

Sportowe powitanie wiosny



W niedzielę, 23 marca prawie 400 osób stanęło na linii startu wiosennej edycji Wieliszewskiego Crossingu. Wydarzenie już na stałe wpisało się do kalendarza imprez sportowych na Mazowszu. Gmina Wieliszew wykorzystuje swoje naturalne walory przyrodnicze, atrakcyjne położenie blisko Warszawy i od ponad dziesięciu lat organizuje imprezę, która przyciąga małych i dużych fanów sportu.

Czytaj więcej na str. 9

Polskie tańce w sercu Mazowsza – mistrzowski Mazur w Wieliszewie

Po raz 17. leżący w sercu Mazowsza Wieliszew, będzie gościł najważniejsze wydarzenie w kalendarzu tańców polskich. Przed nami 24. edycja Mistrzostw Polski w Tańcach Polskich PS CIOFF®, na które zapraszamy 5 kwietnia do sali sportowej przy SP nr 2 w Wieliszewie. Poprzedzi je piątkowe (4 kwietnia, Sala Klenczona) sympozjum naukowe poświęcone polskim tańcom narodowym. Zapraszamy, wstęp wolny! Zmagania 145 najlepszych par tanecznych reprezentujących 30 ośrodków z całego kraju, będzie można również zobaczyć online – transmisja na żywo w serwisie youtube na kanale OK Wieliszew.

Mazura od lat wspierają przyjaciele polskiego folkloru – instytucje państwowe, samorządowe oraz przedsiębiorstwa prywatne i państwowe, którym w sposób szczególny zależy na promowaniu polskiego dziedzictwa narodowego. Tegoroczną edycję dofinansowano z budżetu państwa – ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Partnerem wyda-

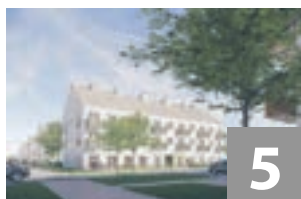
żenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego i marka Mazowsze Serce Polski. Partnerem Głównym Mistrzostw jest Polska Organizacja Turystyczna a sponsorem generalnym Mistrzostw jest w firma HERON Property Polska Sp. z o.o., wspierająca Mazura od 2013 roku.

Czytaj więcej na str. 16



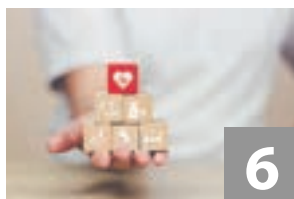
Fot. Karolina Gmurczyk

Mieszkania społeczne w Wieliszewie



5

Zadbaj o zdrowie w Gminie Wieliszew



6

Zaproszenie na Targowisko Wielkanocne



15

Twoja organizacja działa w Gminie Wieliszew?

Baza NGO

Dołącz do naszej bazy współpracy ngo@wieliszew.pl

Reprezentujesz organizację pozarządową na terenie Gminy Wieliszew?
Zapraszamy do współpracy!

- informację o Twoim NGO możemy umieścić na stronie www.wieliszew.pl
Prosimy o przesłanie danych kontaktowych, opisu działalności oraz ew. materiałów graficznych;
- planujesz organizację wydarzenia na terenie gminy? Wyślij do nas zapytanie z opisem inicjatywy, planowaną formą współpracy z Gminą Wieliszew (partner wydarzenia, patronat honorowy, wspólna promocja, korzystanie z gminnych obiektów);
- masz ciekawy pomysł, chcesz zrobić coś dobrego na rzecz lokalnej społeczności i potrzebujesz dodatkowych konsultacji?

Czekamy na Twoje zgłoszenie ngo@wieliszew.pl

Punkt Obsługi Wieliszewskiej Karty Mieszkańca

Drodzy mieszkańcy, przypominamy, że **Punkt Obsługi Wieliszewskiej Karty Mieszkańca** znajduje się w budynku Centrum Społeczno-Kulturalnego w Wieliszewie, ul. Niepodległości 1 (wejście od ul. Modlińskiej). Godziny pracy: pon.-pt., godz. 9-16.

Informacje o zniżce, procedura wyrobienia karty (zeskanuj QR kod)

informacja

Poczta Polska

Poczta Polska informuje, że od 17.03 placówka mieszcząca się w Urzędzie Gminy Wieliszew ul. Baczyńskiego 1, zmienia adres:

ul. Krótka 4, Wieliszew

gazetawieliszewska

Wydawca – Urząd Gminy Wieliszew,
ul. K.K. Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew, tel. 22 782 26 32

• Redaktor naczelna – Monika Myszkowska (rzecznik@wieliszew.pl)

• Redakcja: Piotr Klejment, Ernest Mozol, Anna Zwolińska

• Druk – Agora S.A.
ISSN 1898-3251

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania

INFORMATOR MIESZKAŃCA		
URZĄD GMINY WIELISZEW Sekretariat tel.: 22 782 27 32	ul. Krzysztofa Baczyńskiego 1, 05-135 Wieliszew e-mail: gmina@wieliszew.pl	
BIULETYN INFORMACJI PUBLICZNEJ	www.bip.wieliszew.pl	
STRONA INTERNETOWA	www.wieliszew.pl	
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE	FB GminaWieliszew IG gminawieliszew	
GODZINY PRACY URZĘDU:	pon. godz. 8.00–18.00, wt. – pt. godz. 8.00–16.00	
dane kontaktowe		zakres spraw / co mogę załatwić?
BIURO OBSŁUGI KLIENTA 22 782 20 22, 22 690 71 00; bok@wieliszew.pl	obsługa interesantów, opłatomat	
GOSPODARKA KOMUNALNA 22 690 71 50 – 54; komunal@wieliszew.pl	utrzymywanie czystości i porządku, zniszczenia wiat przystankowych, obiekty komunalne, sprawowanie opieki nad miejscami pamięci narodowej na terenie Gminy	
GOSPODARKA PRZESTRZENNA 22 782 21 22; architekt@wieliszew.pl	wydawanie decyzji o warunkach zabudowy, ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego, prowadzenie procedur formalno-prawnych sporządzania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz sporządzania planu ogólnego gminy, postępowania w sprawie jednorazowej opłaty planistycznej, wydawanie wypisów i wrysów z miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz ze studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, zaświadczenia o braku miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego/nie podjęciu uchwały wyznaczającej obszar zdegradowany i obszar rewitalizacji, ustalenie numeru porządkowego nieruchomości, nadanie nazwy ulicy	
GEODEZJA I GOSPODARKA NIERUCHOMOŚCIAMI 22 782 19 11 nieruchomosci@wieliszew.pl	postanowienia opiniujące wstępny projekt podziału, decyzje zatwierdzające projekt podziału nieruchomości, decyzje o rozgraniczeniu nieruchomości, wnioski o obniżeniu wartości nieruchomości na skutek uchwalenia planu miejscowego, odszkodowania z działki przejęte z mocy prawa na własność Gminy Wieliszew, postępowania w sprawie ustalenia opłaty adiacenckiej z tyt. wzrostu wartości nieruchomości na skutek jej podziału, sprzedaż, dzierżawa, najem, użyczenie gruntów stanowiących własność Gminy Wieliszew	
OCHRONA ŚRODOWISKA 22 782 22 32; ekologia@wieliszew.pl	wycinka drzew i krzewów, bezdomne, ranne lub padłe zwierzęta, gospodarka odpadami komunalnymi, utylizacja azbestu	
PODATKI 22 782 20 80; podatki@wieliszew.pl	ustalanie wymiaru podatku: rolnego, od nieruchomości, leśnego i od środków transportowych; pobór i windykacja należności podatkowych; wydawanie zaświadczeń o zaległościach podatkowych i stanie majątkowym	
POZYSKIWANIE ŚRODKÓW ZEWNĘTRZNYCH 22 782 19 10	monitorowanie programów w zakresie pozyskiwania środków krajowych i zagranicznych, obsługa mieszkańców w ramach punktu Konsultacyjnego Czyste Powietrze	
DROGOWNICTWO 22 690 71 44; drogi@wieliszew.pl	drogi gminne: utrzymanie, inwestycje, zjazdy, możliwość połączenia z drogą publiczną, infrastruktura w pasie drogowym; oświetlenie uliczne: naprawa, planowane inwestycje	
INFORMACJA I PROMOCJA 22 782 26 32; promocja@wieliszew.pl Centrum Społeczno-Kulturalne ul. Niepodległości 1, Wieliszew	organizacja i koordynacja organizacji imprez gminnych, koordynacja wydarzeń okazjonalnych w Gminie Wieliszew, strona internetowa i media społecznościowe Gminy Wieliszew	
REMONTY I INWESTYCJE 22 782 25 96; inwestycje@wieliszew.pl	remonty i inwestycje wodno-kanalizacyjne oraz kubaturowe prowadzone przez Gminę Wieliszew, realizacja i rozliczanie zadań z Funduszu Sołeckiego	
SPORT 22 782 21 44; sport@wieliszew.pl	lokalne imprezy sportowe, gminne kluby sportowe i NGO działające w obszarze sportu, hala sportowa, obiekty sportowe w gminie, kalendarz imprez sportowych dla szkół podstawowych, przeprowadzanie rozgrywek w ramach całorocznego współzawodnictwa sportowego	
SPRAWY OBRONNE I ZARZĄDZANIE KRYZYSOWE 22 782 19 12; bezpieczenstwo@wieliszew.pl	kwalifikacja wojskowa, plany zarządzania kryzysowego i ochrony ludności cywilnej, gminny plan ewakuacji i ochrony zabytków, przeciwdziałanie i usuwanie skutków klęsk żywiołowych, gminny magazyn przeciwpowodziowy, ochrona przeciwpożarowa – koordynacja działań OSP, informacja o polowaniach	
URZĄD STANU CYWILNEGO / EWIDENCJA LUDNOŚCI 22 782 27 86; usc@wieliszew.pl	sporządzanie aktów stanu cywilnego, wydawanie z nich odpisów, zaświadczenia, decyzje administracyjne wynikające z ustawy o zmianie imienia i nazwiska, dowody osobiste, zameldowania na pobyt stały i czasowy oraz wydawanie zaświadczeń, rejestr wyborców, działalność gospodarcza (CEIDG), zezwolenia na alkohol, potwierdzanie profilu zaufanego, zastrzeganie numeru PESEL	
ZAKUPY I ZAMÓWIENIA PUBLICZNE 22 782 18 80; zzp@wieliszew.pl	prowadzenie postępowań o udzielenie zamówienia publicznego zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz regulacjami wewnętrznymi	
OŚWIATA / CENTRUM USŁUG WSPÓLNYCH 22 782 29 91 (98); cuw@wieliszew.pl www.edukacja.wieliszew.pl	harmonogram rekrutacji do gminnych przedszkoli i szkół, organizacja pracy szkół i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Wieliszew, Bon Malucha, organizacja wypoczynku dla dzieci i młodzieży	
CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH 22 782 25 22; pomoc@wieliszew.pl www.wieliszew.naszops.pl	świadczenia rodzinne, z pomocy społecznej, dodatek mieszkaniowy, stypendia i zasiłki szkolne, opieka wychowawcza, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, bon energetyczny, Fundusz Alimentacyjny, asystent osobisty osoby niepełnosprawnej, profilaktyka uzależnień, jadalnia i szafa społeczna	
OŚRODEK KULTURY W WIELISZEWIE – Gminne Centrum Kultury w Łajskach 22 782 20 02; kultura@wieliszew.pl www.ok.wieliszew.pl	biblioteki gminne, zajęcia dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych, wydarzenia kulturalne w sali im. Krzysztofa Klenczona w Wieliszewie, organizacja wypoczynku dla dzieci i młodzieży	
CENTRUM SPOŁECZNO-KULTURALNE/ FILIA URZĘDU GMINY WIELISZEW 22 782 26 32; promocja@wieliszew.pl; Centrum Społeczno-Kulturalne ul. Niepodległości 1, Wieliszew	oferta zajęć dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, gminne wydarzenia kulturalne	



Charytatywny Bal Strażaka

W sobotę, 1 marca w restauracji Różany Dwór w Skrzyszewie odbyła się impreza zorganizowana przez Ochotniczą Straż Pożarną w Wieliszewie. Cel został osiągnięty w 100%: dobra zabawa i pomoc od ludzi o wielkich sercach.

Wydarzenie zainaugurowane zostało przez oficjalne powitanie gości przez druhow z OSP oraz odtańczenie Poloneza w pięknie przystrojonej motywami strażackimi sali balowej. Znakomite jedzenie, muzyka serwowana przez dwóch DJ-ów (w tym debiutującego w tej roli wójta gminy Wieliszew Pawła Kownackiego) oraz przyjacielska atmosfera sprzyjały integracji i fantastycznej zabawie.

Jednym z głównych punktów programu była aukcja charytatywna, na której licytowano różnorodne przedmioty i usługi przekazane przez lokalnych przedsiębiorców oraz

członków społeczności. Przejazd pojazdami strażackimi, voucher do fizjoterapeuty, rękodzieło, biżuteria – to tylko niektóre z pozycji na liście, które można było wylicytować. Dochód z aukcji zostanie przeznaczony w całości na wsparcie leczenia chorego na glejaka mózgu Kamila Kaczmarczyka – strażaka z Legionowa i trenera crossfitu.

Koledzy Kamila dziękują wszystkim za uczestnictwo i zaangażowanie w organizację wydarzenia, które zjednoczyło lokalną społeczność wokół szczytnego celu.

■ MM / fot. D. Ślusarski

Bieg Tropem Wilczym

W niedzielę, 2 marca mieszkańcy Wieliszewa na sportowo uczcili pamięć Żołnierzy Wyklętych – uczestników polskiego zbrojnego podziemia niepodległościowego, którzy od 1944 r. walczyli przeciwko sowieckiej okupacji i narzuconej przez Moskwę władzy komunistycznej.

1963 metry biegu to tylko tyle i aż tyle! „Uczcijmy chwilą ciższy pamięć tych, którzy walczyli o naszą wolność” – powiedział otwierając wydarzenie Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki. Po rozgrzewce, którą poprowadziła ambasadorka sportu w Gminie Wieliszew, ultramaratonka Patrycja Berzowska, biegacze ruszyli na trasę trzymając w rękach białe i czerwone goździki oraz flagi państwowe. Dzieci, młodzież, dorośli, łącznie prawie 90 osób, każdy w swoim tempie.

Symbolicznym momentem biegu było złożenie kwiatów oraz zapalenie zniczy pod Białym Krzyżem – historycznym symbolem poległych i bezimiennych żołnierzy, który został



postawiony na wieliszewskich łąkach w 75. rocznicę powstania Państwa Podziemnego.

Każdy uczestnik otrzymał na mecie pamiątkowy medal, mógł ogrzać się przy ognisku, zjeść i wypić coś ciepłego, a także obejrzeć towarzyszącą biegowi wystawę edukacyjną Instytutu Pamięi Narodowej „Żołnierze Wyklęci. Podziemie niepodległościowe 1944–1963”.

Wasza obecność to dowód na to, że pamięć o bohaterach jest wciąż żywa, dziękujemy! ■ MM / fot. D. Ślusarski



Najważniejsze osoby na wsi



11 marca w Urzędzie Gminy Wieliszew świętowaliśmy obchodzony w całej Polsce Dzień Sołtysa.

Z tej okazji Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki wraz z panią Sekretarz Agnieszką Mitjans – Szałąpską złożyli wszystkim Paniom Sołtys i Panom Sołtysom Gminy Wieliszew podziękowania za wielkie zaangażowanie na rzecz naszej społeczności. To przecież oni są na pierwszej linii kontaktu z mieszkańcami, a dzięki ich codziennej pracy nasza gmina jest coraz piękniejsza. ■ MM

Nasze sołectwa i ich gospodarze: Góra – Andrzej Kowalik; Janówek Pierwszy – Jacek Dębowski; Krubin – Leszek Wójcik; Olszewnica Nowa – Beata Stolarska; Olszewnica Stara – Anna Afek; Kałuszyn – Leszek Kleiman; Skrzyszew-Sylwia Kuska; Łajski-Jan Sołtys; Poddębnie – Halina Ziółkowska; Komornica – Aneta Szkolnik; Wieliszew – Ewa Stępniewska; Michałów-Reginów – Renata Brańska; Topolina – Katarzyna Antoniewska; Sikory – Stanisław Serek.

200 lat! Życzenia od mieszkańców

Świętowania nigdy za wiele. Zwłaszcza, gdy Jubilatka bądź Jubilat znaleźli się w kategorii wiekowej 100+. Warto przypomnieć, że w lutym i marcu byliśmy z wizytami u naszych dostojnych seniorek.

5 lutego świętowaliśmy 103. urodziny ZOFII CHRULSKIEJ!



Pani Zofia pochodzi z Krasnopola. Przez wiele lat była związana z Suwałkami. Harcerka, nauczycielka, pilot wycieczek. Jej recepta na długowieczność to ciągła praca, ruch, kontakt z naturą, utrzymywanie relacji z ludźmi oraz...unikanie lekarzy. Pan Dariusz Kokoszka, wicewójt gminy Wieliszew wręczył jubilatce kwiaty, okolicznościowy dyplom oraz upominki.

13 marca – 102. urodziny JANINY RDZANEK – nie mogło nas zabraknąć!

Pani Janina o swojej nauce w wieliszewskiej szkole, drodze do niej przez Kwietniówkę i drewnianym kościele w Wieliszewie opowiadała pani sołtys Renacie Brańskiej, wójtowi Pawłowi Kownackiemu oraz radnym: Edwinowi Zezonowi i Maciejowi Glandzbergowi. Wspominała o swoim życiu w okupowanej Warszawie, chwilach spędzonych w schronie, ale też o pięknych latach w Michałowie-Reginowie.

Szanowne Jubilatki, jesteście dla nas inspiracją. Raz jeszcze życzymy Wam dużo zdrowia i kolejnych, wspaniałych lat spędzonych w otoczeniu bliskich! ■ MM



INWESTYCJE W GMINIE – STAN PRAC W MARCU

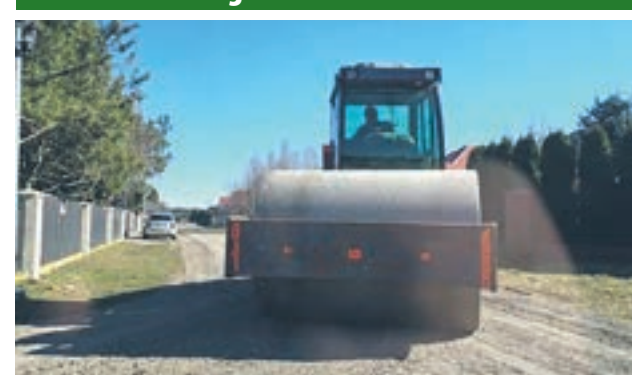
>>> Sala gimnastyczna w Olszewnicy Starej

Prace trwają zgodnie z planem. Aktualnie zostały zakończone prace ziemne i fundamentowe. W najbliższym czasie rozpoczną się prace instalacji sanitarnej podposadzkowej oraz prace murarskie poziomu parteru.

>>> II etap rozbudowy Parku Świętojańskiego

Tutaj także bez opóźnień. Aktualnie prowadzone są prace ziemne, fundamentowe pod elementy małej architektury skweru zwanego Słonecznym Placykiem. Prowadzone są prace instalacji elektrycznej tj. prowadzenie tras kablowych. W najbliższym czasie rozpoczną się prace konstrukcji drewnianej małej architektury na Słonecznym Placyku.

>>> Gminne drogi



Rozpoczęto prace w zakresie bieżącej konserwacji dróg gminnych o nawierzchni żwirowej i gruntowej na terenie gminy Wieliszew. Prace sukcesywnie będą prowadzone przez firmę Ziembud Tomasz Ziemiński z siedzibą Stare Pieścirogi. Wartość umowy to 1 508 472,00 zł brutto. Prace rozpoczęto już na terenie miejscowości Krubin i Olszewnica Stara. W pierwszym etapie przewidziano prace na 30 km dróg gminnych.

Jednocześnie prowadzone są prace w zakresie wykonania remontów cząstkowych dróg bitumicznych na terenie gminy Wieliszew w 2025 roku. Wykonawcą robót jest firma Infrastruktura BUD-59 Sp. z o.o. za kwotę 104 781,24 zł brutto. Prace są prowadzone według przyjętego harmonogramu.

Podpisano również umowę na sukcesywną dostawę znaków drogowych i wykonanie oznakowania poziomego na terenie gminy Wieliszew z firmą Nadrogi.pl Sp. z o.o. na kwotę 26 603,00 zł brutto.



Tak nie budujemy!

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki opublikował na swoim oficjalnym profilu w mediach społecznościowych informację o wzbudzającej niepokój budowie, która powstaje na terenie gminy, w miejscowości Wieliszew. Zdjęcia załączone do posta nie pozostawiają wątpliwości, że mamy do czynienia ze złymi praktykami deweloperskimi.

„Na terenie zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej powstaje formalnie budynek mieszkaniowy jednorodzinny, jednak w projekcie do którego dotarłem widać zamiar realizacji jakiegoś absurdalnego obiektu z nawet 20-25 pokojami z łazienkami, może też z kuchennymi aneksami. Czy patodeweloperka osiągnęła szczytu?” – pisze Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki nie kryjąc oburzenia. Wtórują mu mieszkańcy i radni.

W Polsce w ostatnim czasie takich przykładów obchodzenia prawa budowlanego przez deweloperów jest całkiem dużo. W efekcie powstają m.in.: paki inwestycyjne (powierzchnia mieszkania jest wtórnie dzielona na niewielkie klitki przeznaczone na wynajem) albo ciągi potrójnych albo poczwórnych szeregowców podzielonych na nieduże mieszkania. W projekcie tych ostatnich deweloperzy wykorzystują do maksimum definicję budynku jednorodzinnego. Ekspertcy obserwują też inną metodę naginania prawa przez pojedynczych deweloperów, polegającą na wybudowaniu budynku jednorodzinnego i następnie przekształceniu go w budynek wielorodzinny. „Po uzyskaniu pozwolenia na budowę deweloper realizuje budynek i już w trakcie budowy wprowadza zmiany, dzięki którym możliwe będzie później faktyczne wydzielenie więcej niż dwóch lokali. Następnie uzyskuje pozwolenie na użytkowanie, zleca przygotowanie inwentaryzacji i występuje do starostwa o wydanie zaświadczenia o samodzielności lokali” – opisuje ten proceder radca prawny dr Agnieszka Graboś-Toś.

Nowopowstający obiekt w Gminie Wieliszew budzi w tym świetle słuszny sprzeciw. Nie dalej jak 5 lat temu wieliszewski samorząd toczył spór z deweloperem, który chciał wybudować kontrowersyjną 8-piętrową inwestycję na bazie przepisów lex covid. „Byłem wtedy straszony procesem za zniesławienie...” – przypomina Wójt. Co ciekawe, deweloper od obecnie powstającego obiektu z mikrokawalerkami był



wtedy współnikiem tamtej spółki. „Wtedy zareagowaliśmy szybko, tak będzie i teraz” – dodaje.

Po powzięciu informacji o przedmiotowej inwestycji Wójt Gminy Wieliszew wystąpił z wnioskiem o wgląd do akt sprawy związanej z wydaną przez Starostę Legionowskiego decyzją zatwierdzającą projekt budowlany i udzielającą pozwolenia na budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego dwulokalowego. Po zasięgnięciu informacji wystąpił z wnioskiem do Powiatowego Inspektora Nadzoru Budowlanego w Legionowie o przeprowadzenie kontroli nadzoru budowlanego inwestycji, przekazując do organu dodatkowo zawiadomienie od zaniepokojonych mieszkańców o naruszeniu przepisów ustawy Prawo budowlane, skierowane do Urzędu Gminy.

Wszystko wskazuje na to, że realizowana inwestycja jest niezgodna z ustaleniami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego uchwalonego przez Radę Gminy Wieliszew w 2019 roku, przewidującego dla terenu, na którym znajduje się inwestycja zabudowę mieszkaniową jednorodzinną w postaci wyłącznie budynków mieszkalnych wolnostojących. Zgodnie z przepisami prawa budowlanego art. 3 pkt 2a ustawy z dnia 7 lipca 1994 roku Prawo budowlane (Dz. U. z 2024 poz. 725 ze zm.) za budynek mieszkalny jednorodzinny uważa się „budynek wolno stojący albo budynek w zabudowie bliźniaczej, szeregowej lub grupowej, służący zaspokajaniu potrzeb mieszkaniowych, stanowiący konstrukcyjnie samodzielną całość, w którym dopuszcza się wydzielenie nie więcej niż dwóch lokali mieszkalnych albo jednego lokalu mieszkalnego i lokalu użytkowego o powierzchni całkowitej nieprzekraczającej 30% powierzchni całkowitej budynku”. Z dokumentacji formalno-prawnej jednak wynika, iż realizowana inwestycja znacznie wykracza poza zakładane w decyzji o pozwoleniu na budowę dwa lokale mieszkalne.

Urząd Gminy od początku aktywnie działa, aby nagłośnić sprawę w mediach lokalnych, ogólnopolskich; informuje aktywistów i organizacje pozarządowe. Podjęte zostaną kolejne kroki w celu wyjaśnienia nieprawidłowości, łącznie z zawiadomieniami organów wyższego rzędu.

Mieszkania społeczne w Wieliszewie

W środę, 19 marca w Urzędzie Gminy Wieliszew aktem podpisania umowy pomiędzy Spółką SIM KZN Mazowsze Centrum a generalnym wykonawcą inwestycji – Spółką PBO Śląsk zainaugurowana została budowa I etapu mieszkań w ramach rządowego programu „Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa”. Po części oficjalnej wydarzeniu, nastąpiło przekazanie terenu generalnemu wykonawcy inwestycji poprzez symboliczne „wbicie łopaty”.

Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa (SIM) ma pomóc w rozwiązaniu problemów mieszkaniowych w małych i średnich gminach. „Mieszkania będą dostępne dla osób, które ze względu na trudniejszą sytuację finansową nie mogą sobie pozwolić na zakup mieszkania i mogą mieć niewystarczające dochody na jego wynajęcie na warunkach rynkowych (...). Z punktu widzenia samorządów Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa jest bardzo korzystnym rozwiązaniem, pozwalającym zwiększyć zasób lokali w gminie” – oceniają eksperci z pisma „Wspólnota”. Z perspektywy Gminy Wieliszew to bardzo oczekiwana inwestycja: „90% mieszkań trafi do naszych dotychczasowych mieszkańców. Nie dalej jak wczoraj rozmawiałem z jedną z mieszkanki – informacja o znalezieniu się na liście rankingowej była spełnieniem jej marzeń, na kredyt hipoteczny nie miała szans” – podkreśla Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki. „Znalazłam się dziś na tym wydarzeniu nie przez przypadek. Chcę tu być, bo uważam, że budowa mieszkań społecznych to inicjatywa szalenie potrzebna dla naszych mieszkańców” – podkreśliła radna Gminy Wieliszew pani Krystyna Wesołowska.



sze Centrum. Dzisiejsza uroczystość to nie tylko symboliczne wbicie pierwszej łopaty, ale przede wszystkim początek realnych działań, które w niedalekiej przyszłości przełożą się na nowe możliwości mieszkaniowe dla mieszkańców regionu. Dzięki współpracy rządu, samorządów i partnerów inwestycyjnych możemy skutecznie odpowiadać na potrzeby mieszkaniowe lokalnych społeczności. Cieszymy się, że ta inwestycja właśnie rusza i staje się faktem” – powiedział Prezes Krajowego Zasobu Nieruchomości – Pan Łukasz Bałajewicz.

Wjazd na teren inwestycji przewidziano od strony planowanej drogi wewnętrznej, łączącej ulice Kościelną oraz Baczyńskiego. Cała inwestycja obejmie 397 mieszkań oraz 5 lokali usługowych, które zostaną umiejscowione na parterach budynków.

Budynki będą jedno – lub dwuklatkowe, z dachami skośnymi i użytkowymi poddaszami. Pomieszczenia techniczne znajdą się w garażach podziemnych, natomiast pomieszczenia na odpady zostaną zlokalizowane na zewnątrz budynków.

Inwestycja została podzielona na trzy etapy. W ramach projektu przewidziano także parkingi – 244 miejsca postojowe na zewnątrz oraz 294 miejsca w garażach podziemnych, co



łącznie zapewni komfortowe warunki parkowania dla mieszkańców.

Informacje dot. SIM KZN Mazowsze Centrum

18 maja 2022 r. w Urzędzie Gminy Wieliszew podpisano akt notarialny powołujący do życia Społeczną Inicjatywę Mieszkaniową (SIM) KZN Mazowsze Centrum – trzecią tego typu spółkę w województwie mazowieckim.

Wspólnicy:

1. Krajowy Zespół Nieruchomości
2. Gmina Grodzisk Mazowiecki,
3. Gmina Koźnice,
4. Gmina i Miasto Grójec,
5. Gmina Mszczonów,
6. Gmina Puszcza Mariańska,
7. Gmina Żabia Wola,
8. Miasto i Gmina Serock,
9. Gmina Wieliszew,
10. Gmina Nasielsk,
11. Miasto Maków Mazowiecki.

■ MM / fot. SIM KZN Mazowsze Centrum/KZN

Informacje dotyczące inwestycji w Wieliszewie

Na terenie Wieliszewa w ramach pierwszego etapu inwestycji powstanie 6 budynków mieszkalnych, obejmujących łącznie 164 mieszkania. W drugim etapie planowana jest budowa 4 budynków mieszkalnych (100), a trzeci etap przewiduje realizację kolejnych 5 budynków mieszkalnych (133). Łącznie w ramach inwestycji powstanie 15 budynków mieszkalnych.

Zakończenie robót budowlanych w I etapie przewidziane jest na IV kwartał 2026 roku. Nabór do I etapu został zakończony 31 kwietnia 2024, termin przyjmowania wniosków w ramach II etapu zostanie ogłoszony niebawem.

„Rozpoczęcie budowy w Wieliszewie to ważny etap w realizacji Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej KZN Mazow-

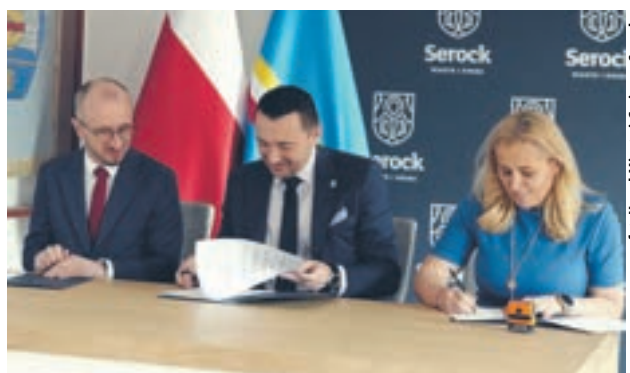
Współpraca gmin

Włodarze trzech gmin podpisali 14 marca list intencyjny w sprawie współpracy mającej na celu złożenie wniosku o dofinansowanie w ramach „Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027”.

Środki zostaną przeznaczone na realizację projektu rozbudowy i modernizacji systemu kanalizacji sanitarnej służącej do obsługi gmin: Serock, Wieliszew i Nieporęt w roku 2025 – mowa o ponadgminnej oczyszczalni ścieków komunalnych „Dębe”, zlokalizowanej w Orzechowie.

Uwaga, utrudnienia!

W ciągu najbliższych tygodni mają się rozpocząć prace nad rozbiórką istniejącego i budową nowego przepustu na drodze



wojewódzkiej nr 632 w miejscowości Komornica, w okolicy zapory w Dębem. Prace mają rozpocząć się w ciągu najbliższych tygodni i potrwać około 8 miesięcy. Należy liczyć się z utrudnieniami w tym rejonie. Aby je zminimalizować – na wniosek Gminy Wieliszew – przez cały ten okres na DW632 ma być prowadzony ruch wahadłowy z dostosowaniem do



porannego (priorytet kierunek do Warszawy) i popołudniowego szczytu (priorytet kierunek z Warszawy). Ponadto ma być zweryfikowany plan długotrwałego zamknięcia wyjazdu ze zwyczajowej drogi leśnej przy Kanale Komornickim – poinformował Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki.

ROZMOWA MIESIĄCA

Wywiad z Anną Nałęcz, dyrektor przychodni w Wieliszewie

GAZETA WIELISZEWSKA: Przychodzi wieliszewianin do lekarza... Pani Dyrektor, jak wygląda poziom świadomości mieszkańców na temat zdrowia? Czy badają się regularnie i prowadzą zdrowy tryb życia?

ANNA NAŁĘCZ: Dziękuję za to pytanie. Muszę przyznać, że byłam pozytywnie zaskoczona postawą naszych pacjentów. Według danych Narodowego Testu Zdrowia Polaków z 2023 r., średni Indeks Zdrowia, w roku 2023 wyniósł 63,6 proc. Indeks ten pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanego na zadane pytania i deklarowane w nich działania dotyczące profilaktyki chorób oraz zdrowego stylu życia pokrywają się z zaleceniami ekspertów. Wprawdzie nie przeprowadziliśmy takiego badania dedykowanego dla mieszkańców Gminy Wieliszew, niemniej jednak śmiało mogę stwierdzić, że dane te byłyby na wyższym poziomie. Świadczy o tym chociażby liczba osób, które zgłosiły się do programu PROFILATYKA 40 PLUS. W ciągu tych kilku miesięcy od jego uruchomienia we wrześniu 2024 r., skorzystało z niego 418 osób. Większość z tych pacjentów wróciło z wynikami do lekarza na konsultację, dzięki czemu udało się zdiagnozować choroby, z których wcześniej nie zdawali sobie sprawy. Pacjenci bardzo chętnie wykonują badania. Cyklicznie wnioskujemy do Narodowego Funduszu Zdrowia o zwiększanie środków na badania diagnostyczne. W ubiegłym roku kwota ta została niemalże dwukrotnie zwiększona.

Co do zasady pacjenci – choć zawsze znajdą się wyjątki – są „zdyscyplinowani”, czyli stosują się do zaleceń lekarzy. Z wywiadów z naszymi pacjentami wynika, że prowadzą aktywny i zdrowy tryb życia. Oczywiście pozostaje jeszcze praca nad palaczami. Tu naprzeciw potrzebom wyszła nasza nowa pani doktor, która skrupulatnie bada każdego z pacjentów pod tym kątem oraz skutecznie edukuje o konsekwencjach nałogu, zachęcając do rozpoczęcia leczenia. Oczekujemy też na ogłoszenie naboru przez NFZ do programu profilaktycznego POCHP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), żeby mieć dodatkowe narzędzia promujące korzyści z rzucenia palenia.

– Na facebookowym profilu przychodni z przyjemnością obserwujemy rewolucję, jaką w ostatnim czasie przeszła przychodnia. Jakie były najważniejsze zmiany, ważne dla mieszkańców?

Faktycznie wprowadziliśmy kilka innowacji, które w mojej ocenie, zwiększają komfort pacjentów. Przede wszystkim uruchomiliśmy w każdej z naszych placówek własne punkty pobrań. Pacjenci nie muszą już jeździć do przychodni w innych miejscowościach, aby oddać krew czy moc do badania. Mogą zrobić to rano w naszych placówkach, a wyniki pobrać z Internetu już po południu, tego samego dnia. Uruchomiliśmy też możliwość wykonania badań komercyjnych. Początkowo, mogliśmy wykonywać u nas tylko te, za które płaci NFZ, pozostałe trzeba było zrealizować gdzieś indziej. Dzisiaj wszystkie usługi, zarówno te refundowane, jak i odpłatne, mieszkańcy mogą bez problemu zrobić u nas, na miejscu. Ponadto mamy też kilku nowych lekarzy. Odnowiliśmy przychodnię w Skrzyszewie i zapewniliśmy możliwość odbycia codziennych wizyt u internisty oraz pediatri. Zmieniliśmy politykę przychodni i zamiast blokować możliwość przyjmowania nowych pacjentów, jak to miało miejsce dotychczas, zachęcamy i zapraszamy do korzystania z naszych usług. Kolejną nowością jest system zapisywania się na wizyty. Po pierwsze, na wizytę można zapisać się online za pośrednictwem naszej strony internetowej www.przychodniawieliszew.pl, po drugie pacjenci mogą korzystać elastycznie z każdej z naszych 3 przychodni, dzięki czemu, z jednej strony jest większa dostępność lekarzy dla mieszkańców, a z drugiej bardziej efektywnie możemy zarządzać grafikami lekarzy.

Sukcesywnie staramy się oferować dodatkowe świadczenia – wspomniany wcześniej program PROFILATYKA 40 PLUS, program Chorób Układu Krążenia. Teraz wchodzimy w Opiekę Koordynowaną w czterech zakresach – kardiologicznym, endokrynologicznym, diabetologicznym oraz pulmonologicznym (o korzyściach dla pacjentów i zasadach realizacji można przeczytać w artykule). Stale poszerzamy swoją ofertę. Z usług lekarza można skorzystać również w soboty. Zapraszamy do zapisów do naszej doświadczonej fizjoterapeutki, psychiatry, psychologów, terapeutów.

Jeżeli chodzi o profil na Facebooku, staramy się tam na bieżąco informować o naszej działalności. Stworzyliśmy nową stronę



internetową, bierzemy udział w imprezach gminnych oferując badania cukru, cholesterolu, ciśnienia, przeprowadzając szkolenia z udzielania pierwszej pomocy, warsztaty terapeutyczne, i wiele innych.

– Wizyta u fizjoterapeutki, psychologa,... – jakie usługi cieszą się największą popularnością?

Zdecydowanie mamy deficyt świadczeń psychologicznych i terapeutycznych. Szczególnie widać to było podczas ogłoszenia naboru na diagnozy do zajęć Treningu Umiejętności Społecznych. Bardzo szybko zajęły się miejsca w grupach. Zapotrzebowanie na fizjoterapię jest również duże. Wiele osób zmaga się z wadami postawy, bólami kręgosłupa czy po urazach. Ogromną wartością wizyt u Karoliny jest to, że przeprowadza diagnozę i szuka przyczyny bólu, a następnie pracuje nad usunięciem tej przyczyny. W konsekwencji znika niedogodność, która była jej efektem. Sama doświadczyłam różnicy. Wcześniej korzystałam z wielu usług, polegających na rozmasowaniu bolących miejsc. Ulga była krótkotrwała, a dolegliwości narastały. Dzięki wizytom u Karoliny, bóle nie nawracają.

– Działają też Państwo w Centrum Społeczno-Kulturalnym. Na jakie zajęcia mogą przyjść mieszkańcy?

Dzięki uprzejmości Pana Wójty, możemy prowadzić zajęcia grupowe w Centrum Społeczno-Kulturalnym. Są to trochę nietypowe zajęcia, ponieważ łączą różne techniki, m.in. psychologiczne, manualne, aromatoterapię czy terapię oddechową. Mamy za sobą już kilka warsztatów świecowych – to doskonałe połączenie terapii zapachowej, rozmów z wykwalifikowanym psychologiem podczas własnoręcznego wykonywania świeczek. To doskonała okazja do nawiązywania znajomości i relacji. Mamy pozytywne informacje zwrotne od uczestników. Na przykład jedna Pani dzięki możliwości bezpłatnego udziału w warsztatach, zdecydowała się wyjść z domu po 7 miesiącach „społecznej izolacji”. Dzięki temu poznała nowe osoby, otworzyła się i zaczyna terapię u psychologa. Takie historie cieszą najbardziej i motywują do dalszych działań.

Oferujemy zajęcia oddechowe, po których uczestnicy wychodzą bardzo zrelaksowani i wyciszeni. Uwalniają się napięcia w ciele, przywraca się harmonia oraz świadomy oddech. W najbliższym czasie zapraszamy na warsztaty wspólnego tworzenia palm wielkanocnych oraz wianków. Mam nadzieję, że zajęcia przyniosą również ciekawe efekty, jak warsztaty robienia świec. Dla mam maluszków mamy w ofercie tzw. chustonoszenie. Oprócz



wygody w wykonywaniu codziennych obowiązków, jest to technika, która wywołuje niesamowitą więź dziecka z rodzicem.

– Jakie są najbliższe plany przychodni?

Najbliższe plany... kłopot w tym, że nasze pomysły i plany rodzą się codziennie i co ciekawe, większość z nich, udaje nam się wprowadzić w życie. Cały czas myślimy o tym, co zrobić, żeby zmieniać się dla Państwa na lepsze. Ale do meritum, lada chwila ogłoszone zostaną zamówienia na zakup sprzętu medycznego w związku z pozyskaniem dofinansowaniem ze środków Feniks, w ramach projektu realizowanego przez NFZ – Wsparcie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Planujemy kupić m.in. aparat USG, EKG, bilirubinometr, detektor tętna płodu, spirometr, e-stetoskopy. Liczę, że w niedługim czasie uruchomimy gabinet ginekologiczny.

Jesteśmy w trakcie szkoleń w ramach projektu APOZ 2.0, w wyniku których będziemy starali się o certyfikat akredytacji Ministra Zdrowia. Złożyliśmy wspólnie z Urzędem Gminy Wieliszew, Centrum Usług Społecznych i Stowarzyszeniem eMka dwa projekty z zakresu aktywizacji lokalnej społeczności.

Wystartowaliśmy z zajęciami Treningu Umiejętności Społecznych w Janówku Pierwszym. Tam nadal trwają prace wykończeniowe, ale już dzisiaj wraz z Panem Wójtem zapraszamy na uroczyste otwarcie ośrodka. Szczegóły pozostawię Panu Wójtowi do ogłoszenia.

■ Rozmawiała Monika Myszowska
fot. Przychodnia Wieliszew

Opieka koordynowana – na czym polega i co zyskają mieszkańcy Gminy Wieliszew?

SPZOZ Wieliszew zawarł umowę z Narodowym Fundusze Zdrowia na świadczenie Opieki Koordynowanej w zakresie kardiologii, diabetologii, endokrynologii oraz pulmonologii.

Opieka koordynowana to wiele możliwości diagnostycznych i leczenia najczęstszych chorób przewlekłych u swojego lekarza rodzinnego. Lekarz POZ może zlecić pacjentom badania (w sytuacjach medycznie uzasadnionych), które do tej pory były zarezerwowane dla lekarza specjalisty.

Leczenie jest oparte na Indywidualnym Planie Opieki Medycznej (IPOM) i uwzględnia nie tylko wykonywanie badań, ale także konsultacje między lekarzem POZ a lekarzem specjalistą, a także dodatkowe konsultacje np. z dietetykiem.

Wprowadzenie opieki koordynowanej w POZ poszerza listę badań diagnostycznych, które może zlecić lekarz rodzinny.

Poszerzenie katalogu badań w POZ skraca czas potrzebny na wykonanie diagnostyki, pozwala na szybsze postawienie diagnozy i wprowadzenie właściwego leczenia.

Co zyska pacjent?

- systematyczną opiekę w oparciu o Indywidualny Program Opieki Medycznej;
- możliwość skorzystania z większej ilości badań diagnostycznych;
- skrócenie ścieżki pacjenta do uzyskania odpowiednich świadczeń i możliwości konsultacji w ramach niektórych specjalizacji;
- zindywidualizowane planowanie leczenia pacjentów chorujących przewlekłe;
- nasilenie realizacji programów profilaktycznych, w tym także poprzez aktywne zachęcanie pacjentów do zgłaszania się na badania;
- zapewnienie informacji zwrotnej dla lekarza zlecającego poprzez ściślejszą współpracę ze specjalistami innych dziedzin;
- poprawienie jakości opieki nad chorymi wskutek prowadzonej edukacji zdrowotnej i porad edukacyjnych;
- zwiększenie wsparcia dietetycznego dla pacjentów.

Świadczenia opieki koordynowanej

W SPZOZ Wieliszew świadczenia opieki koordynowanej są realizowane w zakresie czterech ścieżek:

- **kardiologiczna:** nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, choroba niedokrwienna serca, migotanie przedsionków;
- **diabetologiczna:** cukrzyca i stan przedcukrzycowy;
- **endokrynologiczna:** niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy, guzki pojedyncze/mnogie;
- **pulmonologiczna/alergologiczna:** Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc, astma.

Badania diagnostyczne

Badania diagnostyczne dostępne dla lekarza POZ finansowane z budżetu powierzonego:

W ramach ścieżki kardiologicznej

- EKG wysiłkowe • Holter EKG 24, 48, 72h • Holter RR
- USG Doppler tt. szyjnych i naczyń kończyn dolnych
- ECHO serca przezklatkowe • BNP, NT-proBNP
- albuminuria • UACR

W ramach ścieżki diabetologicznej

- albuminuria • UACR
- USG Doppler naczyń kończyn dolnych

W ramach ścieżki endokrynologicznej

- anty-TPO • anty-TSHr
- anty-TG • biopsja cienkoigłowa tarczycy (u dorosłych)

W ramach ścieżki pulmonologicznej

- spirometria • spirometria z próbą rozkurczową

Konsultacje specjalistyczne i dietetyczne

Aby realizować wybraną ścieżkę opieki koordynowanej nasza placówka zapewnia możliwość konsultacji ze specjalistą danej dziedziny. Taka konsultacja może odbywać się w dwóch formach: wizyta stacjonarna, czyli bezpośredni kontakt pacjenta ze specjalistą lub konsultacja w formie zdalnej pomiędzy lekarzem POZ a lekarzem specjalistą. Zapewniony jest także dostęp do konsultacji dietetycznych.

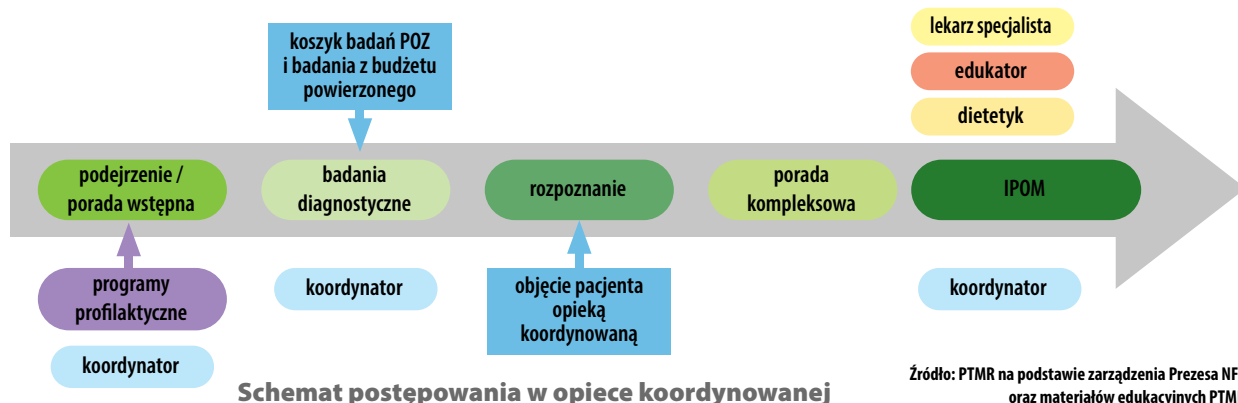
Wizyta kompleksowa i Indywidualny Plan Opieki Medycznej

Lekarz POZ obejmujący opieką chorego w ramach opieki koordynowanej zobowiązany jest do przeprowadzenia corocznej wizyty kompleksowej, będącej podstawą do oceny obecnego stanu pacjenta oraz opracowania Indywidualnego Planu Opieki Medycznej. IPOM stanowi dla pacjenta opracowane wytyczne w zakresie postępowania farmakologicznego i niefarmakologicznego, a także zaplanowanych badań, konsultacji i porad edukacyjnych.

Rola koordynatora

Osobą sprawującą opiekę nad całym procesem diagnostyczno-terapeutycznym pacjenta jest koordynator. W przypadku naszych przychodni są to panie rejestratorki. Do zadań koordynatora należy przede wszystkim:

- promowanie profilaktyki poprzez aktywne zachęcanie pacjentów do badań,
- umawianie wizyt pacjenta i planowanie konsultacji specjalistycznych,
- ustalanie terminu wykonywania badań dodatkowych, a także potwierdzanie badań i przypominanie o nich,
- informowanie o innych założeniach Indywidualnego Planu Opieki Medycznej wraz z monitorowaniem jego realizacji.



Gmina Wieliszew jest kobietą

W sobotę, 8 marca w Centrum Społeczno-Kulturalnym odbył się pierwszy, historyczny Dzień Kobiet.



W programie wydarzenia znalazły się m.in.: warsztaty (beauty, świecowe, kawowe), konsultacje z psychoterapeutką i dietetyczką, degustacja win, serów i słodkich przekąsek oraz prezentacja autorskiego rękodzieła. Wieczór zwińczył seans filmu „Bridget Jones 3”. Mamy nadzieję, że Dzień Kobiet w Centrum Społeczno-Kulturalnym na stałe wpisze się do kalendarza lokalnych wydarzeń!



Pierwszy Bal Samorządowców Powiatu Legionowskiego

1 marca w Wieliszewie miało miejsce wyjątkowe wydarzenie – I Bal Samorządowców Powiatu Legionowskiego, który zgromadził liczne grono przedstawicieli władz lokalnych, instytucji publicznych i społeczników.

Spotkanie odbyło się w sali Smak Życia, a jego organizatorami byli: Starosta Legionowski Roman Smogorzewski, Wójt Gminy Nieporęt Agnieszka Powała, Zastępca Wójta Gminy Nieporęt Artur Żuchowski oraz Radny Gminy Wieliszew Artur Sierawski.

W balu uczestniczyło 150 gości, wśród których znaleźli się samorządowcy, radni, sołtysi, strażacy, dyrektorzy placówek oświatowych oraz działacze społeczni. Obecni byli m.in.: Anna Brzezińska i Piotr Kandyba, a także liczni przedstawiciele lokalnych instytucji.

Jednym z kluczowych elementów wydarzenia była zbiórka funduszy oraz licytacja na rzecz strażaka Kamila Kaczmarczyka, funkcjonariusza Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie, który zmaga się z chorobą nowotworową. Zbiórkę prowadziła Fundacja Rakiety, organizacja od lat wspierająca osoby w trudnej sytuacji zdrowotnej.

I Bal Samorządowców Powiatu Legionowskiego okazał się nie tylko okazją do integracji, ale także dowodem na to, że lokalna społeczność potrafi się jednoczyć w ważnych momentach. Organizatorzy zapowiadają, że sukces pierwszej edycji to dopiero początek i planują, by wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz powiatowych inicjatyw.

■ Materiał organizatora



Drużyna (zielonego) pierścienia

18 marca w Gminie Wieliszew odbyło się spotkanie z przedstawicielami organizacji Zielony Pierścień Warszawy oraz Stowarzyszenia Metropolia Warszawa. Jego tematem była ochrona terenów cennych przyrodniczo w powiecie wołomińskim i legionowskim.

Koncepcja zielonych pierścieni jest znana na całym świecie. Ten wokół Warszawy obejmuje m.in. lasy, łąki, nieużytki, rzeki, kanały w odległości średnio 20-25 km od granic stolicy. „Gmina Wieliszew go zamyka” – powiedział Wójt Paweł Kownacki otwierając wydarzenie.

Warsztaty poprowadziła dr hab. Agata Cieszevska z Katedry Architektury Krajobrazu SGGW. Duża część prezentacji poświęcona była problemom, które są związane z niekontrolowaną, rozproszoną zabudową. „To oczywiście koszty dla samorządów, które nie są w stanie zapewnić wielu oczekiwań mieszkańców związanych z budową i utrzymaniem infrastruktury drogowej czy wodno-kanalizacyjnej oraz rozwijaniem usług publicznych. Ale też koszty dla mieszkańców stojących w ogromnych korkach w drodze do pracy i szkoły” – podkreśliła.



Zielony pierścień wyznaczający strefy zabudowy i strefy od niej wolne będzie rozwiązaniem nie tylko powyższych problemów. „Zmiany klimatyczne coraz bardziej dają się nam we znaki. Zeszłoroczna powódź na Dolnym Śląsku i tegoroczna susza obejmująca większość kraju pokazuje nam, że potrzebujemy terenów zalewowych i wodochronnych – mokradeł, lasów czy łąk. Wyspy ciepła występujące latem już nie tylko w wielkich miastach przypominają o zieleni wysokiej i niskiej, która filtruje i ochładza powietrze. Zielone pierścienie są więc niezbędne, aby zapewnić mieszkańcom wodę w kranie, ochronić przed powodzią i przed nadmiernym upałem. O tym, że są miejscem rekreacji i wypoczynku oraz profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego nie trzeba nikomu przypominać. Budują więc bezpieczeństwo i odporność społeczności na różne kryzysy” – dodała.

Zielone pierścienie wokół wielkich miast wymagają większych planów na poziomie regionu, budowy w sposób uporządkowany. Ten cel zostanie osiągnięty, jeżeli powstaną finalne rozwiązania formalno-prawne. Ponadto zielone pierścienie należy ukształtować tak, aby wziąć pod uwagę oczekiwania wszystkich interesariuszy. A do tego – jak powiedział Paweł Kownacki, Wójt Gminy Wieliszew – niezbędna jest współpraca na szczeblu lokalnym. „Pierwszy krok już zrobiliśmy. Teraz pora na następne. Zapraszamy do dzielenia się uwagami i propozycjami”.

■ Zielony Pierścień Warszawy

Dobre nawyki – niech wykiełkują wiosną!

Wiosna to najlepszy czas na wprowadzanie pozytywnych zmian w stylu życia. Wykorzystaj go! Podpowiadam, od czego warto zacząć i jakich działań unikać, by wraz z pozbywaniem się zimowych ubrań zrzucić nadprogramowe kilogramy.

Wiosną przyroda budzi się do życia, dzień staje się dłuższy, pojawiają się sezonowe warzywa i owoce. Wszystko to stwarza doskonałe okoliczności do zwiększenia aktywności na świeżym powietrzu oraz wprowadzenia zdrowych zmian do diety. Jeśli przez zimę nagromadziliśmy trochę zapasu tłuszczu, wiosna to idealny czas na poprawę sylwetki. Warto jednak nasze działania potraktować jako trwałe zmiany w stylu życia, a nie tylko chwilową dietę przed sezonem plażowym.

Dieta nie składa się z zakazów

Czy odchudzanie to według Ciebie sztywna dieta i dużo ograniczeń? Pozwól, że spróbuję zmienić Twoje nastawienie. Zaczniemy od tego, że nasza natura zwykle źle czuje się w środowisku zakazów i nakazów. Może i osiągniesz efekty, ale na chwilę. Potem, prędzej czy później, pojawi się bunt.

W kąt pójdą Twoje silne postanowienia, a cały wypracowany efekt nie wytrzyma konfrontacji ze starymi, złymi nawykami. Waga wróci, pojawią się złość i frustracja. To nie musi, a nawet nie powinno, tak wyglądać.

Możesz polubić się z „dieta”

Twoja dieta może bazować na potrawach, które Ci smakują. Na pewno z całej puli produktów, które lubisz, wiele jest wartych uwzględnienia w jadłospisie. Miejsce znajdzie się nawet na nie do końca odżywcze przekąski. Kluczem jest zachowanie rozsądnej proporcji między tymi pełnowartościowymi i zdrowymi produktami, a tzw. „comfort food”, czyli jedzeniem, które nam wyjątkowo smakuje i dobrze się kojarzy, choć często są to produkty wysokoprzetworzone i kaloryczne. Trzymaj się zasady 80:20, tzn. 80% kalorii powinno pochodzić z nieprzetworzonych, zdrowych produktów, a pozostałe 20% kalorii możesz zostawić na łakocie. Przy diecie 1800 kcal, 1440 kcal będzie pochodzić z warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nabiału, chudego mięsa, ryb, strączków, orzechów, jaj, a pozostałe 360 kcal możesz zostawić np. na batonika. Możesz, ale nie musisz. Całkiem prawdopodobne, że w pewnym momencie pocujesz różnicę w samopoczuciu po zbilansowanych posiłkach i po tych mocno przetworzonych. Może okazać się, że „komfort” to może i jest, ale tylko przez 5 minut w trakcie jedzenia, a potem już niekoniecznie.

Najadaj się i chudnij

Nie musisz też się głodzić. Deficyt kaloryczny na poziomie 400 kcal. (o tyle mniej zjadasz względem tego, co spalisz w ciągu dnia), przy odpowiednim zbilansowaniu posiłków, nie będzie powodował u Ciebie ciągłego uczucia głodu i niedosytu. Jednocześnie takie ograniczenie kaloryczne sprawi, że z każdym tygodniem na wadze będziesz widzieć ok. 0,5 kg mniej. Jeśli taki wynik Cię nie satysfakcjonuje, popatrz na to z innej perspektywy. Chudnieć może i wolno, ale proces nie jest okupiony głodem i ciągłymi wyrzeczeniami. Dzięki temu możesz w tym trwać dużo dłużej, niż na diecie głodówkowej. I tak tydzień po tygodniu, małymi krokami, w ciągu pół roku masz na minusie 12 kg. Przy takim tempie utraty wagi zmniejszasz ryzyko nadmiernej utraty masy mięśniowej. Z drugiej strony przy dużych restrykcjach kalorycznych to właśnie mięśnie często idą na pierwszy ogień spalania. W efekcie może i masz minus 12 kg w ciągu mie-



siąca, ale większość z tego, co spalane, pochodzi z białek mięśniowych, a nie tkanki tłuszczowej. A to tylko prosi się o efekt „jo-jo”, bo im mniej mięśni, tym wolniejszy metabolizm. Zaczynasz więc jeść po diecie, a waga wraca do punktu wyjścia. Tyle, że Ty już wtedy jesteś w gorszej sytuacji, bo to, czym przytyjesz, raczej nie będą te utracone mięśnie, ale kolejna tkanka tłuszczowa. Pod względem metabolicznym taki stan tylko prosi się o insulinooporność.

Od czego zacząć

Chcąc wypracować trwałe zmiany, zadбай o wyrobienie zdrowych nawyków. A nawyki to nic innego jak stałe schematy utarte wieloma próbami. Możesz mówić o nich wtedy, kiedy coś zrobisz, zanim pomyślisz o tym, żeby to zrobić. Przykład takiego nawyku to poranne mycie zębów. Robisz to nawykowo, bez angażowania w tę czynność swojego mózgu. Nie myślisz, jak to robisz, kiedy i czy w ogóle warto się za to brać. Po prostu, idziesz do łazienki, myjesz zęby i po sprawie. Czy to lubisz czy nie, robisz to, bo tak masz w nawyku. A dzięki takim utartym schematom Twój mózg może angażować się w inne procesy, co oszczędza mu dużo energii.

I teraz pomyśl – co w Twoim codziennym życiu mogłoby służyć Ci w zachowaniu lub poprawie zdrowia czy sylwetki. Wybierz 3 najważniejsze Twoim zdaniem pomysły i opracuj strategię „jak” i „kiedy” chcesz to wprowadzać. Potem wymyśl, jaki zły nawyk (który oddala Cię od Twojego celu) możesz tym zastąpić. Na pewno Twoje pomysły będą najlepsze, bo tylko Ty wiesz, z czym mierzysz się każdego dnia, ale może zechcesz skorzystać z moich podpowiedzi:

- po kolacji pójść na spacer zamiast siadać na kanapie i podjadać przekąski,
- będę sięgać po wodę zamiast po słodkie napoje,
- połowę talerza wypełnię warzywami, a zredukuję (uwaga – zredukuję, a nie wyeliminuję!) np. dodatek makaronu,
- częściej będę sięgać po ryby, drób i strączki – kosztem redukcji wieprzowiny.

I na koniec powtórzę – nawyki to schematy wypracowane WIELOMA PRÓBAMI. Nie przychodzą same, trzeba nad nimi popracować. Mówi się, że wyrobienie nawyku trwa średnio 3 miesiące (im trudniejszy, tym dłuższy proces). Ale jak już na stałe wpiszą się w Twój dzień, będziesz to robić zupełnie nieświadomie, nie będzie więc czasu na bojkotowanie Twoich działań przez „nie chce mi się” i „może jutro”.

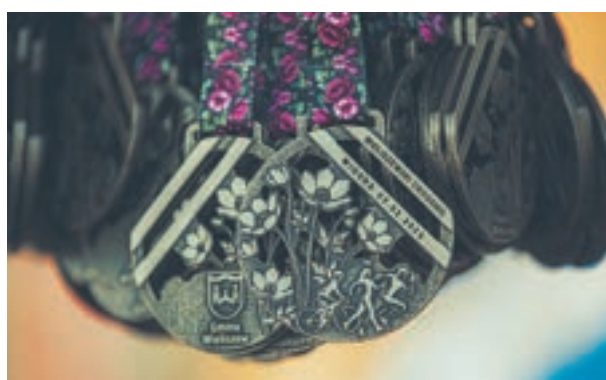
Życzę Ci, by tej wiosny Twoje nawyki wykiełkowały i mocno się zakorzeniły, by wszystkie nadchodzące zimy nie były im straszne!

■ Katarzyna Foszner-Grodek

O mnie

Jestem dietetykiem klinicznym, mieszkam w Łąskach, a od stycznia prowadzę swój gabinet w Legionowie. Pomagam schudnąć, zbudować zdrowe nawyki oraz wspieram dietą leczenie chorób o podłożu metabolicznym, autoimmunologicznym, hormonalnym. Zajmuję się również wsparciem żywieniowym sportowców, kobiet w ciąży i po porodzie oraz dzieci powyżej 5. roku życia.

Więcej o mnie przeczytasz na mojej stronie www.dietetika.pl oraz w mediach społecznościowych FB/Foszner, IG/katarzyna_foszner_grodek



Wieliszewski Crossing – edycja wiosenna – za nami

Wieliszew może być dumny ze skutecznej promocji aktywności fizycznej wśród wszystkich grup wiekowych. Od maluszków na rowerkach biegowych po seniorów, którzy tradycyjnie przybywają tu całkiem sporą grupą.

Choć młodzieży mogło być trochę więcej... – przyznają organizatorzy. Tym większe brawa należą się tym, którzy zdecydowali się na start. „Wieliszewski Crossing jest fajny, dynamiczny, ma super atmosferę” – tak swoją motywację do udziału w wyścigu MTB wyraziła 14-letnia Ola.

Z kolei Franek, który zajął pierwsze miejsce w biegu, w kategorii 16-20 lat, przyznał z rozbrajającą szczerością: dlaczego moi rówieśnicy przybyli dziś tak mało licznie? Pewnie siedzą na siłowni...

Każda forma aktywności fizycznej jest dobra, ale naprawdę warto też uprawiać sport na świeżym powietrzu, zwłaszcza

cza w tak pięknym otoczeniu przyrody. Trasa miejscami była wymagająca – obok szybkich, asfaltowych odcinków, gdzie mogliśmy rozwinąć prędkość, były leśne, miejscami piaszczyste single. I jak na płaskie Mazowsze, znalazło się tu trochę przewyższeń. „Na pewno trzeba uważać i dobrze się przygotować do takiego startu” – podkreślają ratownicy medyczni, którzy troskliwie zajmowali się wymagającymi pierwszej pomocy uczestnikami (na szczęście było ich naprawdę niewiele). „Dobry trening (także siłowy), nawodnienie, ostrożność – to podstawa” – podkreślili.

Nagrodą za wytrwałość był medal. W tym roku wyjątkowo piękny. „Wykonany w eleganckim stylu. Jego projekt nawiązuje do wiosennej przyrody, ukazuje delikatne kwiaty oraz dynamiczne sylwetki uczestników biegu, jazdy na rowerze oraz nordic walking. Symbolizuje: sport i naturę – harmonijne połączenie ruchu i piękna wieliszewskich terenów. Elementy regionalne to herb Gminy Wieliszew, podkreślający lokalny charakter wydarzenia. Tradycja i unikalność – wstążka o folkowym wzorze dodaje całości wyjątkowego charakteru” – czytamy na profilu wydarzenia na Facebooku.

Monika Myszkowska / fot. Ł. Szablak



WARTO WIEDZIEĆ

Nordic walking to forma aktywności, która angażuje niemal całe ciało, poprawiając kondycję i spalając więcej kalorii niż tradycyjny spacer. Dzięki kijom zmniejsza się obciążenie stawów, co sprawia, że jest idealna dla osób z problemami zdrowotnymi oraz osób starszych. To prosta, bezpieczna aktywność, którą może uprawiać każdy, bez względu na wiek czy poziom sprawności. Dodatkowo, regularne spacery na świeżym powietrzu poprawiają postawę, równowagę i samopoczucie, redukując stres. To idealna forma ruchu, która łączy zdrowie z przyjemnością!

Patrycja Świstek-Olszewska, Kijkowa Bracia Wieliszew



NAGRODZENI



Wieliszewski Crossing w liczbach

- ➔ liczba dorosłych zawodniczek i zawodników, którzy ukończyli zawody:
 - bieg: 128 • MTB: 108 • duathlon: 26 • nordic walking: 25
- ➔ 101 młodych zawodniczek i zawodników łącznie wzięło udział w zawodach kolarskich i biegowych
- ➔ wspierało nas 40 strażaków i strażaków z OSP Wieliszew, Skrzyszew, Janówek Pierwszy, Krubin, Kałuszyn oraz 7 młodych wolontariuszy
- ➔ wydano ponad 400 porcji ciepłych posiłków
- ➔ zwycięzcy w kat. open i kat. wiekowych otrzymali ekologiczne nagrody – łącznie 168 roślin doniczkowych

CO DALEJ?

Na tych, którzy nie zdecydowali się na start w edycji wiosennej czekamy jesienią, 12 października. Kolarze, biegacze, miłośnicy nordic walking – zapraszamy Was bardzo serdecznie! Uwzględnijcie w swoich kalendarzach także inne, organizowane na terenie Gminy Wieliszew imprezy:

- 25 maja – Półmaraton Zegrzyński
 - 20 czerwca – Nocna Piątka – wydarzenie towarzyszące Festiwalowi Wieliszewskie Wianki
 - 27 lipca – Ultramaraton Powstańca – zapisy już ruszyły
- <https://formularz.czasomierzyk.pl/117>



EXLIBRIS

Gęsiego. Z miasta na wieś

Według statystyk gwałtownie zwiększa się liczba osób cierpiących na wypalenie zawodowe i depresję. Coraz częściej dotyczy to starannie wykształconych i świetnie zarabiających mieszkańców dużych miast, o wysokiej pozycji zawodowej, którzy jednak przestają sobie radzić z nadmiernymi wymaganiami i presją. Do tego dochodzi częste poczucie małej wartości i bezużyteczności wykonywanej pracy. Pojawia się wtedy pytanie – co dalej?



Tęsknota za prostszym życiem sprawia, że część osób porzuca wielkie miasta i przeprowadza się na tereny wiejskie (albo przynajmniej na takie plany lub marzenia). Kusi próba całkowitej zmiany otoczenia i zamieszkania w miejscu, gdzie można mieć ogródek i domek, a efekty i znaczenie wykonywanej pracy będą widoczne gołym okiem. Do tego ceny nieruchomości mogą być dużo niższe. Łatwo można znaleźć przykłady książek, poradników i blogów, które traktują o takich właśnie transformacjach. Dziennikarz „Dużego Formatu” i pisarz Marcin Wójcik zdecydował się na podobny krok, sprzedał swoją warszawską kawalerkę i powrócił do życia na łonie natury. Kupił dom między Bugiem a Narwią, na skraju puszczy, na Kurpiach Białych. W komplecie obora, stodoła, ziemianka, sad, pięć hektarów ziemi w jednym kawałku i stado myszy zdziwionych, że ktoś tu się pojawił. Przez rok nie miałem odwagi powiedzieć rodzicom, że wróciłem do chłopskich korzeni.

Początki były trudne i pełne zaskoczeń. Pierwszym z nich była konieczność ukończenia studiów rolniczych, aby uzyskać zezwolenie na zakup ziemi, następnie remont kilkudziesięcioletniego domu, zdobycie obornika lub gnojowicy, sprowadzenie odpowiednich gatunków roślin i zwierząt.... Jako człowiek pióra, pisarz skrupulatnie notował wszystkie swoje przygody i doświadczenia i spisał je w formie książki „Gęsiego. Z miasta na wieś”. Jak czytamy na okładce: W obejściu Marcina Wójcika nigdy nie jest nudno. Podobnie jak w kolejnych odsłonach jego wiejskiej kroniki, przeplatanej opowieściami o innych ludziach, którzy tak jak on zamieszkali na wsi. Są tu reportaże o tych, którzy przenieśli się z Paryża na Warmię i hodują owce, o tych, których dusi smród wielkich ferm, o tych, którzy budują mikrodomki, o tych, którzy prowadzą salon piękności dla krów czy też zastanawiają się na forum internetowym, ile partnerek powinien mieć zdrowy perlik. „Gęsiego” to zabawna, ciepła i pełna dystansu opowieść dla mieszkańców fantazjujących o życiu poza miastem oraz dla mieszkańców wsi, którzy dzięki lekturze książki Marcina Wójcika mogą zobaczyć swój świat w zupełnie nowym świetle.

Książka jest ciekawa i dynamicznie napisana, wspaniale się ją czyta, ale to także doskonały poradnik pełen praktycznych wskazówek. Można dowiedzieć się, jak hodować drób i dobrać nasiona. Poznać sposoby produkcji mleka na masową skalę i zrozumieć, dlaczego rolnicy stawiają na krowy holendersko-fryzjskie, a nie na tradycyjne polskie odmiany. Pojawiają się także inne, istotne zagadnienia, jak zadrzewienie miedze – idealne schronienie dla zwierząt i ptaków. Autor próbuje je wprowadzić w swoim gospodarstwie, a powraca się do nich nawet w rolnictwie wielkoobszarowym. Jeżeli nurtuje nas pytanie, dlaczego warzywa i owoce ze sklepów często mają słaby smak i zapach (w odróżnieniu od tych prawdziwie naturalnych), to książka także spieszy z odpowiedzią – w magazynach, w których składa się produkty rolne z upraw masowych, stosuje się gaz etylen, który wydłuża termin przechowywania, ale osłabia walory smakowe i zapachowe.

Okazuje się także, że na wsi czas biegnie inaczej. W rozmowie z dziennikarką Klaudią Stabach Autor mówi: Tymczasem ja mam teraz więcej czasu. W mieście uciekał mi przez palce. Dodaje także ciekawą uwagę odnośnie życia towarzyskiego: Dla mnie życie towarzyskie to przede wszystkim spotkania i rozmowy twarzą w twarz. Odkąd mieszkam na wsi, jest ich więcej. Znajomi chętnie mnie odwiedzają. Dzwonią wieczorem, żeby zapytać, czy mogą wpaść rano na śniadanie, spędzić ze mną poranek w ogrodzie, pochodzić boso po trawie. Mam poczucie, że moje życie towarzyskie jest bogatsze, choć ludzie mieszkający w miastach wychodzą z założenia, że to niemożliwe.

Jednak, wbrew pewnym wyobrażeniom, życie na wsi to zdecydowanie nie jest sielanka. Marcin Wójcik wychował się na wsi i wyprowadzka z miasta była dla niego powrotem do świata, który znał z dzieciństwa. Do tego cały czas utrzymywał się ze swojego dziennikarskiego i pisarskiego rzemiosła, a hodowla zwierząt i uprawa roślin była dodatkową aktywnością. Gdyby chciał utrzymywać się wyłącznie z rolnictwa, byłoby to wyzwanie o zdecydowanie wyższym poziomie trudności.

■ Piotr K.

Marcin Wójcik, „Gęsiego. Z miasta na wieś”, Wydawnictwo Agora, Warszawa 2023

Recytatorski marzec



14 marca w Gminnym Centrum Kultury w Łajskach odbył się gminny etap 48. edycji Konkursu Recytatorskiego „Warszawska Syrenka”, organizowanego przez Mazowiecki Instytut Kultury. Jury i zgromadzona publiczność obejrzała i wysłuchała deklamacji 35 uczestników w trzech kategoriach wiekowych reprezentujących 5 Szkół Podstawowych z terenu Gminy Wieliszew.

Po raz pierwszy konkurs poprzedzony został warsztatami dla młodych recytatorów, które odbyły się 8 marca w Gminnym Centrum Kultury w Łajskach. Spotkanie było świetną

okazją do poznania się młodych uczestników, przełamania tremy i wspólnej dobrej zabawy. O wszystkie te elementy, a także o doskonałą atmosferę „na luzie”, mistrzowsko załatbiali sympatyczni i profesjonalni pedagodzy – aktorzy Teatru Kłasyki Polskiej Leszek Zduń i Maciej Wyczański. Nie zabrakło fachowych porad, dzielenia się aktorskim doświadczeniem, pracy – nad poprawną dykcją, odpowiednim tempem, pożądaną barwą, właściwym rozumieniem i jasnym przekazem. Wspólna praca zaowocowała tydzień później bardzo ciekawymi występami.

W tym roku recytatorskie popisy na „Warszawskiej Syrence” oceniali zawodowi (i jak zawsze życzliwi!) aktorzy, doskonale znani naszym recytatorom – Joanna Kwiatkowska-Zduń, Przemysław Stippa oraz (po raz pierwszy) Marta Dylewska. Do etapu powiatowego konkursu zakwalifikowały się z kl. I-III Laura Gibert (SP2 Wieliszew) oraz Alicja Jabłońska (SP Olszewnica Stara) oraz z kl. IV-VI Atonina Folt i Alina Wróblewska (obie z SP Olszewnica Stara). Ponadto jury przyznało wyróżnienia Weronice Oblińskiej, Annie Rakiecin, Antoniemu Piaseckiemu, Rozalii Wojno (SP w Skrzyszewie), Annie Czajkowskiej, Barbarze Wróblewskiej, Lenie Zarzyckiej (SP Olszewnica Stara), Patrykowi Olendrzyńskiemu, Lenie Stromeckiej (SP Łajski) oraz Julii Nero (SP2 w Wieliszewie). Gratulujemy wszystkim nagrodzonym i mamy nadzieję na spotkanie za rok. ■ okw

IMAGO znów na podium

W sobotę, 22 marca tancerki z Teatru Tańca IMAGO wytańczyły 3. miejsce na XVI Ogólnopolskich Spotkaniach Tanecznych (Re)akcje Bełchatów 2025.

Już po raz trzeci Teatr Tańca IMAGO wraz z prowadzącą sekcję choreografką Kariną Warnel-Żakowską stanął na tej imprezie na podium. W tym roku występ był szczególnie trudny. Presja poprzednich dwóch lat i nagród z nimi związanych zaostrzyła apetyt na kolejne trofea. Nieco pomniejszony skład dał sobie jednak świetnie radę. Gratulujemy nagrody młodym pasjonatom tańca i trzymamy kciuki za kolejne występy.

■ OKW / foto. PGE Giganty Mocy MCK Bełchatów



Stowarzyszenie Sąsiedzkie

Z perspektywy dotychczasowej działalności „Stowarzyszenia Sąsiedzkiego” udało się zauważyć dużą rolę teatru w wypełnieniu nam wolnego czasu. Kontakt ze sztuką teatralną spowodował doznania estetyczne, a piękno słowa mówionego, muzyka i taniec sprawiło nam przyjemność i rozrywkę. W okresie 2013 – 2025 w grupach zorganizowanych z mieszkańcami naszej gminy i ich znajomymi odwiedziliśmy 12 teatrów warszawskich. Byliśmy łącznie na 20 spektaklach:

- 2015: „Szalone nożyczki” (Teatr Kwadrat), „Intryga” (Kamienica Teatr);
- 2016: „Konserwator” (Teatr Komedia);
- 2017: „Spaghetti Poloneze”, „Balkan Fever Party – Magda Navarrete z Caravana Banda” (Teatr Syrena);
- 2018: „Lydie Charlotte Kotliński (Teatr Syrena), „Lepiej już

było” (Teatr Współczesny), „Jak w przedwojennym kabarecie” (Teatr Żydowski), „Mąż i żona” (Teatr Polski);

- 2019: „Piloci” (Teatr Muzyczny ROMA), „Mała rzecz a cieszy” (Teatr Imka), „Wesoła wdówka” (Teatr Palladium), „Oberża pod złotym rogiem” (Teatr Żydowski);
- 2021: „W łóżku z rabusiem” (Teatr Komedia);
- 2022: „Jentl” oraz „Skrzypek na dachu” (Teatr Żydowski);
- 2023: „Powiedzmy miłość” (Teatr Komedia);
- 2024: „Wieczór operetkowy” oraz „Kraina uśmiechu” (Mazowiecki Teatr Muzyczny);
- 2025: „Dom otwarty” (Teatr Polski).

Zachęcamy do odwiedzenia strony „Stowarzyszenia Sąsiedzkiego” www.janowekpierwszy.blogspot.com



Co trzy twarze, to nie jedna

Rozśpiewana i taneczna premiera Teatru Muzycznego pod Pretekstem 16 marca zapełniła widownię Klenczona do ostatniego miejsca. Najnowszy spektakl komediowy wieliszewskiej grupy zaskakuje zwrotami akcji i niecodziennym podejściem do zróżnicowanych charakterów jednej postaci.

Czworo bohaterów stawia się na lotnisku, czekając na samolot na Karaiby. Chociaż mają wspólny cel, dla każdego z nich ta podróż oznacza coś innego. Z powodu serii niefortunnych zwrotów akcji, samolot łapie opóźnienie, a bo-

haterowie zostają uwięzieni w hali odlotów. Aktorzy Teatru Muzycznego pod Pretekstem przyzwyczaili nas do tego, że siedząc na widowni zupełnie zapominamy o upływającym czasie. Aż trudno uwierzyć, że spektakl (z przerwą) trwał ponad dwie godziny. Świetna muzyka i zaskakująca choreografia wciągała widza na scenę i zapraszała do wspólnej zabawy. Tym z Państwa, którym nie udało się dotrzeć na premierę lub czują, że jeden pobyt na lotnisku w Wieliszewie to za mało, zapraszamy jeszcze 13 kwietnia (ostatnie bilety), 10 i 11 maja oraz 7 czerwca (bilety w sprzedaży wkrótce).

Reżyseria: Karina Warnel-Żakowska. Scenariusz: Natalia Bazela. Choreografia: Karina Warnel-Żakowska. Występują: Agnieszka Kruczek, Magda Redo, Paulina Gadziola, Dominika Bisalska, Julia Kowalik, Aleksandra Krysiak, Karina Warnel-Żakowska, Michał Łobejko, Adrian Haraburda, Andrzej Pawlik, Marcin Jarosz, Dawid Szmigiel, Krzysztof Suchecki, Aleksander Gniadek

■ OKW / foto. Andrzej Petrol

Ostatni taneczny sprawdzian

Sezon turniejowych zmagania w tańcach polskich nabiera tempa. 15 i 16 marca w Puławach odbyła się 23. edycja Ogólnopolskiego Konkursu Tańców Polskich „O Pierścień Księżnej Izabeli”, gdzie tancerze mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności przed zbliżającymi się Mistrzostwami Polski, które już 5 kwietnia kolejny raz zagospodzą w Wieliszewie!

Gospodarzem wydarzenia był Puławski Ośrodek Kultury „Dom Chemika”. W rywalizacji wzięły udział 163 pary z 27 ośrodków tanecznych. Gminę Wieliszew reprezentowało 10 par, z których trzy zameldowały się w rozgrywce finałowej. W kat. I Pola Grączęwska i Piotr Lewicki zwyciężyli w swojej kategorii, Maja Abramczyk i Jan Lewicki (kat. IIC) zajęli V miejsce, a Hanna Rydelek i Piotr Żaluk (kat. IVB) zajęli VI



miejsce. Gratulujemy tancerzom i trzymamy kciuki podczas tegorocznego Mazura.

■ OKW / Promyki

„Ważki” Mistrzami Warszawy po raz siódmy!

Modelarze z sekcji modelarstwa lotniczego, działającej w Ośrodku Kultury w Wieliszewie po raz siódmy triumfowali w Mistrzostwach Modeli Szybowców Halowych w konkurencji F1N/M pod nazwą „Młody Szybownik”. Tym samym puchar przechodni (ufundowany przez Ważki) po raz kolejny wrócił do modelarni w Łajskach!

Tradycją stołecznych zawodów jest, że po trzech zwycięstwach z rzędu przechodni puchar trafia do triumfatorów „na stałe”. Przed rokiem tę sztukę (po raz drugi w historii) udało się osiągnąć właśnie naszym reprezentantom. W sobotę, 8 marca podopieczni instruktora Waldemara Pakuły zrobili pierwszy z kroków do zdobycia na własność trzeciego takiego trofeum. Na drużynowe zwycięstwo w stawce dziewięciu warszawskich i podstołecznych modelarni

lotniczych, złożyły się indywidualne miejsca i tytuły wice-mistrzowskie: 2. Adama Prusinowskiego (do miejsca 1. zabrakło... 0,1 sekundy!), 3. Kacpra Młynarza i 4. Adama Grabarczyka. Łącznie wylatali 284,1 sekundy, pokonując drugą w stawce Modelarnię Legionowo o niemal 40 sekund. Poza nimi w stawce 66 młodzików na miejscu 15. uplasował się Szymon Wrębiak, a 24. był Aleksander Mazurkiewicz.

W towarzyszących zawodach konkursowych jak zawsze wybornie zaprezentował się Patryk Zalewski, zwyciężając wśród juniorów i zdobywając 3. miejsce w rywalizacji OPEN. Gratulujemy! Świetną formę nasi modelarze będą mogli potwierdzić w zaplanowanych na 29 marca w hali sportowej w Wieliszewie Otwartych Mistrzostwach Modelarni „Ważka”. W tym roku wieliszewskie zawody odbywać się będą w ramach Pucharu Mazowsza.

■ OKW / fot. Rafał Kazanecki / Aeromodelklub Artbem

PRZED NAMI w KLENCZONIE

29 marca (sobota), godz. 18

Bilety (20 zł) dostępne w kasie GCK w Łajskach oraz online

– zakładka KUP BILET na ok.wieliszew.pl

SPEKTAKL DLA DZIECI TEATRU BAJADERKA

WSZYSCY NA JEDNEGO

Zapraszamy na kolejne, teatralne spotkanie z ulubieńcami nie tylko dziecięcej publiczności – Teatrem Bajaderka. „Wszyscy na jednego” to opowieść o przygodach Księżniczki Arabeski i Kowala Godzimira, który pragnie zostać dzielnym rycerzem.

Podczas spektaklu mali widzowie dowiedzą się, jak ważna jest akceptacja samego siebie i wiara we własną odwagę. Czy sama zbroja czyni nas walecznymi, czy może potrzeba czegoś więcej? Czy akceptując siebie i swoje słabości możemy przezwyciężyć wszystkie trudności losu? Znając poprzednie spektakle Teatru Bajaderka, które gościliśmy w Wieliszewie, nie boimy się powiedzieć, że przygody w Lwim Królestwie na pewno pozostawią niepowtarzalne wspomnienia. Będzie bajecznie, pouczająco i zabawnie. Nie zabraknie wspólnego muzykowania, śpiewania piosenek i energetycznego tańca. Postacie: Księżniczka Arabeska, Leśna Wiedźma, Kowal Godzimir – Rycerz Śmiałek, Królowna Sowa oraz Mądry Lew.



27 kwietnia (niedziela), godz. 18

Bilety (do 10 kwietnia 70 zł, później 80 zł) dostępne w kasie GCK w Łajskach oraz online – zakładka KUP BILET na ok.wieliszew.pl

JOANNA SZCZEPKOWSKA / DOROTA LANDOWSKA W SPEKTAKLU

SEPARATKA

Bohaterkami sztuki Joanny Szczepkowskiej są dwie kobiety, które prawdopodobnie nigdy by się nie spotkały, gdyby nie przypadek. Marta i Alina trafiają do szpitalnej sali przeznaczonej dla jednej osoby. Żadna z nich nie chce ustąpić i wyjść, bo każda uważa, że to właśnie jej należy się miejsce w „jedynce”. Skazane na swoje towarzystwo – próbują przetrwać do momentu, aż ktoś przyjdzie i zdecyduje za nie. Różnice w charakterach i poglądach nie ułatwiają im czekania, prowadząc do wielkich napięć, szeregu zabawnych nieporozumień, ale też do niespodziewanych zwrotów akcji. Punkt widzenia każdej z kobiet nie jest tak oczywisty, jak się z początku wydaje. ... „Separatka” to komedia z gatunku tych, co pod pozorem lekkiej formy przemycają przenikliwą prawdę o naszej rzeczywistości. Produkcja: Teatr Polski w Warszawie, Fundacja Joanny Szczepkowskiej na rzecz inicjatyw artystycznych i społecznych.



10 maja (sobota), godz. 19, 11 maja (niedziela), godz. 18

Bilety (45 zł) dostępne w kasie GCK w Łajskach oraz online

– zakładka KUP BILET na ok.wieliszew.pl

SPEKTAKL KOMEDIOWY TEATRU MUZYCZNEGO POD PRETEKSTEM

CO TRZY TWARZE, TO NIE JEDNA

O premierowym spektaklu przeczytacie obok.





Witaminki

Grupa „Malinki” z Przedszkola Samorządowego w Janówku Pierwszym realizuje projekt edukacyjny promujący zdrowe nawyki żywieniowe.

Przedszkolaki poznają warzywa – ich wygląd, smak, wartości odżywcze oraz robią z nich proste potrawy według przepisów kulinarnych.

Projekt trwa od października 2024 do czerwca br. Na rok szkolny zaplanowane jest poznanie 10 warzyw – na 1 miesiąc przypada 1 warzywo. Zaczęło się od kapusty „Kamy”, z której dzieci przygotowały surówkę. W marcu w przedszkolu pojawiła się brukselka.



■ PS Janówek Pierwszy

Ruszyły programy sportowe!

Aktywny do kwadratu, Aktywny AS oraz Mały Mistrz to bezpłatne zajęcia sportowe dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Wieliszewie, których celem jest promocja zdrowego trybu życia i rozwijanie pasji sportowych wśród uczniów.

Inicjatywa ma na celu nie tylko poprawę kondycji fizycznej młodych ludzi, ale także integrację oraz budowanie pozytywnych relacji rówieśniczych. W ramach programów uczniowie będą mieli okazję uczestniczyć w różnorodnych zajęciach sportowych. Każde będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, którzy dostosują poziom trudności do umiejętności uczestników, zapewniając tym samym rozwój zarówno początkujących, jak i zaawansowanych sportowców.

Dyrekcja szkoły podkreśla, że programy te mają na celu promowanie aktywności fizycznej oraz ukazywanie sportu jako doskonałego sposobu na spędzanie wolnego czasu. „Wierzymy, że poprzez sport uczniowie mogą rozwijać swoje umiejętności, nawiązywać przyjaźnie i uczyć się zdrowej rywalizacji. Chcemy, aby każdy miał równą szansę na rozwój, bez względu na możliwości finansowe rodziców”.

Jak się zapisać?

Rodzice i opiekunowie mogą zapisać swoje dzieci na bezpłatne zajęcia sportowe podczas zajęć u prowadzących. Warto zaznaczyć, że liczba miejsc jest ograniczona, więc zachęcamy do szybkiego działania.

Pierwsze zajęcia ruszyły na początku marca, a harmonogram został udostępniony na tablicach informacyjnych w szkole, hali sportowej przy ul. Modlińskiej 65 oraz rozesłany w wiadomościach przez dziennik elektroniczny.

Nie przegapcie tej wspaniałej okazji! Do zobaczenia na hali i boisku!

■ SP1 Wieliszew

Z EDUMUZ w logopedię – edycja II

Projekt edukacyjny w zakresie profilaktyki logopedycznej, oparty o piosenki Marii Zofii Tomaszewskiej, już kolejny rok jest realizowany przez Szkołę Podstawową nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Wieliszewie.

Zerówka przedszkolna co miesiąc wykonuje określone zadania z profilaktyki logopedycznej. Logopeda Marzena Gocłowska wykorzystuje w swojej pracy z dziećmi piosenki i zabawy z repertuaru Marii Zofii Tomaszewskiej (EDUMUZ).

Profilaktyka logopedyczna (według E. Skorek) to: „kształtowanie prawidłowej mowy u dzieci od najwcześniejszego okresu ich życia oraz dbanie o właściwą stymulację w początkach rozwoju mowy, tak by nie dopuścić do jakichkolwiek zaburzeń w jej rozwoju”. Czas, w którym dziecko nabywa dojrzałości szkolnej jest kluczowym momentem, w którym ma szansę rozwinąć się prawidłowa wymowa. Dziecko w wieku ok. 7 lat, w chwili osiągnięcia gotowości szkolnej, powinno mieć w pełni rozwiniętą wymowę. Przy czym prawidłowa wymowa rozumiana jest w logopedii bardzo szeroko. Oznacza ona nie tylko to, że dziecko prawidłowo wymawia wszystkie głoski występujące w systemie fonologicznym języka polskiego, ale także brak zniekształceń w wymowie głosek. Prawidłowa wymowa to również dobrze uformowany system fonetyczny – fonologiczny oraz występowanie wszystkich kategorii gramatycznych oraz schematów składniowych.

Wskazówki i zalecenia dla rodziców od szkolnego logopedy:

- komentuj czynności wykonywane w obecności dziecka. Niech mowa towarzyszy spacerom, pracom domowym,
- zamieniaj zdania niepoprawnie skonstruowane przez dziecko na zdania prawidłowe, pełne,
- zwracaj uwagę, aby dziecko oddychało nosem,
- nigdy przy dziecku nie omawiaj tego, że rozczarowuje cię swym brakiem sukcesów w opanowywaniu mowy. Dziecko zasmucone krytyką może stracić ochotę do aktywności



słownej, przez co ograniczy okazję do treningu i opóźni swój rozwój językowy,

- nie zawstydzaj i nie karz dziecka za wadliwą wymowę,
- pamiętaj, że dziecko ma prawo do błędów, opanowuje ono zasady budowy gramatycznej języka powoli,
- rysuj wraz z dzieckiem. Towarzyszyć temu powinien komentarz, nazywanie przedmiotów, postaci, zwierząt, rysowanych elementów itd.,
- recytuj z dzieckiem proste wierszyki, śpiewajcie piosenki, mówcie dziecięce wyliczanki,
- czytaj i opowiadaj dziecku bajki,
- oglądaj i omawiaj z dzieckiem obrazki,
- unikaj żądań typu: „powtórz ładnie”, „powiedz lepiej” i nie wywieraj presji na dziecko,
- nie wymagaj od dziecka wymawiania głosek, których nie potrafi wymówić. Naciski wywierane na dziecko będą miały negatywne skutki,
- chwal dziecko za każdy przejaw aktywności werbalnej, dostrzegaj każde, nawet najmniejsze osiągnięcie nagradzając je pochwałą,
- pamiętaj, że telewizja jest wrogiem komunikacji. Dzieci, które zbyt długo i często oglądają telewizję przestają przejawiać chęć porozumiewania się. Bierne oglądanie nie rozwija języka, do tego niezbędna jest komunikacja, dialog,
- wykonuj z dzieckiem zabawy buzi i języka, które wspomagają nabywanie prawidłowej wymowy,
- bądź w stałym kontakcie z logopedą, aby uzyskać porady i wskazówki do pracy z dzieckiem w domu.

Pamiętajmy, że rolą rodzica i opiekuna jest dbanie o prawidłowy rozwój umiejętności komunikacyjnych. Od nich bowiem wiele zależy – jak będzie wyglądała przyszłość dziecka, jego postępy w szkole, w życiu zawodowym, osobistym. Systemu komunikacji używamy praktycznie wszędzie.

■ SP1 Wieliszew

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Wieliszewie

SP1 WIELISZEW AKTYWNA SZKOŁA

AKTYWNY AS

W naszej szkole realizowany jest program

WEEKENDOWE ZAJĘCIA

zapraszamy!

Harmonogram:

niedziela 8.00 - 11.00
niedziela 11.00 - 14.00

zajęcia prowadzi:
Stefan Nowak

Hala sportowa
ul. Modlińska 65
05-135 Wieliszew

AS AKTYWNA SZKOŁA

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Wieliszewie

SP1 WIELISZEW AKTYWNA SZKOŁA

AKTYWNY DO KWADRATU

W naszej szkole realizowany jest program

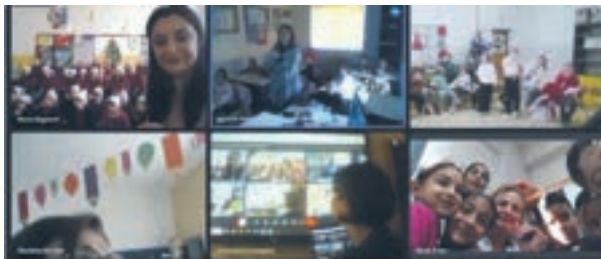
Klasy I-III	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII
Czwartek 12.45 - 14.45 piątek 8.45 - 9.45	wtorek 14.40 - 15.40 czwartek 14.40 - 15.40	środa 15.30 - 16.30 czwartek 15.30 - 16.30
zajęcia prowadzi: ANGELIKA WILGA	zajęcia prowadzi: AGNIESZKA ŁASKOWICZ	zajęcia prowadzi: ADAM ŁĘCKI
Ministerstwo Sportu i Turystyki	Ministerstwo Sportu i Turystyki	Ministerstwo Sportu i Turystyki

AS AKTYWNA SZKOŁA

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Projekt „We Little Europeans” – edukacja obywatelska w praktyce

Uczniowie klasy 3b ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Wieliszewie, pod przewodnictwem nauczycielki języka angielskiego Adriany Kwiatkowskiej-Muzyki, biorą udział w międzynarodowym projekcie edukacyjnym.



Jest to wyjątkowa inicjatywa, która ma na celu rozwój świadomości obywatelskiej wśród dzieci, szczególnie w kontekście Unii Europejskiej oraz wartości, które ją kształtują.

Projekt obejmuje współpracę szkół z różnych zakątków Europy, w tym z: Włoch, Niemiec, Grecji i Turcji. Jego głównym celem jest umożliwienie młodym uczestnikom zrozumienie istoty Unii Europejskiej, poczucia przynależności do wspólnoty i wdrożenia w życie hasła „Zjednoczeni w różnorodności”.

Na początku projektu uczniowie zapoznali się z podstawowymi elementami Unii Europejskiej – historią jej powstania, wartościami, które ją tworzą, oraz symbolami, które ją wyróżniają. Był to istotny krok, który pozwolił dzieciom zrozumieć, dlaczego integracja europejska jest tak ważna, zarówno w kontekście politycznym, jak i społecznym.

Dalsza część projektu prowadzi uczniów przez fascynującą podróż po krajach europejskich, zaczynając od analizy opowiadania „Yooki i Związek Lasu”, dostępnego na stronie internetowej EU's Learning Corner. Dzięki tej lekturze dzieci dowiadują się o Unii Europejskiej, jej symbolice oraz wartościach, które leżą u jej podstaw. Następnie, przy pomocy różnorodnych działań edukacyjnych, dzieci zgłębiają baśnie, tradycje kulinarne, muzyczne rytmy, postacie historyczne oraz krajobrazy naturalne krajów europejskich.

Ważnym elementem projektu jest również dyskusja na te-

mat bezpieczeństwa w internecie. Uczniowie uczą się świadomego korzystania z narzędzi cyfrowych oraz rozpoznawania zagrożeń związanych z internetem. To wprowadzenie do odpowiedzialnego korzystania z technologii stanowi istotny element edukacji w dobie cyfryzacji.

Projekt „We Little Europeans” ma również na celu rozwój umiejętności pracy w grupach i współpracy międzynarodowej. Dzieci, pracując w zespołach, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami i wykonując wspólnie zadania, uczą się, jak współdziałać z rówieśnikami z różnych krajów. Tego typu aktywności pozwalają na wzajemne poznanie się i szacunek do różnorodności kulturowej, co stanowi istotny element projektu.

Warto podkreślić, że uczestnicy mają okazję nie tylko rozwijać swoje umiejętności językowe, ale także lepiej rozumieć, czym jest Europa, jak ważny jest pokój oraz jakie korzyści płyną z życia w zjednoczonej, ale jednocześnie różnorodnej Unii Europejskiej.

Projekt „We Little Europeans” to doskonały przykład tego, jak edukacja obywatelska może być realizowana w praktyce, angażując najmłodszych w międzynarodowe działania, które rozwijają ich świadomość społeczną i kulturową. To także ważny krok w budowaniu europejskiej tożsamości wśród młodego pokolenia, które już teraz staje się częścią wielkiej, europejskiej rodziny.

Warto obserwować rozwój tego projektu, który z pewnością przyniesie wiele korzyści nie tylko uczniom z klasy 3b, ale także ich kolegom i koleżankom z innych krajów europejskich.

■ Adriana Kwiatkowska-Muzyka

Poznajemy najciekawsze zakątki świata!

W Szkole Podstawowej im. Józefa Wybickiego w Janówku Pierwszym, w klasie trzeciej zrealizowano projekt edukacyjny, którego celem było poznanie interesujących miejsc na świecie.



Uczniowie samodzielnie dobrali się w grupy i wybrali temat swojej pracy. Dzięki temu mieli możliwość rozwijania swoich zainteresowań oraz współpracy w zespole.

Grupy opracowały następujące tematy:

- Madryt – drużyny piłkarskie, budowle, pani prezydent, ciekawa kuchnia,
- Hiszpania – tradycje, potrawy, najpiękniejsze plaże, zabytki, tańce ludowe,
- Himalaje – szczyty, dania, zwierzęta, przyroda, pasma górskie,
- Korea Południowa – dania, muzyka, historia taekwondo,
- Francja – kuchnia, zabytki, drużyny piłkarskie.

Efektom pracy były prezentacje, które uczniowie przedstawili nie tylko sobie nawzajem, ale także młodszemu kolegom

z klas 0-2. Każda grupa miała okazję odpowiadać na pytania zadawane przez publiczność, co dodatkowo rozwijało umiejętność argumentowania i dzielenia się wiedzą.

Projektowa metoda pracy pozwoliła uczniom rozwijać kreatywność, umiejętność wyszukiwania informacji oraz współpracy w grupie. Uczniowie sami decydowali o sposobie przedstawienia swojego tematu, co zwiększyło ich zaangażowanie. Dzięki tej formie nauki zdobywali wiedzę w sposób ciekawy i praktyczny. Metoda projektowa przyniosła wiele korzyści i udowodniła, że nauka może być inspirującą przygodą. Okres trwania projektu: 24-28.02.

■ SP Janówek Pierwszy



Karnawałowa zabawa i wieczór filmowy

Tegoroczna zabawa karnawałowa w Szkole Podstawowej im. J. Wybickiego w Janówku Pierwszym była wyjątkowa – zbiegła się bowiem z Tłustym Czwartkiem, co oznaczało, że nie zabrakło tradycyjnych pączków i chrupiących faworków.

Dla młodszych uczniów z klas 0-4 zorganizowano radosny bal karnawałowy – pełen muzyki, tańców i konkursów. Z kolei klasy 5-8 spędziły wieczór filmowy, oglądając produkcję z uniwersum Marvela.

Bal dla najmłodszych był pełen kolorowych przebrań, śmiechu i wspólnych zabaw, które pozwoliły dzieciom poczuć magię karnawału. Uczniowie chętnie uczestniczyli w konkursach i tańczyli w rytm ulubionych hitów. Starsze klasy natomiast miały okazję spędzić wieczór w klimacie kina, ciesząc się wspólnym seansem i dyskutując o ulubionych bohaterach.

Takie wydarzenia są niezwykle ważne dla integracji uczniów – zarówno tych najmłodszych, którzy uczą się współpracy i nawiązują pierwsze szkolne przyjaźnie, jak i starszych, dla których wspólne chwile poza lekcjami budują poczucie wspólnoty. Karnawałowa zabawa i wieczór filmowy pozwoliły uczniom lepiej się poznać, spędzić czas w miłej atmosferze i stworzyć wspomnienia, które na długo pozostaną w ich pamięci.

27 lutego był dniem pełnym radości, który na pewno wszyscy będą wspominać z uśmiechem! ■ SP Janówek Pierwszy

Bal karnawałowy w Janówku Pierwszym

Karnawał to czas, na który czekają zwłaszcza najmłodszy. To moment, w którym można przebierać się do woli, a najlepiej za swoich ulubionych bohaterów!

27 lutego 2025 r. w Przedszkolu Samorządowym w Janówku Pierwszym odbył się oczekiwany przez dzieci „Bal Przebierańców”. W tym dniu przedszkolaki przeniosły się do KRAINY BAJEK. Pomyślowość rodziców nie miała granic. Przygotowali oni dla swoich pociek ciekawe stroje karnawałowe. Tego dnia, już od rana w przedszkolu pojawiały się kolorowe postacie. Dzieci przebrane były za bohaterów ze znanych bajek. W salach przedszkolnych można było spotkać: wróżki, księżniczki, kotki, biedronki, delikatne motylki, rycerzy, smoka, piratów, policjantów, Spidermana, Batmana, postacie z „Psiego Patrolu” i wiele, wiele innych. Niektóre dzieci z trudem można było rozpoznać!

Wspaniałą zabawę prowadziła ciocia Monika, która na co dzień realizuje zajęcia z rytmiki w naszej placówce. Zwieńczeniem balu był poczęstunek w postaci ręcznie usmażonych pączków, które wykonały nasze ukochane panie kucharki. Bal odbywał się akurat w Tłusty Czwartek, więc było co świętować.

Wspólna zabawa przyniosła nam wiele radości. Szkoda, że następny bal dopiero za rok.

■ Aleksandra Tobolczyk / fot. Iwona Rostowska





Wieliszew Heron Team

Jako klub sportowy działający przy Stowarzyszeniu eMka wspieramy rozwój zawodników w dyscyplinach biegowych oraz kolarskich. Mamy obecnie kilkudziesięciu aktywnych członków, którzy regularnie trenują, startują w zawodach i biorą udział w wydarzeniach gminnych.

Co roku wystawiamy sztafety w warszawskim cyklu City Trail, a obecny rok jest wyjątkowy dla nas, bo aż cztery drużyny 4-osobowe są klasyfikowane w cyklu. Co roku bierzemy również udział w biegu sztafetowym dla upamiętnienia złotego medalisty olimpijskiego Janusza Kusocińskiego, na warszawskiej AWF.

Trenerzy

Obecnie mamy dwóch trenerów:

- **Dariusz Wieczorek** – były zawodnik CWKS Legia Warszawa, medalista Mistrzostw Polski w maratonie. Zajmuje się przygotowywaniem planów treningowych dla chętnych zawodników, a raz w tygodniu prowadzi trening osobiście na stadionie w Legionowie – w każdy wtorek o godzinie 19:00.
- **Patrycja Bereznowska** – wielokrotna mistrzyni i rekordzistka świata w biegach 24h i 48h. Prowadzi treningi sprawnościowe dla biegaczy (i nie tylko) w każdy poniedziałek o 18:30. Zajęcia w sezonie zimowym odbywają się na hali sportowej w Wieliszewie, a w sezonie letnim na zewnątrz przed halą lub na osiedlu 600-lecia w Wieliszewie.

Przystąpienie do klubu

Jesteśmy otwarci na nowych członków. Aby przystąpić do klubu należy wypełnić deklarację członkowską na stronie <https://wieliszew-heron-team.pl/>

i opłacić składkę członkowską w wysokości:

- 100 zł za osobę powyżej 18-go roku życia – biegacze,

- 150 zł za osobę powyżej 18-go roku życia – biegacze, którzy otrzymują plan treningowy od trenera Dariusza Wieczorka,
- 200 zł za osobę powyżej 18 roku życia – kolarze,
- 40 zł dla osób poniżej 18 roku życia, studentów studiów dziennych do 25 roku życia i seniorów powyżej 65 roku życia.

Członkowie, którzy opłacą składkę mają zapewniony (po uprzednim zgłoszeniu) bezpłatny start w Wieliszewskim Crossingu i Ultramaratonie Powstańca.

Licencja PZLA

Klub od 8 lat ma licencję Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, która pozwala na wyrabianie indywidualnych licencji zawodnikom, dzięki którym mogą oni startować w imprezach rangi Mistrzostw Polski, zdobywać kwalifikacje na zawody międzynarodowe oraz uczestniczyć w mityngach lekkoatletycznych. Licencja przyciąga również zawodników spoza gminy, dzięki czemu klub jest szerzej reprezentowany na zawodach w Polsce i za granicą.

Do licencji PZLA potrzebne są najpierw dane do złożenia wniosku:

- zdjęcie profilowe w postaci elektronicznej, jak do dokumentu,
- adres e-mail,
- data urodzenia,
- miejsce urodzenia.

Wniosek wygenerowany w systemie wysyłamy do zawodnika, który wypełnia dane adresowe i podpisuje go. Podpisany należy dostarczyć do podpisu przez prezesa Wieliszew Heron Team. Podpisany wniosek, z pieczęcią załączamy w systemie PZLA i po kilku dniach licencja zostaje przyznana i uaktywniona. Opłaty w roku 2025 za licencje zawodnicze to 80 zł do 31 marca i 100 zł po 31 marca za osoby powyżej 16 roku życia. Licencja młodzika (14-15 lat) kosztuje 20 zł, a licencje dzieci (poniżej 14 lat) 10 zł. Opłatę wnoszą zawodnik.

Sukcesy

Kilka wybranych sukcesów naszych zawodników w 2024 roku:

➔ **PATRYCJA BEREZNOWSKA**

- 8. Trail Kamieński, 11 lutego 2024 – 1. miejsce

- Ultra Miles of Beskid Wyspowy – 45 mil, 27 kwietnia 2024 – 1. miejsce
- ABM Jędraszek UltraPark Weekend 24h, 11 maja 2024 – 1. miejsce, 263,18km (MP w biegu 24h), rekord Europy
- VII KrwiObieg – Ultramaraton 105 km, 15 czerwca 2024 – 1. miejsce
- Roztoczański Festiwal Biegowy, 28 czerwca 2024 – 3. miejsce
- Ultramaraton Powstańca 1944-2024, 28 lipca 2024 – 1. miejsce

➔ **PRZEMEK WOŹNIAK**

- Mazowiecki Ultra Skrocz – Przełaj Kłępy, 8 czerwca 2024 – 1. miejsce
- Bison Ultra-Trail® 70, 5 października 2024 – 1. miejsce
- Garmin Ultra Race, 7 grudnia 2024 – 7. miejsce (3 miejsce w kategorii M40)

➔ **MARCIN TORZEWSKI**

- Ultra Wysoczyzna – Wycie Wilka, 20 kwietnia 2024 – 3. miejsce
- VIII Ultraroztocze, 18 maja 2024 – 1. miejsce
- Mazowiecki Ultra Skrocz – Ultra Skrocz, 8 czerwca 2024 – 3. miejsce
- Chudy Wawrzyniec 2024, 10 sierpnia 2024 – 8. miejsce (MP w biegu górskim na dystansie ultra)
- Jurajski Festiwal Biegowy – Jura Ultra 50, 21 września 2024 – 1. miejsce
- Bison Ultra-Trail® 100, 5 października 2024 – 3. miejsce
- 6. Górski Maraton Świętokrzyski im. trenera Kazimierza Jarosa, 26 października 2024 – 2. miejsce

➔ **JAREK BAK**

- Mazowiecki Ultra Skrocz – Przełaj Kłępy, 8 czerwca 2024 – 2. miejsce

➔ **PAWEŁ WITKOWSKI**

- Halowe Mistrzostwa Polski Masters, bieg na 800m, 24 lutego 2024 – 3. miejsce w kategorii M40
- Ultramaraton Powstańca 1944-2024, 28 lipca 2024 – 1. miejsce
- Mistrzostwa Polski Masters, bieg na 10000m, 6 lipca – 3. miejsce w kategorii M40
- Mistrzostwa Polski Masters, bieg na 5km, 3 listopada – 3. miejsce w kategorii M45

■ Paweł Witkowski

AP Dąb Wieliszew 2010 w ekstralidze juniorów!

Koniec marca i początek września to moment, który uwielbiają pasjonaci futbolu na każdym szczelbku. Młodzi adepci, zawodnicy z grupy 2010 AP Dąb Wieliszew sprawili, że wiosenne rozgrywki będą jeszcze bardziej fascynujące.

Piłkarze awansowali bowiem z ligi wojewódzkiej do ekstraklasy, co niewątpliwie jest nie lada wyzwaniem. Poprzeczka w okresie przygotowawczym postawiona była bardzo wysoko – nasi zawodnicy w każdy weekend rywalizowali z wymagającymi przeciwnikami. Dąbki zmierzyły się między innymi z zespołami tj.: Lech Poznań, Polonia Warszawa, Wisła Płock, Radomiak Radom czy też grający w CLJ – Żuri Olsztyn.



Oprócz sukcesów drużynowych chłopcy z grupy 2010 mogą się pochwalić uczestnictwem w treningach testowych drużyn z ekstraklasy. Nasi zawodnicy U-15 pojawili się w barwach takich zespołów jak: Legia Warszawa, Widzew Łódź, Raków Częstochowa, Radomiak Radom, FASE Szczecin, Jagiellonia Białystok. Trzymamy mocno kciuki za rozwój indywidualny i zespołowy chłopców.

Pierwsza kolejka ekstraklasy ruszyła w weekend 23-24 marca, a po raz pierwszy na Stadionie Gminnym przy ul. Modlińskiej 65 nasi zawodnicy zagracją już 30 marca o godzinie 12:00. Zapraszamy bardzo serdecznie do kibicowania naszym zawodnikom!

Opłaty za odpady komunalne – zmiana stawki

W związku z Uchwałą Rady Gminy Wieliszew nr XII/99/2025 z dnia 5 lutego 2025 roku w sprawie wyboru metody ustalania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz ustalenia stawki tej opłaty i zwolnienie w części z opłaty właścicieli nieruchomości kompostujących bioodpady oraz Uchwałą nr XIII/106/2025 z dnia 25 lutego 2025 roku zmieniającą uchwałę w sprawie wyboru metody ustalania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz ustalenia stawki tej opłaty i zwolnienie w części z opłaty właścicieli nieruchomości kompostujących bioodpady, od dnia 1 kwietnia 2025 roku nastąpi zmiana stawek opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Nowe stawki

Nowe stawki obowiązujące od dnia 1 kwietnia 2025 r. wynoszą:

- dla nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi:
 - 39,00 zł za osobę/miesięcznie, jeśli odpady są segregowane,
 - 78,00 zł za osobę miesięcznie, jeśli właściciel nieruchomości nie wypełnia obowiązku zbierania odpadów w sposób selektywny;
- dla nieruchomości zabudowanych budynkami mieszkalnymi wielorodzinnymi:
 - 13,00 zł za 1m³ zużytej wody/ miesięcznie, jeśli odpady są segregowane,
 - 26,00 zł za 1m³ zużytej wody/ miesięcznie, jeśli odpady nie są segregowane.

Ponadto informujemy, że właściciele nieruchomości położonych na terenie Gminy Wieliszew otrzymają oficjalne zawiadomienia dotyczące zmiany stawki za gospodarowanie odpadami komunalnymi, dostarczone w formie listownej przez pracownika Urzędu Gminy.

Karta Dużej Rodziny

Osoby posiadające Kartę Dużej Rodziny, w celu naliczenia zniżki za gospodarowanie odpadami komunalnymi, powinny złożyć nową deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami wraz z załącznikiem, w którym należy wskazać dane posiadacza Karty Dużej Rodziny wraz z jej numerem. Zgodnie z uchwałą Nr VIII/106/2019 Rady Gminy Wieliszew z dnia 25 czerwca 2019 r. w sprawie częściowego zwolnienia z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy, zniżka dla posiadaczy Karty wynosić będzie 30% i będzie naliczana tylko dla osób, które wypełnią druk deklaracji wraz z załącznikiem.

Kompostownik – zniżka za kompostowanie bioodpadów

Właściciele budynków mieszkalnych jednorodzinnych mogą otrzymać ulgę w opłacie za gospodarowanie odpadami komunalnymi, jeśli zdecydują się na kompostowanie bioodpadów w przydomowych kompostownikach. Wysokość zwolnienia od 1 kwietnia 2025 roku wynosić będzie 5 zł od stawki opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, liczonej od każdego mieszkańca zamieszkującego daną nieruchomość. Zniżka naliczona zostanie dla osób, które złożą



stosowne oświadczenie i zaprzestaną oddawania do odbioru wszystkich odpadów biodegradowalnych ze swojej nieruchomości. Dodatkowo kompostownik powinien spełniać odpowiednie wymagania, zgodne z Regulaminem utrzymania czystości i porządku na terenie gminy Wieliszew tj.:

- kompostowanie należy prowadzić w wydzielonym i przeznaczonym do tego kompostowniku;
- kompostowanie prowadzi się zapewniając dostęp powietrza i ograniczając rozprzestrzenianie się kompostowanych odpadów;
- pojemność stosowanego kompostownika powinna być dostosowana do ilości odpadów podlegających kompostowaniu, wytwarzanych na terenie nieruchomości;
- do przydomowych kompostowników należy wrzucać: trawę, liście, rozdrobnione gałęzie, łodygi oraz odpady kuchenne pochodzenia roślinnego, np. obierki, skórki owoców i warzyw oraz odpady spożywcze pochodzenia roślinnego np. resztki ugotowanych warzyw, wytloki po owocach i warzywach, fusy od kawy oraz herbaty, łupiny po orzechach, skorupki jaj;
- kompostowaniu nie podlegają odpady pochodzenia zwierzęcego, np. mięso, kości, które należy zbierać łącznie z niesegregowanymi (zmieszanymi) odpadami komunalnymi.

Kompostowanie to najlepszy sposób, żeby uzyskać własny materiał do użyźniania gleby, a przy tym zagospodarować odpady, które powstają w naszej kuchni czy ogrodzie. Kompostownik zakładamy od wiosny do jesieni, przy dodatnich temperaturach. Miejsce przeznaczone na kompostownik powinno być osłonięte od wiatru i zacienione. Miejsce, które wybierzemy powinno być nieco wzniesione, aby woda opadowa nie zalewała powstającego kompostu. Kompostownik można kupić albo zrobić samemu. Dojrzwianie kompostu trwa zwykle około 18 miesięcy (w kompostownikach z tworzyw sztucznych proces ten można skrócić nawet do 2 miesięcy). Dojrzały kompost ma jednolitą strukturę i zapach świeżej ziemi. Można go bez ograniczeń wykorzystywać do użyźniania gleby. Stosowanie kompostu nie grozi przenawożeniem ani zatruciem środowiska, jak to może mieć miejsce w przypadku nawozów sztucznych czy obornika. Dzięki stosowaniu kompostu uboga w składniki odżywcze i mineralne gleba staje się żyzna, bogata w humus i urodzajna, a my możemy cieszyć się jej plonami.

Jednocześnie przypominamy o obowiązku złożenia nowej deklaracji odpadowej w przypadku zmian dotyczących ilości osób zamieszkujących daną nieruchomość. Zgłoszeniu podlega także każde dziecko od momentu narodzin.

■ Referat Ochrony Środowiska i Gospodarki Odpadami



PRZED NAMI



30 marca (niedziela), godz. 14.00, hala sportowa w Wieliszewie
WSTĘP WOLNY

WIELISZEWSKI

FESTIWAL PIOSENKI WIOSENNEJ

Podczas niedzielnego Targowiska Wielkanocnego odbędzie się Wieliszewski Festiwal Piosenki Wiosennej. Festiwal jest podzielony na kategorie:

- I kat. – przedszkole
- II kat. – szkoła podstawowa – klasy 1-3
- III kat. – szkoła podstawowa – klasy 4-8
- IV kat. – otwarta – wiek dowolny

Występujące grupy mogą liczyć od 1 do 10 osób. Każdy uczestnik oraz opiekun otrzyma dyplom, a za zajęcie trzech pierwszych miejsc w danej kategorii będą też nagrody ufundowane przez Gminę Wieliszew.



Aby zgłosić się do konkursu należy wejść na stronę:

<https://wieliszewskifestiwalpiosenkiwiosennej2025.com/>

i zarejestrować się. Jest tam także Regulamin oraz wszelkie wymagane informacje.

Wójt Gminy Wieliszew Paweł Kownacki zaprasza



MAZUR 2025

MISTRZOSTWA POLSKI W TAŃCACH POLSKICH

PIĄTEK 4 KWIETNIA GODZ. 18-19.30
SALA KLENCZONA
XI Ogólnopolskie Sympozjum

SOBOTA 5 KWIETNIA
SALA SPORTOWA SP NR 2

GODZ. 8-13 eliminacje, ćwierć i półfinały

GODZ. 15.30-20: oficjalne otwarcie, finały, występ ZTL "Promyki", dekoracja i pokazy mistrzów

wstęp wolny

 TRANSMISJA NA ŻYWO

kanal OK Wieliszew na www.youtube.com

Definiowane i budżetu państwa - ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER WYDARZENIA:



MAZOWSZE

PARTNER GŁÓWNY MISTRZOSTW:



POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

SPONSOR GENERALNY:



HERON

ORGANIZATORZY:











PARTNERZY:











SPONSORZY MISTRZOSTW:

















SPONSORZY KATEGORII:













PATRONI MEDIALNI:



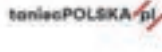








WSPARCIE MEDIALNE:



HARMONOGRAM ODBIORU ODPADÓW W 2025 ROKU				KWIECIEŃ	MAJ	CZERWIEC	LIPIEC	SIERPIEŃ	WRZESIEŃ	PAŹDZIERNIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ
REJON 1	KOMORNICA, PODEDBIE, SKRZESZEW I: Bagienna, Janiny (łącznie z dawnymi ul. Moliera, Bankietowa, Miła), Polana Klucz, Ptasi Azył, Reja, Słowackiego, Spacerowa, Turystyczna, Wczasowa	ZMIESZANE		14, 28	12, 26	9, 23	7, 21	4, 18	1, 15, 29	13, 27	10, 24	8, 22
		SELEKTYWNE		24	22	17	17	14	11	9	6	4
		BIODEGRADOWALNE		15, 29	13, 27	10, 24	8, 22	5, 19	2, 16, 30	14, 28	15, 25	22
		GABARYTY			5				17			
REJON 2	WIELISZEW 1: Baczyńskiego, Cicha, Daliowa, Deszczowa, Dziarskiego, Familijna, Flisaków, Gubały, Kościelna, Królewska, Książęca, Magnacka, Marszałkowska, Miła, Modlińska, Mysliwska, Ogrodowa, Podgórna, Pogodna, Polna, Poniatówka, Popiełuski, Poprzeczna, Przydencka, Radosna, Sadkowskiego, Solidarności, Senatorska, Storczyków, Truszczyńskiego, Wesoła, Wiosenna, Wrzosowa, Złota	ZMIESZANE		1, 15, 29	13, 27	10, 24	8, 22	5, 19	2, 16, 30	14, 28	15, 25	9, 23
		SELEKTYWNE		3, 30	29	26	24	21	18	16	13	11
		BIODEGRADOWALNE		14, 28	12, 26	9, 23	7, 21	4, 18	1, 15, 29	13, 27	10, 24	19
		GABARYTY			6				16			
REJON 3	WIELISZEW 2: 600-lecia, Baśniowa, Bobrowa, Chmielna, Dębowa, Górki, Jarzębinowa, Jaśminowa, Jeziorna, Konwaliowa, Krótka, Lawendowa, Łąkowa, Leśna, Magnolia, Miętowa, Mirabelki, Niepodległości, Przedpełskiego, Ptasia, Różana, Sasankowa, Słoneczna, Sosnowa, Spacerowa, Spokojna, Świerkowa, Świętojańska, Warszawska, Willowa, Wiśniowa, Zacisze, Żabia, Żurawia, Żytnia,	ZMIESZANE		2, 16, 30	14, 28	11, 25	9, 23	6, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	10, 20
		SELEKTYWNE		28	26	23	21	18	15	13	10	8
		BIODEGRADOWALNE		4, 18	2, 16, 30	13, 27	11, 25	8, 22	5, 19	3, 17, 31	14, 28	12
		GABARYTY			7				18			
REJON 4	MICHAŁÓW-REGINÓW 1: Akacjowa, Boczna, Brzozowa, Cicha, Długa, Dworkowa, Główna, Kolejowa, Krótka, Nowa, Nowodworska, Ogrodowa, Osiedłowa, Prosta, Przytulna, Sosnowa, Wodociągowa, Wrzosowa	ZMIESZANE		3,17	5, 15, 29	12, 26	10,24	7, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	11, 20
		SELEKTYWNE		1, 29	27	24	22	19	16	14	14	9
		BIODEGRADOWALNE		2, 16, 30	14, 28	11, 25	9, 23	6, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	23
		GABARYTY			8				19			
REJON 5	ŁĄJSKI 1: Akacjowa, Brzozowa, Burzowa, Chopina, Fabryczna, Familijna, Gościnną, Gwiazdzista Klonowa, Krótka, Kolejowa, Kościelna, Moniuszki, Paderewskiego, Piaskowa, Pogodna, Polna, Serdeczna, Słoneczna, Szkolna, Topolowa, Wieniawskiego	ZMIESZANE		3,17	5, 15, 29	12, 26	10,24	7, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	11, 20
		SELEKTYWNE		7	5	2, 30	28	25	22	20	17	15
		BIODEGRADOWALNE		2, 16, 30	14, 28	11, 25	9, 23	6, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	23
		GABARYTY			9				23			
REJON 6	GÓRA, JANÓWEK PIERWSZY, KRUBIN	ZMIESZANE		4, 18	2, 16, 30	13, 27	11, 25	8, 22	5, 19	3, 17, 31	14, 28	12, 27
		SELEKTYWNE		2, 30	28	25	23	20	17	15	12	10
		BIODEGRADOWALNE		3, 17	6, 15, 29	12, 26	10, 24	7, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	11
		GABARYTY			12				22			
REJON 7	KAŁUSZYN, KĘPA KIKOLSKA, SIKORY, TOPOLINA, SKRZESZEW: Szkolna 9b – 9g	ZMIESZANE		7, 19	6, 19	2, 16, 30	14, 28	11, 25	8, 22	6, 20	3, 17	1, 15, 29
		SELEKTYWNE		23	21	18	16	13	10	8	5	3
		BIODEGRADOWALNE		8, 22	10, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	9, 23	7, 21	4, 18	16
		GABARYTY			13				24			
REJON 8	OLSZEWNICA STARA: Długa, Jasna, Krajobrazowa, Księżycowa, Kwiatowa, Lawendowa, Lotnicza, Mała, Marysieńki, Narutowicza, Niemcewicz, Ogrodowa, Pejzażowa, Prosta, Rodzinna, Urbanowicza, Tęczowa, Warszawska, Widok, Wojska Polskiego, Żorzy KAŁUSZYN: Podleśna, Dąbrowska	ZMIESZANE		8, 22	7, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	9, 23	7, 21	4, 18	2, 16, 30
		SELEKTYWNE		9	7	4	2, 30	27	24	22	19	17
		BIODEGRADOWALNE		7, 26	5, 19	2, 16, 30	14, 28	11, 25	8, 22	6, 20	3, 17	15
		GABARYTY			14				25			
REJON 9	OLSZEWNICA NOWA, OLSZEWNICA STARA: Baśniowa, Blisko Natury, Brzozowe Wzgórze, Cicha, Cichy Zakątek, Jałowcowa, Jaśminowa, Jutrzenki, Małowiczka, Miodowa, Leśna, Leśny Jar, Polna, Promienna, Sielska, Sosnowe zacisze, Spokojna Przystań, Słoneczna Polana, Wiejska, Wrzosowe Ogrody	ZMIESZANE		8, 22	7, 20	3, 17	1, 15, 29	12, 26	9, 23	7, 21	4, 18	2, 16, 30
		SELEKTYWNE		10	8	5	3, 31	28	25	23	20	18
		BIODEGRADOWALNE		7, 26	5, 19	2, 16, 30	14, 28	11, 25	8, 22	6, 20	3, 17	15
		GABARYTY			15				26			
REJON 10	ŁĄJSKI 2: Aleja Róż, Białobłocka, Bukowa, Choinowa, Grzybowa, Kasztanowa, Konwaliowa, Leszczynowa, Leśna, Lipowa, Malinowa, Modrzewiowa, Nowodworska, Paprociowa, Pączkowskiego, Potockiego, Przylesie, Przemysłowa, Sadowa, Sikorskiego, Suwałna, Szarych Szeregów, Szczęśliwa, Wierzbowa	ZMIESZANE		9, 23	8, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	10, 24	8, 22	5, 19	3, 18
		SELEKTYWNE		18	16	13	11	8	5	3, 31	28	30
		BIODEGRADOWALNE		10, 24	8, 22	5, 21	3, 17, 31	14, 28	11, 25	9, 23	6, 20	10
		GABARYTY			19				29			
REJON 11	MICHAŁÓW-REGINÓW 2: Grzybowa, Warszawska, Kwiatowa, Ku Słońcu, Leśna, Lisia, Nowopol, Piaskowa, Piękna, Polna, Prawdziwa, Sadowa, Skośna, Spacerowa, Szyszkowa, Urocza, Wczasowa, Wolska	ZMIESZANE		10, 24	10, 22	5, 21	3, 17, 31	14, 28	11, 25	9, 23	6, 20	4, 17
		SELEKTYWNE		17	15	12	10	7	4	2, 30	27	29
		BIODEGRADOWALNE		11, 25	9, 23	6, 20	4, 18	1, 16, 29	12, 26	10, 24	7, 21	18
		GABARYTY			16				30			
REJON 12	SKRZESZEW 2: Brygady Pościągowej, Cisowa, Cyprysowa, Grocholskiego , Jana Brzechwy, Jodłowa, Krótka, Leśna, Polna, Szkolna, Różana, Nowodworska, Sielankowa Świerkowa,	ZMIESZANE		11, 25	9, 23	6, 20	4, 18	1, 16, 29	12, 26	10, 24	7, 21	5, 19
		SELEKTYWNE		16	14	11	9	6	3	1, 29	26	23
		BIODEGRADOWALNE		9, 23	7, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	10, 24	8, 22	5, 19	17
		GABARYTY			20					2		
REJON 13	SKRZESZEW 3: Cedrowa, Chełmońskiego, Dojazdowa, Familijna, Fałata Juliana, Graniczna, Góra, Kościelna, Kwitnąca, Łagodna, Łączna, Nasielska, Olszankowa, Partyzantów, Rozwojowa, Senna, Spokojna	ZMIESZANE		11, 25	9, 23	6, 20	4, 18	1, 16, 29	12, 26	10, 24	7, 21	5, 19
		SELEKTYWNE		15	13	10	8	5	2, 30	28	25	22
		BIODEGRADOWALNE		9, 23	7, 21	4, 18	2, 16, 30	13, 27	10, 24	8, 22	5, 19	17
		GABARYTY			21					1		