świetnie zaplanowanym scenariuszem. Nauczyciele, którym na chwilę przypadły role zakładników, musieli wykazać się nie lada wiedzą o swoich uczniach. Pytania dotyczyły przede wszystkim uczniów i zwyczajów klasy IV B, której gratulujemy pomysłowości. Przez cały ten niezwykły wieczór, od pierwszych taktów muzyki, parkiet był pełen tańczących par. Impreza zakończyła się dopiero nad ranem. ●

**WSZYSTKIM MATURZYSTOM ŻYCZYMY JAK
NAJLEPSZYCH WYNIKÓW NA EGZAMINIE,
SPEŁNIENIA MARZEŃ I REALIZACJI
WYZNACZONYCH CELÓW.**

W klasie IV A uczy się 18 uczniów: Wiktoria Begier, Józef Chmielewski, Kacper Dominiak, Piotr Gawryszczak, Klaudia Graczyk, Florian Kaczmarek, Jakub Kłata, Adrianna Krysiak, Andrii Kuzmenko, Julia Lesiak, Martyna Maślanko, Wiktor Powiedziuk, Oliwia Sałek, Piotr Senderecki, Klaudia Skiba, Michał Sowa, Bartosz Szczepaniak, Natalia Żukiewicz. Od 1 grudnia 2024 r. wychowawcą klasy jest Agnieszka Kendra. Wcześniej funkcję tę pełniła Joanna Kowska-Khan.



fol. Kręcimy.pl



fol. Kręcimy.pl

W IV B jest 27 uczniów. Są wśród nich: Maria Andrzejewska, Nikolas Antczak, Zuzanna Barnik, Justyna Bednarek, Mikołaj Chmielewski, Oskar Cywiński, Krzysztof Domagała, Klaudiusz Dudka, Stanisław Florczak, Nataniel Gad, Kacper Gawron, Martyna Hamera, Jakub Kisiel, Konstancja Kmiecik, Kacper Krawul, Szymon Kukiela, Weronika Łyszkowicz, Julia Majcherczak, Jakub Mielcarz, Kacper Musiałek, Hanna Nastarowicz, Oliwia Nastarowicz, Adrian Olczyk, Julia Szymczyk, Antoni Śniady, Bartosz Świtalski, Michał Zawistowski. Wychowawczynią klasy jest Karolina Trzepadlek.

GASZĄ OGIEŃ, ROZPALAJĄ SERCA

**STRAŻACY Z JUSTYNOWA PODSUMOWALI ZBIÓRKĘ DLA WIELKIEJ
ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY!**

Na koncie tegorocznego strażackiego sztabu WOŚP znalazło się ostatecznie **ponad 8 tys. złotych** – o 2 tysiące więcej niż przed rokiem (5 947 zł).

Przypomnijmy: 33. finał WOŚP odbył się w ostatnią niedzielę stycznia 2025. W Justynowie, na wszystkich, którzy zagościli w siedzibie OSP przy ul. Głównej, czekały prezentacje wozów bojowych, strażackie pokazy gaszenia oleju, widowiskowe cięcie wraku oraz lekcja pierwszej pomocy w wykonaniu Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Jednocześnie przez cały dzień odbywała się licytacja upominków-niespodzianek. Dzięki zaangażowaniu strażaków oraz hojności gości udało się zebrać 8 tys. złotych.

Tegoroczna zbiórka w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy prowadzona była pod hasłem: „Gramy dla onkologii i hematologii dziecięcej”.



NIE WIESZ, CO ZROBIĆ ZE STARYM SPRZĘTEM I TEKSTYLAMI? ZOSTAW JE OBOK REMIZY OSP w Justynowie!

Na co dzień dbają o nasze bezpieczeństwo, ratują ofiary pożarów i wypadków, pomagają szukać zaginionych osób w sąsiedztwie, szkolą z pierwszej pomocy, troszczą się o psy i koty. Kilka tygodni temu kolejny raz postanowili pójść krok dalej i stanąć na straży środowiska. Przed swoją remizą przy ul. Głównej w Justynowie wystawili kontener na elektrośmieci i tekstylia. Dzięki temu każdy z nas może łatwo i legalnie oddać zalegające w domach radia, telefony, sprzęt AGD itp. Dodatkowo po raz pierwszy będą także zbierać tekstylia!

Dlaczego nieprzydatne już zasilane prądem urządzenia powinniśmy oddawać w ściśle wyznaczonych do tego miejscach, a nie wrzucać do przypadkowych pojemników na śmieci?

Po pierwsze, tego typu sprzęty mogą zawierać m.in. ołów, kadm czy brom, które mają silne działanie toksyczne i rakotwórcze. Jeśli są niewłaściwie utylizowane, mogą stanowić zagrożenie dla środowiska, a przez to również ludzi. Po drugie, w zużytych urządzeniach elektronicznych często znajdują się złoto, srebro, miedź czy pallad. Zasoby te są ograniczone, a ich pierwotne wydobycie wymaga zużycia dużej ilości energii i wody, co jest kosztowne. Dlatego ich odzysk jest korzystny zarówno z ekologicznego, jak i ekonomicznego punktu widzenia. Szczegóły dotyczące akcji zbierania elektroodpadów strażacy umieścili na plakatach, które pojawiły się już na fanpage'u jednostki OSP KSRG Justynów. Dodatkowe informacje można uzyskać, dzwoniąc pod numery telefonów: 605 900 840 oraz 513 318 574. ●

CZTERY FIRMY CHCIAŁY PROJEKTOWAĆ PRZEBUDOWĘ OCZYSZCZALNI ŚCIEKÓW W KRASZEWIE

Dwie łódzkie firmy projektowe, jedna z Gniezna i jedna z Piotrkowa Trybunalskiego zgłosiły się do ogłoszonego w lutym przez gminę przetargu „Modernizacja oczyszczalni ścieków w Kraszewie”. Najniższą cenę – 349 tys. zł – zaproponował projektant z Łodzi. Z kolei najwięcej pieniędzy chciał firma z Gniezna – 787,2 tys. zł. Gmina szacowała koszt tego zadania na 393,6 tys. zł brutto. Wybór firmy, której zostało ono powierzono, odbył się na podstawie liczby uzyskanych punktów, przyznawanych m.in. za cenę usługi oraz dotychczasowe doświadczenie w projektowaniu oraz pełnieniu nadzoru autorskiego nad realizacją tego samego typu obiektów. Przetarg wygrała łódzka Ekokube Sp. z o.o.

Zakres przetargu dotyczył m.in.: wykonania kompleksowej dokumentacji projektowej wraz z kosztorysem, przygotowania specyfikacji technicznych, uzyskania wszelkich potrzebnych pozwoleń, a także nadzoru i odbioru robót.

W obiekcie obecnie wyposażonym m.in. w komorę rozdzielczą do reaktorów biologicznych Hydrocentrum i BIOCOMP 800 oraz automatyczne systemy pomiarowe przybędzie trzeci zbiornik, a jeden z dotychczasowych zostanie zamieniony na uśredniający, chroniący oczyszczalnię przed przeciężeniem w czasie obfitych deszczów. ●

Doktor Jolanta Tomczonek-Moruś: REKONWALESCENCJA PO CHOROBY TO KLUCZ DO PEŁNEGO ZDROWIA DZIECKA

Pulmonologia dziecięca pozwala na szeroką ocenę stanu zdrowia niepełnoletniego pacjenta. Lekarze zajmujący się tą dziedziną medycyny mają ogromną wiedzę oraz duże możliwości diagnostyczne i terapeutyczne. O tym, kiedy należy wybrać się z dzieckiem do specjalisty, rozmawiamy z dr Jolantą Tomczonek-Moruś, pulmonologiem dziecięcym i pediatrą, która przyjmuje w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu, a na co dzień pracuje w Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi.

Redakcja: – W dużym uproszczeniu mówimy, że pulmonolog zajmuje się chorobami płuc. Gdybym poprosiła panią o wymienienie kilku konkretnych dolegliwości, z jakimi powinniśmy zgłosić się do tego specjalisty, co bym usłyszała?

Jolanta Tomczonek-Moruś: – Leczymy choroby infekcyjno-oddechowe, czyli m.in. zapalenie płuc i oskrzeli, zwłaszcza nawracające lub odporne na wcześniejsze terapie. Pulmonolodzy mają także duże doświadczenie w leczeniu astmy. Pamiętajmy, że astma jest chorobą niezwykle zróżnicowaną, niejednorodną i heterogenną. Może, ale nie musi mieć podłoża alergicznego, wymaga indywidualnego podejścia do pacjenta, fenotypu jego choroby oraz jego stylu życia. Mamy pod opieką wciąż powiększającą się grupę wcześniaków urodzonych z masą ciała poniżej tysiąca gramów. Takie dzieci często miewają przewlekłą chorobę układu oddechowego, wynikającą z wcześniactwa i wcześniejszego leczenia. Rzadszym problemem są choroby śródmiąższowe płuc, wady rozwojowe oraz ich powikłania. Przewlekłe choroby dróg oddechowych wynikające z wad wrodzonych to nowy temat w pulmonologii. Niektóre z nich mogą długo nie dawać żadnych objawów, a ich wykrycie bywa przypadkowe. Dlatego warto pilnować zdrowia.

– **Jakie jeszcze objawy wymagają zgłoszenia się do pediatry pulmonologa?**

– Warto umówić się na konsultację, gdy zauważymy takie symptomy, jak: duszność, świszczący oddech, ciężki oddech w czasie wysiłku fizycznego, regularne odkrztuszanie wydzieliny lub gdy mamy do czynienia z infekcjami, które zaczęły się łagodnie, trwają długo i za każdym razem wymagają leczenia antybiotykami.

– **Czy długo utrzymujący się kaszel u kilkulatek to sygnał, aby zgłosić się do pediatry pulmonologa?**

– Przewlekły kaszel może mieć wiele przyczyn – od problemów dróg oddechowych aż po refluks żołądkowo-przełykowy. Takiego pacjenta w pierwszej kolejności powinien zbadać laryngolog. Jeśli nie wykryje żadnych nieprawidłowości, a kaszel nie przemija, to takie dziecko bezwzględnie wymaga oceny. Czasem sugerujemy też opiekę gastroenterologa, ponieważ refluks również może dawać taki objaw. Rodzice często mówią o przewlekłym kaszlu, dla nas medyków ma on trochę inną definicję. Warto pamiętać, że przy pełnoobjawowym zapaleniu oskrzeli, tchawicy czy krtani dziecko może kaszleć nawet przez trzy tygodnie. Tyle czasu potrzeba, aby śluzówka wyścielająca drogi oddechowe całkowicie się zregenerowała. Na początku kaszel jest silny, intensywny, duszący, suchy i nieproduktywny, a później zmienia się w produktywny – z wydzieliną. Najpierw ropną, potem śluzową, aż wreszcie stopniowo ustępuje.

– Nieraz słyszałam w aptece, że farmaceuci zalecają różne rodzaje syropów na kaszel suchy lub mokry. Czy rzeczywiście ta zasada ma tak ogromne znaczenie?

– Nie. W ogóle leki objawowe w pediatrii powinny być stosowane w ograniczonym zakresie, ponieważ często ich skuteczność jest porównywalna z placebo. Owszem, podczas gorączki zbliżającej się do 38 stopni należy podać lek obniżający temperaturę i pilnować, by stosować go regularnie. Aby udrożnić nos, warto zrobić inhalację z soli fizjologicznej albo sięgnąć po krople. Pozostałe tzw. leki na przeziębienie to w większości suplementy, które nie mają badań potwierdzających ich działanie i nie przynoszą większych korzyści. Wręcz przeciwnie – w powszechnych infekcjach im mniej leków, tym lepiej.

– **A co z tzw. domowymi sposobami?**

– Z pewnością nie zaszkodzi, ale pamiętajmy, żeby niemowlętom poniżej pierwszego roku życia nie podawać miodu. Natomiast u starszych dzieci należy zachować ostrożność, gdy stosujemy herbatki malinowe, czy preparaty ziołowe, ponieważ mogą one powodować objawy alergiczne, takie jak zespół alergii jamy ustnej, nieżyty nosa bądź wysypki skórne. Chcę natomiast przypomnieć o innym, zawsze bezpiecznym

i ważnym sposobie terapii, który kiedyś był powszechny, a obecnie jest zupełnie zapomniany – o rekonwalescencji. Często rodzice mówią, że dziecko było niedoleczone i zachorowało powtórnie, a prawda jest taka, że po prostu po przejściu infekcji nie odbyło rekonwalescencji i organizm nie zdążył odzyskać dawnej kondycji. Ciało wtedy wystawia rachunek. Tak jest zarówno w przypadku małych dzieci, jak i starszych. Świadomi rodzice w pierwszych latach uczęszczania dziecka do przedszkola, gdy jego układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, mimo ustąpienia objawów infekcji pozwalają maluchowi na dodatkowy tydzień odpoczynku. Dają czas na regenerację, spacerują na świeżym powietrzu i powrót do pełnego zdrowia.

– **Przyznam, że byłam zaskoczona, gdy przeczytałam, że profesor Katarzyna Dzierżanowska-Fangrat z Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie ostrzega, iż probiotyki, powszechnie uważane za nieodzowne przy antybiotykoterapii, nie mają potwierdzonej skuteczności. Nie chronią przed rozwojem polekowej grzybicy.**

– Ostatnio opublikowane badania naukowe potwierdzają, że stosowanie probiotyków przynosi korzyści u pacjentów leczonych

DO BADAŃ, NA KTÓRE MOŻE SKIEROWAĆ LEKARZ PULMONOLOG, NALEŻĄ:

• spirometria • pletyzmografia • badania wykonywane w trakcie snu (polisomnografia, kapnografia) • RTG klatki piersiowej • tomografia komputerowa (TK) płuc.

antybiotykami przez dłuższy czas. Natomiast przy krótkich, kilkudniowych antybiotykoterapiach ich zażywanie praktycznie nie ma sensu. Tym bardziej że antybiotyki nie tylko niszczą bakterie chorobotwórcze znajdujące się w ich spektrum działania, ale również stale bytujące w naszym przewodzie pokarmowym, w tym pochodzące z preparatów probiotycznych. Problem tkwi również w tym, że większość preparatów probiotycznych dostępnych na rynku to suplementy diety, które nie podlegają kontroli pod względem składu i skuteczności. Przyjmując więc probiotyk w postaci suplementu diety, nie mamy pewności, co on w rzeczywistości zawiera i czy w ogóle działa. Jeśli już chcemy stosować probiotyk, wybierzmy leki OTC i sprawdzajmy, jakie szczepy bakterii oraz w jakich ilościach są zawarte w kapsułce.

– **Widzę w pani gabinecie nowoczesny aparat ultrasonograficzny, którym można wykonać przekłatkowe USG płuc. Jest ono chwalone przez specjalistów za dokładność, nieinwazyjność i brak promieniowania. Zauważyłam, że pediatry coraz częściej zalecają je niemowlętom przy podejrzeniu zapalenia płuc, twierdząc, że pozwala na wykrycie zmian o kilkanaście godzin, a może nawet o dobę wcześniej niż rentgen. W jakich jeszcze sytuacjach powinniśmy rozważyć takie badanie?**

– Ultrasonografia to metoda, która ma bardzo wysoką czułość w rozpoznawaniu zmian zapalnych płuc w porównaniu do RTG. Może wykryć niewielkie zmiany, niewidoczne na zdjęciu rentgenowskim. Najczęściej głównym wskazaniem do tego badania jest ostry kaszel. Poza tym ultrasonograf nie ma żadnego szkodliwego działania na organizm. Daje więc możliwość wielokrotnego wykonywania badania w krótkim odstępie czasu, co pozwala na bieżąco monitorować efekty leczenia, np. zmian zapalnych w miąższu płuca, chorób śródmiąższowych czy ilości płynu w jamie opłucnej.

Jednocześnie warto pamiętać, że metoda ta ma swoje ograniczenia. U małych dzieci sprawdza się świetnie, u średnich bardzo dobrze. Im większy pacjent, tym trudniej pewne rzeczy zobrazować i pojawia się ryzyko błędów. Ponadto obraz USG podlega subiektywnej interpretacji, dlatego ważne są umiejętności i doświadczenie lekarza, który je wykonuje. ●

SKONTROLUJ KONDYCJĘ SWOICH KOŚCI

19 marca br. w Gminnej Przychodni Zdrowia przy ul. Rokicińskiej w Andrespolu będzie można wykonać badanie densytometryczne, służące do oceny gęstości mineralnej kości. To kluczowa metoda w diagnozowaniu osteoporozy, która powoduje, że kości stopniowo tracą gęstość, przez co są słabsze i bardziej narażone na złamania. Dotyczy to zwłaszcza bioder, kości kręgosłupa i nadgarstka. Podczas badania aparat densytometryczny przesyła promienie rentgenowskie przez kości, zazwyczaj w obszarze biodra, kręgosłupa lędźwiowego lub nadgarstka.

Densytometria jest bezbolesna i trwa kilka minut. Wskazania do jej wykonania to m.in.: wiek powyżej 50 lat – zalecana jest więc szczególnie kobietom po menopauzie – choroba reumatologiczna, ból kręgosłupa i zmiany zwyrodnieniowe, nadczynność tarczycy, osteoporoza w wywiadzie (np. w zdjęciu RTG), długotrwałe przyjmowanie kortykosteroidów (np. w przebiegu astmy), brak aktywności fizycznej.

Cena analizy struktury kości kręgosłupa lub biodra wynosi 59 zł, obydwu obszarów 99 zł, a kręgosłupa i obu bioder 139 zł. **Zapisy na badanie odbywają się w rejestracji Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu osobiście lub telefonicznie pod numerem 42 213 23 62.**

PROGRAM CHUK 2025 SPRAWDŹ SWOJE ZDROWIE BEZ SKIEROWANIA!

Gminna Przychodnia Zdrowia w Andrespolu oraz Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej FARM-MED w Justynowie informują, że w 2025 roku prowadzą program **profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)**. Program ten daje możliwość wykonania bez skierowania darmowych badań poziomu cholesterolu, trójglicerydów i stężenia glukozy na czczo we krwi, a także konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką, którzy określą wskaźnik masy ciała (BMI), zmierzą ciśnienie tętnicze i na podstawie ankiety ocenią styl życia pacjenta. Pacjenci, u których zostanie wykryte ryzyko pojawienia się chorób układu krążenia, są obejmowani dalszą opieką lekarza POZ lub kierowani na leczenie do lekarza specjalisty. W programie mogą wziąć udział osoby w wieku 35–65 lat, u których dotychczas nie została rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek lub rodzinna hipercholesterolemia, a także pacjenci, którzy nie korzystali z programu w ciągu ostatnich pięciu lat. Szczególnie zapraszane są osoby obciążone czynnikami ryzyka, czyli m.in. mężczyźni, osoby z nadwagą, palacze tytoniu, pacjenci z nadciśnieniem i podwyższonym stężeniem cholesterolu. Nie jest potrzebne skierowanie – wystarczy zgłosić się do przychodni lub swojego lekarza pierwszego kontaktu. **Więcej informacji można uzyskać w Gminnej Przychodni Zdrowia w Andrespolu pod numerem telefonu 42 213 23 62. Numer telefonu do FARM-MED w Justynowie: 42 236 23 32.** ●

JESTEŚMY Z WAMI

POD ZNAKIEM JAPOŃSKIEGO
ŁUKU I STRZAŁY

– turniej kyudo w hali Relaks w Wiśniowej Górze

Było niebanalnie! Było elegancko, bo w pięknych tradycyjnych japońskich strojach. Było na sportowo i prawie zawsze celnie – bo był to drużynowy turniej kyudo, czyli japońskiego łucznictwa tradycyjnego. Odbył się 15 lutego w hali Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji „Relaks” w ramach Ogólnopolskiej Ligi Kyudo.

Z Wikipedii można wyczytać, że Kyūdō (jap. 弓道 Kyūdō), co dosłownie oznacza „drogę łuku”, jest japońską formą tradycyjnego łucznictwa. Ale to coś więcej niż sport czy metoda strzelania z łuku, w których liczą się trafienia do tarczy. Kyudo wywodzi się z tradycji samurajskich i łącząc w sobie elementy równowagi walki i opanowania jest postrzegane jako sposób na poznanie siebie, rozwijanie koncentracji, cierpliwości i samokontroli. Uważane za najpiękniejszą i najelegantszą sztukę walki, opiera się na starożytnym zbiorze zasad, dzielących proces strzału na zaledwie osiem części, które obejmują m.in.: postawę, chwyt łuku, przygotowanie mentalne, celowanie, wypuszczenie strzały i ukończenie.



Wszystko, czyli m.in. sposób, w jaki wchodzi się na shajo (strzelnicę), ustawienie stóp, podnoszenie łuku, wypuszczanie strzały – odbywa się według ściśle określonej procedury i wymaga maksymalnego skupienia. Ponieważ nie ma przeciwnika, głównym celem kyudo jest nieustanne samodoskonalenie, stawienie czoła samemu sobie. Stąd łucznicy spędzają wiele lat na doskonaleniu techniki i stanu umysłu, siły charakteru i kondycji. Z założenia łucznik powinien być w stanie zachować spokój i wdzięk nawet pod presją.

W turnieju w Wiśniowej Górze, którego organizatorem był regularnie trenujący w hali Relaks łódzki klub Kyudo Ayame, brało udział sześć trzyosobowych drużyn z całej Polski. Oprócz reprezentacji organizatora rywalizowali w nim zawodnicy z Warszawy, Katowic, Poznania, Krakowa i Piaseczna. Każdy łucznik strzelał osiem kolejek, dwa razy po dwie strzały w każdej. Strzały z pozoru wyglądały identycznie, ale... podczas lotu jedna obracała się w prawo, druga w lewo. Za każde trafienie do mato (tarczy) przyznawany był punkt. Zwycięzcą, którego zazwyczaj wyłania się na podstawie liczby trafień, została drużyna gospodarzy – Ayame, w której wystąpił m.in. Maksymilian Mikulski, mieszkaniec Janówki.

Przed Ayame w tegorocznej lidze jeszcze trzy rundy, więc wszystko może się wydarzyć.



Tymczasem każdy, kto chce dołączyć do społeczności kyudo, by z jego pomocą szukać spokojnej przestrzeni w swoim zabieganym życiu i uczyć się od doświadczonych ekspertów, może w każdej chwili zgłosić się do łódzkiego klubu Kyudo Ayame, pisząc na adres kyudo.ayame@gmail.com. Zawsze można też przyjść na trening w Wiśniowej Górze, ponieważ organizowane są średnio co dwa tygodnie. Kolejne zaplanowane spotkania w hali Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Tuszyńskiej odbędą się pod hasłem „Wiśniowa na zimowo” 15 marca 2025 w godzinach 15.30–19.30.

Więcej informacji (w tym kalendarz treningów) na www.kyudo-ayame.pl.

ZAKOCHANI są wśród nas
– walentynkowe obchody
w LO im. Karskiego

14 lutego w LO im. Karskiego odbyły się szkolne walentynki, które połączyły muzykę, historię i szkolne tradycje.

Jak co roku już od rana na pełnych obrotach działała szkolna poczta walentynkowa. Kolorowe koperty z liścikami pełnymi ciepłych słów i wyznań krążyły wśród zakochanych i adorowanych, wywołując uśmiechy i wzruszenie.



Aby jeszcze bardziej osłodzić ten dzień, Samorząd Uczniowski przygotował kiermasz z domowymi deserami. Jednak głównym punktem programu był festiwal piosenek i wierszy, ukazujących, że miłość ma wiele odcieni. Na scenie można było usłyszeć takie przeboje, jak „Kawiarinki” w wykonaniu Poli i Kiry, „Wielką miłość”, zaśpiewaną przez Antka, oraz energetyczne „Kocham cię jak Irlandię” w interpretacji Basi. Każdy utwór niósł przesłanie miłości i radości, które udzieliły się całej publiczności. Padły też słowa, które wszyscy z pewnością zapamiętają na długo: „Nie bójcie się miłości, otwórzcie swoje serca, a ona na pewno do was przyjdzie”. I oczywiście, jak na „Karskiego” przystało, nawet tego dnia nie obyło się bez nietypowej ciekawej lekcji. Tym razem z historią w tle. Podczas obchodów uczniowie mieli bowiem okazję poznać historię świętego Walentego – patrona miłości. Uroczysty apel zakończyło wspólne wykonanie piosenki „Zakochani są wśród nas”, która przypominała, że miłość jest uniwersalnym językiem, łączącym ludzi bez względu na wiek czy doświadczenie. Otwierać serca i nie bać się okazywać uczuć warto każdego dnia.

BAL Z CYRKOWCAMI
„TAKA IMPREZA”

Kto powiedział, że karnawał i walentynki to okazje do świętowania wyłącznie dla dorosłych? Bal pełen wrażeń, kolorów, dźwięków i zabawy może dostarczyć równie wiele radości dzieciom. Tak właśnie było w ostatni dzień przed feriami w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Bedoniu Wsi. 14 lutego, punktualnie o godz. 10.00, sala gimnastyczna zamieniła się w magiczną salę balową. Na progu pojawiło się mnóstwo kolorowych postaci. Dzieci przebrały się za bohaterów znanych bajek. Wśród nich można było zobaczyć: rycerzy, piratów, wróżki, królowny, biedronki, pszczołki, księżniczki, a nawet Batmanów. Na wszystkich czekało wiele atrakcji oraz poczęstunek. Imprezę prowadzili animatorzy z Klaunika – Artystycznego Centrum Rozrywki Rodzinnej, przebrani za postacie z gier Nintendo, w tym Mario. Tańczyli z szarfami, chodzili na szczudłach i rozdawali balony. W programie znalazły się tańce, zabawy sprawnościowe, gry, skakanie na skakance, wspinalenie się na ogromną kulę, balansowanie na linie oraz wiele innych okazji do radości. Podobna impreza odbyła się dzień wcześniej w szkole podstawowej w Justynowie. Oba wydarzenia zostały współfinansowane przez samorząd gminy Andrespol.

WZRUSZAJĄCE SPOTKANIE
w Klubie Seniora „Wisienka” w Andrespolu

Śpiewak operowy i operetkowy, solista Teatru Muzycznego w Łodzi, śpiewaczka operowa Teatru Wielkiego w Łodzi, muzyk z zespołu Trubadurzy, wokalista i gitarzysta zespołu Bigiel Banda oraz wokalistka z zespołu Tęcza uświetnili swoim występem bal seniorów z „Wisienki”.

Przygotowania do balu trwały kilka dni. Tym razem program imprezy, przygotowany przez uczestników i instruktorów zajęć w budynku przy ul. Ceramicznej 2a, przewidywał coś więcej niż tylko coroczną karnawałowo-walentynkową zabawę. Postanowili, że repertuar programu artystycznego zadedykowany zostanie Zbigniewowi Piekarskiemu dyrektorowi Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrespolu, który w lutym, odszedł na emeryturę. W prezencie niespodziankę postanowili wyreżyserować własny występ artystyczny, w którym zaprezentowali na scenie szlagiery ze słowami ułożonymi specjalnie na tę okazję oraz własne wiersze.

W pierwszych minutach spotkania prawie wszyscy byli nieco stremowani, a po chwili już każdy świetnie się bawił. Gromkimi brałymi cała widownia nagradzała występujących na scenie zawodowych wokalistów oraz kolegów z klubu. A było kogo! Wśród profesjonalnych artystów byli: Anna Cymmerman – śpiewaczka operowa Teatru Wielkiego w Łodzi; Lesław Białecki – śpiewak operowy i operetkowy, solista Teatru Muzycznego, pracownik Klubu Seniora „Wisienka” w Andrespolu; Jacek Malanowski – muzyk zespołu Trubadurzy. Z Lesławem Białeckim w duecie wystąpiła również Teresa Furmaniak z zespołu Tęcza. Później przyszedł czas na wspólną zabawę. O oprawę muzyczną z przebojami z lat 60–80. zadbał mieszkający w Bedoniu muzyk, wokalista i gitarzysta Bogdan Grad. Jak zawsze w tym towarzystwie nikogo specjalnie nie trzeba było zachęcać do tańca. Co więcej, z pewnością nie jeden młodziwiec, patrząc na bawiących się seniorów z andrespolskiej „Wisienki”, mógłby się od nich uczyć, co to znaczy być energicznym, cieszyć się życiem i świetnie się bawić.

