

JÓZEFÓW

nad Świdrem

PISMO SAMORZĄDOWE nr 4 (331) Czerwiec 2021



Fot. Wojciech Stępień

- ➔ Lato w mieście – w MOK-u, na boiskach, placach zabaw, pływalni i spacerach
- ➔ SMOG odbiera nam zdrowie – wszystko o programie „Czyste Powietrze”

Już za 18 miesięcy

Mandaty za palenie w „kopciuchach”!

Czy na pewno zdążysz wymienić swój stary kocioł? Masz na to już tylko 19 miesięcy. Od 1 stycznia 2023 r. za palenie w „kopciuchach” będą groziły kary.

Już tylko 19 miesięcy (do końca 2022 roku) zostało na wymianę starych pieców niespełniających wymagań dla klas 3, 4 lub 5, według normy PN-EN 303-5:2012 – to większość kotłów, które pozostały w Józefowie. Zakaz używania od 1 stycznia 2023 roku dotyczy także właścicieli kominków lub pieców wolnostojących, które nie spełniają określonych wymagań. Muszą one zostać do nich dostosowane lub zlikwidowane.

Obowiązek ten wynika z „uchwały anty-smogowej”, podjętej na poziomie województwa i dotyczy całego Mazowsza.

Tak naprawdę czasu jest jeszcze mniej, bo

wymiana kotła, ewentualna budowa i przyłączenie instalacji gazowej mogą zająć sporo czasu. Trzeba się również spodziewać, że im bliżej zakazu używania „kopciuchów”, tym wyższe będą ceny nowych pieców i usług ich instalacji. Dlatego warto zabrać się za to już teraz.

Wraz z końcem marca minął termin składania dokumentów do kolejnego, czwartego już naboru wniosków o dofinansowanie do wymiany źródeł ciepła. Program realizowany jest sukcesywnie ze środków gminnych i pozwala na uzyskanie dofinansowania nawet do 6000 zł.

W tym czasie:

- złożono 96 wniosków o dofinansowanie z budżetu miasta,
- złożono w Józefowie 24 wnioski o dofinansowanie z programu rządowego „Czyste powietrze”.

Od uruchomienia miejskich dopłat w 2018 roku:

- z Józefowa zniknęło już 196 „kopciuchów”,
- łącznie na ten cel wydano 1 244 870,20 zł.

Na wymianę starego „kopciucha” wciąż możesz otrzymać dofinansowanie:

- z programu rządowego „Czyste powietrze”,
- i dzięki uldze termomodernizacyjnej.

W niektórych przypadkach połączenie tych dopłat pozwoli na sfinansowanie sporej części całego przedsięwzięcia.

Pamiętaj – od 1 stycznia 2023 roku za używanie „kopciuchów” niespełniających powyższych norm grożą mandaty w wysokości 500 zł lub grzywna nawet do 5 tys. zł.

Nie czekaj, wymień piec już teraz!

Zadzwoń do naszego eksperta i sprawdź, czy musisz wymienić swój piec. **Tel. kom. 789 036 769, mail: m.bogusz@jozefow.pl**

Zapytaj o dofinansowanie z programów rządowych. Możesz liczyć na pomoc w wypełnieniu wniosków.

Wszystko, co trzeba wiedzieć o programie „Czyste powietrze”

z Maciejem Boguszem ekspertem punktu konsultacyjnego programu „Czyste powietrze” w Urzędzie Miasta Józefowa rozmawia Wanda Zagawa

Jak długo trzeba czekać na wizytę w punkcie konsultacyjnym?

Punkt działa w każdy wtorek w godzinach 10.00–13.00, istnieje możliwość przedłużenia jego działania o godzinę w sytuacji wzmożonego zainteresowania. Aby zapewnić sprawną obsługę i stosując się do zasad reżimu sanitarnego prosimy mieszkańców o umawianie się na konkretną datę i godzinę. Wcześniejszy kontakt telefoniczny pozwala też ustalić podstawowe kwestie, powiadomić zainteresowanego o wymaganych informacjach, które musi zgromadzić, co znacznie przyspiesza cały proces, a tym samym skraca czas obsługi danej osoby. Ponadto osoba zainteresowana dofinansowaniem może otrzymać pomoc w weryfikacji wniosku także elektronicznie, poprzez przesłanie zapytania na adres m.bogusz@jozefow.pl.

Co sprawia trudności w wypełnianiu niezbędnych formularzy i procedur osobom, które chcą ubiegać się o rządową pomoc?

Nie ma co ukrywać, że trudności jest wiele, lecz oczywiście ze wszystkim można sobie poradzić. Podczas spotkań z mieszkańcami staram się zaszczepiać w nich jak najwięcej optymizmu i chęci do działania w określaniu zakresu termomodernizacji i składania kompletnych wniosków o dofinansowanie. Podstawowymi problemami, z jakimi się dotychczas spotkałem, były:

- **Nieuregulowany stan prawny nieruchomości.** To ważna kwestia, bo wnioskodawca zobowiązany jest do posiadania prawa do dysponowania nieruchomością, przedłożenia zgody wszystkich współwłaścicieli nieruchomości oraz – w niektórych przypadkach – kopii dokumentów potwierdzających własność nierucho-

mości. Nieuregulowany stan prawny oznacza brak możliwości otrzymania dofinansowania.

- **Brak środków na rozpoczęcie inwestycji.** Obecna forma programu zobowiązuje wnioskodawcę do posiadania środków na realizację inwestycji. Dofinansowanie jest udzielane dopiero po zrealizowaniu inwestycji lub jakiegokolwiek jej etapu i chociaż istnieje opcja pozwalająca na przelanie dotacji bezpośrednio na konto wykonawcy, to mimo wszystko inwestor musi dysponować pewnymi własnymi środkami podczas prac.

Rozwiązaniem tego problemu ma być wdrożenie tzw. kredytów anty-smogowych, pozwalających na uzyskanie przez osoby zainteresowane określonych środków na wymianę źródła ciepła i pozostałe prace termomodernizacyjne, jeszcze przed realizacją inwestycji. Kredyty mają być udzielane na bardzo korzystnych ►

warunkach, a cała ścieżka związana z ubieganiem się o kredyt oraz dofinansowanie odbywa się w określonym banku, z którym zostało zawarte porozumienie w tej kwestii.

• **Wybór wykonawcy**, który solidnie wykona powierzone mu zadanie, nie jest rzeczą prostą. Podczas planowania prac warto poświęcić temu nieco więcej czasu. Dla dokonania weryfikacji na pewno warto rozróżnić się w zakresie proponowanych na rynku rozwiązań i poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie, porównać oferty kilku firm, bezpośrednio porozmawiać z wykonawcami, poprosić o referencje, zdjęcia dotychczas wykonanych zleceń, zadać parę pytań z zakresu dziedziny, którą się zajmują (ocieplenie, instalacje c.o.). Powyższe działania pomogą sprawdzić kompetencje wykonawcy, w jakimś stopniu je zweryfikować. Kolejnym elementem jest podpisanie stosownej umowy określającej w szczególności termin, kwotę wynagrodzenia, zakres prac oraz zobowiązanie do naprawy usterek przez określony czas od zakończenia zlecenia.

Po podpisaniu umowy dobrym nawykiem jest doglądanie przez inwestora „od czasu do czasu” realizacji prac, a po ich zakończeniu wykonanie powykonawczej kontroli jakości prac.

• **Określenie celu podjętych działań – zakresu modernizacji.** Wnioskodawca musi wiedzieć, co chce wykonać oraz jakie działania związane z termomodernizacją pozwolą na maksymalne obniżenie kosztów związanych z ogrzewaniem budynku w przyszłości. Biorąc pod uwagę dostępne fundusze oraz możliwości w zakresie uzyskania dofinansowania z różnych źródeł inwestor musi wiedzieć, jakie prace należy podjąć, aby było to rozwiązanie jak najkorzystniejsze z jego perspektywy.

Najkorzystniejszym wyjściem jest kompleksowa termomodernizacja budynku lecz w wielu przypadkach nie jest to możliwe ze względu na ograniczone środki finansowe. W takiej sy-

tuacji konieczne jest ograniczenie prac związanych z termomodernizacją i określenie ich optymalnego zakresu, który w jak największym stopniu pozwoli na osiągnięcie korzystnych efektów, a tym samym szybki zwrot kosztów inwestycji.

Jednym ze sposobów określenia optymalnego sposobu modernizacji jest uprzednie wykonanie audytu energetycznego, którego koszt wynosi ok. 700–1000 zł.

O czym trzeba jeszcze pamiętać wypełniając wniosek o dofinansowanie?

Wnioskodawcy muszą skupić się na rzetelnym wypełnieniu wniosku o dofinansowanie. Bazując na dostępnych danych należy w jak najbardziej skrupulatny sposób wskazać wszystkie niezbędne informacje, począwszy od powierzchni całkowitej budynku, daty wystąpienia o zgodę na budowę, numeru działki, kończąc na numerze księgi wieczystej. Jeden z najczęściej pojawiających się błędów dotyczy właśnie numeru księgi wieczystej. Należy go bowiem wpisać w formacie: WA10/00000000/0. Początek WA10 stanowi kod wydziału i w wielu przypadkach wnioskodawcy błędnie wpisują zamiast litery „O”, cyfrę „0”, co jest błędem i wiąże się z obowiązkiem złożenia korekty wniosku o dofinansowanie. Przy wypełnianiu wniosku proszę o tym pamiętać.

Dlaczego warto jak najszybciej podjąć decyzję o wymianie źródła ciepła na nowocześniejsze i bezpieczniejsze?

Czasu na wymianę „kopciuchów” jest coraz mniej, zgodnie z treścią uchwały antysmogowej do końca 2022 roku „kopciuchy” muszą zniknąć, a ich użytkowanie będzie karane, kotły o nieco lepszych parametrach należy wymienić do końca 2027 roku.

Wybór jak najkorzystniejszego wariantu związanego z wymianą źródła ciepła czy wyko-

naniem prac termomodernizacyjnych wymaga czasu. Wnioskodawca musi zorientować się, co może osiągnąć, biorąc pod uwagę posiadane środki, określić zakres modernizacji, znaleźć wykonawcę, zorientować się odnośnie możliwości uzyskania dodatkowych funduszy w formie dotacji. Podejmując decyzję o wykonaniu termomodernizacji musi mieć na uwadze, że jej celem jest uzyskanie odpowiednich warunków komfortu przy niskim zużyciu energii. W związku z powyższym nie należy doprowadzić do stanu, w którym po termomodernizacji będzie za ciepło albo za zimno. Planowane do podjęcia działania muszą zostać zoptymalizowane. Celem jest osiągnięcie niskiej energochłonności budynku przy jednoczesnym zapewnieniu komfortu mieszkańcom. Pośpiech przy realizacji wskazanego celu, jak to przeważnie bywa, nie jest dobrym doradcą.

Dziękuję za rozmowę



Barbara Ryńska z kl. 1A – wyróżnienie



Emilia Wąsowicz z kl. 2B



Alicja Bartuszek z kl. 3B



Zofia Rogowska z kl. 3B – wyróżnienie

Koniec dotacji na kotły węglowe

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie poinformował o kolejnych zmianach w programie „Czyste powietrze”. Wiążą się one z dwiema kwestiami, a pierwszą z nich jest rezygnacja z dofinansowywania inwestycji związanych z zakupem i montażem kotłów węglowych. Wnioskowanie o dofinansowanie na zakup i montaż tego typu urządzeń jest możliwe jedynie do 31 grudnia 2021 roku. Zmiany dotyczą także wnioskowania o podwyższony poziom dofinansowania. Zgodnie z zamieszczonymi informacjami od 1 lipca 2021 roku planowane jest podwyższenie progów dochodowych, umożliwiającym ubieganie się o wyższy poziom dotacji.

Powyższa modyfikacja wiąże się bezpośrednio ze zwiększeniem grona osób, które mogą ubiegać się o wyższy poziom dotacji w ramach programu „Czyste powietrze”.

Szczegółowe informacje dostępne są pod poniższym linkiem: <https://wfosigw.pl/wazne-zmiany-w-programie-czyste-powietrze-wycofanie-dotacji-na-kotly-weglowe-i-podwyzszenie-progow-dochodowych/>

Zapewne to nie koniec zmian, ponieważ w niedalekiej przyszłości planowane jest także umożliwienie osobom zainteresowanym ubieganiem się o niskooprocentowany kredyt na inwestycje związane z termomodernizacją jednorodzinnych budynków mieszkalnych.



Ważne informacje dot. programu „Rodzina 500+”

Od 2021 roku prawo do świadczenia wychowawczego jest ustalane, co do zasady, na roczny okres świadczeniowy, trwający od 1 czerwca do 31 maja następnego roku kalendarzowego. 30 czerwca mija termin składania wniosków o przyznanie świadczenia wychowawczego, uprawniającego do wypłacenia świadczenia począwszy od 1 czerwca 2021 r.

Najbliższy okres świadczeniowy w ramach programu „Rodzina 500+” będzie trwał od 1 czerwca 2021 do 31 maja 2022 r.

11 czerwca 2021 r. wysłane zostały przelewy z wypłatą świadczenia wychowawczego, przysługującego już na nowy okres świadczeniowy. Brak przelewu może oznaczać, że na nowy okres świadczeniowy nie został złożony wniosek lub trwa postępowanie wyjaśniające. Wcześniejsza wypłata świadczenia wychowawczego nie dotyczy osób, które zadeklarowały odbiór w placówce Poczty Polskiej. Tam termin wypłaty jest stały: 22–26 każdego miesiąca.

W przypadku braku przelewu należy złożyć wniosek lub skontaktować się z Referatem Rozwoju i Promocji Gospodarczej Urzędu Miasta Józefowa – tel. 22 778 11 86, 22 779 00 10, 22 779 00 58.

Wnioski można składać drogą elektroniczną za pośrednictwem portalu Ministerstwa Rodziny empatia.mrpips.gov.pl, przez bankowość elektroniczną lub przez portal PUE ZUS, a także drogą tradycyjną (papierową), czyli osobiście w urzędzie (do urny) lub za pośrednictwem poczty.

Wysyłając lub wypełniając wniosek należy pamiętać:

- o wpisywaniu w miejscu zamieszkania adresu w Józefowie (konieczne jest wpisanie nie tylko nazwy ulicy, ale i numeru domu),
- we wniosku należy wpisać wszystkie swoje dzieci do 18. roku życia,

- jeśli wniosek składa rozwiedziony rodzic, zobowiązany jest on do załączenia prawomocnego orzeczenia sądu orzekającego rozwód z ustalonym miejscem zamieszkania dzieci, chyba że wcześniej już taki wyrok został dołączony,
- jeśli wniosek jest składany za pośrednictwem banku – należy sprawdzić, czy wszystkie dane się zgadzają – system bankowy często posiada autouzupełnianie i wczytuje dane meldunku stałego, który może być inny niż miejsce zamieszkania,
- wniosek składa się tylko raz – jednym kanałem i do jednego urzędu,
- obowiązkowe jest wypełnienie punktu 2 oświadczenia (część II Pouczenia i oświadczenia),
 - w przypadku, gdy współmałżonek lub drugi rodzic dziecka (także były współmałżonek), przebywa poza granicami kraju, w państwie, gdzie mają zastosowanie przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (kraje te są wymienione we wniosku na stronie 3 w przypisach), w uwagach należy podać dane tej osoby: imię i nazwisko, PESEL, kraj przebywania z dokładnym adresem, dokładny okres pobytu (dzień, miesiąc, rok), nazwę i adres pracodawcy lub miejsce prowadzenia działalności gospodarczej. W takiej sytuacji wniosek przesyłany jest do Wojewody Mazowieckiego.

Brak wniosku do końca czerwca oznacza brak wypłaty za czerwiec (bez możliwości wyrównania).

Wnioski złożone po 1 lipca będą skutkowały wypłatą świadczenia począwszy od miesiąca złożenia wniosku.



Smog odbiera zdrowie i życie

W świetlicy Szkoły Podstawowej nr 1 odbył się konkurs plastyczny pod hasłem „Smog jest groźny – odbiera zdrowie i życie”. Wszyscy uczestnicy bardzo zaangażowali się w wyraziste przedstawienie tematu. Autorzy prac

pokazanych na str. 3 i 4 to uczniowie klas 1–3: Alicja Bartuszek, Barbara Ryńska, Emilia Wąsowicz, Ida Leszczak, Jan Błażejczyk, Łukasz Wiluś, Wera Leszczak, Zofia Czapka, Zofia Rogowska, Zofia Zawadka.



Kronika kadrowa

Dariusz Sadoch zastąpił Mirosława Kułaka

Trzy pytania do Dariusza Sadocha, komendanta straży miejskiej w Józefowie

W czerwcu rząd rozluźnił obostrzenia związane z pandemią: wychodzimy z domów, dzieci wróciły na krótko do szkół, otwierane są placówki kulturalno-sportowe i duże obiekty handlowe. Kwestia bezpieczeństwa na ulicach, ścieżkach rowerowych oraz newralgicznych punktach w Józefowie – przejazdach i przejściach przez tory kolejowe – to chyba priorytet w działaniach straży miejskiej?

Jeśli chodzi o bezpieczeństwo w ruchu drogowym, a z takim mamy do czynienia na przejazdach przez tory kolejowe i przejściach, to straż miejska nie może zbyt wiele zrobić, bo nie ma uprawnień do kontroli pojazdów. Nie możemy także prowadzić postępowań w sprawach o wykroczenia zarejestrowane przez miejski monitoring. A wychytujemy takich zdarzeń bardzo wiele, szczególnie na przejeździe w Michalinie, gdzie ludzie ignorują sygnalizację i wjeżdżają pod rogatki. Podam

przykład z ostatnich dni, gdy dwoje ludzi wjechało pod zamykający się szlaban. Wskoczyli z samochodu i zaczęli go przytrzymywać żeby im go nie zniszczył. W takich sytuacjach możemy jedynie zgrać film, zrobić zdjęcia i wysłać je policji.

Na ścieżkach i ciągach pieszo-rowerowych poważniejszych wykroczeń nie notujemy – jeśli chodzi o rowerzystów. Więcej problemów stwarzają niesforni kierowcy, którzy przez złe parkowanie często blokują ścieżkę lub chodnik. Tu muszę powiedzieć, że mamy duże wsparcie w mieszkańcach, którzy robią zdjęcia i przesyłają je nam. Prawdziwą plagą w mieście są także porzucone samochody, które w przypadku braku możliwości ustalenia właściciela samorząd musi odholowywać i utylizować na własny koszt. W ostatnim okresie udało nam się jednak nakłonić właścicieli aż siedmiu pojazdów do ich usunięcia. W jednym przypadku był to wrak, który stał w Józefowie blisko dwa lata.

Przed nami lato, dla wielu dzieci i dorosłych lato w mieście. Jak zapewnić bezpieczeństwo na ścieżkach rowerowych, placach zabaw, boiskach przyszkolnych i tym podobnych obiektach?

W Józefowie wiele boisk i placów zabaw jest monitorowanych, więc w trakcie wakacji będziemy kładli szczególny nacisk na kontrolę tych miejsc. Jak co roku będzie także prowadzona policyjna akcja „bezpieczne wakacje” i my w tę akcję też czynnie się włączymy, zwiększając liczbę patroli na terenie miasta. Tak jak to było w latach ubiegłych spróbujemy też organizować patrole mieszane, czyli policjant i strażnik miejski.

Jeśli będą jakieś grupy zorganizowane czy półkolonie, to chętnie zapraszamy organizatorów do kontaktu. Zawsze służymy pomocą w prowadzeniu prezentacji czy pogadanek związanych z bezpieczeństwem. Oczywiście zachęcamy też do organizowania zajęć na terenie miasteczka ruchu drogowego z naszymi strażnikami. Pierwsze takie zajęcia, po długim okresie zamknięcia ze względu na pandemię, nasi strażnicy przeprowadzili z dwiema grupami przedszkolnymi już 1 czerwca. Uważam, że to miasteczko jest doskonałym miejscem do utrwalania prawidłowych zachowań w ruchu drogowym wśród młodego pokolenia i będziemy zachęcać do organizowania tam zajęć. Oczywiście będziemy także służyć pomocą.

A wypoczynek nad Świdrem?

Jeśli mówimy o plażowaniu nad Świdrem, to problem leży w tym, iż mieszkańcy masowo wypoczywają tam głównie w weekendy.

Przy obecnym stanie kadrowym nie możemy sobie pozwolić na dyslokację patrolu wyłącznie w rejonie rzeki. Pragnę jednocześnie podkreślić, że w ramach policyjnych akcji typu „bezpieczne wakacje” czy chociażby „bezpieczna droga do szkoły” jesteśmy jednym z ogniw planu policji, która wyznacza rejon najbardziej zagrożone przestępczością i tam kieruje patrole.

Dziękuję za rozmowę

Rozmawiał: Wojciech Siergiejuk

Wracają porady prawne

1 czerwca 2021 roku przywrócona została bezpośrednia obsługa w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej w powiecie otwockim.

W Józefowie punkt NPP mieści się w budynku Rady Miasta (budynek B Urzęd-

du Miasta, wejście od strony ul. Sosnowej). Porady są udzielane w poniedziałki i czwartki w godzinach 10.00–14.00.

Terminy wizyt w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej należy umawiać telefo-

nicznie: 22 778 13 21 lub 24 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–12.00.

Uwaga! Osoby chętne do skorzystania z nieodpłatnej pomocy prawnej w formie niewymagającej fizycznej obecności prawników w siedzibie mogą nadal skorzystać z pomocy za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Starostwo Powiatowe w Otwocku

W miasteczku ruchu drogowego inauguracja

Po ponad roku zamknięcia związanego z pandemicznymi restrykcjami miasteczko ruchu drogowego znów żyje.

Pierwsze zajęcia na placu przy ul. Wawerskiej odbyły się w Dzień Dziecka, a zainaugurowały je dwie grupy maluchów z przed-

szkola Dębowe Ludki przy ul. Jasnej.

– Tymi zajęciami wznawiamy po dłuższej przerwie działalność miasteczka ruchu drogo-

wego. Życząc maluchom wszystkiego najlepszego, w ich dniu pragnę też zachęcić pozostałe przedszkola oraz szkoły do przeprowadzenia zajęć z bezpiecznego poruszania się po drogach – powiedział obecny na placu komendant straży miejskiej Dariusz Sadoch.

W zajęciach uczestniczył także policjant z otwockiej drogówki, a jego motocykl był nie lada atrakcją dla dzieciaków. A w tajniki bezpiecznego poruszania się po drogach wprowadziła najmłodszych dwójka józefowskich strażników miejskich: mł. insp. Alicja Wójcik oraz st. insp. Artur Józwicki.

WS



Jak działa miasto w czasie pandemii

(stan na 28 maja 2021 r.)

Czy obiekty Integracyjnego Centrum Sportu i Rekreacji są otwarte?

Tak! Otwarte są boiska zewnętrzne, place do kalisteniki i parkouru, place zabaw oraz miasteczko ruchu drogowego i skate park.

A 28 maja **plywalnia została otwarta dla wszystkich!** Obowiązuje limit osób (50% obłożenia obiektu), co w ICSiR oznacza możliwość pływania 60 osób w jednym czasie.

Dodatkowo ruszają **zajęcia aqua aerobiku** (zajęcia nauki pływania już trwają).

Szczegóły uzyskasz w ICSiR – telefonicznie: 22 789 11 77 lub mailowo: biuro@icsir.pl.

MOK

Od czerwca MOK może już organizować **wydarzenia w sali widowiskowej**, a od 4 czerwca również **na scenie plenerowej**.

Obserwuj kalendarium MOK na stronie mokjozefow.pl.

Chcę skontaktować się z MOK

Wyślij mail na adres mok@mokjozefow.pl lub zadzwoń pod jeden z numerów:

- budynek główny: 22 789 20 26, 22 789 22 84, telefon komórkowy: 602 552 804,
- Dom Nauki i Sztuki: 22 789 22 84.

Biblioteka

19 kwietnia obie placówki Miejskiej Biblioteki Publicznej otworzyły drzwi dla czytelników.

Biblioteka działa w trybie reżimowym, tzn. **wypożyczalni dla dorosłych mogą w danej chwili przebywać tylko dwie osoby.**

W wypożyczalni dla dzieci jedna osoba dorosła plus dzieci.

Godziny otwarcia:
poniedziałek 13.00–20.00
wtorek 13.00–19.00
środa 9.00–14.00
czwartek 9.00–14.00
piątek 9.00–14.00
sobota – nieczynne

Uwaga młodzież z rocznika 2007

SPZOZ Przychodnia Miejska w Józefowie zaprasza młodzież z rocznika 2007 na **dofinansowywane z budżetu Józefowa szczepienia ochronne przeciwko wirusowi HPV**.

Szczepienia finansowane są w 80 proc. ze

środków miasta w ramach programu polityki zdrowotnej z zakresu profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego HPV.

Szczegółowe informacje na temat szczepień można uzyskać w miejskich placówkach:

- Przychodni Miejskiej przy ul. Skłodowskiej-Curie 5/7, tel. 22 789 21 21,
- Szkole Podstawowej nr 1 im. Olofa Palmeo,
- Szkole Podstawowej nr 2 im. Romualda Traugutta,
- Szkole Podstawowej nr 3 im. Łączniczek Armii Krajowej.

SPZOZ Przychodnia Miejska

Miasto dopłaca 70 proc. do zabiegów rehabilitacyjnych

Skorzystaj z dopłaty do rehabilitacji

W 2020 roku Samodzielny Publiczny ZOZ Przychodnia Miejska w Józefowie po raz pierwszy podpisał umowę z Urzędem Miasta Józefowa na realizację świadczeń zdrowotnych z zakresu rehabilitacji dla mieszkańców miasta Józefowa.

Od 7 stycznia do 18 grudnia 2020 roku 196 mieszkańców Józefowa skorzystało ze świadczeń rehabilitacyjnych z dopłatą z miejskiego budżetu na kwotę 71 675,80 zł.

Najwięcej usług udzielono z zakresu elektrolecznictwa (1544 zabiegów), dużym powodzeniem cieszyły się masaże (1112 zabiegów). Zabiegów kinezyterapii wykonano 740, natomiast leczenia polem magnetycznym 294, światłolecznictwa i termoterapii 42.

Mimo pandemii, z niewielkimi przerwami i ograniczeniami udało się zachować ciągłość świadczonych usług.

W roku 2021 miejski program doposażania zabiegów rehabilitacyjnych jest kontynuowany – od stycznia do maja dopłaty z miejskiego budżetu do usług rehabilitacyjnych dla 262 pacjentów wyniosły 56 960,40 zł.

Mieszkańcy Józefowa mogą w ciągu roku skorzystać z 20 zabiegów rehabilitacyjnych, dofinansowanych w 70 proc. przez miasto. Aby zapisać się na turnus rehabilitacyjny, należy najpierw zgłosić się na konsultację i ustalić listę zabiegów dostosowanych do stanu zdrowia.

Czas oczekiwania na turnus rehabilitacyjny wynosi nie więcej niż dwa tygodnie.

Zapraszamy.

Maria Kurcz

dyrektor Samodzielnego Publicznego ZOZ Przychodnia Miejska w Józefowie

Opinie mieszkańców

Sławomir Żelazko:

W maju wraz z żoną skorzystaliśmy z turnusu rehabilitacyjnego. Gdybym chciał skorzystać z takich zabiegów na NFZ, to czekałbym miesiącami na termin, a tu szybko: wywiad lekarski, przepisanie zabiegów i ćwiczymy. Dopłata 70 proc. do kosztów zabiegów to solidne wsparcie, a na zdrowiu nie warto oszczędzać.

Anna Firląg:

Świetny pomysł. Korzystałam w ubiegłym roku i korzystam teraz. Czekałam miesiąc, skorzystałam, zapłaciłam za turnus niecałe 200 zł, miałam serię masaży i dodatkowo ćwiczenia. Sala do ćwiczeń dobrze wyposażona. Polecam.

Zmotoryzowani szczepią się na parkingu przy basenie

Pierwszy taki punkt w powiecie



Na parkingu przed józefowskim ICSiR przy ul. Długiej 44 ruszył pierwszy w powiecie punkt szczepień dla zmotoryzowanych drive-thru.

Z punktu może skorzystać każda osoba, której e-skierowanie zarejestrowane jest w centralnej bazie. Podawana jest jednodawkowa szczepionka Johnson & Johnson. Organizatorem jest Centrum Medyczno-Diagnostyczne w Siedlcach.

Jak skorzystać z tego punktu szczepień:

- Nie ma konieczności rejestracji. Można przyjechać i zapisać się przed samym szczepieniem.
- Na szczepienie udajemy się autem. Podanie preparatu poprzedza kwalifikacja do szczepienia.

28 czerwca – 30 lipca

Hakuna matata!

– wakacyjna oferta zajęć 2021

Zachęcamy do milego spędzenia czasu wolnego w Miejskim Ośrodku Kultury w Józefowie. W tym roku program inspirowany jest ekologią oraz aktywnym wypoczynkiem. Został przygotowany dla uczestników od 6. roku życia oraz młodzieży.

W ofercie zajęcia bezpłatne oraz płatne. Ilość osób ograniczona. **Obowiązują zapisy** – osoby indywidualne oraz grupy zorganizowane: Agata Parzych-Bucka – a.parzych-bucka@mokjosefow.pl, tel. 602 110 557. Zapisy od 14 czerwca. Uwaga – grupa zajęciowa musi liczyć minimalnie pięciu uczestników. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnymi wytycznymi GIS.

Program dla dzieci w wieku 6–12 lat – bezpłatny

Wtorki

Eco Projekt w godz. 10.00–11.20

(6, 13 lipca w godzinach 11.30–12.50 – grupy zorganizowane)

• 29 czerwca – „Żywe” obrazy (z wykorzystaniem porostu zwanego chrobotkiem)

Zielone ściany to modna dekoracja wpisująca się w popularny trend urban jungle. Taka ozdoba wygląda bardzo efektownie, nie wymaga późniejszej pielęgnacji, a jej wykonanie jest banalnie proste.

• 6 lipca – Domek dla owadów

Owady są niezwykle ważne dla życia całego ogrodu. Możesz im pomóc dobrze się poczuć i zadomowić, budując dla nich piętrowe schronienie. Wkrótce zauważysz, że wypełni się wieloma mieszkańcami, wśród których znajdziesz pszczoły, biedronki, pożyteczne złotooki.

• 13 lipca – Ogródek w słoiku – małe terrarium

Akwarium jest wypełnione wodą, natomiast terrarium wypełnia się ziemią. „Terra”

znaczy ziemia. Zrobimy terrarium – małe niki ogródek w słoiku. Jest łatwy do wykonania, a na oknie czy półce wygląda wspaniale

• 20 lipca – Domek dla ptaków

Zrobiony przez Ciebie domek dla ptaków może stać się specjalnie zaprojektowaną rezydencją dla ptaków. Zawieszisz go później za oknem i będziesz mógł obserwować, jak ptaki chętnie do niego przylatują.

• 27 lipca – Miniogródek

Taki miniaturowy ogródek można założyć w każdym pojemniku. Nasz będzie miał minidomek, ławeczkę i nawet oczko wodne! Miejsce: Willa Balbinów

Środy

„Poznaj moją pasję” – spotkania z ciekawymi osobami, ich pasjami lub zawodami – w godz. 11.00–12.00

• 30 czerwca – „Znajdź światło. Świat, którego nie znacie” – wykład o świetle w filmie (spotkanie dla dzieci powyżej 6 lat, wiek bez ograniczeń)

Zapraszam na krótką wycieczkę w świat, który wydaje się, że wszyscy znacie.

Będzie to wykład o tym, jakie jest światło, do czego służy nam na co dzień oraz gdzie je znajdziecie. Nie jest to zwykła wycieczka krajoznawcza. Jest to podróż do wnętrza naszego umysłu i do świata wyobraźni. Świata kolorów, jasności i mroku. Świata, w którym powstają filmy, ale też do którego macie dostęp na co dzień. Zapraszam do wspólnej zabawy! Prowadzenie: Mikołaj Car – mistrz oświetlenia. Miejsce: sala widowiskowa MOK.

• 7 lipca – „Etno dźwięki” – warsztat muzyczny

Podczas spotkania na żywo zobaczycie i usłyszycie rozmaite instrumenty z całego

świata. Prowadzący zaproszą was w świat etnicznych dźwięków i brzmień. Pokażą jak zrobić w warunkach domowych prosty instrument. Opowiedzą jak zaczęła się ich przygoda z muzykowaniem. Prowadzenie: Maciej Łabudzki i Tomasz Garboliński – muzycy pasjonaci. Miejsce: sala widowiskowa MOK.

• 14 lipca – Dzieci pytają?

Kim chciał być burmistrz, gdy miał 6 lat? Gdzie chodził do przedszkola i jakie przedmioty najbardziej lubił w szkole? Czy ma psa, lubi jeździć na rowerze i gdzie spędza wakacje? No i... jak wygląda jego praca i czym właściwie zajmuje się Urząd Miasta? Na te i wiele innych Waszych pytań odpowie burmistrz Józefowa Marek Banaszek. Będziecie mogli zapytać o sprawy służbowe i te bardziej prywatne, a także samodzielnie ułożyć budżet miasta, odpowiedzieć na wnioski mieszkańców i zmierzyć się z innymi obowiązkami burmistrza. Miejsce: sala widowiskowa MOK

• 21 lipca – Wielki dym, szalona piana, a może sztuczna krew? – pokaz naukowy

To wszystko i wiele więcej zobaczycie na naszym pokazie! Zapraszamy na fantastyczny pokaz naukowy, w którym zaprezentujemy wam jedne z bardziej widowiskowych eksperymentów! Zobaczycie jak zmieniają się kolory, folia aluminiowa rdzewieje, a wielkie tafle styropianu znikają! Prowadzenie : wARTsztat. Miejsce: sala widowiskowa MOK.

• 28 lipca – W co się bawić?

Porozmawiamy o tym, jak dzieci spędzały czas na letnisku w Józefowie prawie 100 lat temu oraz skąd możemy się tego dowiedzieć. Zastanowimy się, jakie wakacyjne zajęcia są najbardziej atrakcyjne dzisiaj. Prowadzenie: Lidia Głazewska-Dańko – autorka opracowań i wystaw o Józefowie. Miejsce: sala widowiskowa MOK,

Czwartki

„Gryzie, parzy, szczypie” – nietypowe warsztaty plastyczne – w godz. 10.00–11.00

(8, 15 lipca w godzinach 11.30–12.30 – oferta dla szkół)

Poznamy faunę i florę Józefowa – rośliny, jakie można najczęściej znaleźć w okolicy i które z nich są trujące. Może dowiesz się, jak ma na imię chrząszcz, którego minąłeś w drodze do szkoły? Będziemy je rysować. Prowadzenie: Magda Car – instruktorka MOK, Otwarta Pracownia Ilustracji. Miejsce: Willa Balbinów.

Program dla młodzieży w wieku 12+ – bezpłatny

Poniedziałki

„Wakacyjne przeSZYCIE” – warsztaty szycia i wyszywania – w godz. 11.00–13.00

W programie nauka szycia prostych rzeczy

HAKUNA MATATA!
lipiec 2021 w MOK-u
wakacyjna oferta zajęć

Startujemy 28 czerwca
Zapisy od 14 czerwca
Szczegóły na www.mokjosefow.pl

nauka gry na ukulele
puść oczko!
letnia szkoła tańca
szachy
kino
i wiele innych zajęć

ręcznie i maszynowo.

- 28 czerwca – gumki scrunchie
 - 5 lipca – śniadaniówki
 - 12 lipca – haft monochromatyczny
 - 19 lipca – naszyjnik z tkaniny
 - 26 lipca – jak zrobić siatkę konstrukcyjną prostej spódnicy? Nauka projektowania
- Prowadzenie: Agata Kałasa – instruktorka MOK, pracownia USZYTKI. Miejsce: Willa Balbinów.

Wtorki

- **„Puść oczko” – warsztaty szydełkowania oraz robótek ręcznych – w godz. 12.00–13.30**

W programie makramy oraz proste ozdoby ze sznurka w stylu boho oraz nauka podstawowych wzorów na szydełku. Prowadzenie: Ewa Walo – instruktorka MOK, pracownia Szydełko i druty. Miejsce: Willa Balbinów.

- **Warsztaty zero waste w godz. 14.00–16.00**

- **29 czerwca – „Żywe” obrazy (z wykorzystaniem porostu zwanego chrobotkiem)**

Zielone ściany to modna dekoracja wpisująca się w popularny trend urban jungle. Taka ozdoba wygląda bardzo efektownie, nie wymaga późniejszej pielęgnacji, a jej wykonanie jest banalnie proste.

- **6 lipca – robimy woskowijki**

Co to jest woskowijka? Woskowijka to kawałek bawełnianej tkaniny nasączona mieszką oczyszczonego wosku pszczelego i żywicy drzewnej z dodatkiem olejku jojoba. Idealna do pakowania kanapek i innej żywności. Zastępuje folię spożywczą czy aluminiową. Przyda się każdemu uczniowi dbającemu o środowisko.

- **13 lipca – warsztaty zielono mi (las w słoiku)**

Jednym z największych hitów ostatnimi czasy jest las w słoiku, który nie tylko sprawdzi się jako prezent, ale też możemy taki wykonać na własne potrzeby, aby udekorować nasze cztery kąty. Na tych warsztatach zrobimy nasze własne kompozycje leśne.

- **20 lipca – odpadowe domki dla pszczół**

Od wielu lat naukowcy mówią głośno o globalnym problemie, jakim jest masowe wymieranie pszczół. Około 3/4 roślin jadalnych na świecie jest uzależniona od zapylania owadów, a głównymi zapylaczami są właśnie pszczoły. Bez nich produkcja żywności, rolnictwo i środowisko naturalne będą poważnie zagrożone. My zrobimy im domek zero waste.

- **27 lipca – eko kosz na śmieci**

Toniemy w morzu plastikowych odpadów. Oczywiście jest recykling, ale jeżeli chcieliby-

ście zrobić coś ciekawego i oryginalnego sami, to zapraszam na warsztaty. Zrobimy kosz ze zużytych plastikowych butelek, dając im na długo drugie życie. Prowadzenie: Marta Augustynowicz – instruktorka MOK zajęć Rękodzieło dla każdego. Miejsce: Willa Balbinów.

Czwartki

- **„Zepsute, napraw to sam” – warsztaty z pożytecznego majsterkowania – w godz. 11.00–12.30**

Nauka wykonywania drobnych napraw. Nadawanie rzeczom popsutym drugiego życia. Dziura w dętce, zakurzony laptop, zerwany łańcuch w rowerze. Te i inne wyzwania nie będą dla Ciebie już kłopotem. Prowadzenie: Daniel Kloch / Bogdan Bucki. Miejsce: Willa Balbinów.

- **„Józefowski pejzaż fantastyczny” – maluj pejzaż z zagadką – w godz. 13.00–14.00**

Zapraszam na cotygodniowy plener malarcki – pójdziemy ze sztalugami malować okolicę. Prowadzenie: Magda Car – instruktorka MOK, Otwarta Pracownia Ilustracji. Miejsce: Willa Balbinów.

Szachy przy fontannie

Wtorki, czwartki – w godz. 18.00–19.00

Rozgrywki szachowe w plenerze. Prowadzenie: Tadeusz Popis – instruktor MOK, szachy. Miejsce: skwer przy MOK.

Letnie kino pod parasolem

Dzieci w wieku 3–6 lat

Poniedziałki – w godz. 10.00–10.40

Seanse odbywać się będą w półmroku i przy ściszonej dźwięku.

Dzieci w wieku 6–12 lat

Poniedziałki i piątki – godz. 11.30 (seanse około 1,5 godziny).

Młodzież w wieku 12+

Czwartki – godz. 16.00

Informacje o repertuarze telefonicznie: 22 789 20 26. Wstęp wolny. Miejsce: sala widowiskowa MOK.

Program dla dzieci w wieku 6–12 lat – płatny

Poniedziałki

- **Letnia szkoła tańca Fast Step**

– w godz. 10.15–11.15 – dzieci w wieku 6–9 lat

– w godz. 13.15–14.15 – dzieci w wieku 10–12 lat

Szkoła Tańca Fast Step zaprasza wszystkie dzieci na przygodę z największymi przebojami tanecznymi lata 2021. W programie nauka podstawowych kroków, które przydadzą się na letnich potańcówkach na plaży, w domu,

z przyjaciółmi.

Opłata: u prowadzącego – 100 zł (miesięczna) lub 25 zł (jednorazowa). Prowadzący: Dominik Rudnicki-Sipajło, instruktor szkoły Fast Step. Miejsce: Klub Hydrofornia

Program dla młodzieży 12+ – płatny

Poniedziałki

- **Letnie warsztaty ukulele – w godz. 10.00–11.00 przez cały lipiec**

- **W poniedziałki i piątki – w godz. 10.00–12.00 – kurs dwutygodniowy**

Kurs wymaga posiadania własnego instrumentu. Start: 5 lipca

Konfucjusz mawiał, że „muzyka tworzy rodzaj przyjemności, bez której natura ludzka nie może się obejść”. Ukulele jest świetnym instrumentem do rozpoczęcia podróży muzycznej. Jest zabawny, niedrogi, przenośny i zaskakująco wszechstronny. Możesz nauczyć się grać na ukulele nawet jeśli nigdy w życiu nie grałeś na żadnym instrumencie, ale nie możesz tego zrobić sam.

Na warsztatach nauczysz się akordów znanych piosenek (m.in. „I feel good”, „Don’t worry, be happy”, „Pink Panther”), poprawnego trzymania instrumentu, tajników własnych kompozycji, aranżowania piosenek z włączeniem śpiewania. Warsztaty ukulele będą prowadzone w grupach 8–10 osobowych. Dodatkowo udział w zajęciach stwarza możliwość pokazania efektów kształcenia muzycznego na koncercie finałowym, wieńczącym warsztaty. Instruktor oferuje pomoc i możliwość zakupu instrumentu w promocyjnych cenach dla uczestników warsztatów.

Prowadzenie: Dariusz Świtalski – absolwent Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej oraz Międzywydziałowego Studium Pedagogicznego Akademii Muzycznej w Katowicach. Muzyk koncertujący w Polsce i za granicą. Tworzy i współpracuje z zespołami Imagination Quartet, Vox Singers, Brian Hanlon, Swing Thing, Half Time Trio.

Opłata: kurs 8 godzin – 320 zł. Kurs wymaga posiadania własnego instrumentu. Przy zapisie informujemy o polecanych przez instruktora instrumencie do zakupu. Miejsce: Willa Balbinów.

Poniedziałki

- **Chcesz tanecznym krokiem zacząć wakacje? – w godz. 14.45–15.45**

Szkoła tańca Fast Step zaprasza na letni kurs tańca. W programie nauka podstawowych kroków, które przydadzą się na letnich potańcówkach na plaży, w domu z przyjaciółmi czy na wakacyjnych wyjazdach.

Opłata: 100 zł (pięć spotkań), jednorazowy wstęp 25 zł – płatne u prowadzącego. Prowadzący: Dominik Rudnicki-Sipajło, instruktor szkoły Fast Step. Miejsce: Klub Hydrofornia.



28 czerwca – 31 sierpnia

Lato w mieście w ICSiR

Już w pierwszy poniedziałek wakacji, 28 czerwca przy ulicy Długiej 44 rozpocznie się akcja „Lato w mieście”. Zajęcia odbywać się będą od poniedziałku do piątku na pływalni oraz w hali sportowej. Zaplanowane zostały ponadto cykle warsztatów artystycznych oraz skimboardowych. Akcja potrwa do 31 sierpnia.

Basen

Najatrakcyjniejszą pozycją w wakacyjnej ofercie ICSiR, skierowaną do dzieci, młodzieży i studentów z Józefowa, są od lat **darmowe wejścia na basen**, które będą ważnym punktem akcji także tego lata.

Z możliwości tej zainteresowani będą mogli korzystać **od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–15.00 po okazaniu legitymacji potwierdzającej zameldowanie w naszym mieście** (w przypadku dzieci podstawą będą dokumenty dorosłych opiekunów).

Hala sportowa

Zajęcia w hali sportowej odbywać się będą **od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–17.00**. W programie głównie gry zespołowe. Szczegółowy harmonogram opracowany zostanie tradycyjnie w pierwszych dniach akcji i uzależniony będzie od predyspozycji i chęci młodych uczestników. Nad przebiegiem wszystkich zajęć czuwać będą doświadczeni trenerzy i instruktorzy.

Warsztaty i skimboard

W programie tegorocznego „Lata w mie-

ście” znalazły się dwa cykle zajęć: warsztaty artystyczne i skimboardowe. Zapisy na poszczególne terminy będą przyjmowane od 1 lipca w recepcji ICSiR (skimboard będzie płatny – 20 zł).

Terminy warsztatów artystycznych:

- 8 lipca – malowanie kubeczków,
- 15 lipca – odnawianie koszulek,
- 12 sierpnia – domki dla zwierząt,
- 28 sierpnia – worko-plecaki.

Powstaną dwie grupy po maksymalnie 15 osób. Pierwsza grupa w godzinach 10.00–11.30, druga grupa – 12.30–14.00.

Terminy zajęć skimboardowych:

- 16–17 lipca,
- 24–25 lipca,
- 13–14 sierpnia,
- 28–29 sierpnia.

Zajęcia także odbywać się będą w dwóch grupach.

Szczegóły dotyczące akcji „Lato w mieście” ukazywać się będą na bieżąco na stronie internetowej www.icsir.pl oraz na facebookowym profilu centrum. MP

Wracają tak lubiane letnie koncerty na skwerze im. JP II

Letnie koncerty

- **4 lipca (niedziela) o godz. 18.00 – Agata Karczewska z zespołem**

Agata Karczewska to warszawska singer-songwriterka, tworząca muzykę z pogranicza amerykańskiego folku i country. Jej styl, określany muzycznym minimalizmem, opiera się na charakterystycznym wokalu i ciepłym brzmieniu gitary akustycznej. W tym roku Agata została nominowana do nagrody Fryderyk w kategorii Album Roku – Blues.

- **11 lipca (niedziela) o godz. 18.00 – Ten Typ Mes feat. Schmidt Electric!**

Mes wyposażony tylko w mikrofon wsparł się tym razem topowym zespołem jazzu elektrycznego w Polsce – Schmidt Electric, trębacz Piotra Schmidta. Repertuar to fuzja muzyki Sz(ch)midtów. Klimatyczne instrumentale równoważą mocne teksty klasycznych numerów Mesa.

Ten Typ Mes, właściwie Piotr Szmidt – polski raper, wokalista, producent muzyczny, realizator nagrań, autor tekstów, wydawca i felietonista.

Nagrał i wydał 13 albumów, a trzy z nich zdobyły status złotej płyty. Był dwukrotnie nominowany do nagrody Fryderyka.

- **18 lipca (niedziela) o godz. 18.00 – cygański koncert Romano Ilo**

Program wspólnego koncertu zrodził się w 2019 roku podczas charytatywnego projek-

tu Angela na rzecz dzieci i młodzieży romskiej pod patronatem Fundacji Salvator Wałbrzych.

Koncert zatytułowany „Romano Ilo” czyli „cygańskie serce” zawiera stare cygańskie pieśni z repertuaru najstarszego zespołu polskich Cyganów Roma, a także inne tradycyjne, czyli prawdziwie cygańskie piosenki w wykonaniu Angela. Na próżno wyczekiwać ogólnie znanego disco polo.

Tancerki i tancerz zaprezentują tradycyjne tańce cygańskie w stylu najbardziej w Polsce znanym, czyli Polska i Ruska Roma w odświeżonej taborowej, estradowej, a nawet weselnej; taniec z chustami, Serbianski, Polka Cygańska oraz oprawa taneczna wokalu Angela.

Wykonawcy: Angelo Ciureja, Ula Jarosiewicz, Agnieszka Tenderenda, Otylia Ciureja, Andrzej Ciureja.

- **25 lipca (niedziela) o godz. 18.00 – Retro lata 20., lata 30.**

Najpiękniejsze melodie rewiowe i piosenki lat 20. z repertuaru: Hanki Ordonówny, Toli Mankiewiczówny, Zuli Pogorzelskiej, Aleksandra Żabczyńskiego, Mieczysława Fogga, Eugeniusza Bodo w wykonaniu zespołu Impresja.

Koncert opatrzony jest specjalnym słowem wiążącym, które wprowadza słuchaczy

w świat przedwojennych kawiarenek i kabaretów, uchylając także rąbka tajemnicy osobistych losów każdej z przypominanych na



koncercie postaci. A to wszystko w kontekście wydarzeń historycznych, które silnie spletały się z osobistymi losami gwiazd międzywojennej Warszawy. Dodatkowym walorem są piękne stroje retro wszystkich wykonawców.

Koncert w wykonaniu zespołu Impresja w składzie: Wiktoria Oleksińska – wokal, Rafał Kuźma – wokal, Paweł Łukasik – altówka, Artur Łukasik – kontrabas, Joanna Błażej-Łukasik – fortepian, słowo wiążące, manager zespołu.

Uwaga! Gramy bezpiecznie – koncerty odbywają się z uwzględnieniem aktualnych zaleceń GIS

Wstęp wolny.

Miejsce: scena plenerowa MOK.

W razie niesprzyjającej pogody koncerty zostaną przeniesione do sali widowiskowej MOK.

Burmistrz Marek Banaszek na FB

W Michalinie powstanie Willa Kultura

Wczoraj, 7 czerwca podpisałem umowę na wykonanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej Willi Kultura, bo taką nazwę przybrał kompleks biblioteki i przedszkola, który powstanie przy ul. Asnyka. Tak naprawdę Willa Kultura będzie czymś więcej niż klasyczną biblioteką. Mieszkańcy będą mogli tu odpocząć, spotkać się na wernisażach, wypić wspólnie kawę, a ci bardziej umuzykalnieni – skorzystać nawet z sali prób muzycznych. Będzie astrobaza, kilka czytelni, przestrzeń dla kultury i dla odpoczynku w plenerze.

Wykonawcą projektu jest firma Regio, którą jury wyłoniło na początku roku w konkursie na koncepcję architektoniczną budynku (można ją podejrzeć tutaj: <https://www.jozefow.pl/i-miej-sce-pracownia-regio-sp-z-oo...>)

Projekt powstanie kosztem ok. 1,35 mln zł do

stycznia 2023 roku. Następnie będziemy mogli ogłosić przetarg na roboty budowlane. – napisał na swoim profilu burmistrz Marek Banaszek.

...

U zbiegu ulic Asnyka i 11 Listopada, na działce o powierzchni 1,75 ha planowana jest budowa przedszkola i biblioteki miejskiej wraz z zagospodarowaniem otaczających ich terenów. Nowa biblioteka to tak naprawdę miejsce nauki, kultury, spotkań sąsiedzkich i integracji pokoleniowej. Ma być wyposażona nie tylko w wypożyczalnię i kilka czytelni, ale również salę prób dla zespołów muzycznych, przestrzeń wystawową, astrobazę i kawiarenkę.

Pod koniec ubiegłego roku miasto ogłosiło konkurs na koncepcję architektoniczną obiektu, a w lutym wyłoniono zwycięzców. Pierwsze

miejsce zdobyła firma Regio Sp. z o.o. z Warszawy. Kolejnym etapem przedsięwzięcia jest przygotowanie projektów budowlanych, technicznych i wykonawczych wraz z przedmiarami i kosztorysami, co umożliwi umowa podpisana właśnie przez burmistrza Marka Banaszka oraz Piotra Czyżewskiego i Roberta Króla z pracowni Regio. – To jedna z najważniejszych inwestycji ostatnich lat w Józefowie. Niebawem stanie się wizytówką i obiektem wyróżniającym nasze miasto – powiedział burmistrz Banaszek.

Koszt realizacji kompleksowego projektu budowy to ok. 1,35 mln zł. Wykonawca ma na to czas do stycznia 2023 roku. Kolejnym etapem inwestycji będzie ogłoszenie przetargu na roboty budowlane.

Katarzyna i Mikołaj Pałuskowie

Mamy odwagę, by być sobą...

Nielatwo było się umówić. Macie napięty grafik. Co takiego Was zaprzęta?

Mikołaj: Działalność firmy, innowacje, jakie wprowadzamy, ostatnio zmiany związane z COVID-19 – wszystko to wymaga masy czasu. Poza tym mamy małe dzieci, rozpoczętą budowę domu – nowego miejsca dla nas i dla naszych działań, to wypełnia nam dni do reszty. A jak tylko znajdzie się odrobina wolnego czasu, podejmujemy nowe aktywności, jak choćby „Dbaj o swój gaj” – to akcja sprzątania lasów i rzek Józefowa, w którą się teraz co tydzień angażujemy.

Jednak wyglądacie na wyluzowanych ludzi, których czas nie popędza. Jak Wam się to udaje?

Mikołaj: Staramy się zachowywać balans między tym, co musimy, a tym, co chcemy. To jest o tyle łatwe, że nasza praca jest naszą pasją, sprzątanie lasów też naprawdę lubimy, nie miewamy więc poczucia zamyły czy bezsensu.

Kasia: Są momenty, kiedy musimy się naprawdę sprężyć. Jednak otrzymujemy ogromne wsparcie z najbliższego otoczenia, przede wszystkim od rodziców. Więc gdy wezmą nasze maluchy pod opiekę na dwie godziny – w tym czasie wypracowujemy 700% normy. Dużym wsparciem jest też spora już gromada naszych wychowanków. Pracują z nami – niektórzy jako asystenci, inni sami prowadzą swoje zajęcia. Zaczynaliśmy w 2015 roku i wiele z tych osób, które uczyliśmy wtedy, jest z nami do tej pory. Są bardzo zaangażowani. Mają jakąś wizję siebie. Mając 18 czy 19 lat chcą robić coś dobrego dla świata.

Macie małe dzieci, skąd wiedza i doświadczenie, a nawet pomysł, żeby zajmować się nastolatkami?

Kasia: Mikołaj od 17 lat uczy dzieci karate, obserwuje je podczas treningów i wyjazdów. Czuł, że mógłby bardziej wspierać dzieci w rozwoju wewnętrznym, w nabieraniu mocy. Szukał sposobu na to, jak dać dzieciakom to, czego im brakuje.

Mikołaj: Kiedy Kasia zasugerowała mi, że naprawdę mogę zrobić coś więcej, usiadłem i spisałem to, co mi chodziło po głowie – to był wstępny program pierwszego modułu „Umysłu szlachetnego wojownika”. Później zapisałem się na podyplomowe studia wspierania rozwoju osobowości dzieci i młodzieży na SWPS (wcześniej studiowałem matematykę i skończyłem filozofię), dokształcałem się na wielu fantastycznych, a krótszych kursach, szkoleniach itd.

Co się kryje za tym określeniem? Czy można pogodzić wojownika z troską o ludzi, zwierzęta, naturę i świat?

Mikołaj: Inspiracją były dla mnie dawne kultury plemienne, w tym książki Siedzącego Byka – wojownika i szamana, który dzieli się z Zachodem myślą i kulturą dawnych Indian. W ich języku wojownik nie wiąże się z walką przeciwko komuś czy czemuś tylko z walką o coś. Szlachetny wojownik dobrowolnie decyduje się na szereg wyrzeczeń, aby chronić świat i ludzi. Ta troska, roztaczanie opieki nad słabszymi możliwa jest dzięki odwadze, pewności siebie i sile charakteru, a dopiero w dalszej kolejności dzięki jakimś konkretnym umiejętnościom.

Udało nam się tu stworzyć taką grupę/plemię, obejmującą dzieci, młodzież i dorosłych, która się wzajemnie wspiera i szanuje. Wzajemna troska wzmacnia, daje siłę. Nie mamy tu hierarchii władzy opartej na sile czy starszeństwie. Nastolatki i dorośli traktują się nawzajem z szacunkiem, mogą się razem bawić, grać w różne gry, razem gotować i nikt nikogo nie odrzuca i nie poniża. Wyjeżdżamy razem na obozy i pod koniec wyjazdu robimy takie podsumowanie, co się nam najbardziej podobało. Dzieci, które wyjechały z nami po raz pierwszy, prawie zawsze mówią, że to było dla nich niesamowite, odkrywczе i wyzwalające. Życie we wspólnocie opartej na równości i szacunku. Nie sądzili, że świat może tak wyglądać.

Uważacie system edukacji za przestarzały i ograniczający uczniów, więc tworzycie własne strategie. Jak powinna wyglądać praca z dziećmi?

Mikołaj: Metodyka szkolna zasadniczo nie zmieniła się od ponad stu lat. Niestety obecny system edukacyjny, w którym nauczyciel ma uczyć, wychowywać, a jednocześnie sprawdzać i oceniać uniemożliwia nauczycielom stawianie po stronie ucznia. Niemożliwe jest nawiązanie relacji opartej na zaufaniu. A jak to wygląda w sporcie? Nigdy nie jest tak, żeby trener był egzaminatorem i sędzią. Zdaje się więc, że najważniejsze jest rozdzielenie egzaminatora od nauczyciela/przewodnika.

W dzisiejszej rzeczywistości kluczowe wydaje się to, aby dziecko miało mentora, który pomoże mu przejść przez kolejne etapy dojrzwania. Mentora, który będzie go wspierał w dokonywaniu wyborów, będzie mu towarzyszył podczas kolejnych zmian, jakie się dokonują w okresie dorastania. We współczesnym świecie uczenie się za pomocą zeszytu i podręcznika już się nie sprawdza. Zakuwanie na pamięć prawo- i lewobrzeżnych dopływów

Wisły czy dat oderwanych od kontekstu społecznego nie ma sensu przy powszechnym dostępie do Internetu. Dla nas bazą jest praca w relacjach opartych na szacunku i zaufaniu. Pracujemy tylko z dziećmi, które same chcą z nami działać. Niech mają poczucie sprawczości, że mogą decydować i realizować swoje wybory. Pierwszoplanowe jest to, aby młodzi ludzie czuli się podmiotem w tym układzie, w społeczeństwie, w świecie. Chcemy, żeby wiedzieli, że mogą chcieć coś robić, i że to ma znaczenie. Okazuje się, że oni mają sporo takich zasobów, marzeń – wykraczających poza ich możliwości i poza nich – związanych ze światem, klimatem, innymi ludźmi.

Jeśli chodzi o metodykę to bardzo sprawdza się to, że na początku wyjaśniamy po co się czegoś uczymy. Danie motywacji jest ważne. Uczymy różnych umiejętności, czasami jest to nauka trudna i wymagająca przełamania jakichś różnych blokad – wstydu, lęku, niemocy. W momencie, gdy wiadomo, po co się to robi, praca nabiera sensu. Zatem – jasny cel i inspiracja, a nie zmuszanie. Argument typu bo musisz (zdać, zaliczyć) jest zniechęcający. Na pewno nie ma to sensu. Żeby coś osiągnąć, trzeba chcieć to zrobić, to jest najważniejsze.

Kasia: Dla dzieci najistotniejsze jest budowanie i wspieranie ich poczucia własnej wartości, godności, ważności. Ponieważ dziecko wewnętrznie mocne, świadome swojej wartości i swojego prawa do samostanowienia, nawet jeżeli konfrontuje się z tym, że ktoś mu mówi, że jest słaby, albo staje wobec sytuacji stresowej, pozostaje bezpieczne. Takie sytuacje nie uderzają w nie i go nie osłabiają.

Mikołaj: Dla dziecka, które już funkcjonuje w systemie opresyjnym, jakim często jest szkoła, ważne jest, żeby rodzic nie stał się częścią tego systemu. Żeby wspierał dziecko, a nie system. Żeby był totalnie po stronie swojego dziecka.

Życie całkiem poza systemem jest utopią. Jesteśmy uwiązani relacjami, pracą, korzystamy z dóbr takich jak prąd, woda, drogi. Nie chcemy wieść pustelniczego życia, ale mierzi nas bycie trybikiem rynku – jakie więc mamy perspektywy?

Kasia: Nie stoimy w opozycji do współczesnego świata, do rynku ani do czegośkolwiek. Nie mamy i nie dajemy gotowej recepty na dobre życie dla każdego. Chodzi o to, żeby wspierać młodych ludzi i ich pomysły, a nie narzucać im własne. Propagujemy pogląd, żeby każdy żył tak, jak chce, z zachowaniem szacunku dla innych i dla świata. Siła ludzi tkwi właśnie w różnorodności. Każdy jest inny i to jest wspaniałe. W naszej gromadzie znajdują się

i pilni olimpijczycy, którzy zdobywają coraz to nowe nagrody w konkursach i wółczykije, którzy spędzają czas w dziczy, albo wędrują przez świat bez pieniędzy. W miejscu, w którym jesteśmy, tu w naszej „Gajówce” dajemy im wolność, dzieciaki i młodzież czują się tu totalnie u siebie, są swobodni. Nie jest tak, że u siebie w domu czują się źle, albo że ich rodzice nie stwarzają im odpowiednich warunków, po prostu ważne jest to, żeby poczuć się pewnie również na obcym gruncie.

Mikołaj: Urządzamy tu pikniki, warsztaty leśne, stwarzamy sytuacje, które sprzyjają poznawaniu się wzajemnie. Dzieciaki potrzebują społeczności szerszej niż najbliższa rodzina. Potrzebują wspólnoty, plemienia. To właśnie znajdują u nas. Trafiają do nas dzieci rodziców, którzy czują, że nasz pomysł jest fajny.

Wasze hasło brzmi „Koa – odwaga bycia sobą”. Co oznacza „bycie sobą”?

Mikołaj: Bycie sobą oznacza podążanie za swoimi pragnieniami. Jest to realizowanie najlepszej wersji siebie. Wydobywanie z siebie całego swojego potencjału. Aby to osiągnąć potrzeba przekroczyć ograniczenia takie jak strach, wstyd, niepewność, brak wiary w siebie czy lenistwo. Odkryłem, że jeśli komuś uda się naprawdę skontaktować z sobą i swoimi potrzebami, to okazuje się, że każdy w głębi siebie pragnie czynić dobro, udoskonalać świat i siebie. My też chcemy udoskonalać siebie i świat. Mamy odwagę, by być sobą i uczymy tego innych. Przekazujemy swoją wiedzę i doświadczenie młodym ludziom, bo uważamy że to jest ważne.

Niestety obawiam się, że to młode, świadome siebie i świata pokolenie jest niedoceniane przez starszych. Słabość obecnego systemu edukacji, którą możemy obserwować, wynika trochę z tego, że wywodzi się z hierarchicznych relacji, które przechodzą do lamusa. Świat się zmienia i struktury społeczne też się zmieniają. Przychodzi czas na relacje partnerskie, systemy rozproszone, oparte na równości – one są przyszłością. Potrzebne są oferty związane z edukacją alternatywną, mogą też być uzupełnieniem tego, co jest obecnie dostępne powszechnie. Stąd pomysł na „Koa”.

Dbaj o swój gaj

To inicjatywa, która powstała w 2020 roku, na początku pierwszego lockdownu, po to, żeby zadbać o ekologiczne aspekty Józefowa i jego najbliższej okolicy. Kasia i Mikołaj Pałyskowie przejęli schedę po Bartku Braku, który zainicjował akcję „Chodź na spacer zbierać śmieci”. On się stąd wyprowadził, ale pomysł jest kultywowany.

„Chcemy, żeby nasze otoczenie było czyste i zdrowe, chcemy dbać o naszą planetę i o siebie nawzajem. Działamy przede wszystkim w Józefowie, ale też w bliskiej okolicy”. Dla organizatorów ważne jest to, żeby pokazać, jak ważną i wartościową sprawą jest dbanie o własną okolicę, a co za tym idzie – o przyrodę, o planetę w ogóle.

W każdą niedzielę o godz. 11.00 spotyka się grupa chętnych, aby posprzątać jakiś fragment naszego miasta. Zakład „Piękne Miasto” zapewnia niezbędny ekwipunek – zbiraki, chwytaki, worki i, co najważniejsze, odbiera później zebrane śmieci ze wskazanego miejsca. „Co tydzień umawiamy się w innym sektorze, żeby sukcesywnie oczyszczać cały obszar miasta, a nie tylko najbliższą okolicę. Na profilu FB „Dbaj o swój Gaj” (<https://www.facebook.com/DbajOSwojGaj>) publikujemy informacje o tym, jaki rejon planujemy uprzątnąć podczas kolejnej wyprawy i gdzie się spotykamy. **Serdecznie zapraszamy!**”

Katarzyna i Mikołaj Pałyskowie, rodzice Gai i Mila, silnie zakorzenieni w Józefowie, mieszkają i pracują w „Gajówce”, którą uczynili miejscem integracji oraz edukacji dla dzieci i młodych ludzi, chcących mieć jak najciekawsze życie. W ramach swojego autorskiego programu „Koa” (po hawajsku – odwaga) uczą jak być sobą, żyć w sposób zaangażowany, rozwijać się, brać odpowiedzialność za swoje towarzystwo, życie i działanie oraz za swoje nastawienie do świata. Stawiają na rozwijanie u młodych osób kompetencji, takich jak rozumienie i kontrola własnych emocji, poczucie własnej wartości, umiejętność rozwiązywania konfliktów czy współpraca w grupie, a także samodzielność myślenia. Pokazują jak szybko i skutecznie można się uczyć. Opowiadając historie z różnych stron świata stwarzają okazje do rozmów o emocjach, wartościach i mocnych stronach różnych ludzi. Stwarzają warunki do tego, aby uczestnicy ich zajęć odkryli i mogli w pełni wykorzystać swój potencjał.



Tu mieszkacie i tu działacie. Czy Józefów spełnia Wasze oczekiwania jako miejsce do życia?

Mikołaj: Ja jestem z Międzyzlesia, ale chodziłem do szkoły w Józefowie. Lubię to, że człowiek czuje się tu dużo bardziej podmiotowo niż w dużej aglomeracji miejskiej. Niesamowita jest tu łatwość współpracy z miastem, otwarcie władz na głos mieszkańców. Np. idę lasem i daję pinezkę, gdzie znalazłem hałdę śmieci w lesie i wiem, że ktoś z zakładu „Piękne Miasto” przyjedzie i to odbierze.

Kasia: Bardzo lubimy Józefów. Jest nam tu dobrze. Społeczne akcje typu „Oddam – przyj-

mę – pożyczę. Nie na marne”, są super. Ważny jest dla nas aspekt ekologiczny, świadomość tego, że szacunek do planety jest wartością. Tu w Józefowie jest to odczuwalne. Obserwujemy ogromną zmianę w podejściu do tych rzeczy, szczególnie w młodym pokoleniu. Fajne jest to, że daje się współpracować z miastem jako instytucją, tak jak choćby przy akcji „Dbaj o swój gaj”.

Tutaj się urodziłam, chodziłam tu do szkoły. Mamy tu mnóstwo przyjaciół, znajomych. Budujemy tu dom – to najlepiej świadczy o tym, że jest tu nasze miejsce.

Rozmawiała Katarzyna Marcinkiewicz

Lucyna Kicińska – pedagożka, trenerka i terapeutka narracyjna. Od 16 lat związana z organizacjami pozarządowymi specjalizującymi się w pomocy zdalnej dzieciom i dorosłym w trudnych sytuacjach życiowych. Współpracuje z uczelniami wyższymi, szkołami, ośrodkami badawczymi, wydawnictwami oraz biznesem. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji, wzmacniania potencjału, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zarządzania stresem, wspierania osób w trudnych sytuacjach życiowych oraz profilaktyki przemocy, autoagresji i samobójstw.

17 maja i 2 czerwca prowadziła dla mieszkańców Józefowa spotkania edukacyjne dla rodziców.

Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci w czasie powrotu do edukacji stacjonarnej (warsztaty dla rodziców).

Warsztaty dla rodziców

Edukacja w formie zdalnej u większości uczniów wywołała poczucie straty. Wpływ na to miał szereg czynników – brak codziennego rytmu, motywacji do działania i najdotkliwszy – brak kontaktów z rówieśnikami. Większość uczniów nie mogła się doczekać powrotu do szkoły. A jednak po zapadnięciu decyzji o powrocie do szkół pojawił się niepokój. Nastolatki nagle ujrzeli zalety zdalnej edukacji.

Obawy związane z powrotem do szkoły związane są nie tylko z koniecznością wcześniejszego wstawania czy perspektywą ujawnienia braków w prowadzeniu zeszytów. Wiele dzieci, które miały problemy z nauczaniem, obawia się wyeksponowania swojej osoby. U innych pojawia się lęk przed perspektywą ponownego nawiązywania relacji.

Jak wskazują badania przeprowadzone jeszcze przed pandemią Polska pod względem zadowolenia z życia wśród dzieci plasuje się na 19. z 21 miejsc (PISA z 2018). Istotnym czynnikiem obniżającym samopoczucie nastolatków jest stres szkolny, który wraz z wiekiem znacząco wzrasta (HBSC). W porównaniu roku 2019 do 2014 poziom stresu wśród dzieci wzrósł o ponad 4%.

Wobec tych danych nie dziwi, że **najbardziej popularnym schorzeniem wśród nastolatków są zaburzenia depresyjne** (epizod depresyjny odnotowuje się u co piątego dziecka). Przy czym warto wziąć pod uwagę, że wielu

depresji wśród dzieci nie diagnozuje się, mimo ich występowania, szczególnie wśród chłopców. Sytuacja zatem nie napawa optymizmem, a pandemia bardzo negatywnie wpłynęła na funkcjonowanie uczniów (badania udostępnione na <https://zdalnenauczanie.org/>).

Nie takie bez troskie dzieciństwo

Dzieciństwo, jak się okazuje, nie jest okresem bez troski i zabawy. Tymczasem dorośli mają tendencję do podtrzymywania stereotypów na temat braku problemów w życiu dziecka: „Nic nie muszą, wszystko mają zapewnione, więc o co chodzi. Pewnie reagują nadmiernie, depresja to wymysł nie choroba, niech się weźmie w garść.” Dochodzi więc do zderzenia nieujawnionych problemów dziecka z nieświadomą postawą rodziców.

Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że podczas edukacji zdalnej na pewno nie udało się

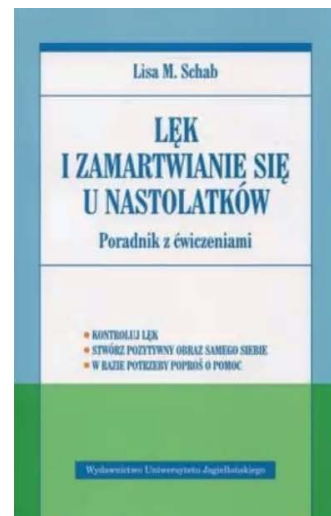
realizować w pełni założeń edukacyjnych. Ale najczęściej próbujemy wyprzeć temat. I choć z jednej strony boimy się o te dzieci, to z drugiej wydaje nam się, że te problemy nas nie dotyczą. A jeśli już, to obwiniamy się lub przewidujemy obwinienia przez innych (rodzinę, sąsiadów itd.). Chcemy się móc dobrze ocenić jako rodzice. Skupiamy się zatem na sobie jako rodzicu i to blokuje nas przed udzieleniem pomocy dziecku i zapewnieniem mu poczucia bezpieczeństwa. Z kryzysu dziecka zaczyna się robić kryzys rodziny.

Jeżeli postrzegamy zachowanie dziecka jako próbę zwrócenia na siebie uwagi przez młodego człowieka, to jest to znak, że faktycznie tego potrzebuje. A zatem trzeba więcej tej uwagi dziecku poświęcić – jemu i jego problemom. A jeśli okaże się, że dziecko ma nadmierną potrzebę zwrócenia na siebie uwagi, to też warto się nad tym pochylić.

Ważne jest to, co wyraźnie powiemy

Każda ze stron rodzic/dziecko może mieć skłonność do zakładania, że to ta druga osoba powinna wysłać komunikat. Rodzice myślą, że „gdyby było źle, to by powiedział”, a dziecko myśli „gdyby im zależało, to by zapytało”. I tworzy się sytuacja patowa. Warto przerwać milczenie, zagadnąć, porozmawiać. Zawsze lepiej porozmawiać i uznać, że wszystko jest w porządku, niż nie rozmawiać i wyobrażać sobie, że nic się nie dzieje.

Jednak bardziej od mądrych i dobrych rad dzieci potrzebują naszej bezwarunkowej akceptacji. Jasnych komunikatów mówiących o naszych uczuciach. Nauczmy się o nich mówić. Oczywiście jest tylko to, co powiemy sobie na głos. Powtarzajmy więc, że kochamy dzieci, że są dla nas ważne. Poczucie posiadania w rodzicach sojusznika jest bardzo istotne, postarajmy się więc zainteresować życiem dziecka i tym, co je interesuje. A jeśli dziecko nie jest zbyt wylewne, nie bądźmy napastliwi – okazujmy szacunek, ale nie traćmy zainteresowania. Wsłuchujmy się w strzępki wypowiedzi.



Możemy mówić też o swoim samopoczuciu. Jednak unikajmy sugerowania odpowiedzi, jakich oczekujemy. Jeśli spytamy „czy wszystko OK?“, to jedyna odpowiedź, jakiej możemy się spodziewać to – tak OK. Możemy zapytać „Jak oceniasz dziś swoje samopoczucie w skali od jeden do dziesięciu?“, bo odpowiedź na to wymaga już chwili zastanowienia. Albo „co dobrego dziś Ci się przytrafiło?“, „co miłego spotkało Cię dzisiaj w szkole?“ Pokazujemy, że ważne są codzienne drobiazgi, które mogą umilić nam życie.

Miłe rzeczy nie muszą być drogie ani wyjątkowe – pyszna herbata, spacer, kąpiel.

Gdy przyjdzie smutek czy gniew

Nasze samopoczucie i emocje w dużej mierze zależą od naszych myśli. Kiedy więc dopada nas smutek czy gniew dobrze jest uświadomić sobie, jaka myśl wywołała to uczucie. Mogła to być nieuświadomiona, automatyczna reakcja. Jeśli rozpoznamy tę myśl, możemy ją przeformułować i zmienić interpretację danego zdarzenia. Gdy atak paniki ściśnie za gardło przed wyjściem do szkoły, można spróbować tak: „Muszę pójść do szkoły, więc myślę, że wiele osób może odczuwać ten niepokój co ja, jest to naturalne. Mam prawo to odczuwać. Nie tylko ja tak to czuję.”

Warto rozmawiać z dzieckiem o jego sprawach, ale angażowanie się w sprawy dzieci nie oznacza bynajmniej, że mamy je wyręczać, gdy tylko coś pójdzie gorzej. Nie załatwiamy spraw za dzieci, nie wybiegamy od razu z gotowymi rozwiązaniami i radami na każdy temat. Wysłuchajmy i obserwujmy – być może same sobie radzą, a nas tylko chcą poinformować. Pokazujemy też, że my, rodzice również rozmawiamy (ze sobą, z innymi osobami) o rozmaitych trudnościach i sposobach ich rozwiązywania.

Nasza postawa nie powinna sugerować, że jesteśmy wszechwiedzący. Czasami gdy chcemy dziecku pomóc uporać się z jakimiś trudnościami, to możemy się odwoływać do wiedzy innych osób, do przeczytanej książki czy artykułu albo do nowych doświadczeń, np. do webinaru.

Warto budować więź z dzieckiem i pielęgnować ją, stwarzając okoliczności, które ułatwiają dzielenie się problemami. Pamiętajmy jednak, aby nie deprecjonować tych problemów, nie kwitować ich stwierdzeniem, że wiele osób tak ma. Skala trudności jest zależna od naszych możliwości radzenia sobie z nimi, zmartwienia mogą być różne i wszystkie wartę uwagi.

Ważne jest, aby nie wystąpiło u dziecka utrzymujące się poczucie zagubienia, smutek i samotność w tłumie.

Gdy potrzebna pomoc

Jeżeli jednak rodzic czuje się bezradny, bez obaw powinien zwrócić się o pomoc. Pierwszym krokiem może być pedagog szkolny. Jeśli w szkole nie ma źródła wsparcia, to są jeszcze telefony pomocy, książki dla rodziców i młodzieży, poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Pamiętajmy, że można poradzić sobie z różnymi trudnościami i nie trzeba mierzyć się z tym samemu.

Niezależnie od poszukiwania pomocy dla dziecka, nadal wspieranie go, słuchanie, podkreślanie, że jest kochane, okazywanie cierpliwości i zainteresowania. Użyteczne są jasne komunikaty: „Co mogę dla Ciebie zrobić?“, „Czego ode mnie potrzebujesz?“, „Szanuję Twoje uczucia. Powiedz mi o nich coś więcej.” Postaramy się zrozumieć uczucia i punkt widzenia danej osoby, zanim zaczniemy szukać rozwiązań.

Katarzyna Marcinkiewicz

W ramach spotkań edukacyjnych i szkoleń organizowanych przez Miejską Komisję Rozwiązywania problemów Alkoholowych we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Józefowie odbyły się następujące warsztaty dla rodziców:

- Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci w czasie powrotu do edukacji stacjonarnej?
- „U mnie dobrze” – jak zachęcać dziecko i nastolatka do otwartej komunikacji

Spotkania edukacyjne dla nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, pracowników socjalnych:

- Kryzys emocjonalny ucznia – jak rozpoznać i jak reagować?
- Jak rozumieć zachowania autoagresywne nastolatków?
- „Niech mi Pan/Pani powie co mam zrobić?” – o sztuce skutecznego poradnictwa Szkolenia na temat:
- Interwencja w przypadku krzywdzenia dziecka – aspekty prawne i psychologiczne

Zainteresowane osoby, które nie mogły skorzystać ze spotkania z powodu braku miejsc, prosimy o kontakt z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej – mailem na adres kontakt@mopsjosefow.com lub Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Józefowie – z p. Haliną Prokopowicz-Majzner tel. 604 829 061.

Po wakacjach planowane jest kolejne szkolenie – 14 września 2021 roku w godz.11.00-15.00, pt.:

- Udział profesjonalisty w procedurach prawnych w przypadku podejrzenia krzywdzenia dziecka – prowadząca Monika Horna-Cieślak

- MOP – **Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii**, ul. Boryszewska 4, tel. 515 103 831
- **Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**, ul. Szamocka 10C, ul. Daniłowskiego 31, tel. 536 777 251

Ogólnopolskie telefoniczne linie wsparcia Dla dzieci i młodzieży:

- 116 111 (całodobowo)
- 800 080 222 (całodobowo)
- 800 121 212 (całodobowo)

Dla dorosłych:

- 116123 (codziennie w godz. 14.00–22.00)

Telefon pogadania:

- 800 012 005 (codziennie w godz. 12.00–20.00)

Dla dorosłych w sprawach dzieci

- 800 100 100 (od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–15.00)
- 800 080 222 (całodobowo)
- 800 121 212 (całodobowo)

Dla osób dotkniętych skutkami pandemii

- 800 220 280 (od poniedziałku do piątku w godz. 17.00–20.00)

„Dobre Słowa – telefon dla seniorów”

- 12 333 70 88 (codziennie w godz. 10.00–12.00 i 17.00–19.00)

Więcej: www.forumprzeciwdepresji.pl

Podejmij wyzwanie!

Off-line challenge

Na 24 lub 48 godzin odłącz się od sieci. Bez internetu, bez oglądania seriali.

Sprawdź, co można zrobić ze sobą nie będąc w sieci.

Niech to dotyczy nie tylko dzieci, ale wszystkich domowników.

W plenerze, na hali sportowej, na basenie

Czerwiec na sportowo

Wraz z luzowaniem pandemicznych obostrzeń przed józefowianami otwierają się kolejne możliwości uprawiania sportu i rekreacji – zarówno na świeżym powietrzu, jak i w obiektach zamkniętych.

Nareszcie dostępne – sauna i basen

Od 28 maja wszyscy chętni mogą korzystać z pływalni przy ulicy Długiej 44. Obiekt jednak nadal funkcjonuje w reżimie sanitarnym, a jego najistotniejsze postanowienia to:

- z pływalni jednocześnie może korzystać maksymalnie 60 osób,
- na terenie obiektu obowiązuje konieczność zasłaniania ust i nosa,
- można korzystać z szatni, jednak wymagany jest własny worek na buty,
- wreszcie dostępna jest wyremontowana oraz znacznie powiększona sauna, jednak obecnie mogą z niej jednocześnie korzystać maksymalnie cztery osoby.

Na pływalni odbywają się ponadto zajęcia zorganizowane:

– aqua aerobik – w poniedziałki i środy o godzinie 20.00. Limit osób w grupie to 15 osób. Obowiązują zapisy w recepcji ICSiR lub telefoniczne pod numerem 22 789 11 77.

– nauka pływania – odbywa się w godzinach 6.00–21.00 siedem dni w tygodniu, a zajęcia prowadzą instruktorzy obecni na zmianie. Obowiązują zapisy w recepcji ICSiR lub telefoniczne pod numerem 22 789 11 77.

Trening i zabawa w plenerze – dla dużych i małych

Zachęcamy ponadto do korzystania z ogólnodostępnych placów zabaw, siłowni plenerowych, placów do kalisteniki, skate parku oraz

– zarówno małych, jak i dużych – miasteczka ruchu drogowego, wyposażonego m.in. w sygnalizację świetlną, przejazd kolejowy oraz masę znaków drogowych.

W czerwcu odbędą się dwie bardzo popularne i ważne dla józefowian imprezy sportowo-rekreacyjne, które – poza pandemicznym rokiem 2020, w którym zostały odwołane – od lat przyciągają rzesze mieszkańców naszego miasta.

XVI rodzinny rajd rowerowy oraz XI rajd nordic walking „Góra Lotnika 2021”

Impreza odbędzie się w sobotę 19 czerwca według sprawdzonego w minionych edycjach scenariusza. O godz. 10.00 ruszą piechurzy z kijkami, natomiast o 11.00 rozpoczną się zapisy rowerzystów, którzy wystartują w samo południe. Uczestnictwo, poza biurem zawodów w dniu imprezy, będzie można także zgłosić w tygodniu poprzedzającym wydarzenie – w recepcji ICSiR. Zgodnie z tradycją po zakończeniu obu rajdów odbędą się losowania nagród rzeczowych oraz głównych – w postaci dwóch rowerów górskich.

IX rodzinny sptyw kajakowy Świdrem

Tydzień później, w sobotę 26 czerwca odbędzie się kolejna flagowa impreza, od lat organizowana przez ICSiR. Trasa sptywu została wyznaczona dobrze znanym szlakiem z Rudki do Józefowa – na wysokości miejskich terenów sportowo-rekreacyjnych. W sąsiedztwie obiektu Józefovii – a nie jak dotychczas przed ICSiR – wyznaczone zostało także miejsce zbiórki. Przy ulicy Dolnej nie będzie kłopotu z pozostawieniem samochodu czy roweru. Na miejsce startu uczestników zawiezie autokar, zaś po zakończeniu sptywu organizator zaprasza na grilla.

Zapisy prowadzone będą w recepcji ICSiR – wpisowe wynosi 20 zł.

Zbiórka na stadionie miejskim przy ulicy Dolnej 19 o godz. 10.00.

MP



PRO Kobieta 50+

Witajcie PRO Kobiety, serdecznie zapraszam Was do zgłaszania się do programu PRO Kobieta 50+ w Józefowie. W tym roku planuję dwie grupy:

- jedną od czerwca dla absolwentek – start

po przerwie czerwcowej. Zapisy przyjmuję pod numerem: 600 546 989 (opłata za udział w programie – 45 zł). W programie: gimnastyka prozdrowotna, joga, nordic walking,

- drugą od września dla pań, które nie bra-

ły jeszcze udziału w programie. Zapisy przyjmuję pod numerem: 600 546 989 (opłata za udział w programie – 45 zł).

Przekażcie proszę znajomym, koleżankom, sąsiadkom, rodzinie.

Z rekreacyjnym pozdrowieniem,

Marta Gaworska

Wiceprezes ESPAR 50+

tel. 600 546 989 | www.espar-50.org

Dwoje mistrzów Polski z Józefowa

Uczniowski Klub Judo Yuko podtrzymuje świetną passę na imprezach najwyższej rangi.

W pierwszy weekend czerwca w Warszawie odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów, z których sześciuosobowa ekipa z Józefowa wróciła z dwoma złotymi medalami. Krążki z najcenniejszego kruszcu zawisły na szyjach Zuzanny Woźniak (kat. 48 kg) i Szymona Szymańskiego (kat. 66 kg). Poza świeżo upieczonymi mistrzami kraju świetnie zaprezentował się także Jakub Pec – aktualny mistrz Polski juniorów młodszych, który mimo tego, że w grupie wiekowej juniorów rywalizuje dopiero od stycznia tego roku, dotarł do walki o medale. Porażka w pojedynku o brąz dała mu świetne piąte miejsce (w judo nie ma miejsc czwartych).

W klasyfikacji medalowej klubów UKJ Yuko, mimo niewielkiej reprezentacji, zajęło trzecie miejsce.

Gratulacje dla całej ekipy oraz trenera Tomasza Głuszyka.

Wyniki zawodników UKJ Yuko: **Zuzanna Woźniak (kat. 48 kg) – I miejsce – Mistrzyni Polski, Szymon Szymański (kat. 66 kg) – I miejsce – Mistrz Polski**, Jakub Pec (kat. 66 kg) – V miejsce, Michał Jesiotr (kat. 73 kg) – IX miejsce, Franek Zawistowski (kat. 90 kg) – IX miejsce, Michał Kaliniecki (kat. 66 kg) – udział.

Mistrzostwa Europy w Judo Kata

4–5 lipca w Józefowie

Miały się odbyć w roku 2020, ale co się odwlecze, to nie uciecze – prestiżowa impreza, w której wezmą udział najlepsi zawodnicy ze Starego Kontynentu, odbędzie się w hali Integracyjnego Centrum Sportu i Rekreacji w pierwszy weekend lipca.

MP

Na zdjęciu: od lewej Mistrz Polski Szymon Szymański, trener Tomasz Głuszyk, Jakub Pec i Mistrzyni Polski Zuzanna Woźniak



Oferta dla seniorów

Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Józefowie zaplanował na 2021 rok następujące imprezy.

Turnusy

- **Mrzeżyno** – turnus wypoczynkowy w dniach 14–25 czerwca w ośrodku „Malińskie miejsce” – odpłatność od jednej osoby (łącznie z autokarem) – ok. 1750 zł,

by (z przejazdem autokarem) – ok. 1750 zł,

- **Sarbinowo** – turnus rehabilitacyjny w dniach 2–15 września w ośrodku Politechniki Warszawskiej – odpłatność od jednej osoby (łącznie z autokarem) – ok. 2170 zł,
- **Mielno** – turnus rehabilitacyjny w dniach 17–30 września w ośrodku Anastazja – odpłatność od jednej osoby (łącznie z autokarem) – ok. 2050 zł.



Wycieczki

- **Roztocze** – magiczna kraina – w dniach 26–29 lipca – zwiedzamy Zwierzyniec, Krasnobród, Szczebrzeszyn, Zamość, Lublin – odpłatność ok. 575 zł,
- **Zielona Góra** – winobranie – w dniach 26–29 sierpnia – zwiedzamy Świebodzin, Zieloną Górę, Winnicę Kingę – degustacja win, zakupy – odpłatność ok. 569 zł.

Wybory do zarządu

Zawiadamiamy, że w październiku 2021 roku odbędą się przyspieszone wybory do zarządu. Będziemy wybierać przewodniczącego, cały nowy zarząd oraz komisję rewizyjną. Osoby chętne do pracy społecznej prosimy o zgłaszanie się do biura związku w celu omówienia pracy w zarządzie.

Biuro związku czynne jest w poniedziałki i czwartki w godz. 10.00–13.00. Zapraszamy!

Barbara Chejak przewodnicząca

UTW w ogrodach

Wiosenny sezon studenci józefowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęli od wizyty w jednym z najpiękniejszych józefowskich ogrodów – malarki Bożenki Stawikowskiej. Wśród kwitnących rododendronów, azalii i peonii zgłębiali już nie teorię, a praktykę ogrodnictwa. Ta wizyta kilka dni później uzupełniona została wycieczką do warszawskiego Ogrodu Botanicznego i Łazienek. Fot. WZ



Już ponad 10 lat

Ukwiecamy nasze miasto

Tysiące sadzonek kwiatów, krzewów i drzewek powędrowało do józefowskich ogrodów, ogródków, na tarasy i balkony prosto z naszego kiermaszu ogrodniczego – pierwszego po pandemicznych obostrzeniach.

300 sadzonek sosny – dar Nadleśnictwa Celestynów – burmistrzowie i przewodniczący Rady Miasta rozdali w dwie godziny. Tęskniliśmy za takimi spotkaniami. Kto zaspął i przyszedł na kiermasz w południe, miał już niewielki wybór.

Foto: Krzysztof Sibilski

Ważne telefony:

Burmistrz Marek Banaszek i wiceburmistrz Piotr Gąszcz: 22 779 00 25

Biuro Obsługi Klienta Urzędu Miejskiego: 22 779 00 00, fax 22 779 00 15

Przewodniczący Rady Miasta Mariusz Batorski: 22 779 00 40

Straż Miejska: 22 789 22 12, 513 188 882 Straż Miejska w Józefowie pełni służbę w dni robocze w godz. 7.00–22.00

Policja: 22 789 21 07, dzielnicowy rejonu nr 1 sierż. sztab. Barbara Owczarzyk tel. 600 997 498, dzielnicowy rejonu nr 2 mł. asp. Tomasz Wasążnik tel. 600 997 472, dzielnicowy rejonu nr 3 st. sierż. Piotr Firląg tel. 600 997 484

W razie awarii

Zgłoszenia awarii oświetlenia ulicznego w Józefowie: Eles-Bud Ewa Konopka-Strusińska, tel. 535 481 335, e-mail: elesbud-konserwacja@wp.pl

Zgłoszenia awarii wodociągu, kanalizacji, oczyszczalni: Hydrosfera Józefów tel. 22 780 0645, 669 251 804

W sprawie odpadów komunalnych

Referat Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta ul. Wyszyńskiego 1, tel. 22 779 00 55

Zakład Obsługi Piękne Miasto tel. 22 612 13 37, kierownik@zojzefow.pl

Biuro Obsługi Klienta Lekaro tel. 22 185 52 51, lekaro@lekaro.pl

Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w sezonie jesienno-zimowym czynny w soboty w godz. od 8.00 do 16.00.

Józefów nad Świdrem – Pismo Samorządowe 1543 ISSN1427-9525 | **Wydawca:** Rada Miasta Józefowa

Adres redakcji: ul. Wyszyńskiego 1, bud. B, 05-420 Józefów, redakcja.jns@jozefow.pl

Redaguje Wanda Zagawa z zespołem | **Współpracują:** Lidia Dańko, Sylwia Papis, Maciej Piłat, Jakub Bajtler, Zbigniew Kozłowski

Kolegium Redakcyjne: Przewodnicząca – Marianna Jakubowska, Wojciech Glinka, Barbara Kaczorek, Grzegorz Kruk, Anna Masik, Krystyna Olesińska, Wanda Zagawa

Korekta: Maciej Piłat

Opracowanie graficzne i skład: ARTTON Katarzyna Marcinkiewicz | **Druk:** Drukarnia RAJGRAF

Oddano do druku: 15.06.2021

Okładka: Na skwerze im. JP II powróciły letnie pikniki rodzinne, fot. Wojciech Siergiejuk

Dyżur redakcyjny – tel. 606 780 560 redaktor naczelna Wanda Zagawa

Szanowni Czytelnicy!

Zapraszamy na nasz profil na fb: www.facebook.com/pismoJNS

Archiwalne numery „JnŚ” znajdziecie Państwo w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta oraz w wersji elektronicznej na stronie: www.jozefow.pl/jozefow-nad-swidrem



Udany początek sezonu

Zwycięstwo indywidualne i drugie miejsce drużynowo to wynik zawodników z Józefowa na inaugurację sezonu 2021 w ground golfie. Turniej o puchar burmistrza Józefowa odbył się na początku maja na trawiastym boisku Józefowii przy ul. Dolnej.

O tej stosunkowo młodej dyscyplinie sportu rodem z Japonii pisaliśmy już na łamach „JnŚ” za sprawą prężnie działającej grupy miłośników ground golfa w naszym mieście, która w grudniu ubiegłego roku doprowadziła do powstania klubu Ground Golf Józefów. Po AGI Warszawa jest dopiero drugim tego typu klubem w Polsce. Nie dziwi zatem fakt, że inauguracja tegorocznego sezonu odbyła się w Józefowie. W turnieju, który odbył się pod honorowym patronatem burmistrza Józefowa, oprócz gospodarzy wzięli udział także ground golfiści ze wspomnianego wyżej klubu AGI, a także z Sinus Wilanów oraz z Somianki w powiecie wyszkowskim. Z uwagi na napięty terminarz rozgrywek piłkarskich zawody rozegrano w skali ograniczonej do jednej rundy. Nasi, jak na początek sezonu, wykazali się całkiem dobrą formą, zwyciężając w klasyfikacji indywidualnej ex aequo z zawodniczką z Sinus Wilanów. Jako zespół natomiast zaledwie jednym uderzeniem ulegli ekipie z Wilanowa.

Zaledwie tydzień po inauguracji sezonu, w sobotę 22 maja wszyscy członkowie klubu stawili się na boisku SP nr 3 przy Integracyjnym Centrum Sportu i Rekreacji, gdzie regularnie trenują, by podczas dnia otwartego dla mieszkańców Józefowa przybliżyć im nieco tajniki tej mało znanej

w naszym kraju aktywności sportowej. Niestety deszczowa aura częściowo pokrzyżowała plany, jednak ci, którzy mimo wszystko zdecydowali się przyjść, byli szczerze zadowoleni. A jak zapewnia prezes klubu, takie dni otwarte dla mieszkańców z pewnością będą jeszcze organizowane, szczegól-

nie, że prosto z Japonii dotarł już nowy sprzęt do gry w ground golfa. – Nie rezygnujemy z popularyzacji tego sportu wśród józefowian i będziemy zapraszać na kolejne dni otwarte, przy bardziej sprzyjającej pogodzie – mówi prezes Małgorzata Zdzienicka. – Pragnę podziękować także władzom naszego miasta za wsparcie działalności naszego klubu, który daje nowe możliwości aktywizacji nie tylko starszego pokolenia, ale wszystkich. W ground golfa mogą grać bowiem dziadkowie z wnukami bez żadnych podziałów na kategorie wiekowe i zapewniam, że nikt w tej grze nie stoi na przegranej pozycji – dodaje z uśmiechem prezes klubu Ground Golf Józefów.

Tekst i foto: Wojciech Siergiejuk



Rowerem albo pieszo

Spacerkiem po Józefowie i okolicy

Lidia Głazewska-Dańko, graficzka, członkini naszego zespołu redakcyjnego, a przede wszystkim osoba, która od lat wytrwale tropi i dokumentuje domy oraz ludzi Józefowa i linii otwockiej (polecamy „Domy na linii”) i Janusz Prządka – zapalony józefowianista, równie wytrwały tropiciel i zbieracz materialnych śladów przeszłości naszego miasta.

Na letnie spacerzy z tą dwójką przewodników trzeba w Miejskim Ośrodku Kultury rezerwować miejsca z dużym wyprzedzeniem. Janusz gromadzi w swoim kręgu te osoby, które lubią wycieczki rowerowe, zaś na historyczny spacer z Lidą przyjeżdżają ludzie nie tylko z niedalekiej Warszawy, ale także z bardziej odległych zakątków.

Zaglądamy więc na profil MOK na Facebooku i spacerujemy – Józefów i jego okolice mają wiele do zaoferowania nie tylko miłośnikom dzikiej przyrody i dawnej architektury.

Fot. Wojciech Siergiejuk i W.Z.

