

# Inwestycja za 65 mln zł

**W poniedziałek, 1 października burmistrz Andrzej Pietrasik i marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik podpisali umowę na dofinansowanie projektu Gminy Miasto Płońsk pn. „Budowa ścieżek rowerowych w ramach działania ograniczenie zanieczyszczeń powietrza i rozwój mobilności miejskiej”.**

W uroczystym podpisaniu umowy uczestniczyli również m.in. Wicemarszałek Województwa Mazowieckiego Wiesław Raboszuk oraz Dyrektor ds. Europejskiego Funduszu Społecznego Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych, Elżbieta Szymanik.

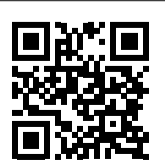
Cała wartość zadania to **65 330 827,37 zł**,  
→ dofinansowanie z UE: **50 041 768,71 zł**,  
→ dofinansowanie z budżetu państwa: **5 629 698,98 zł**.  
Okres realizacji projektu: **2016-2020**.

W ramach projektu przewiduje się m.in.:

- budowę ścieżek rowerowych wraz z kładkami nad rzeką Płocką od Osiedla „Poświętne” do projektowanej Obwodnicy Zachodniej oraz w ciągu ul. 1-go Maja;
- budowę Obwodnicy Zachodniej od ul. Płockiej do ul. Młodzieżowej wraz z budową mostu przez Płockę;
- budowę Obwodnicy Wewnętrznej od ul. Grunwaldzkiej do ul. Żołnierzy Wyklętych
- budowę 3 parkingów typu „Parkuj i Jedź” przy ul. Żołnierzy Wyklętych, ul. Młodzieżowej oraz ul. Mazowieckiej;
- zakup 2 autobusów miejskich (spalinowy i elektryczny);
- budowę 8 wiat przystankowych;
- zakup inteligentnego systemu transportu miejskiego (serwer, informacja mobilna na przystankach oraz aplikacja na telefony o położeniu i trasie autobusów);
- zakup 50 stojaków rowerowych;
- budowę ciągu pieszo-rowerowego na odcinku Płońsk-Arcelin (zadanie w ramach umowy partnerskiej z powiatem płońskim);
- budowę ciągu pieszo-rowerowego w ul. Kopernika od ul. Sportowej do ronda przy Młodzieżowej (zadanie w ramach umowy partnerskiej z powiatem płońskim).



Zachęcamy do polubienia i obserwowania profilu miasta na portalu społecznościowym Facebook  
← **Urząd Miejski Płońsk i Zatrzymaj się w Płońsku** oraz do śledzenia strony internetowej **www.plonsk.pl** →



# Klucze do bram miasta

**1 października marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik odebrał Honorowe Obywatelstwo Miasta Płońska.**

20 września tego roku Rada Miejska przyjęła uchwałę w sprawie nadania marszałkowi województwa mazowieckiego Adamowi Struzikowi Honorowego Obywatelstwa Miasta Płońska.

W uzasadnieniu uchwały czytamy, że Adam Struzik jest wielkim orędownikiem działalności samorządu lokalnego, należy do osób na które samorząd Płońska może zawsze liczyć. Dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego i zaangażowaniu samego marszałka, miasto Płońsk pozyskało ogromne środki na infrastrukturę, oświatę, sport i kulturę.



## Nagroda Jędrzejewicza po raz szósty

**W siedzibie Miejskiego Centrum Kultury odbyło się rozstrzygnięcie szóstej edycji Nagrody Naukowej im. Jana Jędrzejewicza dla najlepszej polskojęzycznej książki poświęconej historii nauki i techniki.**

Tegorocznym laureatem został Michał Piekarski za pracę pt. „Przerwany Kontrapunkt. Adolf Chybiński i początki polskiej muzykologii we Lwowie 1912 - 1944”. Po uroczystości uczestnicy udali się na cmentarz, gdzie złożyli kwiaty na grobie Jana Jędrzejewicza.

Nagrodę ufundowało Miasto Płońsk we współpracy z Komitetem Historii Nauki i Techniki PAN oraz Kasą im. Józefa Mianowskiego – Fundacją Popierania Nauki. Nagroda została ustanowiona przez samorząd Gminy Miasta Płońsk. Zwycięzca otrzymał nagrodę w wysokości 10 tys. zł.



# Mieszkańcy wybrali

**W wyniku głosowania na projekty zgłoszone przez mieszkańców do Płońskiego Budżetu Obywatelskiego na 2019 rok wpłynęły łącznie 1963 ankiety, w tym 1762 ważne (w wersji papierowej 1606 ankiet, w wersji online 156 ankiet) oraz 201 ankiet nieważnych (w wersji papierowej 50 ankiet, w wersji online 151 ankiet).**

Lista projektów, które uzyskały największą liczbę głosów i wpisane zostaną do projektu budżetu miasta na 2019 rok:

1. Modernizacja chodnika ul. Wspólna. Zgodnie ze złożonym wnioskiem mieszkańców ulicy do remontu przyjęto chodnik od posesji nr 7 do 21 (lewa strona od ul. Warszawskiej) oraz od posesji nr 28 do 42 (prawa strona od ul. Warszawskiej). Z remontu wyłączono chodnik ułożony na wysokości posesji od nr 30 do nr 34 (ułożona kostka jest w stanie dobrym). Szerokość chodnika na remontowanych odcinkach wyniesie od 1,9 do 2,7 m. → **143**
2. Kulturalne eksperymenty – wykonanie murali, zieleni i placu zabaw na osiedlu przy ul. Klonowej w Płońsku → **43**
3. Zestaw zabawek na plac zabaw do Parku Wolności nad rzeką Płonką → **699**
4. Plac zabaw przy ul. Kolbe 9 na Osiedlu nr 13 w Płońsku → **322**
5. Dostosowanie istniejących boisk do gry w piłkę nożną oraz do gry w koszykówkę do stanu umożliwiającego ich racjonalne wykorzystanie – plac rekreacyjny przy zabytkowym parku „Poświętne” w Płońsku. Zadanie zostanie zrealizowane w przypadku otrzymania zgody od konserwatora zabytków → **208**
6. Zakup nowych urządzeń na plac zabaw przy ul. Brzoskwiniowej, ogrodzenie siłowni zewnętrznej oraz placu zabaw → **342**  
Projekt pn. „Zakup letniej zewnętrznej siłowni dla młodzieży i dorosłych (działka przy ulicy ks. Macieja Sarbiewskiego)” uzyskał najmniejszą liczbę 5 głosów ważnych

ZAKUP LETNIEJ ZEWNĘTRZNEJ SIŁOWNI  
DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH  
PRZY UL. KS. MACIEJA SARBIEWSKIEGO  
(PROJEKT ZDOBYŁ ZA MAŁO GŁOSÓW)

1. MODERNIZACJA  
CHODNIKA UL. WSPÓLNA

2. KULTURALNE  
EKSPERYMENTY

6. ZAKUP NOWYCH URZĄDZEŃ  
NA PLAC ZABAW PRZY  
UL. BRZOSKWINIOWEJ

5. DOSTOSOWANIE  
ISTNIEJĄCYCH BOISK  
DO GRY W PIŁKĘ  
NOŻNĄ ORAZ DO GRY  
W KOSZYKÓWKĘ

4. PLAC ZABAW  
PRZY UL. KOLBE 9

3. ZESTAW ZABAWEK NA PLAC ZABAW DO PARKU WOLNOŚCI

**PŁOŃSKI  
BUDŻET  
OBYWATELSKI  
2019**

i nie zostaną wpisane do budżetu miasta na 2019 rok.

Wybrane projekty Burmistrz Płońska uwzględni w projekcie budżetu i przedstawi Radzie Miejskiej w Płońsku do przyjęcia.

## Urodziny „czwórki”

**W czwartek, 27 września odbył się jubileusz 40-lecia Szkoły Podstawowej nr 4 im. Papieża Jana Pawła II w Płońsku.**

Uroczystość rozpoczęła się Mszą św. w Kościele św. M. Kolbe, skąd uczestnicy przemarszerowali do Miejskiego Centrum Kultury. Podczas uroczystej gali w sali kina na ręce Dyrektora Szkoły – Pani Marzeny Józwiak złożone zostały gratulacje i podziękowania. Po części oficjalnej zaprezentowany został bogaty program artystyczny. Nie zabrakło wspomnień i też wzruszenia.



## Świętowanie SP2

**W piątek, 5 października odbył się Jubileusz 60-lecia istnienia Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Walerego Jędrzejewicza w Płońsku.**

Obchody rozpoczęła uroczysta Msza święta w Kościele św. M. Kolbe. Po mszy uczestnicy przemarszerowali ulicą Kopernika do Szkoły Podstawowej nr 2, gdzie dokonano odsłonięcia pamiątkowej tablicy.

Dalsze celebrowanie odbyło się w Miejskim Centrum Kultury, gdzie na ręce Pani Dyrektorki Bożeny Dzitowskiej złożone zostały podziękowania i gratulacje.

Po części oficjalnej zaprezentowany został program artystyczny, film promujący szkołę, a także okolicznościowa wystawa w holu Miejskiego Centrum Kultury. Uczestnicy uroczystości dokonali wpisu do pamiątkowej księgi.














**100-lecie**  
odzyskania  
niepodległości  
Polski

# SPRAWDZ, GDZIE GŁOSUJESZ

WYBORY SAMORZĄDOWE, 21 PAŹDZIERNIKA 2018 R.

NR OBWODU GŁOSOWANIA	GRANICE OBWODU GŁOSOWANIA	SIEDZIBA OBWODOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ
1.	Miasto Płońsk – ulice: Astronomów; Błękitna; Bydgoska; Czerwińska; Galileusza; Gen. Fieldorfa; Gen. Władysława Sikorskiego; Generała Józefa Bema; Henry Ford I; Heveliusza; Keplera; Konwalii; Krańcowa strona parzysta; Kwiatowa; Mazowiecka; Południowa; Prosta; Przemysłowa; Pułtуска 56-60b (bez numerów 56a oraz 56d); Skarżyńska; Stokrotki; Szarotki; Tadeusza Kościuszki; Tarasowa; Tęczowa; Toruńska; Tulipanowa; Warszawska strona nieparzysta 25-61, strona parzysta 38-78a; Wojska Polskiego.	Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Placówka Terenowa ul. Zajazd 4, 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
2.	Miasto Płońsk – ulice: 1-go Maja; Armii Krajowej; Gen. Stanisława Maczka; Ignacego Krasickiego; Kolejowa; Ogródowa; Płocka 51-88; Składowa; Spółdzielcza; Towarowa.	Przedszkole nr 1 w Płońsku ul. Kolejowa 5, 09-100 Płońsk
3.	Miasto Płońsk – ulice: Gen. Władysława Andersa; Ks. Jerzego Popiełuszki; Książęca; Ludwika Waryńskiego; Piastowska; Płocka 1-50; Proletariacka; Robotnicza; Rotmistrza Pileckiego; Zaułek.	Zespół Szkół nr 2 im. Leona Rutkowskiego w Płońsku, ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 14, 09-100 Płońsk
4.	Miasto Płońsk – ulice: Adama Mickiewicza; Bolesława Prusa; Handlowa; Krzywa; M. Konopnickiej; Podmiejska 1-3; Poprzeczna; Rzemieślnicza; Stefana Żeromskiego; Środkowa; Targowa strona parzysta; Wyszogrodzka; Zajazd.	Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Płońsku Sp. z o. o. ul. Mickiewicza 4, 09-100 Płońsk
5.	Miasto Płońsk – ulice: Grunwaldzka strona parzysta 2-8D; Plac 15-go Sierpnia; Przejazd; Pułtуска strona nieparzysta 1-49, strona parzysta 2-54; Słoneczna; Targowa strona nieparzysta; Warszawska strona nieparzysta 1-23, strona parzysta 2-36; Władysława Broniewskiego; Wspólna.	Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Płońsku (Biblioteka Pedagogiczna) ul. Warszawska 7, 09-100 Płońsk
6.	Miasto Płońsk – ulice: dr Jana W. Jędrzejewicza; dr Leona Rutkowskiego; Grunwaldzka strona nieparzysta 1-43; Przechodnia; Wolności; Zduńska.	Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Chrobrego, w Płońsku, ul. Wolności 4 09-100 Płońsk
7.	Miasto Płońsk – ulice: Agrestowa; Brzoskwiniowa; Brzozowa; Bukowa; Czereśniowa; Dębowa; Długa; Fryderyka Chopina; Gruszowa; Ignacego Jana Paderewskiego; Jana Brzechwy; Janusza Korczaka; Jarzębinowa; Jodłowa; Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego; Kornela Makuszyńskiego; Krzysztofa Kamila Baczyńskiego; Krzysztofa Karulaka; Ks. Macieja Sarbiewskiego; Licealistów; Malinowa; Mikołaja Kopernika strona nieparzysta 1-3, strona parzysta 2-20; Morelowa; Orzechowa; Piaskowa; Płocka 88A-169; Porzeczkowa; Poziomkowa; Sadowa; Sosnowa; Spacerowa; Sportowa; Stanisława Moniuszki; Stanisława Wyspiańskiego; Szczęśliwa; Świerkowa; Świętego Jana Pawła II strona nieparzysta 1-9, strona parzysta 2-16; Truskawkowa; Wiśniowa; Witolda Grzebskiego; Zofii Nałkowskiej.	Miejskie Centrum Kultury w Płońsku ul. Płocka 50, 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
8.	Miasto Płońsk – ulice: Mikołaja Kopernika 5-5L; Szkolna strona nieparzysta 29-37, strona parzysta 30-44.	Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Walerego Jędrzejewicza w Płońsku ul. Szkolna 30, 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
9.	Miasto Płońsk – ulice: Baśniowa; Biedronki; Młodzieżowa 30-67; Świętego Maksymiliana Kolbe.	Punkt Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie ul. Świętego Maksymiliana Kolbe 9, 09-100 Płońsk
10.	Miasto Płońsk – ulice: Grunwaldzka strona nieparzysta 45-61, strona parzysta 40-50; Mikołaja Kopernika strona parzysta 22-32; Nadrzeczna; Szkolna 1-28; Zacisze.	Przedszkole nr 2 im. Przyjaciół Kubusia Puchatka w Płońsku ul. Zacisze 6, 09-100 Płońsk
11.	Miasto Płońsk – ulice: Młodzieżowa strona nieparzysta 1-15e, strona parzysta 2-24c.	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Płońsku, ul. Młodzieżowa 11A 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
12.	Miasto Płońsk – ulice: Grunwaldzka strona nieparzysta 63 - 75, Ks. Romualda Jaworskiego strona parzysta, Polna strona nieparzysta 1 - 7a, strona parzysta 2- 6a.	Szkoła Podstawowa nr 4 im. Papieża Jana Pawła II w Płońsku, budynek przy ul. Grunwaldzka 678, 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH

NR OBWODU GŁOSOWANIA	GRANICE OBWODU GŁOSOWANIA	SIEDZIBA OBWODOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ
13.	Miasto Płońsk – ulice: Ks. Romualda Jaworskiego strona nieparzysta; Mikołaja Kopernika 9-9c; Młodzieżowa 26-29; Polna 9 oraz strona parzysta 12-18; Północna 18 oraz od 20 do końca	Szkoła Podstawowa nr 4 im. Papieża Jana Pawła II w Płońsku ul. Ks. Romualda Jaworskiego 25 09-100 Płońsk
14.	Miasto Płońsk – ulice: Grunwaldzka strona parzysta 52-84; Jesionowa; Klonowa; Lipowa; Zygmunta Padlewskiego	Przedszkole nr 4 „Pod Zielonym Listkiem” w Płońsku, ul. Zygmunta Padlewskiego 3 09-100 Płońsk
15.	Miasto Płońsk – ulice: Andrzeja Kmicica; Grunwaldzka strona parzysta 8E-36; Henryka Sienkiewicza; Leśników; Parkowa; Postępu Rolniczego; Zygmunta Noakowskiego; Żołnierzy Wyklętych.	Zespół Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Płońsku, ul. Henryka Sienkiewicza 8 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
16.	Miasto Płońsk – ulice: Barwna; Cegielniana; Cicha; Ciepła; Daleka; Dobra; Działkowa; Główna; Graniczna strona nieparzysta 1-33; Grunwaldzka strona nieparzysta 77-87; Jasna; Krótka; Lazurowa; Łąkowa; Malownicza; Miła; Młodzieżowa strona nieparzysta 17-23; Pogodna; Promienna; Radosna; Spokojna; Urocza; Wiejska; Wypoczynkowa; Zapłotek; Zielona.	Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Płońsku Sp. z o. o., ul. Łąkowa 2 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
17.	Miasto Płońsk – ulice: Młodzieżowa 25; Północna 1-17 oraz 19	Miejska Biblioteka Publiczna im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku, ul. Północna 15B 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
18.	Miasto Płońsk – ulice: Aksamitna; Azalii; Bzów; Chabrowa; Cyprysowa; Czeremchy; Dalii; Fiołkowa; Hiacyntowa; Hortensji; Irysowa; Jaśminowa; Kalinowa; Krokusowa; Letnia; Magnolii; Makowa; Peonii; Różana; Siemowita IV; Storczykowa; Szkolna strona nieparzysta 39-119, strona parzysta 46-112; Świętego Jana Pawła II strona nieparzysta 11-53, strona parzysta 18-46; Wesoła; Wiosenna; Wrzosowa; Zachodnia.	Przedszkole nr 5 im. Jasia i Małgosi w Płońsku, ul. Szkolna 36A, 09-100 Płońsk  LOKAL DOSTOSOWANY DO POTRZEB WYBORCÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH
19.	Zakład Karny w Płocku, Oddział Zewnętrzny w Płońsku.	Zakład Karny w Płocku, Oddział Zewnętrzny w Płońsku, ul. Warszawska 49, 09-100 Płońsk
20.	Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Płońsku im. Marszałka Józefa Piłsudskiego.	Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Płońsku im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, ul. Henryka Sienkiewicza 7, 09-100 Płońsk
21.	Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Płońsku.	Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Płońsku, ul. Ks. Romualda Jaworskiego 3, 09-100 Płońsk

**GŁOSOWAĆ KORESPONDENCYJNIE** mogą wyborcy posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, w tym także wyborcy posiadający orzeczenie organu rentowego o:

- 1) całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 2) całkowitej niezdolności do pracy;
- 3) niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 4) o zaliczeniu do I grupy inwalidów;
- 5) o zaliczeniu do II grupy inwalidów;

a także osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.

**Zamiar głosowania korespondencyjnego powinien zostać zgłoszony do Komisarza Wyborczego w Ciechanowie I najpóźniej do dnia 8 października 2018 r.**

**GŁOSOWAĆ PRZEZ PEŁNOMOCNIKA** mogą wyborcy którzy najpóźniej w dniu głosowania ukończą 75 lat lub posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, w tym także wyborcy posiadający orzeczenie organu rentowego o:

- 1) całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 2) całkowitej niezdolności do pracy;
- 3) niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 4) o zaliczeniu do I grupy inwalidów;
- 5) o zaliczeniu do II grupy inwalidów;

a także osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.

Wniosek o sporządzenie aktu pełnomocnictwa powinien zostać złożony do Burmistrza Miasta Płońsk najpóźniej do dnia 12 października 2018 r. Głosowanie w lokalach wyborczych odbywać się będzie w dniu 21 października 2018 r. od godz. 7.00 do godz. 21.00.

**Elektroniczna wyszukiwarka lokali wyborczych dostępna jest na stronie [www.plonsk.pl](http://www.plonsk.pl)**

# Czy Twoje picie jest bezpieczne?

**Nikt nie pije alkoholu po to, żeby mieć problemy. Sięgamy po niego oczekując, że da nam to pewne korzyści – zrelaksujemy się lub dodamy sobie odwagi w kontaktach towarzyskich, doznamy ulgi, gdy przeżywamy trudne chwile, ubarwimy naszą szarą codzienność zwiększoną dawką luzu i zabawy.**

Niestety alkohol nie jest produktem, który możemy długotrwale czy w dużych ilościach spożywać bez negatywnych konsekwencji. Z punktu widzenia toksykologii to trucizna. I choć ma przez to niekorzystny wpływ na organizm, to jednak spożywany w niewielkich dawkach i rozcieńczonej formie, zwykle u dorosłego zdrowego człowieka nie spowoduje poważnych szkód.

Są osoby i sytuacje, które powinny wykluczać spożywanie alkoholu. Ze względu na ryzyko zaburzeń rozwojowych, alkoholu nie powinni pić młodzi ludzie, dlatego też, są oni chronieni przez prawo, poprzez zakaz sprzedaży napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim. Alkohol nie powinien też, pić kobiety w ciąży, gdyż poważnie ryzykują uszkodzenie płodu. Również osoby chore, które przyjmują leki narażają się na komplikacje zdrowotne związane z interakcją alkoholu z lekami.

Pozostali muszą pamiętać, że alkohol jest substancją psychoaktywną, która spożywana często lub w nadmiarze przyczynia się do powolnych, ale konsekwentnych negatywnych zmian w obszarze zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji z ludźmi. Nadmierne ilości wypijanego alkoholu spowodują, że styl picia stanie się ryzykowny i pociągnie pojawienie się w życiu szkód.

Picie szkodliwe to taki wzorzec picia, który powoduje wyraźne szkody zdrowotne i społeczne, ale nie występuje jeszcze uzależnienie od alkoholu. Uzależnienie od alkoholu jest już chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia. Nie leczony alkoholizm postępuje i potencjalnie prowadzi do wyniszczenia organizmu oraz śmierci. Choroba alkoholowa przejawia się przymusem picia (tzw. głód alkoholowy), trudnością w jego kontroli, występowaniem zespołu abstynencyjnego objawiającego się drżeniem ciała, niepokojem, wymiotami czy nawet majaczeniem, potrzebą zwiększania dawek alkoholu dla uzyskania oczekiwanego efektu (tzw. zwiększoną tolerancją) a także koncentracją życia wokół picia kosztem obowiązków, zainteresowań i mimo oczywistych szkód.

Uzależnienie nie powstaje z dnia na dzień, jest efektem długotrwałego i nadmiernego używania alkoholu. By nie dopuścić do jego rozwinięcia trzeba już umieć rozpoznawać sygnały wskazujące na szkodliwy styl picia.

Picie alkoholu powinno cię zaniepokoić, gdy:

- zwiększasz ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
- twoje picie staje ci się potrzebne, jest lekarstwem na stres, samotność, problemy,
- zauważasz, że czekasz na momenty, gdy możesz się napić lub tworzysz sposobności do picia,
- pijesz alkohol mimo zakazu jego spożywania w określonej sytuacji, np. będąc w ciąży, karmiąc piersią dziecko, prowadząc samochód, chorując na choroby wykluczające spożywanie alkoholu,
- upijasz się, urywa ci się film, następnego dnia klinujesz,
- twoi bliscy są zaniepokojeni sposobem twojego picia, sugerują ci, byś ograniczył alkohol lub z niego zrezygnował,
- w twoim życiu powstają problemy i szkody związane z piciem alkoholu, np. utrata pracy, wycofywanie się z życia rodzinnego, mandaty itp.

Sprawdź, czy pijesz bezpiecznie.

Jeżeli nie jesteś pewien, możesz porozmawiać o tym ze specjalistą w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie lub w poradni leczenia uzależnień.

## UWAGA RODZICE ! ZAPISY NA ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE

Punkt Profilaktyki prowadzi zapisy dzieci chętnych do udziału w zajęciach socjoterapeutycznych. W roku szkolnym 2018-19 zajęcia kierowane są do uczniów klas IV.

Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu w godzinach popołudniowych w okresie od października 2018 r. do czerwca 2019 r. w Punkcie Profilaktyki przy ul. Św. M. Kolbe 9.

**Zajęcia są bezpłatne.  
Liczba miejsc jest ograniczona.  
Zapisy trwają do 26.10.2018r.**

Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w Punkcie Profilaktyki, pod numerem telefonu 23/ 6613880 lub u pedagoga szkolnego.

## ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE

Zajęcia socjoterapeutyczne organizowane w Punkcie Profilaktyki to forma pomocy psychologicznej ukierunkowana na stymulowanie rozwoju osobistego i społecznego. Zajęcia socjoterapeutyczne mogą okazać się szczególnie pomocne dzieciom, które doświadczają trudności w relacjach rówieśniczych, zwłaszcza, gdy ich przyczyną jest nadmierna nieśmiałość, nadpobudliwość i skłonność do zachowań agresywnych, niewiara w swoje możliwości, czy wręcz przeciwnie nadmiernie stawiane sobie wymagań. Udział w zajęciach zawsze jest dobrowolny i poprzedzony akceptacją dziecka i rodzica. Dziecko może przychodzić na zajęcia przez pierwsze 2-3 tygodnie po to, by zorientować się, czy chce brać udział w kolejnych. Po tym czasie do grupy nie są przyjmowani nowi uczestnicy i rozpoczyna się systematyczna praca w stałym składzie. Każda z grup liczy 8-12 dzieci i jest prowadzona przez dwóch wykwalifikowanych socjoterapeutów.

Czego doświadczy dziecko na zajęciach?

- **Uważnej i nieoceniającej postawy prowadzących**
- **Możliwości ćwiczenia umiejętności społecznych**

Podczas spotkań trenujemy z dziećmi nowe, korzystne formy zachowań, które pomagają lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami w relacjach rówieśniczych, wzmacniają poczucie własnej wartości. Dzieje się to poprzez ćwiczenia, zabawę, wspólne rozmowy, dzielenie się swoimi poglądami i doświadczeniami. Każde spotkanie ma określony temat. I tak na przykład są zajęcia dotyczące budowania pozytywnego obrazu siebie, poznawania swoich mocnych stron i predyspozycji, budowania udanych relacji rówieśniczych, zajęcia dotyczące substancji psychoaktywnych oraz zagrożeń związanych z nieumiejętnym korzystaniem z komputera i Internetu, zajęcia na temat radzenia sobie ze stresem, uczące metod skutecznego uczenia się i wiele innych.

- **Bezpiecznych relacji rówieśniczych**

Od początku uczymy postawy wygrany – wygrany, w której akceptuje się i szanuje odmienny punkt widzenia. Podczas zajęć zwracamy uwagę na proces grupowy, czyli to, jak przebiegają relacje pomiędzy uczestnikami grupy, ponieważ właśnie w grupie można w naturalny sposób kształtować umiejętności, takie jak współpraca, rozwiązywanie konfliktów, budowanie i podtrzymywanie więzi i zaangażowanie w relacjach.

**Jeżeli Ty lub członek Twojej rodziny jest uzależniony od alkoholu lub narkotyków lub jeśli doświadczasz przemocy w swojej rodzinie, zgłoś się do Punktu Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie. Tu uzyskasz wsparcie oraz specjalistyczną pomoc prawną, psychologiczną i terapeutyczną.**

### PUNKT PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE W PŁOŃSKU

Ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, Tel. 23/ 661 38 80, E-mail: przemoc.pomoc@plonsk.pl

### ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

(siedziba w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie)

Ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, tel. 23/661 38 80, 23/662 30 90

### MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W PŁOŃSKU

(siedziba w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie)

ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, tel. 23/661 38 80, 23/662 30 90

PUNKT PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ  
I POMOCY RODZINIE  
URZĄD MIEJSKI W PŁOŃSKU

MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY



**SWINGUJĄCY BACH, BEETHOVEN, CHOPIN...**

**FILIP WOJCIECHOWSKI TRIO**  
 FILIP WOJCIECHOWSKI /fortepian/  
 PAWEŁ PAŃTA /kontrabas/  
 Cezary Konrad /perkusja/  
 ADAM FERCH - prowadzenie koncertu

**5 LISTOPADA 2018 r., PONIEDZIAŁEK, GODZ. 18.00**  
 Miejskie Centrum Kultury w Płońsku, ul. Płocka 50  
 Sala widowiskowo-kinowa

WSTĘP WOLNY

ORGANIZATOR: MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY  
 WSPÓŁORGANIZATOR: MIEJSKIE CENTRUM KULTURY PŁOŃSK  
 WSPÓŁFINANSUJĄCY: STOART

**MIEJSKIE CENTRUM KULTURY PŁOŃSK**



**Serce nie sługa**  
 Polska, 90 min./13+

„Serce nie sługa” to film o poszukiwaniu miłości. To zabawne i przejmujące spojrzenie na współczesne związki. Związki ludzi, którzy przestali wierzyć w miłość, choć w głębi duszy właśnie na taką prawdziwą miłość czekają. Nie jest jednak łatwo odnaleźć swoją drugą połowę. Czy miłość może zacząć się od przyjaźni? Czy faktycznie jest w stanie przetrwać wszystko? A przede wszystkim - czy może trwać wiecznie?



**Kamerdyner**  
 Polska, 150 min./15+

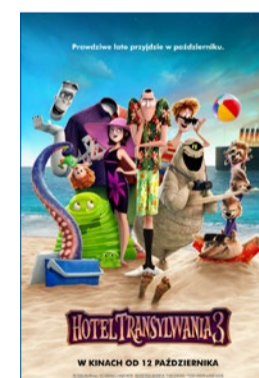
„Kamerdyner” to opowiedziana z epickim rozmachem, inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia splątanych losów Polaków, Kaszubów i Niemców na tle burzliwych wydarzeń pierwszej połowy XX stulecia.

Wszyscy bohaterowie czują, że świat, który znali, wkrótce diametralnie się zmieni. Wśród żyjących obok siebie Kaszubów, Polaków i Niemców narasta niechęć i nienawiść. Wybucho II wojna światowa. W Lasach Piaśnickich naziszi dokonują mordu na ludności cywilnej - pierwszego ludobójstwa tej wojny.



**Kopciuszek. Historia prawdziwa**  
 USA, 97 MIN., B.O.

Jedna z najpiękniejszych baśni świata powraca w wydaniu, jakiego jeszcze nie było. Poznaj jej nowych bohaterów i tajemnicę, która odmieni losy całego królestwa. „Kopciuszek. Historia prawdziwa” to wspaniałe, animowane widowisko, przygotowane przez twórców ponadczasowych hitów: „Król Lew”, „Alladyn”, „Pocahontas”, „Herkules” i „Mulan 2”. Humor, magia, wartka akcja i przesympatyczna bohaterka, gotowa stawić czoła wszelkim przeciwnościom. Oto historia, którą pokochają wszyscy widzowie, niezależnie od wieku i płci!



**Hotel Transylwania 3**  
 USA, 97 MIN., B.O.

Bohaterowie upiornie zabawnej komedii powracają! Tym razem Paka Draka wybierze się na ekskluzywne wakacje. Będą podróżować luksusowym potwornym statkiem. W końcu od codziennej pracy w Hotelu Transylwania trzeba kiedyś odpocząć. Czas na spokojne żeglowanie i korzystanie ze wszystkich dobrodziejstw statku - od upiornych zawodów w siatkówkę przez egzotyczne wycieczki aż po relaksujące opalanie pod światłem księżyca. Ale wakacje ze snów szybko stają się wakacjami z koszmarów...



**7 uczuć**  
 POLSKA, 116 MIN./15+

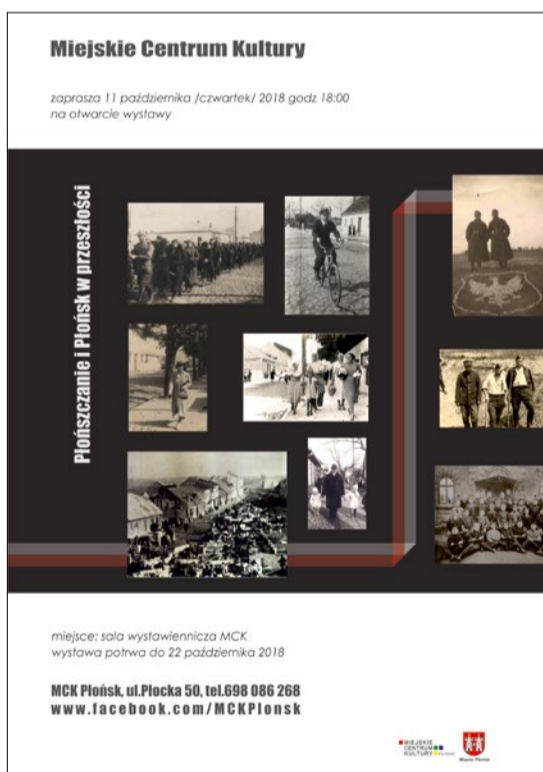
„7 uczuć” to najnowszy film Marka Koterskiego oparty na tak zaskakującym i brawurowym pomysłem, że nie chcemy go zdradzać, aby nie popsuć Państwu przeżywania siedmiu uczuć. Natomiast śmiało można powiedzieć, że czegoś takiego w światowej kinematografii jeszcze nie było! Ta absolutnie wyjątkowa, ważna, mądra, wzruszająca, ale i pełna charakterystycznego dla Marka Koterskiego humoru produkcja pochwalić się może isticie gwiazdorską obsadą.

Szczegółowe informacje w wakacyjnym informatorze Miejskiego Centrum Kultury oraz na stronach: [www.mckplonsk.pl](http://www.mckplonsk.pl) i [www.facebook.com/MCKPłonsk](https://www.facebook.com/MCKPłonsk).

**Miejskie Centrum Kultury**

zaprasza 11 października /czwartek/ 2018 godz 18:00 na otwarcie wystawy

**Płoniszczanie i Płońsk w przeszłości**



miejsce: sala wystawiennicza MCK  
 wystawa potrwa do 22 października 2018

MCK Płońsk, ul. Płocka 50, tel. 698 086 268  
[www.facebook.com/MCKPłonsk](http://www.facebook.com/MCKPłonsk)

**TEATR POLSKO**



**OPOWIEŚCI Z NIEPAMIĘCI**  
 reż. Duda Paiva

Teatr Animacji w Poznaniu

**27.10, godz. 16:00**  
 Miejskie Centrum Kultury  
 Płońsk, ul. Płocka 50

**MAŁY KALEJDOSKOP**

**Przestrzeń obrazu lokalnie**

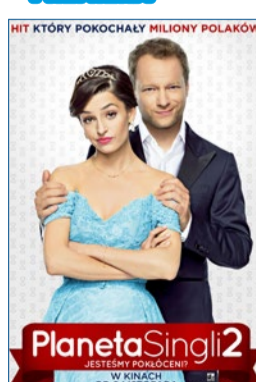
Kino Kalejdoskop zaprasza na pokazy filmów w ramach II Festiwalu kultury żydowskiej, które odbędą się w każdy piątek października w małym Kalejdoskopie w Płońsku. Wstęp na pokazy jest bezpłatny, po uprzednim odebraniu wejściówek w kasie kina na filmy:

19.10, godz. 20.00 - **Foxtrot**

26.10, godz. 20.00 - **Menasze**



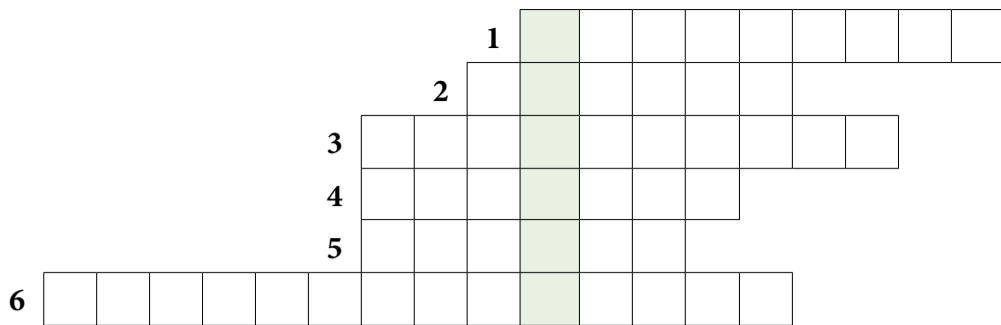
**PREMIERA**



**Planeta singli 2**  
 POLSKA, 15+

Związek Ani (Agnieszka Włodarczyk) i Tomka (Maciej Stuhr) przeżywa poważny kryzys. On, showman-celebrity wcale nie ma zamiaru się ustakować. Ona z kolei chce poważnego związku. Tymczasem na horyzoncie pojawia się Aleksander - zauroczony Anią milioner, właściciel aplikacji Planeta Singli,

przekonany, że nikt inny nie pasuje do niego bardziej niż romantyczna nauczycielka muzyki.



1. (???) umowę na dofinansowanie w wysokości 56 mln zł
2. Invest in (???)
3. Wyszukiwarka lokali (???)
4. Adam Struzik – Honorowy Obywatel (???)
5. (???) edycja im. Jana Jędrzejewicza
6. Wybrano projekty do Płońskiego Budżetu (???) na rok 2019



LAUREATKA KRZYŻÓWKI  
PANI IWONA MILEWSKA

Z LITER W POLACH ZAZNACZONYCH NA ZIELONO NALEŻY  
ODCZYTAĆ HASŁO. OSOBA, KTÓRA JAKO PIERWSZA  
**25 października 2018 r. o godz. 9:00**  
DODZWONI SIĘ DO REFERATU DS. PROMOCJI, KONSULTACJI  
I INICJATYW SPOŁECZNYCH URZĘDU MIEJSKIEGO

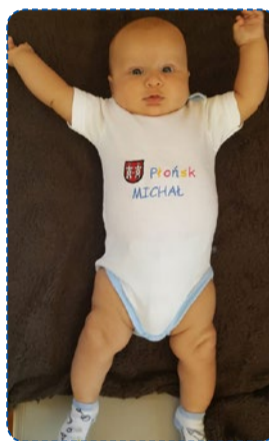
I PODA ROZWIĄZANIE  
KRZYŻÓWKI, WYGRA  
UPOMINEK.

**Numer telefonu  
23 663 13 34**

**NAGRODA:  
KUBEK  
TERMICZNY**



**Kolejne body i śliniaki trafiły do małych płońszczan,  
a listy gratulacyjne do ich  
rodziców. Witamy nowych  
mieszkańców Płońska 😊**



# Invest in Płońsk

Zainwestuj w Płońsku i skorzystaj z pomocy publicznej w postaci zwolnienia z podatku dochodowego. Czekają na Ciebie tereny stanowiące podstrefę Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

W ofercie trzy tereny inwestycyjne z przeznaczeniem m.in. pod usługi, handel, skład magazynów, a także produkcję o średnim wskaźniku zabudowy.

Szczegóły na stronie:

[www.plonsk.pl](http://www.plonsk.pl)

w zakładce Biznes/Oferta inwestycyjna



OFERTA NR 3  
ul. Rzemieślnicza  
Powierzchnia: 0,4618 ha

OFERTA NR 1  
ul. Mazowiecka  
Powierzchnia: 2,2 ha

OFERTA NR 2  
ul. Przemysłowa  
Powierzchnia: 0,9776 ha