

TYGODNIK LOKALNY

CZOSNÓW
LEONCIN
NASIELSK
NOWY DWÓR MAZOWIECKI
POMIECHÓWEK
ZAKROCZYM

3,50 zł

W TYM 5% VAT



NR 29

INDEKS 344184
ISSN 1505-4276

18 LIPCA 2023

TYGODNIK NOWODWORSKI

info

Biorą się za remonty dróg. PACHNIE WYBORAMI

W ciągu kilku najbliższych dni rozpoczną się długo oczekiwane remonty ulic w Nowym Dworze Mazowieckim. Sprawdź gdzie będą utrudnienia.

CZYTAJ NA STRONACH 2 i 3

NOWY DWÓR MAZ.
Lotnisko
w Modlinie pod
lupą NIK-u

- STR. 3

Parkowa
huśtawka
podzieliła
mieszkańców

- STR. 3

POMIECHÓWEK
Darmowe zabiegi
dla zwierząt

- STR. 5

NASIELSK
Wypadek
spadochroniarza

- STR. 2

Agresywny
konkubent trafił
do aresztu

- STR. 2

ZAKROCZYM
By nie było
problemów
z wodą

- STR. 2

Pijany z zakazem
w rękach
Policji

- STR. 2

ZDROWIE
Już działa telefon
wsparcia dla
seniorów

- STR. 20

REKLAMA

**WSZYSTKO DO
DOMU I OGRODU**

GRUPA
psb **MRÓWKA**

NOWY DWÓR
MAZOWIECKI
ul. Leśna 3
22 732 15 15

Budujące pomysły

facebook.com/mrowkandm

SPORT:

- **Silne kobiety w KTS**
- **Świt remisuje w sparingu**
- **Biegali w upale** - STR. 23

STYLE OPTIC 1992
Gregorz Pacyński

PROMOCJA
Przygotuj się na lato

*szczegóły w salonie
To jest wybór medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

Rabat na okulary
JAI KUDO
progresywne z Transitions
-400 zł
jednoogniskowe z Transitions
-150 zł

KAUFLAND ul. Morawicza 2a, tel. 22 503 95 99
HIT CH HIT ul. Warszawska 36, tel. 22 732 22 13

60 dzieci na
półkoloniach z GOK

- STR. 22 i 23

JARZĘBINOWA II
- RUSZAMY Z BUDOWĄ!
Nowy Dwór Mazowiecki

793-501-501
www.europartner.nieruchomosci.pl

WYPADEK

Spadł z nieba na dach

W sobotę (15.07) w miejscowości Krzyczki-Żabiczki (gm. Nasielsk) doszło do niecodziennego, ale i bardzo niebezpiecznego zdarzenia. Na dach budynku spadł mężczyzna, który wcześniej wyskoczył z samolotu ze spadochronem

Spadochroniarz wykonywał skok z samolotu Cessna 208, który wystartował z miejscowości Chryczynno. Zgłoszenie do służb wpłynęło o godzinie 12.30. - Po dojechaniu na miejsce naszego zastępu, 35-letni mężczyzna był już pod opieką zespołu ratownictwa medycznego. To właściciel budynku odciął linki, na których wisiał spadochroniarz i wezwał pomoc. Z uwagi na rozległe obrażenia głowy, klatki piersiowej i obrażenia wewnętrzne skoczek, wezwano załogę Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, która przetransportowała śmigłowcem ofiarę wypadku do szpitala - przekazał nam mł. kpt Paweł Plagowski z Komendy Powiatowej PSP w Nowym Dworze Maz. Okoliczności zdarzenia wyjaśnia policja pod nadzorem prokuratury.

red.

DROGI

19 lipca zaczynają remontować ul. Ledóchowskiego

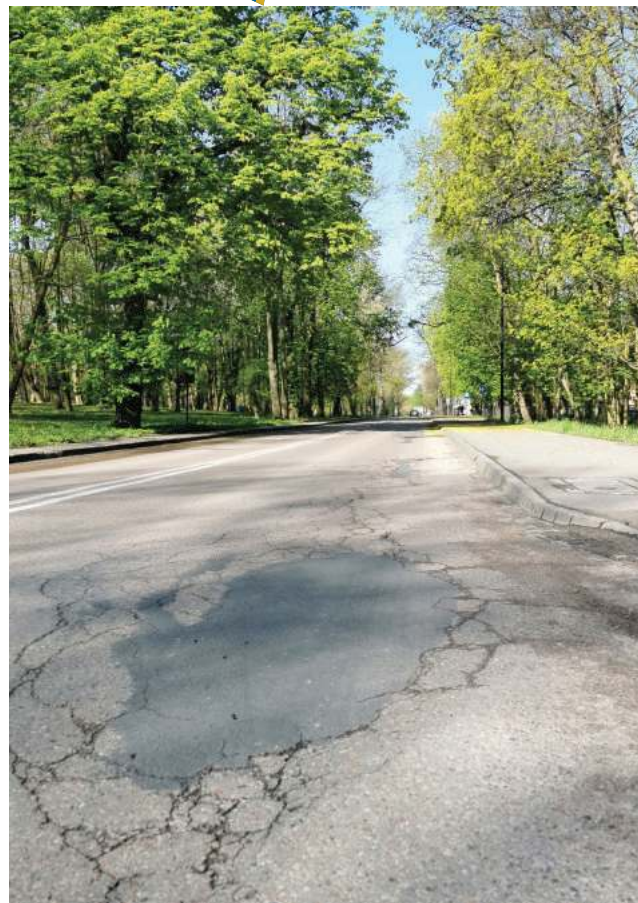
Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w tym tygodniu rusza remont głównej drogi dojazdowej do osiedla Modlin Twierdza, ulicy Ledóchowskiego. Kierowców i pieszych czekają utrudnienia

Prace remontowe rozpoczną się w najbliższą środę (19.07) o godzinie 7 rano. Będzie remontowana nawierzchnia jezdni oraz chodniki. Przejazd ulicą zostanie zwięzowany do jednego pasa, ruch pojazdów będzie odbywał się wahadłowo przy wykorzystaniu sygnalizacji świetlnej. Wykonawca zapewnia, że dołoży wszelkich starań by remont zakończyć jak najszybciej. Nie mniej

mając na względzie korki, które tworzą się na DK 85, czasem już na wysokości Restauracji Borodino, nie będzie innej, szybszej drogi wyjazdu z Twierdzy.

Władze miasta apelują o ostrożność i proszą o wyrozumiałość, bo to nie jedyny remont dróg w mieście, który będzie prowadzony jeszcze w tym miesiącu.

mm



Mieszkańcy długo czekali na remont ul. Ledóchowskiego

NA SYGNALE

Agresor trafił za kratki

Areszt to środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym, który na wniosek Prokuratury Rejonowej w Pułtusku zastosował sąd wobec 33-latkę, który awanturował się i groził najbliższymi

Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowego z Nasielska po tym, jak jego konkubina powiadomiła o stosowaniu przez niego przemocy psychicznej i fizycznej. Mężczyźnie przedstawiono zarzuty znęcania się, zniszczenia mienia poprzez wybijenie szyb oraz gróźb karalnych. Za te przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu na numer służbowy dzielnicowego z Komisariatu Policji w Nasielsku zatelefonowała roztrzęsiona kobieta. Poinformowała funkcjonariusza, że jej partner przyszedł pod blok i chce wybić szyby w mieszkaniu, które ona zajmuje. Mundurowy ustalił, że pokrzywdzona w trakcie wcześniejszych awantur domowych doświadczała przemocy fizycznej

i psychicznej. Mężczyzna ubliżał jej słowami wulgarnymi, szarpał, popychał i groził podpaleniem.

Policjanci bezzwłocznie udali się w rejon bloków na terenie Nasielska. W pewnym

momencie zauważyli mężczyznę, trzymającego w ręku kamień. Na widok funkcjonariuszy 33-latek zaczął uciekać. Dzielnicowy nie dał mu jednak najmniejszych szans i po pościgu awanturnik został zatrzymany.

33-latek miał w ręku nóż i nie chciał podporządkować się poleceniom wydawanym przez policjanta. Wyczuwalna była też od niego woń alkoholu. Nasielszczanin szybko został przez mundurowych obezwładniony. Wkrótce trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych.

Zebrany przez śledczych z Komisariatu Policji w Nasielsku materiał dowodowy był podstawą do przedstawienia mężczyźnie aż trzech zarzutów karnych: znęcania się fizycznego i psychicznego nad swoją partnerką, uszkodzenia szyb poprzez ich wybijenie oraz stosowania gróźb karalnych wobec innej osoby.

Prokurator nadzorujący sprawę wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego środka izolacyjnego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Pułtusku przychylił się do wniosku i teraz 33-latek najbliższe miesiące spędzi w areszcie.

Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku.

Znęcanie się i poniżanie to tajemnica wielu rodzin. Apelujemy, aby osoby dotknięte przemocą nie wstydziły się mówić o swojej sytuacji. W nowodworskiej komendzie zawsze czekają policjanci gotowi nieść pomoc ofiarom przemocy domowej.

podkom.
Joanna Wielocha



Napastnik stosował przemoc fizyczną i psychiczną wobec swojej partnerki

foto: pixabay

NA SYGNALE

Miał zakaz prowadzenia, a jechał na podwójnym gazie

Policjanci z Zakroczymia zatrzymali do kontroli drogowej 42-latkę, który kierował fordem mając w organizmie 1,1 promila alkoholu. Okazało się również, że mężczyzna posiada dwa zakazy prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, obowiązujące do 2025 roku. Obywatel Mołdawii został zatrzymany

Funkcjonariusze z Posterunku Policji w Zakroczymiu, pełniący służbę na drogach gminy, zwrócili uwagę na fordę, którym mógł kierować nietrzeźwy mężczyzna. Mundurowi natychmiast przystąpili do zatrzymania pojazdu, do kontroli drogowej w miejscowości Zaręby.

Policjanci dokładnie sprawdzili kierującego i jego auto. Po sprawdzeniu stanu trzeźwości 42-latek okazało się, że wsiał

za kierownicę pijany, a w wydychanym powietrzu ma ponad 1 promil alkoholu. Dalsze sprawdzenia w policyjnym systemie wykazały również, że obywatel Mołdawii był już wcześniej skazany za prowadzenie pojazdów mechanicznych w stanie nietrzeźwości.

Sąd Rejonowy w Ciechanowie w styczniu 2023 r. orzekł wobec mężczyzny zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów

mechanicznych na okres 24 miesięcy. 42-latek posiadał również wydany we wrześniu 2021 r. kolejny zakaz kierowania pojazdami, na okres 36 miesięcy.

Postępowanie w tej sprawie jest prowadzone pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowym Dworze Mazowieckim.

Mężczyźnie grozi teraz kara do 5 lat pozbawienia wolności.

podkom. Joanna Wielocha

INWESTYCJE

Żeby wody nie brakowało

Gmina Zakroczym pozyskała w ubiegłym roku środki unijne w wysokości 5 mln zł na zadania związane z zaopatrzeniem gminy w wodę i rozbudowę infrastruktury wodno-kanalizacyjnej. Umowa na jedno z zadań została właśnie podpisana

Jak poinformował w mediach społecznościowych Burmistrz Miasta i Gminy Zakroczym Artur Ciecierski umowa na rozbudowę Stacji Uzdatniania Wody w Henrysinie została podpisana. Wykonawcą prac jest Przedsiębiorstwo Instalacyjno-Sanitarne Paweł Woliński. SUW Henrysin przeszła gruntowną przebudowę w roku 2016. Tym razem SUW zostanie rozbudowany o nową studnię głębinową. Koszt inwestycji to 1 145 000 zł.

Pozostałe dwa zadania to kompleksowa modernizacja SUW Prochownia oraz rozbudowa kanalizacji w ul. Widokowej i Akacyjowej.

red.

SŁODKA KRZYŻÓWKA

Drodzy Czytelnicy, w środku znajdziecie krzyżówkę, rebusy i zagadki. Wśród Czytelników, którzy rozwiążą co najmniej 3 łamigłówek/zadania rozlosujemy pyszny torcik z Cukierni Duet. Rozwiązania prosimy przysyłać na adres redakcja@nowodworski.info lub zgłosić telefonicznie najpóźniej do najbliższego poniedziałku pod numerem tel. 733-055-002. Nagrodę za poprawne rozwiązane zadania w poprzednim numerze otrzymuje pani Elżbieta Wiśniewska.

CUKIERNIA Duet

Zapraszamy do sklepów firmowych w Nowym Dworze Mazowieckim
ul. Warszawska 2, tel. 22 775 97 10
ul. Woj. Polskiego 45A paw. 45, tel. 500 409 503
www.cukierniaduet.pl

TRADYCYJNE WYROBY
CIAST I TORTÓW



REDAKCJA: Marzena Dobraczyńska, Małgorzata Mianowicz, Andrzej Zawadzki.
WSPÓŁPRACA: Ewa Gruszka, Alfred Kabata, Kuba Kamiński, Barbara Malewska.
ADRES REDAKCJI: NOWY ADRES REDAKCJI: ul. Rynek 2, 05-120 Legionowo; tel. 22 775 01 36, 691 222 327; e-mail: redakcja@nowodworski.info
BIURO REKLAM: tel. 733 055 002, 22 784 22 22; biuro@nowodworski.info; pon. - pt. 8:00 - 16:00
BIURO OGŁOSZEŃ: VIP-NAWROT - Wiesława Nawrot, ul. Przejazd 5, 05-100 Nowy Dwór Maz., pon. - pt. w godz. 9-18, sobota w godz. 9-13.
Prenumerata realizowana przez RUCH S.A.: zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl. Pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z infolinią pod numerem 22 693 70 00, w dni robocze w godzinach 7:00 - 17:00, koszt połączenia wg taryfy operatora.
Druk: Polska Press Łódź.
Wydawca: Agencja TIO, e-mail: agencja@tio.com.pl. Nakład poniżej 15.000 egz.

TWIERDZA MODLIN

„Bujać to my, a nie nas”

Na zrewitalizowanym skwerze „za figurką” w Twierdzy Modlin, prócz zapowiadanych wcześniej zmian pojawiło się zupełnie nowe urządzenie, którego do tej pory w mieście nie było

Jedni cieszą się jak „nagi w pokrzywach” inni czują się „bujani” bo mianowicie chodzi o huśtawkę.

Urządzenie, jak przekazał burmistrz Jacek Kowalski kosztowało w zakupie 37 tys. zł. brutto. Do tej kwoty trzeba doliczyć koszt podłoża i montaż.

Zdania są podzielone

Czy huśtawka sprawdzi się w przestrzeni publicznej i będzie służyć przez lata mieszkańcom Twierdzy? Czy też wytrwa jedynie „do pierwszej lepszej imprezy na mieście” - jak napisał jeden z internautów?

Zdania wśród mieszkańców jak to zazwyczaj bywa są podzielone. - „Potrzebnych takich więcej”, „Fajnie to wygląda i ogólnie dobry pomysł. Jednak nie wróżę długiej kariery w dobrym stanie wizualnym” - piszą w swoich komentarzach mieszkańcy. Inni dostrzegają w nowej infrastrukturze typowe działania kampanijne i kierują swoją uwagę na ważniejsze wg. nich potrzeby w mieście - „Huśtawka jest git, to taka kielbasa wyborcza, burmistrz udaje że coś robi dla społeczności, każdy to kupi i zagłosuje”, „Może wreszcie jakiś żłobek lub przedszkole, a nie pierdoły?” - piszą komentujący.

Niebawem, po oddaniu do użytkowania skweru, przekonamy się czy urządzenie warte jest swoich pieniędzy i jaki los użytkownicy zgłoszą dla nowej infrastruktury.

Jedna huśtawka już zniknęła

Z doświadczenia, czerpane z innych miejsc w mieście wiemy, że niektóre „innowacyjne” rozwiązania bywają rozwiązaniami tymczasowymi. Tak było w przypadku huśtawki dla osób niepełnosprawnych na placu zabaw przy ul. Młodzieżowej. Huśtawka pojawiła się jako pierwsza w mieście kilka lat temu. Po jakimś czasie platforma, na którą wjeżdżał wózek inwalidzki zniknęła i od dobrych trzech lat jej nie ma. Zwróciliśmy się do Urzędu Miasta z pytaniem, czy kiedyś wróci na swoje miejsce. Najwyraźniej okres urlopowy spowodował, że na nasze pytanie od blisko miesiąca nie uzyskaliśmy żadnej odpowiedzi.

Oby huśtawka w Twierdzy nie podzieliła losu tej z Osiedla Młodych.

gm



Po huśtawce dla osób niepełnosprawnych pozostało jedynie wspomnienie



Konstrukcja nowej huśtawki wygląda solidnie

LOTNISKO MODLIN

NIK wypunktował słabości w zarządzaniu lotniskiem

MPL Warszawa-Modlin właśnie obchodzi swoje jedenaste urodziny. W prezencie otrzymał raport Najwyższej Izby Kontroli, która prześledziła sposoby zarządzania portem oraz przekazała wnioski, które obnażają słabości spowodowane szczególnie brakiem porozumienia wśród współników

Choć od samego początku działalności Lotnisko w Modlinie notuje wzrosty sprzedaży i coraz większe zainteresowanie podróżnych, to przez cały czas nie było w stanie wypracować zysku. Choć były zapowiedzi, że rok 2022 zamknie się niewielkim zyskiem netto, to finalnie okazało się, że po odprowadzeniu podatku dochodowego w poprzednim roku, również zanotowano stratę w wysokości ok. 350 tys. zł. - „Z niemałą dozą satysfakcji patrzę na nasze wyniki finansowe za 2022 rok: otóż zysk z działalności operacyjnej wyniósł 3,304 mln złotych, przy czym ponieśliśmy niewielką stratę netto w wysokości 348,9 tys. złotych. Innymi słowy, odnotowaliśmy ogromną poprawę wyników w stosunku do każdego z 3 lat poprzedzających rok 2022” - przekazał **Grzegorz Hlebowicz**, Wiceprezes Zarządu ds. Korporacyjnych.

Sprzedaż biletów lotniczych i popularność portu cały czas zyskują. Co zatem stoi na przeszkodzie by port lotniczy w Modlinie przynosił dochody? Temu właśnie przyjrzeni się urzędnicy NIK, którzy wzięli pod lupę okres działalności portu od 2018 r. do lutego roku bieżącego.

Brak porozumienia

„Brak porozumienia między właścicielami był jednym z czynników hamujących rozwój lotniska w Modlinie - wynika z kontroli przeprowadzonej przez NIK. Podejmowanie najważniejszych decyzji w spółce zarządzającej lotniskiem wymagało jednomyślności, tymczasem w badanym okresie między współnikami państwowymi i samorządowymi występował istotny rozdzźwięk. Kontrola pokazała także brak wzajemnego zaufania między poszczególnymi organami spółki, który w ocenie Izby nie znajdował merytorycznego uzasadnienia.” - czytamy w informacji prasowej przekazanej przez NIK.

Przypominamy że udziałowcami MPL Warszawa-Modlin są: Agencja Mienia Wojskowego, Przedsiębiorstwo Państwowe „Porty Lotnicze” (obecnie Polskie Porty Lotnicze SA), Samorząd Województwa Mazowieckiego oraz Miasto Nowy Dwór Maz.

Niekorzystna umowa

Drugim czynnikiem, który wg NIK był hamulcem do rozwoju portu, było podpisanie ponad dekadę temu niekorzystnej umowy z dominującym (a można powiedzieć jedynym przewoźnikiem). - „W Modlinie jedyny przewoźnik szybko rozwijał siatkę połączeń, rosła więc liczba pasażerów korzystających z lotniska. Tym samym jego przepustowość zaczęła się szybko wyczerpywać, a w wyniku rosnącej, szybciej niż planowano, liczby startów i lądowań, stan infrastruktury lotniczej stale się pogarszał.

O ile ustalenie stawek opłat lotniskowych na poziomie niepokrywającym kosztów, choć dyskusyjne, może co do zasady sprzyjać pozyskiwaniu przewoźników, zwłaszcza w pierwszej fazie rozwoju portu lotniczego, o tyle utrzymywanie się stanu rezygnacji z prawa do swobodnego, rynkowego kształtowania taryfy opłat lotniskowych miało, wobec rosnących kosztów działalności, w tym wywołanych także wzrostem płacy minimalnej i inflacją, negatywny wpływ na finanse lotniska. Zarząd Spółki nie miał możliwości swobodnego, zależnego od ponoszonych kosztów, kształtowania stawek opłat, tak wynikających z uwarunkowań czysto ekonomicznych czy innych, jak opłata PRM (opłaty związane z obsługą pasażerów o ograniczonej sprawności ruchowej) bądź prawodawstwo UE.” - czytamy w dalszej części raportu NIK.

Jak dowiodły wyniki kontroli, możliwości rozwojowe ograniczała z jednej strony niekorzystna umowa z przewoźnikiem z drugiej brak zgody współników na dokapitalizowanie w jakiegokolwiek formie. Zmieniło się to w ostatnich miesiącach o czym pisaliśmy na naszych łamach i w tej chwili trwa najbardziej potrzebny remont drogi kołowania, na który dwóch największych udziałowców udzieliło pożyczki.

NIK przekazał wnioski pokontrolne Ministrowi Infrastruktury i Pełnomocnikowi Rządu ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego.

W czerwcu z Lotniska w Modlinie skorzystało 329 147 pasażerów i obsłużono 2089 operacji lotniczych.

red.



Ul. Lotników - „gołym okiem” widać, że wymaga remontu

DROGI

Sempołowskiej i Lotników do remontu

Od 24 lipca br. rozpoczną się prace remontowe dwóch ulic w mieście. Mieszkańcy muszą liczyć się z przejściowymi utrudnieniami

Jak zapowiedział w swoich mediach społecznościowych Jacek Kowalski, Burmistrz Miasta od przyszłego poniedziałku rozpocznie się remont dwóch ulic na os. Półko.

Prace remontowe obejmą ul. S. Sempołowskiej na odcinku od ul. Bohaterów Modlina do posesji nr 2. Natomiast ul. Lotników na odcinku od ul. Wybickiego do ul. Spacerowej (odcinek, gdzie obecnie obowiązują ruch jednokierunkowy). Na obu jezdniach zostanie zmodernizowana nawierzchnia, położona nowa nakładka asfaltowa, oraz odtworzone oznakowanie poziome.

Pisaliśmy o tym, że mieszkańcy, którzy parkują auta w zatokach parkingowych przy ul. Sempołowskiej mają problem z wejściem do samochodów podczas opadów deszczu. Miejsca parkingowe są zapadnięte i zbiera się w nich woda. Teraz i to się zmieni. Zatoki parkingowe przyległe do obu ulic zostaną zmodernizowane.

Niestety podczas prowadzenia prac remontowych mieszkańcy muszą liczyć się z utrudnieniami. Zostanie mocno ograniczona możliwość parkowania aut w rejonie robót. - „W związku z dużym zakresem prac i ich charakterystyką będzie znacznie ograniczony dostęp do przyległych posesji (utrudnienia w przejeździe i okresowe zamknięcia), w tym czasowo całkowicie niemożliwy (okres wykonywania nakładki asfaltowej). - przekazał J. Kowalski.

mm



Ul. Sempołowskiej - zmodernizowane zostaną również zatoki parkingowe

MAZOWIECKA KRONIKA KRYMINALNA



LEGIONOWO.

Zwrócili skradziony pojazd właścicielowi

Mazda została skradziona kilka dni temu na terenie gminy Jabłonna, wczoraj policjanci legionowskiej patrolówki odnaleźli pojazd na terenie jednej z posesji w Legionowie. Po wykonaniu czynności procesowych z udziałem technika kryminalistyki pojazd został przekazany właścicielowi.

Policjanci legionowskiej patrolówki realizując czynności służbowe na jednej z opuszczonych posesji na terenie miasta w garażu ujawnili częściowo zdemontowany

pojazd. Mundurowi skojarzyli, iż podobny samochód kilka dni temu został skradziony z terenu gminy Jabłonna. Aby potwierdzić swoje przypuszczenia funkcjonariusze sprawdzili mazdę w policyjnej bazie. Ich podejrzenia okazały się trafne, pojazd został skradziony w czerwcu br. z gminy Jabłonna. Po wykonaniu oględzin przez technika kryminalistyki pojazd został przekazany właścicielowi. Dalsze czynności mające na celu zatrzymanie sprawców kradzieży prowadzi jabłonowski komisariat.

SEROCK. Miał 3 promile i uciekał

Policjanci z legionowskiej drogówki namierzili osobową toyotę, której kierowca przekroczył dozwoloną prędkość. Przy próbie zatrzymania pojazdu do kontroli, kierowca znacznie przyspieszył nie reagując na wyraźne sygnały do zatrzymania. Po szybkim pościgu okazało się, że ujęty mężczyzna miał w organizmie 3 promile alkoholu. Grozi mu teraz kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego legionowskiej policji, w trakcie pomiaru prędkości jazdy w miejscowości Ludwinowo Zegrzyńskie, namierzili osobową toyotę, której kierowca przekroczył dozwoloną prędkość w obszarze zabudowanym o 32km/h. Natychmiast podjęli próbę zatrzymania pirata drogowego, który nie stosował się do wyraźnych sygnałów, obliwających go do zatrzymania.

Dynamiczne działania pościgowe zakończyły się po tym, jak mężczyzna stracił panowanie nad pojazdem i najechał na betonowy przepływ wodny. Zatrzymanym okazał się 35-letni mieszkaniec Warszawy, który posiadał w organizmie 3 promile alkoholu. Amator jazdy na „podwójnym gazie” wkrótce

usłyszy zarzuty. Za popełnione czyny grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

PUŁTUSK. Pijany rowerzysta

53-letni mieszkaniec powiatu pułtuskiego, jadąc rowerem spowodował wypadek. Miał ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Mężczyzna za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie teraz przed sądem.

W minionym tygodniu w miejscowości Gzowo doszło do zdarzenia drogowego z udziałem rowerzystów. Policjanci wykonujący czynności na miejscu ustalili, że 53-latek, podczas wyprzedzania 68-letniej rowerzystki, jadącej w tym samym kierunku, doprowadził do zderzenia cyklistów. Mieszkanka powiatu pułtuskiego z obrażeniami ciała została zabrana do szpitala. Okazało się, że sprawca zdarzenia miał w organizmie ponad 2,5 promila alkoholu.

Za kierowanie rowerem w stanie nietrzeźwości oraz spowodowanie wypadku mężczyzna odpowie teraz przed sądem. Grozi mu wysoka grzywna oraz kara pozbawienia wolności.

NASIELSK.

Więzienie za znęcanie się

Areszt to środek zapobiegawczy o charakterze izolacyjnym, który na wniosek Prokuratury Rejonowej w Pułtusku zastosował sąd wobec 33-latka. Mężczyzna został zatrzymany przez dzielnicowego z Nasielska po tym, jak jego konkubina powiadomiła o stosowaniu przez niego przemocy psychicznej i fizycznej. Mężczyźnie przedstawiono zarzuty znęcania się, zniszczenia mienia poprzez wybite szyb oraz gróźb karalnych. Za te przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Kilka dni temu na numer służbowy dzielnicowego z Komisariatu Policji w Nasielsku zatelefonowała roztrzęsiona kobieta. Poinformowała funkcjonariusza, że jej partner przyszedł pod blok i chce wybić szybę w mieszkaniu, które ona zajmuje. Mundurowy ustalił, że pokrzywdzona w trakcie wcześniejszych awantur domowych doświadczała przemocy fizycznej i psychicznej. Mężczyzna ubliżał jej słowami wulgarnymi, szarpał, popychał i groził podpaleniem. Policjanci bezzwłocznie udali się w rejon bloków na terenie Nasielska. W pewnym momencie zauważyli mężczyznę, trzymającego w ręku kamień. Na widok funkcjonariuszy 33-latek zaczął uciekać. Dzielnicowy nie dał mu jednak najmniejszych szans i po pościgu awanturnik został zatrzymany. 33-latek miał w ręku nóż i nie chciał podporządkować się poleceniom wydawanym przez policjanta. Wyczuwalna była też od niego woń alkoholu. Nasielszczanin szybko został przez mundurowych obezwładniony. Wkrótce trafił do pomieszczenia dla osób zatrzymanych. Zebrany przez śledczych z Komisariatu Policji w Nasielsku materiał dowodowy był podstawą do przedstawienia mężczyźnie aż trzech zarzutów karnych: znęcania się fizycznego i psychicznego nad swoją partnerką, uszkodzenia szyb poprzez ich wybite oraz stosowania gróźb karalnych wobec innej osoby.

Prokurator nadzorujący sprawę wystąpił do sądu o zastosowanie wobec podejrzanego środka izolacyjnego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy w Pułtusku przychylił się do wniosku

i teraz 33-latek najbliższe miesiące spędzi w areszcie.

Czynności w tej sprawie prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Pułtusku.

MODLIN. 17 miesięcy aresztu

Kilka dni temu funkcjonariusze z Posterunku Policji w Modlinie zatrzymali poszukiwanego nowodworzanina. Dzielnicowa ustaliła, że mężczyzna ukrywa się na terenie Modlina Starego. Teraz 33-latek najbliższe 17 miesięcy spędzi w jednostce penitencjarnej.

Sąd Rejonowy w Nowym Dworze Mazowieckim wydał nakaz doprowadzenia do aresztu i odbycia kary 1 roku i 5 miesięcy pozbawienia wolności, wobec 33-letniego nowodworzanina. Mężczyzna został skazany prawomocnym wyrokiem sądu za pobicie, wymuszenie rozbójnicze i groźby. Dzięki wzorowej pracy dzielnicowej oraz doskonałej znajomości rejonu służbowego szybko udało się ustalić, gdzie mężczyzna się ukrywa. Przez krótki okres czasu udawało mu się uniknąć odpowiedzialności karnej za popełnione wcześniej przestępstwa. W weekend do drzwi jego mieszkania zapukali policjanci z Posterunku Policji w Modlinie. 33-latek był bardzo zaskoczony na widok funkcjonariuszy. Został przez mundurowych zatrzymany. Nowodworzanin trafił do jednostki penitencjarnej, gdzie spędzi teraz najbliższych 17 miesięcy.

NIEPORĘT.

Poszukiwany 23-latek zatrzymany w hotelu



Policjanci z Nieporętu zatrzymali poszukiwanego 23-latka. Mężczyzna wpadł podczas interwencji w jednym z hoteli na terenie gminy. Był poszukiwany trzema nakazami doprowadzenia do jednostki penitencjarnej celem odbycia łącznej kary blisko 5 lat pozbawienia wolności.

Dzisiejszej nocy dyżurny Komisariatu Policji w Nieporęcie otrzymał zgłoszenie o zakłóceniu porządku przez gości hotelowych. Na miejsce natychmiast udali się policjanci z pobliskiego komisariatu. Pod wskazanym adresem stróż prawa zastali zgłaszającą. Kobieta oświadczyła, że dwaj goście hotelowi wszczęli awanturę, jednak gdy zorientowali się, że o cały zajściu została powiadomiona Policja natychmiast opuścili hotel. Na miejscu pozostała trójka ich znajomych. Policjanci wylegitymowali te osoby i okazało się, iż jeden z pozostałych w hotelu mężczyzn jest poszukiwany.

23-latek poszukiwany był trzema nakazami doprowadzenia wydanyymi Sąd Rejonowy w Legionowie oraz przez dwa warszawskie sądy. Mieszkaniec powiatu grodzkiego za kradzieże i znęcanie się na rodziną w zakładzie karnym spędzi kilka najbliższych lat.

KPP: Legionowo/ Nowy Dwór Maz./ Pułtusk

RESTAURACJA
PAŁAC JABŁONNA

POCZUJ NASZE TRADYCYJNE SMAKI



PAN | Dom Zjazdów
i Konferencji
w Jabłonie

Rezerwacje: +48 22 774 48 62 w.136, +48 883 324 344

info@palacjablonna.pan.pl

www.palacjablonna.pl

BEZPIECZEŃSTWO

Nowy, ciężki samochód dla PSP

Do jednostki ratowniczo-gaśniczej w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej trafił nowy, ciężki samochód ratowniczo-gaśniczy. Zastąpi on wysłużonego MANA, który przez lata sprawdził się w pomocy mieszkańcom powiatu

13-ty lipca okazał się szczególnie trzynastką dla strażaków z PSP. Tego dokładnie dnia w strugach salutu wodnego strażacy przywitani nowym samochodem bojowym GCBA 5/32 Scania P370 Xt. - Jest

to ciężki samochód przeznaczony do działań gaśniczych. Mieści 5 ton wody i zabiera „na pokład” 6 osób załogi. W tej chwili trwają procedury związane z rejestracją pojazdu i za kilka dni nastąpi oficjalne



Już niedługo nowe auto trafi „do służby”

przekazanie samochodu, który trafi na wyposażenie JRG w Nowym Dworze Mazowieckim. - przekazał nam mł. kpt Paweł Plagowski, oficer prasowy. Koszt zakupu

auta z wyposażeniem to 1 mln 350 tys. zł, sfinansowany ze środków Komendy Głównej PSP oraz jednostek samorządowych Mazowsza i powiatu nowodworskiego. red.

Pomiechówek finansuje kastrację, sterylizację i czipowanie zwierząt

W Gminie Pomiechówek ruszyła akcja bezpłatnej sterylizacji, kastracji i czipowania psów i kotów pochodzących z terenu gminy. Warto to podkreślić, bo nie każda gmina prowadzi tego typu działania z własnego budżetu. W większości za zabiegi musi zapłacić właściciel zwierzęcia

Warunkiem skorzystania z darmowego zabiegu dla czworonoga jest złożenie wniosku do Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Gminy Pomiechówek, którego wzór znajduje się na stronie internetowej www.pomiechówek.pl.

Na zabiegi zostało zabezpieczone w gminnej kasie łącznie 40 tysięcy zł. 20 z budżetu własnego oraz dodatkowe 20 tysięcy pozyskane w ramach programu „Mazowsze dla zwierząt 2023”. Do zabiegu można zgłosić i przyprowadzić nie tylko zwierzęta bezdomne, ale co ważne również właścicielskie.

Darmowy zabieg sterylizacji, kastracji oraz czipowania psów i kotów można wykonać w zakładach leczniczych dla zwierząt, z którymi Gmina Pomiechówek ma zawarte umowy. Są to: Przychodnia Dla Zwierząt Nowakowski A., Nowakowski Z., Fiedor M. z/s Pomiechówek, ul. Wojska Polskiego 5, 05-180 Pomiechówek oraz Przychodnia Weterynaryjna MASTIF – Ewa Dunał z/s ul. Paderewskiego 26, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki.

Zdaniem ekspertów wykastrowane czy wysterylizowane zwierzęta są bardziej odporne na różnego rodzaju choroby i co najważniejsze zabieg zapobiega przed rozmnażaniem i kłopotem z niechcianym miotem. Natomiast zaczipowane zwierzę trafia do ogólnopolskiej bazy danych. Po odczytaniu danych z czipa, który znajduje się pod skórą zwierzęcia łatwo ustalić jego właściciela w przypadku ucieczki czy zagubienia psa lub kota. Wystarczy zgłosić się do najbliższej przychodni weterynaryjnej, w której przy pomocy specjalnego czytnika ustala się dane właściciela.

Akcja prowadzona będzie do 15 października 2023 r.

lub wyczerpania środków finansowych. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Wydz. Ochrony Środowiska i Rolnictwa pod nr tel. 22 765 27 22.

red.



Czipowanie zwierząt zapobiega ich zaginięciu

U ANNY NA IMIENINACH



22 lipca 2023 od godz. 18:30
zapraszamy do wspólnego
świątowania imienin patronki
Gminy Pomiechówek w
kompleksie rekreacyjnym przy
plaży w Pomiechowie.

Potańcówka z muzyką na żywo

22/07/2023



Kościół pw. Św. Anny w Pomiechowie

ZABYTKI

Są pieniądze na remont zabytkowych kościołów i klasztor

Z przyznanych z Rządowego Programu Ochrony Zabytków ponad 5 mln zł, remont i renowacje przejdzie kilka zabytkowych obiektów na terenie powiatu. Ogłoszono wyniki pierwszego etapu naboru wniosków

Program kierowany jest bezpośrednio do jednostek samorządu terytorialnego, a za ich pośrednictwem również do innych podmiotów zobowiązanych do opieki nad zabytkami. Dofinansowanie jest przyznawane na realizację zadań inwestycyjnych związanych z ochroną zabytków i opieką nad zabytkami.

Środki mogą być przeznaczone na prace konserwatorskie, restauratorskie i roboty budowlane przy zabytku prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego, albo na udzielenie dotacji samorządowej na takie prace. Dofinansowanie z Programu może wynieść maksymalnie 98 % wartości inwestycji, a minimalny wkład własny – 2 %.

Wnioski mogły być składane w aplikacji Polski Ład udostępnionej przez Bank Gospodarstwa Krajowego, w jednej z trzech kategorii: do 150 000 zł., do 500 000 zł., do 3 500 000 zł.

Dwa kościoły, jeden klasztor

Na terenie powiatu nowodworskiego beneficjentami programu są: kościół pw. Św. Anny w Pomiechowie (150 000 zł na renowację organów piskrzakowych oraz 500 000 na renowację budynku kościoła); kościół pw. Św. Doroty w Ciekusynie (1 mln 176 tys. zł na remont), Zakon Braci Kapucynów Mniejszych w Zakroczymiu, dla którego gmina uzyskała najwyższe dofinansowanie w kwocie 3,5 mln zł na remont budynku klasztoru. W budynku zostanie wymieniona instalacja elektryczna oraz grzewcza, nastąpi wymiana części okien, przeprowadzone prace remontowe i termoizolacyjne na strychu oraz pomalowana elewacja.

Wyniki kolejnego, drugiego etapu zostaną ogłoszone za kilka tygodni. red.



Kościół w Ciekusynie



WYGRAŁY DRWAŁY

Ogólnopolska Bitwa Regionów w Gołdkowie

W minioną niedzielę Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gołdkowie był gospodarzem etapu powiatowego ogólnopolskiego konkursu dla szkół gospodyń wiejskich Bitwa Regionów.

Wydarzenie zorganizował Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa oraz Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, przy zaangażowaniu Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Celem konkursu jest między innymi promowanie regionalnych potraw oraz bogactwa i różnorodności lokalnych tradycji kulinarnych.

Zadanie konkursowe polegało na przygotowaniu tradycyjnej potrawy regionalnej z wykorzystaniem przynajmniej jednego produktu regionalnego.

Do rywalizacji stanęły 22 koła gospodyń wiejskich. Przygotowane przez nich potrawy oceniała komisja konkursowa w składzie: Przewodniczący - Włodzimierz Żbikowski, reprezentujący Stowarzyszenie Wspólnota Polska Dom Polonii w Pułtusku, Jerzy Wal – KOWR w Warszawie, Teresa Gąsiorowska – KRUS w Pułtusku, Magdalena Krokwińska – ARiMR w Gołdkowie

**Ostatecznie
na podium stanęły:**

**I Koło Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich
w Drwalach**

**II Koło Gospodyń Wiejskich
WYSOKIE OBCASY z Winnicy**

**III Koło Gospodyń Wiejskich
POKRZYWIANKI z Pokrzywnicy**

Jednak słowa uznania należą się wszystkim drużynom. Poziom konkursu był bardzo wysoki, a rywalizacja wyrównana.

Tłem całego wydarzenia była 3 edycja Pikniku w Kapeluszu, który jest doskonałym sposobem integracji lokalnej społeczności i na stałe wpisał się w kalendarz uroczystości szkolnych.

Fotorelacja na stronach 12 i 13.





Zdobądź BEZPŁATNIE nowy zawód w branży kolejowej
– BRAK OGRANICZEŃ WIEKOWYCH.

PKP Cargo Service to spółka nr 1 na rynku – od lat przynosi zyski!

Dołącz do naszego zespołu, wybierając karierę w jednym z wielu oferowanych przez nas zawodów kolejowych:

- | | | |
|---------------|----------------|--------------------|
| 1. Automatyk | 4. Ustawiacz | 7. Rewident taboru |
| 2. Maszynista | 5. Toromistrz | 8 Dyżurny ruchu |
| 3. Manewrowy | 6. Nastawniczy | 9. Inne |

Nasza Spółka prowadzi działalność operacyjną w ośmiu województwach: mazowieckim, śląskim, małopolskim, dolnośląskim, zachodniopomorskim, pomorskim, wielkopolskim, opolskim.

Oferujemy pracę w stabilnym zespole, pewne i atrakcyjne wynagrodzenia (pensje, dodatki i premie miesięczne), stałą możliwość szkolenia i awansu.

Dofinansowujemy studia i kursy, prywatną opiekę zdrowotną oraz pakiety Multisport. Fundujemy bardzo wysokie zniżki na zakup biletów kolejowych dla pracowników i członków ich rodzin.

Dofinansowujemy wypoczynek. Z okazji Święta Kolejarza – 25 XI – pracownikom przysługuje dodatkowy dzień wolny od pracy.

Zadzwoń: 519 647 625

Aktualne ogłoszenia o naborach publikujemy na:

www.pkpcargoservice.com/kariera/na-jakie-stanowiska-rekrutujemy



LIKWIDACJA FIRMY U ADASIA

w Legionowie przy ul. Jagiellońskiej 7

wynajmę:

- lokal 80 m² - I piętro
- lokal 290 m² - parter
- pawilon 580 m² - parter i I piętro

sprzedam OKAZYJNIE:

- DOM przy ul. Sobieskiego 5
15 pokoi

~~3,5 mln~~ 1,75 mln

PILNIE potrzebuję gotówki tel. 602 311 049



📞 605 078 555

🌐 www.leg-bud.pl



od 6900 zł / m²



3 ETAP
HERBERTA

MIESZKANIA
NA KAŻDĄ
KIESZEN



Dzisiaj prawdziwy rarytas JAGODZIANKI

Dużo osób się chwali swoimi przepisami to i ja gorsza nie będę. Ale pochwalę się przepisem mojej mamy, który za każdym razem zdaje egzamin.

Z przepisu wyjdzie Wam około 15 sztuk:

- 3 jajka + jajko do smarowania
- żółtko
- 4 czubate łyżki drobnego cukru + łyżeczka cukru
- 30g świeżych drożdży
- 1/2 szklanki tłustego mleka
- 400g mąki tortowej
- 2 łyżeczki brany lub ekstraktu z wanilii
- 150g miękkiego masła
- szczypta soli
- płaska łyżka mąki ziemniaczanej
- 500g jagód

Kruszonka:

- 70g mąki krupczatki
- 50g brązowego cukru
- 50g masła

Do lekko ciepłego mleka dajemy drożdże i łyżeczkę cukru. Mieszymy do rozpuszczenia się składników i odstawiamy w ciepłe miejsce. Do dzieży miksera wrzucamy jajka, żółtko, sól, brandy i 3 łyżki cukru i ucieramy na białą masę. W tym czasie mleko powinno się już spenić i roztwór jest gotowy do wiania do masy. Na małych obrotach wlewamy płyn, następnie dodajemy mąkę. Wyrabiamy wszystko przez 10min (końcówka z hakiem).

Dodajemy partiami miękkie masło i wyrabiamy przez kolejne 5min. Odstawiamy pod przykryciem do dwukrotnego wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto przekładamy na oprószoną mąką (polecam krupczatkę) stolnicę. Teraz albo rozwałkujemy ciasto na prostokąt i radełkiem dzielimy ciasto, albo dzielimy ciasto na 15 kulek. U mnie jagodzianki były lepione w dłoni, ale możecie posilkować się miseczką. Rozwałkowane ciasto umieszczamy w miseczce, tak żeby brzegi wystawały poza rant. Jagody mieszamy z łyżką cukru i mąką ziemniaczaną, najlepiej wymieszać dłonią albo silikonową łopatką. Tym sposobem nie poraniamy jagód, które mogą puścić sok. Do jagodzianki pakujemy dwie łyżeczki jagód. Zlepiamy zaczynając od przeciwnych końców. Kruszonka jest banalnie prosta - wszystko ucieramy palcami do powstania grudkowatej posypki. Posypujemy jagody i odstawiamy do wyrośnięcia na 20min. Smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy około 20min w ROZGRZANYM do 180 stopni piekarniku. Po wyciągnięciu studzimy 10min, do przestygnięcia, ale są tak dobre, że nie raz się oparzyłam jedząc prosto z pieca©.

[instagram.com/niebez_kozery22](https://www.instagram.com/niebez_kozery22)



WESELA I PRZYJĘCIA POŚLUBNE

OSTATNIE TERMINY NA LATO 2023

**Zapraszamy: tel. 531 093 982; 507 104 572,
info@palacjablonna.pan.pl**





Technologia a rzucanie palenia

O tym, że palenie papierosów ma fatalny wpływ na zdrowie, wiadomo od dawna. Relatywnie od niedawna zadajemy sobie natomiast pytanie, czy przestawienie się z papierosów na mniej szkodliwe nikotynowe alternatywy może przynieść jakkolwiek pozytywny wpływ na kondycję naszego organizmu. A jeśli tak, to jaki dokładnie? Odpowiedzi dostarczają badania naukowców z Wielkiej Brytanii.

Nie wszyscy palacze są w stanie wyjść z nałogu nikotynowego, dlatego niektórzy specjaliści wychodzą z założenia, że lepiej przedstawić palaczom mniej szkodliwą alternatywę: coś, co dostarczy podobnych do papierosów doznań, przy możliwie jak najniższym uszczerbku dla zdrowia. Takim rozwiązaniem mają być podgrzewacze tytoniu: urządzenia, w których umieszczane są specjalnie przygotowane wkłady z tytoniem. Następnie grzałka podgrzewa tytoń, ale tylko na tyle, aby uwolnić nikotynę, w całym procesie nie dochodzi bowiem do spalania tytoniu. Dlaczego? Otóż właśnie podczas spalania uwalniane są rakotwórcze substancje smoliste, najgroźniejsze dla ludzkiego zdrowia.

Jak jednak sprawdzić, czy ryzyko rzeczywiste maleje i jaki wpływ na zdrowie ma wdychanie nikotynowej pary? Uzyskaniu wiedzy na ten temat miało służyć badanie zaprojektowane przez naukowców z Wielkiej Brytanii. Do eksperymentu zaproszono osoby palące w wieku od 23 do 55 lat, a następnie zapytano, czy zamierzają rzucić palenie.

Ci, którzy kategorycznie odmówili rozstania się z nałogiem, trafili do pierwszej grupy, natomiast ci, którzy zadeklarowali chęć rzucenia palenia — do drugiej. Zadeklarowani palacze zostali następnie poinstruowani, aby palić tak jak dotychczas lub przejść na podgrzewanie tytoniu, (w eksperymencie wykorzystano podgrzewacz GLO). Wyboru dokonano losowo. Grupa kontrolna, czyli osoby rzucające nałóg,



uzyskały pomoc doradcy oraz dostęp do nikotynowej terapii zastępczej.

W trakcie trwania eksperymentu każda z grup była pod nadzorem lekarzy. Raz w miesiącu sprawdzano próbki ich krwi, z których odczytywano m.in. poziom biomarkera CEVal, który miał wskazać, czy osoby deklarujące rzucenie palenia lub przerzucenie się na podgrzewacze tytoniu, nie paliły tradycyjnych papierosów. Inne wskaźniki, które brano pod uwagę, były związane ze stanem płuc, poziomem cholesterolu, stresem oksydacyjnym czy liczbą białych krwinek. Okazało się, że palacze korzystający z GLO uzyskali znacznie lepsze wyniki, niż ci, którzy nie odstawili tradycyjnych papierosów.

Naukowcy stwierdzili „znaczne i trwałe zmniejszenie biomarkera, który może powodować uszkodzenia DNA związane z rakiem płuc” oraz „znaczne i trwałe zmniejszenie liczby białych krwinek, markera stanu zapalnego związanego z wczesnym rozwojem chorób układu krążenia i innych chorób związanych z paleniem”.

Podgrzewacze tytoniu są dostępne na polskim rynku od kilku lat. To jedna z nikotynowych alternatyw, po jakie mogą sięgnąć palacze, którym nie udało się zerwać z nałogiem lub którzy chcą ograniczyć ryzyko związane z paleniem. Do innych, których używanie określa się jako mniej ryzykowne od palenia, zalicza się e-papierosy i saszetki nikotynowe.



#poczujnaszahistorie

I KONKURS FOTOGRAFICZNY

"POCZTÓWKA Z PAŁACEM W TLE"

Zrób zdjęcie w Pałacowym Parku i weź udział!

Atrakcyjne nagrody!

**Konkurs trwa od 31.03.23 do 20.08.23**

Zapraszamy



Zeskanuj kod i pobierz regulamin konkursu

www.palacjablonna.pl

Partnerzy:



Patroni medialni:

PIĄTEK • 21 lipca		TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
TVP 1	TVP 2						
05:15 Dziedzictwo - serial 06:05 Klan - telenowela TVP 06:30 Leśniczówka - serial obyczajowy TVP 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Agape Blisko Ciebie - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Kwadrans polityczny 08:25 Informacje kulturalne 08:30 Pogoda poranna 08:40 Ranczo - serial obyczajowy 09:40 Komisarz Alex - serial krym. 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Korona królów. Jagiellonowie - telenowela historyczna 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes, Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 13:00 Natura w Jedynce - Sroki czarno-białe 14:00 Wspomnienia stulecia 15:00 Wiadomości, Pogoda	04:30 Na dobre i na złe - serial 05:30 M jak miłość - serial TVP 06:20 Anna Dymna - spotkajmy się - Marta i Magda Wróbel 06:50 Rodzinka.pl - serial kom. 07:30 Pytanie na śniadanie - 10:35 Panorama 10:40 Pytanie na śniadanie z Sebastianem Karpiem Bułecą 11:45 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akcja 38 - serial 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny TVP 15:05 M jak miłość - serial TVP 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial 18:00 Panorama	05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Doradca smaku - program kulinarny 07:05 SOS Ekipy w akcji - program 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 08:55 Ten moment - program obyczajowy 09:30 Sekrety życia 10:30 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 11:30 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:40 Szpital - program obyczajowy 15:50 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport, Pogoda 19:50 Uwaga! - program interw.	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Małanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia, Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:40 Gliniarze - serial paradokumentalny 17:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport, Pogoda	07:00 Muzyczne poranki 07:10 Zaginione Skarby - Zegary z Jędrzejowa - film anim. 07:20 Przestrzeń pamięci - Spichlerz Polskiego Rocka w Jarocinie - magazyn 07:55 Szlakiem Kolberga - Julia Pietrucha - reportaż 08:30 Informacje kulturalne 08:55 Arabella - serial fantasy 10:15 Dama Kameliowa 12:15 Najważniejszy dzień życia - serial TVP 13:20 Altamira, korzenie sztuki - film dok., Hiszpania, 2018 14:50 Van Dyck: wielki rywal Rubensa - film dok., Francja, 2020 16:00 Stan posiadania - dramat 18:00 Jazz.pl - Krzysztof Herdzin i jego Chopin Quintet - koncert	06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 08:00 Życie pod zastaw - parodokument fabularny 09:00 Kurierzy - parodokument fabularny 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny 11:00 Zaklinaczka duchów - serial fabularny 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny 14:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 15:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny 16:00 Kurierzy - parodokument fabularny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - parodokument fabularny	05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:55 Szpital - program obyczajowy 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Idealna niania - program obyczajowy 11:45 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 12:45 Szpital - program obyczajowy 13:45 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 15:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:00 Rozwód. Walka o wszystko - program obyczajowy 18:00 Szybka zmiana - program lifestyle'owy 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy	06:00 Strażnik Teksasu 08:00 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy 09:00 Pierwsza miłość 09:50 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 10:50 Hardkorowy lombard 11:50 Policjanci i Policjanci 12:55 Detektywi w Akcji 13:55 STOP Drogówka 15:55 Policjanci i Policjanci 17:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjanci i Policjanci 20:00 Gwiazdy Kabaretu 22:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:05 American Pie: Naga miła - Erik (John White) zdaje sobie sprawę, że jest jedynym ze Stiflerów, który może ukończyć szkołę średnią jako prawnik, postanawia sprostać rodzinnej tradycji. 02:15 Jas Fasola radzi 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje
 15:20 ALARM! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress, Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 18:00 Ranczo - serial obyczajowy 19:00 Jeden z dziesięciu - teleturniej 19:30 Wiadomości, Pogoda 20:10 Sport, Tour de Pologne 20:19 ALARM! - magazyn 20:35 07 zgłoś się - serial TVP 23:00 Archiwista - serial TVP 23:50 Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wilk, Bryt., 1997. Pierce Brosnan zbawia świat jako Agent 007. 02:00 Koko - kom., Francja, 1963. Monestier szykuje operację gieldową, która ma mu przynieść krociowe zyski. 03:35 Film fabularny	 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Akcja 38 - serial 19:30 Na sygnale - serial fabularny TVP 20:10 Postaw na milion - teleturniej 21:10 Polskie Biesiady - Weselna - koncert 23:20 Kontrakt na zabijanie - thriller, USA, Niemcy, 2006. Ów „kontrakt na zabijanie” podpisał kilku bandytów, którzy podjęli się zadania. Davis, Turner i dwóch pozostałych czekają na dalsze instrukcje od jakiejś grubej ryby. 01:05 Sześć żon i jeden pogrzeb - kom., USA, 2009 02:50 Na zawsze razem - film fab., Francja, 2018 04:40 Rodzinka.pl - serial kom.	 20:00 Wielki mur - przygod., USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016. Elitarna jednostka do spraw specjalnych próbuje uczynić z jednej z najbardziej ikonizujących budowli świata - Wielkiego Muru Chińskiego - ostatni bastion dla ludzkości. 22:15 Wodny świat - przygod., USA, 1995. W bliżej nieokreślonej przyszłości lodowce pokrywające bieguny ziemi roztopiły się i wszystkie kontynenty znalazły się pod wodą. 01:00 Kuba Wojewódzki 02:00 Grzesznica - serial, USA 03:00 Szpital - program obycz. 04:00 Uwaga! - program interw. 04:20 Zamieszkać na plaży 04:50 Recepta na stary dom 05:20 Raj za pół ceny	 20:05 Shrek - anim., USA, 2001. Tytułowy bohater historii Shrek jest ogrem - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. Mieszka sam i bardzo ceni sobie swoją samotność. Pewnego dnia do jego walcącego się domostwa zjeżdżają przeróżne postaci z baśni i legend 22:00 1000 lat po Ziemi - SF, USA, 2013. Minęło 1000 lat od wydarzeń, które zmusiły ludzi do ucieczki z naszej planety. 00:10 Legion - SF, USA, 2009 02:20 Rok pierwszy - przygod., USA, 2009 04:40 Disco Gramy - pr. muzyczny 05:25 Telezakupy TV Okazje	 19:30 Wydarzenie aktualne Komedie lato - Vabank II, czyli riposta - kom. sensacyjna; reż.: Juliusz Machulski 21:50 Informacje kulturalne 22:20 Serialowa nostalgia - Pitbull - serial policyjny TVP; reż.: Patryk Vega 23:25 Szron - dram., Litwa, Polska, Francja, Ukraina, 2017. 01:35 Kino krótkich filmów - filmy anim.: Colaholic, Olbrzym 02:10 Wszystkie nieprzespane noce - film dok. Trójka studentów ASP - Michał, Krzysiek i Oliwia prowadzą barwne życie towarzyskie i uczuciowe. 04:10 Fellinopolis - film dok., Włochy, 2021	 20:00 Żądza śmierci - akcja, USA, Kanada, Rosja, 2009. Ruslan, były członek rosyjskiej mafii, po wielu latach postanawia odnowić kontakt ze swoją córką, która niedługo wychodzi za mąż. Okazuje się, że wybrankiem jest Stephen, syn, największego wroga Ruslana. 22:00 Rocky - akcja, USA, 1976. Kultowy film z Sylvesterem Stallonem, który mimo upływu lat, wciąż porusza emocje widzów na całym świecie. 00:35 Najdłuższa noc - akcja, Włochy, USA 2019 02:05 Menu na miarę 03:05 Szalone fabryki polskiej muzyki!	 20:00 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 21:00 Tin Cup - kom., USA, 1996. Przez nieporozumienia stracił rancho, piękną Doreen, formę oraz szansę na lepszą przyszłość. Pewnego dnia na lekcje golfa zgłasza się dr Molly Griswold (Rene Russo). I nagle wszystko się zmienia. 23:45 Ja cię Kocham, a ty z nim - kom., USA, 2007 01:55 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 02:55 Nagi Instykt Przetrawiania 03:55 Mój sąsiad morderca	09:45 Jestem Mamą 10:00 Inf. dnia 10:15 W kolorze płomienia 11:05 Muzyczne chwile 11:25 Głos Polski 11:35 Ukraińska zbrodnia w Hucie Pieniackiej 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Na bezdrożach bycia... 13:30 Msza święta 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Drzwi do lasu 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koroną do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Siódmy Sakrament 16:40 Prosto o gosp. 17:00 Sekrety mnichów 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Brat Franciszek 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec



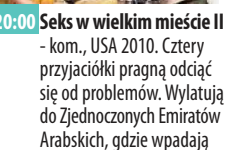




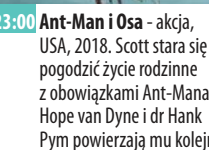
SOBOTA • 22 lipca

TVP 1	TVP 2
05:30 Dziewczyna i chłopak - Poprawka - serial TVP 06:20 Balans bieli - magazyn 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:20 wojsko-polskie.pl - reportaż 08:45 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 09:15 Sprawa dla reportera 10:15 Fascynujący świat - Madame Tussauds - ekspozycja z wosku - dokum., Wlk. Bryt., 2021 11:15 Fascynujące miejsca - Fascynująca Szwajcaria - Dzikie Tętno - dokum. 11:40 Sanatorium miłości - reality show 12:40 Gwiazdy w południe - Koko - kom., Francja, 1963 14:10 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton	05:25 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial TVP 07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-flesz 12:05 Studio Raban - Lizbona - magazyn 12:40 Międzynarodowy Festiwal Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa - widowisko 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muz. 16:20 Na dobre i na złe - serial 17:15 Natura bez granic - dok. 17:50 Słowo na niedzielę - Wszędobylski chwast albo dobre warunki dla ciepłowości 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej
	
14:25 Okrasa łamie przepisy - Kuchnia polska. - magazyn kulinarny 14:55 60. KFPP w Opolu - Wielka Gala 15:25 Lalka - serial TVP 17:00 Teleexpress, Pogoda 17:35 Ojciec Mateusz - serial 18:25 Kulisy serialu Ojciec Mateusz - felieton 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości, Pogoda 20:10 Sport, Tour de Pologne 20:18 ALARM! - magazyn 20:35 Komisarz Alex - serial 21:35 Hit na sobotę - Ocalony - film akcji, USA, 2013 23:45 Perfekcjonistka - film fab., USA, 2019 01:50 Jutro nie umiera nigdy - sens., USA, Wlk. Bryt., 1997 03:55 60. KFPP w Opolu	18:45 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy TVP 19:35 Informacje kulturalne 20:00 Polskie Biesiady - Górska - koncert 21:50 Polskie Biesiady - Warszawska - koncert; 23:45 Legenda Herkulesa - film fab., USA, 2014 01:35 Kontrakt na zabijanie - thriller, USA, Niemcy, 2006 03:20 Gentleman z rewolwerem - film fab., USA, 2018. Opowieść o czarującym i sympatycznym złodzieju gentlemanie, który żył z napadów z bronią w ręku. Wielokrotnie był skazywany na więzienie i od razu próbował ucieczki, a dokonał tego aż 18 razy.

TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Ugotowani w parach - wydanie specjalne 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:30 Na Wspólnej Omnibus - serial, Polska 13:30 Kobieta na krańcu świata - program 14:05 MasterChef Junior - program 15:45 Zakup w ciemno 16:50 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy 17:55 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interwencyjny	
20:00 Seks w wielkim mieście II - kom., USA 2010. Cztery przyjaciółki pragną odciąć się od problemów. Wylatują do Zjednoczonych Emiratów Arabskich, gdzie wpadają w pułapkę różnic kulturowych. 23:10 Lady Bird - kom., USA 2017. Wzruszające spojrzenie na relacje, które nas kształtują, przekonania, które nas definiują i niezrównane piękno miejsca, zwanego domem. 01:10 Niepoczytalna - sens., USA 2018 03:20 Kwatery Hitlera - program dokumentalny 04:25 Uwaga! 04:45 Zamieszkać na plaży 05:15 Recepta na stary dom	

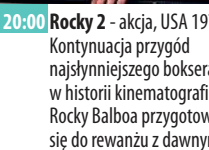
POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 O psie, który wrócił do domu - PRZYG., USA, 2019. pełna przygód opowieść o Belli, psie, który przeżył 400 mil, by odnaleźć Lucasa, człowieka, którego kocha. 10:40 Bogate dzieciaki bez kasy 11:40 Bogaty dom - Biedny Dom 12:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi 13:40 Miał to być 14:40 Miasteczko 15:45 Więzienie - program paradokmalny 17:45 Chłopaćki do wzięcia 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy Jarosława Gułaj 19:45 Sport, Pogoda 20:00 Mister Supranational 2023	
23:00 Ant-Man i Osa - akcja, USA, 2018. Scott stara się pogodzić życie rodzinne z obowiązkami Ant-Mana, Hope van Dyne i dr Hank Pym powierzają mu kolejną pilną misję. 01:45 Obcy 3 - SF , USA, 1992. Kosmiczna kapsuła ratunkowa rozbija się na Fiorinie 161, planecie będącej w kolonii karną dla najbardziej zwyrodniałych przestępców. W kapsule przybył również obcy. Ripley musi po raz kolejny stawiać czoła swojemu największemu wrogowi. 04:20 Kabaretowa Ekstraklasa 04:40 Disco Gramy - program muzyczny 05:25 Teleshopping TV Okazje	

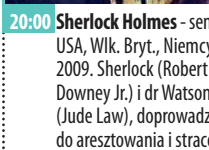
TVP Kultura

07:00 21. Międzynarodowy Festiwal Piosenki Sopot 84 - Halina Frąckowiak 07:30 Res Poloniae - O Polsce z oddali - Priit Pirsko - rozmowa 08:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal 08:35 Informacje kulturalne 09:00 Wydarzenie aktualne 09:30 Kromer Festival Biecz 2021 - koncert 10:35 Daleko od szosy - serial 12:00 Różne oblicza Aleksandra Dumasa - film dok., Francja, 2021 13:10 Symfonia fabryki Ursus - dokum. 14:25 Komedie lato - Vabank II, czyli riposta - kom. sensacyjna 16:20 Mieszczanie żywiecy - Wisia, Małgorzata i Kaja - dokum. 17:00 Retro kino - Daleki kraj western, USA, 1954	
18:45 Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP 20:00 Bilet do kina - Captain Fantastic - dram., USA, 2016 22:10 Informacje kulturalne 22:35 Spirit of Łódź Music Festival - Richard Bona - koncert 23:45 Seans kultowy - Pod wulkanem - dramat, USA, Meksyk, 1984 01:45 Kino nocne - Bilet na księżyc - obycz., Polska, 2013. Sentymentalna podróż do szalonych lat 60., do czasów młodościowej kontestacji, hipisów i bigbitowców... 04:00 Reżyserzy - Nicolas Roeg - cykl dok., Wlk. Bryt., 2018 05:00 Tamte lata, tamte dni - Agnieszka Duczmal	

TV Puls

06:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. Wiadomości polityczne i gospodarcze, informacje z życia gwiazd i naukowe ciekawostki. 08:00 Lekarze na start - serial przedstawia losy absolwentów medycyny (Zuzi, Dagi, Piotra, Marty i Łukasza). Wszyscy w jednym roku trafiają na staż do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego. To tam cała piątka starać się będzie o rezydenturę na oddziale chirurgii, stawiać swoje pierwsze diagnozy, przeprowadzać poważne zabiegi 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny	
20:00 Rocky 2 - akcja, USA 1979. Kontynuacja przygód najsłynniejszego boksera w historii kinematografii. Rocky Balboa przygotowuje się do rewanżu z dawnym rywalem. Kto wygra ten pojedynek? 22:20 American Assassin - akcja, USA, 2017 00:45 24 godziny po śmierci - akcja, RPA, Hongkong, Chiny, 2017. Travis Conrad jest płatnym zabójcą, który podejmuje się najtrudniejszych zleceń 02:01 Menu na miarę 03:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Menu na miarę 04:35 Z archiwum policji 05:00 Dyżur - serial medyczny	

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość - program 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:35 Mój przyjaciel delfin - przygod., USA 2011, 09:55 Szybka zmiana - program lifestyleowy 10:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:55 Nad życie - film obyczajowy, Polska, 2012. Odnosząca międzynarodowe sukcesy siatkarka Agata (Olga Bołądź) zakochuje się bez pamięci w Jacku (Michał Zebrowski). Ich plany przerywa jeden telefon... 18:05 Dom - kom., USA, 2015. Kiedy Oh, uroczy odmieniec z innej planety ląduje na Ziemi, zaprzyjaźnia się z nastolatką o imieniu Tip. Postanawiają wyruszyć w największą podróż.	
20:00 Sherlock Holmes - sens., USA, Wlk. Bryt., Niemcy, 2009. Sherlock (Robert Downey Jr.) i dr Watson (Jude Law), doprowadzają do aresztowania i stracenia przestępcy pochodzącego z arystokracji, lorda Blackwooda. On jednak, zapowiada, że... 22:50 Operacja „Deszcz” - film SF, Australia, 2020. Dwa lata po inwazji kosmitów na Ziemię ostatni ocaleni walczą o przetrwanie. 01:25 Nienarodzony - horror, USA, 2009 03:10 Barbie - kulisy produkcji filmu 03:15 Hotel Paradise All Stars - program rozrywkowy 04:10 Nagi Instykt Przetwarzania	

TV 4

06:00 Galileo 10:00 Ewa gotuje 10:35 Jas Fasola radzi 10:45 Karate Kid 2 - doskonale kino dla całej rodziny. Pan Miyagi wraz ze uczniem Danielem wyrusza w podróż do Okinawy, by odwiedzić swojego umierającego ojca. 13:05 Ninja Warrior Polska 15:00 STOP Drogówka 17:00 Policjantki i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:00 Fargo - czarna komedia kryminalna braci Coen. Sprzedawca samochodów z Minnesoty, Jerry Lundegaard, w obliczu finansowych kłopotów ucieka się do karkołomnego sposobu na zdobycie pieniędzy. 02:00 Interwencja 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping TV Okazje	
10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekja 10:20 Aby we wszystkim Bóg był uwielbiony 10:40 Polski Punkt Widzenia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta 14:20 Muzyczne chwile 14:30 Przegląd Katolickiego Tyg. „Niedziela” 14:35 Benedyktyni - właściwa miara 15:30 Wierzę w Boga 15:45 Muzyczne chwile 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... w mijającym tygodniu 19:30 Przyjaciele i bohaterowie 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Mysłac Ojczyzna 21:00 Apel Jasn.	

NIEDZIELA • 23 lipca

TVP 1	TVP 2
05:05 Sprawa dla reportera 06:00 Słownik polsko@polski - talk-show prof. Jana Miodka 06:25 wojsko-polskie.pl - reportaż 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Chochaj się w Polsce 08:55 Fascynujące miejsca - Fascynująca Antarktyka - film dokumentalny 09:15 Rodzina Addamsów - film anim., USA, 2019 10:55 Janosik - serial TVP 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:50 Do zobaczenia w Lizbonie - reportaż 13:15 BBC w Jedyne - Planeta doskonała - dokum. 14:10 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton	05:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy TVP 07:00 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial obyczajowy TVP 07:55 Pytanie na śniadanie - w tym Pogoda-flesz 11:50 Polskie Biesiady - Górska - koncert 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2023 - widowisko muzyczne 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny 17:15 Na sygnale - serial fabularny TVP 18:00 Panorama - program informacyjny 18:20 Va Banque - teleturniej 18:50 Na sygnale - serial fabularny TVP
	
14:25 Daleko od szosy - serial 15:45 Alternatywy 4 - serial komediowy TVP 17:00 Teleexpress 17:20 Pogoda 17:35 Rolnik szuka żony - reality show 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Wiadomości 19:50 Siatkówka mężczyzn - Liga Narodów, Gdańsk 22:05 Tour de Pologne 22:15 Zakochana Jedyńka - Podróż na sto stóp - kom., Indie, USA, ZEA, 2014 00:25 Ocalony - akcja, USA, 2013 02:35 Perfekcjonistka - film fab., USA, 2019 04:35 60. KFPP w Opolu - Ale To Już Było. Jest. I Będzie! 05:00 Z pamięci - Stanisław Wyspiański - felieton	20:00 Miś - komedia, Polska, 1980. Prezes klubu sportowego „Jęcza”, Ryszard Ochódzki zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, bo z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa żonę Irenę. 22:05 Kino bez granic - Utoya, 22 lipca - dramat, Norwegia, 2018. 22 lipca 2011 roku na norweskiej wyspie Utoya uzbrojony mężczyzna otworzył ogień do przebywającej na letnim obozie młodzieży. 23:55 Festiwal Kultury Żydowskiej w Krakowie 01:10 Nowy Świat - dramat 02:50 Nasz najlepszy rok - film obycz., Francja, 2017

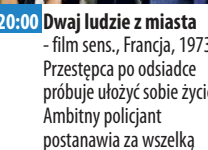
TVN

05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Tom i Jerry Show - anim. 07:00 Nastolatki rządzą... kasą - program obyczajowy 08:00 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 09:00 Dzień Dobry Wakacje 11:30 Weekendowa metamorfoza - program rozrywkowy 12:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 13:20 Ugotowani w parach - program kulinarny 14:25 Kobieta na krańcu świata 15:00 Akademia policyjna III: Ponowne szkolenie - kom., USA, 1986 16:45 Wielki mur - przygod., USA, Chiny, Australia, Kanada, 2016 19:00 Fakty 19:25 Sport, Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.	
20:00 Dziewiąty legion - przygod., USA, Wlk. Bryt., 2011. Rzymski żołnierz Marcus Aquila (Channing Tatum) wyrusza na niebezpieczną wyprawę, aby przywrócić nadszarpniętą reputację swojego ojca. 22:25 Gra - film sens., USA, 1997. Wciągający film z Michaeliem Douglasem w roli głównej. 01:05 Kuchenne rewolucje - pr. kulinarno-rozrywkowy 02:10 Wewnętrzny wróg - serial, USA 03:10 Szpital - program obycz. 04:10 Uwaga! - program interw. 04:30 Zamieszkać na plaży 05:00 Recepta na stary dom 05:25 Raj za pół ceny - program lifestyleowy	

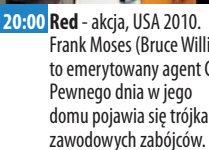
POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Sezon na misia - anim., USA, 2006. 09:45 Kung Fu Panda - anim. USA, Chiny, 2008 11:45 Spider-Man Uniwersum - anim., USA, 2018 14:25 Ant-Man i Osa - Scott stara się pogodzić życie rodzinne z obowiązkami Ant-Mana, Hope van Dyne i dr Hank Pym powierzają mu kolejną pilną misję. 16:50 Shrek - Shrek jest ogrem - brzydalem, którego wszyscy się boją i przed którym uciekają. Mieszka sam i bardzo ceni sobie swoją samotność. Pewnego dnia przyjeżdżają do niego przeróżne postaci z baśni i legend 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport, Pogoda	
20:00 Kabaret na żywo. Młodzi i Moralni. 22:05 Planeta małp - SF, USA, 2001. Statek kosmiczny dowodzony przez kapitana Leo Davidsona (Mark Wahlberg) wpada w pułapkę czasową i ląduje na planecie przypominającej nieco Ziemię. 00:50 Szybszysie o Morganach? - kom., USA, 2009. Opowieść o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach. 03:05 Nasz Nowy Dom - serial obyczajowy 04:05 Jędz Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny	

TVP Kultura

07:05 Największe przeboje - Zdzisława Sośnicka 08:00 Liturgia prawosławna w Werstoku 09:05 Informacje kulturalne 09:35 Kromer Festival Biecz 2020 - Trzy oblicza baroku - koncert 10:45 Szpital na peryferiach 11:55 Od ucha do ucha - filmy animowane: Czarodziej i kwaciarka; Ziemia; Cest La Vie cz. 2 12:35 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 13:15 Wielkie manewry - komediodramat, Włochy, Francja, 1955. Opowieść o pewnym skromnym do amatorów poruczniku dragonów. 15:10 Wędrowiec Polski - Pogórze Dynowskie - reportaż 15:50 Serialowa nostalgia - Daleko od szosy - serial 17:15 Niedziela z...rolami Hanki Bielickiej	
20:00 Dwaj ludzie z miasta - film sens., Francja, 1973. Przestępca po odsiadce próbuje ułożyć sobie życie. Ambitny policjant postanawia za wszelką cenę znaleźć haka na mężczyźne i umieścić go ponownie w więzieniu. 21:50 Informacje kulturalne 22:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 23:00 Śpiewaj tylko sercem - Bernard Ładysz - film dok. 00:10 Informacje kulturalne 00:35 Kino krótkich filmów - filmy anim.: Colaholic; Olbrzym; Red Light Train 01:25 Seans kultowy - Pod wulkanem - dramat, USA, Meksyk, 1984 03:25 Rawa Blues Silesian	

TV Puls

05:30 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 07:01 Wielka włóczęga - komedia, Francja, 1966. Nad Paryżem zostaje zestrzelony angielski samolot, wracający z nalotu bombowego. Załoga wyskakuje na spadochronach, dzięki czemu udaje jej się przeżyć. 09:55 Mia i biały lew - przygod., Francja, 2018. Dzieciństwo 10-letniej dziewczynki zmienia się w wielką przygodę, kiedy jej rodzice przenoszą się z Londynu do Afryki 11:55 Kapuśniaczek - komedia, Francja, 1981. 14:00 Wszyscy na pokład - komedia, Francja, 2020 15:50 Pracownik miesiąca - komedia, USA, 2006 18:00 Smoking - kom., USA, 2002	
20:00 Red - akcja, USA 2010. Frank Moses (Bruce Willis) to emerytowany agent CIA. Pewnego dnia w jego domu pojawia się trójka zawodowych zabójców. 22:10 Zabójcza przesłanka - akcja, Wlk. Bryt., 2019. Olga Kurylenko gra kurierkę, która odkrywa, że jedna z paczek zawiera bombę. 00:10 Nocny łowca - akcja, Kanada, 2018. Detektyw Marshall i Cooper aresztują seryjnego zabójcę, który atakuje wyłącznie kobiety. To nie oznacza końca problemów... 02:10 Dyżur - serial medyczny 03:30 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:20 Z archiwum policji	

TVN 7

05:00 Szkoła - program obyczajowy 06:05 Wiza na miłość - program 07:00 Wyluzuj, Scooby Doo! - serial animowany, USA 07:35 Beethoven II - film rodzinny, USA, 1993 09:20 Ten moment - program obyczajowy 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:05 Tin Cup - kom., USA, 1996. Przez niepojętą przygodę pociąg do hazardu i... nic nie robienia, Roy „Tin Cup” McAvoy (Kevin Costner) stracił rancho, piękną Doreen, formę oraz szansę na lepszą przyszłość. Pewnego dnia na lekcję golfa zgłasza się dr Molly Griswold (Rene Russo). I nagle wszystko się zmienia. Dla pięknej pani psycholog Roy gotów jest zmienić swoje życie.	
17:50 Życie od kuchni - kom., USA, Australia, 2007. Dla Kate (Catherine Zeta-Jones) cały świat ogranicza się do restauracji, w której jest szefową kuchni. Lecz jej spokój zaczyna niszczyć nowy kucharz, Nick (Aaron Eckhart). Dodatkowo, pod opiekę Kate trafia jej 9-letnia siostrzenica... 20:00 Matrix Rewolucje - film SF, USA, 2003. Nadszedł czas, aby Neo (Keanu Reeves) poznał prawdę o swoim przeznaczeniu. 22:50 Komora - sens., USA, 1996 01:00 Wieczorówka - kom., USA, 2018 03:20 Nagi Instykt Przetwarzania 04:20 Druga strona medalu - talk show	

TV 4

06:00 Galileo 07:00 W zakamarkach mózgu 08:00 Najsłynniejszego ucieczki, Belfast Breakout 09:00 Galileo 11:00 Karate Kid 3 - Tym razem Daniel i Miyagi znowu muszą przeciwstawić się dawnemu wrogowi Kreesowi i jego przyjacielowi Terry'emu, bezwzględnemu biznesmenowi i ekspertowi wschodnich sztuk walki. 13:30 Witaj w domu, panie Jenkins - Komedia ze znakomitym Martinem Lawrence'em w roli głównej. 15:45 Gwiazdy Kabaretu 16:05 Magnum: Detektyw z Hawajów 18:00 Łowcy Skarbów. Kto da więcej 20:00 Przepowiednia 22:25 Banita 00:30 Wielkie tajemnice historii 02:25 Disco Polo Life 03:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Teleshopping TV Okazje	
09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:30 Msza święta 10:35 Przegląd Katolickiego Tyg. „Niedziela” 10:40 Generał naszej wolności - Kpt. Janusz Belza 11:40 Żeby być świętym 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Muzyczne chwile 13:00 Wystarczy Sobą Być 14:00 O. Wenanty Katarzyniec 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert żywcem 16:45 Sekrety mnichów 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Moja Katolicka Rodzina 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Krótka Historia Zbawienia - Bóg spotyka się z człowiekiem	

TV Trwam

09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:30 Msza święta 10:35 Przegląd Katolickiego Tyg. „Niedziela” 10:40 Generał naszej wolności - Kpt. Janusz Belza 11:40 Żeby być świętym 12:00 Anioł Pański z Ojcem Świętym Franciszkiem 12:15 Papież Polak do Rodaków 12:50 Muzyczne chwile 13:00 Wystarczy Sobą Być 14:00 O. Wenanty Katarzyniec 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert żywcem 16:45 Sekrety mnichów 17:00 Zostań Żołnierzem RP 17:15 Muzyczne chwile 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poc
--

Redaguje:
Władysław Firlik



Sklep Medyczny Legionowo

Zegrzyńska 1d
736-655-545

Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

TRANSPORT SANITARNY

SZAGMA

tel.503 921 900

transportszagma@gmail.com




USŁUGI

remont i budowa

Docieplanie Budynków Szybko
Tanio Solidnie 502 053 214
PUL 52814

Malowanie, tapetowanie, remonty,
osobiście 694065757
LEG 52817



nadaj DROBNE na stronie
www.nadajdrobne.pl

sprzedam działkę



ZGŁASZANIE AWARII I USZKODZEŃ ORAZ BIEŻĄCE INFORMACJE O AWARIACH I PRACACH PLANOWYCH

TEL. 991

PGE **PGE Dystrybucja S.A Oddział Warszawa RE Legionowo**
zawiadamia, że planowana jest przerwa w dostawie energii elektrycznej dla odbiorców zamieszkałych:

POWIAT LEGIONOWSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer y i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
18.07.2023	Jabłonna ul. Legionowska 12, 13, 14, 16, 17, 24, 26 ul. Grunwaldzka 2A, 3, 6, 7	04-1209 (JABŁONNA KISIELEWSKIEGO)	10:30 – 14:30

POWIAT NOWODWORSKI			
Data	gmina, miejscowość nazwy i zakres numerowy ulic	Numer y i nazwy stacji	Wyłączenia w godzinach
20.07.2023	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Śródkowa 1, 2, 2A, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10A, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 16A, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31 ul. Lipowa ul. Krzywa ul. Ogrodowa ul. Elizy Orzeszkowej ul. Kwiatowa ul. Polna ul. Samorządowa al. Aleja Róż ul. Słoneczna ul. Współczesna ul. 3 Maja ul. Marii Konopnickiej ul. Forteczna ul. Na Skarpie al. Aleja Jana Pawła II 1 ul. Mikołaja Kopernika 1, 1A, 2, 3, 4, 5, 5A, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ul. Mikołaja Kopernika 15A, 17, 18, 18A, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 32A, 32B, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 ul. Mikołaja Kopernika 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 49A, 50, 51, 53, 53A, 54, 55, 57, 57A ul. gen. Wiktora Thommee 1, 2, 3, 3A, 3B, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13A, 13B, 15, 15A, 17, 17A, 19, 19A, 21, 23, 23A, 25, 27, 27A, 27B, 29, 31, 33 ul. Mieszka I 1, 1a, 2, 3, 4, 4a, 6, 6A, 6B, 8, 10, 10A, 10B, 12, 12A, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 30A, 32, 34, 36, 38, 40, 40A, 42, 44, 46 ul. Chłodnia 1, 2, 4, 4A, 8 ul. Obwodowa 13, 218, 294 ul. Żołnierzy Września 1A ul. Księstwa Warszawskiego 1 ul. Zródlana 1, 2, 3, 5, 7, 7A, 8, 9, 10, 12, 14, 14A, 16	04-0210 (MODLIN GÓRKA), 04A6050 (STANISŁAWOWO BOSS), 04-0127 (MODLIN MOTEL), 04-1524 (MODLIN PLAŻA), 04-0089 (MODLIN CHŁODNIA), 04-1576 (NOWY DWÓR GEN. THOMME), 04-0883 (MODLIN POLNA), 04-0837 (MODLIN MICKIEWICZA), 04-0560 (MODLIN GŁASICA 2), 04-1666 (STACJA: 04-1666), 04-0096 (MODLIN GŁASICA PKP), 04-1454 (MODLIN WARSZATY)	8:00 – 12:00
20.07.2023	Czosnów Jana Kochanowskiego 46, od 48 do 86, 88, 90, 92, 94	04-1357 (ŁOMNA WIEŚ)	9:00 – 13:00

Przerwy w dostawie energii elektrycznej spowodowane są koniecznością przeprowadzenia prac konserwacyjnych na urządzeniach energetycznych, za niedogodności przepraszamy

PRACA

dam pracę

Opiekuna dla osoby chorej z prowa-
dzeniem domu. Tel: 669-196-818
LEG 53129

Pomocnik, blacharz, dekarz budowla-
ny. Umowa o prace. Praca Legionowo
i okolice.
Tel: 451 605 208

LEG 53112

Poszukiwany kierownik budowy
- nadzór budowy. Mile widziane
uprawnienia, doświadczenie.
Umowa o prace. Praca Legionowo i
okolice.
Tel: 451 - 605 - 208
LEG 53113

szukam pracy

Dyplomowany ogrodnik wykona
prace pielęgnacyjne ogrodów, kosze-
nie trawy, wertykulacja, przycinanie
żywoptotów, pielienie itp. Skuteczne
likwidowanie mchu z trawnika.
602234237
LEG 53119

ZDROWIE

inne



Art. Rehabilitacyjne
Opieka nad chorym
Art. Ortopedyczne
Wózki Inwalidzkie
Chodziki
Balkoniki
Kule inwalidzkie
Łóżka dla chorych
Produkty stomijne
Produkty dla Amazonek

Sklep Medyczny Samo Zdrowie
Art. rehabilitacyjne, opieka nad
chorym, art. ortopedyczne, wózki
inwalidzkie, chodziki, balkoniki, kule
inwalidzkie, produkty stomijne, łóżka
dla chorych, produkty dla amazonek.
Legionowo, ul. Zegrzyńska 1d 736 655
545 facebook.com/SklepMedyczny-
Legionowo
leg 52969

SPORT i URODA

BIZNES

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam mieszkanie

Sprzedam M3. Osiedle Zegrzyńska.
Parter.
42,9 m. Cena: 370 tys.
Tel: 602-222-431
LEG 53135

Sprzedam mieszkanie przy ul. Tysiąc-
lecia 33, 3 pokoje, III piętro, 45,5 m2.
Tel. 799-051-593
PUL 53134

sprzedam dom

Dom 200m. Działka 735m2. Cena: 1
mIn 300 tys. do negocjacji.
Tel: 602 - 222 - 431
LEG 53136

Sprzedam dom 65 m. murowany,
dwuspadowy, do remontu. Działka
600m2. Woda miejska. Cena: 110
tys. zł.
Tel: 602 - 222 - 431
CIE 53137

kupię nieruchomość

Kupię działkę na usługi, magazyny,
okolicę Dębego.
Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431
LEG 53139

Kupię działkę na usługi, magazyny,
okolicę Dębego.
Do 1ha. Gotówka. Tel: 602 - 222 - 431
LEG 53138

Kupię za gotówkę mieszkanie do re-
montu w Nowym Dworze Mazowiec-
kim do 45m2 tel. 605-325-056
NDM 52741

do wynajęcia

Lokal usługowy 110 m na hurtownię
lub dział. rzemieślniczą. Nowy Dwór
Maz. (22)775-23-81
NDM 53114

OGŁOSZENIA DROBNE
do bieżącego numeru
przyjmujemy
DO PONIEDZIAŁKU
do godziny 12:00.



Słodkie Marzenia
Pracownia tortów artystycznych

Sylvia Szajter-Ziołek
ul. Polna 37A
05-124 Skrzyszew

tel.515 135 884

Wiecej zdjęć na
www.slodkiemarzenia.com

Torty malowane, przestrzenne
z ręcznie robionymi figurkami.
Ciasto tylko z najlepszej jakości składników!

III miejsce w Mistrzostwach Europy w Dekoracji Tortów !






Nie bądź bierny! Reaguj! Możesz uratować życie

Być może wydaje Ci się, że nie masz dokąd pójść i że nie masz gdzie uciec przed przemocą ze strony męża, partnera, brata czy ojca. To nieprawda. Tuż obok jest miejsce, w którym znajdziesz pomoc i ochronę. Daj sobie szansę na zmianę życia, odzyskanie stabilności i zbudowanie bezpiecznej przyszłości. Fundusz Sprawiedliwości oferuje bezpłatne wsparcie dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.

Nie pomogła dwukrotna terapia i próby. Stan uzależnionego od alkoholu męża Karoliny stale się pogarszał. Doszło do tego, że sprzedawał przedmioty wyniesione z domu, żeby mieć pieniądze na alkohol. Sfałszował podpis żony zaciągając pożyczkę w parabanku. Co gorsza – każda próba rozmowy i szukania pomocy kończyła się karczemną awanturą.

„Zniszczę cię, zaprowadzę do psychiatryka” – takie groźby były dla Karoliny codziennością. Dzieci wciąż słyszały, że są „pasożytami” i że ich ojca zupełnie nie interesuje ich los.

Takich spraw są tysiące. Wiele, na pozór spokojnych i kochających się rodzin, przeżywa dramat przemocy. Dowodem na to jest historia Kamili, uchodzącej za kobietę sukcesu w swoim środowisku. Duży dom, ogród, samochód. A w domu mąż, który regularnie grozi, wyzywa, bije. Cierpią żony, partnerki i dzieci, żyjąc w nieustannym strachu o siebie i najbliższych.

Mocniejsza ochrona

Od ponad dwóch lat działa w Polsce tzw. ustawa antyprzemocowa. Jednym z jej najistotniejszych celów



jest ten, który daje możliwość nałożenia na osobę stosującą przemoc obowiązku natychmiastowego opuszczenia mieszkania i zakazu zbliżania się. Może to zrobić Policja lub Żandarmeria Wojskowa – średni czas oczekiwania na przyjazd patrolu to

maksymalnie 15 minut, a po godzinie oprawcy nie ma już w domu.

– *Dzisiaj kobieta nie musi się już bać* – mówi Marcin Romanowski, wiceminister sprawiedliwości nadzorujący działania Funduszu Sprawiedliwości. – *Przeszkoleni funkcjonariusze policji usuwają przemocowca natychmiastowo z mieszkania. Nie trwa to już kilka miesięcy, a średnio 15 minut od wezwania. Położyliśmy kres presji wywieranej przez bezkarnych sprawców przemocy.*

To przełomowe rozwiązanie – wcześniej decydował o tym sąd, a sprawy trwały średnio niemal 150 dni. Co więcej – nowelizacja przepisów sprzed kilku miesięcy jeszcze je zaostrzyła, wprowadzając zakaz zbliżania się sprawcy na konkretną odległość, zakaz kontaktowania się i zakaz wstępu np. na teren pracy czy szkoły, gdzie przebywa ofiara przemocy.

– *Te wszystkie środki mają służyć jednej podstawowej sprawie: osoby pokrzywdzone przestępstwem muszą czuć się bezpiecznie, by w spokoju dochodzić swoich praw i móc skorzystać z dostępnych form pomocy, w tym z tych, jakie zapewnia Fundusz Sprawiedliwości* – mówi Marcin Romanowski.

KONKRETNA POMOC

Osoby pokrzywdzone przestępstwem, w tym przemocą domową, mogą otrzymać bezpłatne wsparcie w ośrodkach finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości. To pomoc całkowicie bezpłatna, realizowana przez specjalistów – w tym prawników i psychologów. Ze środków Funduszu Sprawiedliwości jest organizowana i finansowana pomoc prawna oraz psychologiczna, która pomaga w procesie odbudowy poczucia bezpieczeństwa i radzenia sobie z traumą.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

W Polsce działa 305 ośrodków finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro. Można tam uzyskać bezpłatną pomoc prawną, psychologiczną, a w razie potrzeby również materialną. Od wejścia w życie ustawy antyprzemocowej z pomocy placówek skorzystało ponad 26,5 tys. osób dotkniętych przemocą domową. Specjaliści zatrudnieni w ośrodkach pomagają każdej osobie pokrzywdzonej przestępstwem, niezależnie od rodzaju przestępstwa.

Wszystkie potrzebne informacje, w tym adresy i kontakty do ośrodków w całej Polsce są dostępne na stronie

wraz z interaktywną mapą: www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/

Działa też telefoniczna, ogólnopolska i całodobowa Linia Pomocy Pokrzywdzonym: **222 309 900**. Można również wysłać maila na: info@numerosos.pl

Na terenie województwa mazowieckiego można zgłosić się m.in. placówek, działających w ramach Sieci Pomocy Osobom Pokrzywdzonym, finansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego Dysponentem jest Minister Sprawiedliwości:

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem we Nowym Dworze Mazowieckim** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).

Nowy Dwór Mazowiecki
ul. Sukienna 19
Wtorek 9:00 - 14:00
Czwartek 9:00 - 14:00
tel.: 536 771 908

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Legionowie** (Okręgowy Ośrodek w Warszawie Praga-Północ).

Legionowo
ul. Mieszka I 25
Poniedziałek 14:00-19:00
Środa 9:00-14:00
tel.: 536 771 907

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Ciechanowie** (Okręgowy Ośrodek w Płocku).

Wejście do Punktu Pomocy z ułatwieniami dostępu dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Szczegóły pod podanym poniżej numerem telefonu.

Ciechanów
ul. Krótka 11
Poniedziałek 9:00 - 14:00
Środa 9:00 - 14:00
tel.: 603 853 503

• **Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem w Pułtusk.**

Pułtusk
ul. Mickiewicza 36B
Środa 10:00-15:00,
Czwartek 9:00-14:00),
tel. 536 771 203.

**NIE BÓJ SIĘ
PROSIĆ O WSPARCIE!**

 **Fundusz
Sprawiedliwości**



**NIE BĄDŹ BIERNY! REAGUJ!
MOŻESZ URATOWAĆ ŻYCIE!**

**WIDZISZ ZAGROŻENIE?
REAGUJ!**

1
PODEJRZEWASZ,
ŻE DZIECKO Z TWOJEGO
SĄSIEDZTWA JEST
KRZYWDZONE?
TWÓJ SYGNAŁ
MOŻE OCALIĆ
CZYJŚ ŻYCIE!

2
**ZAREAGUJ!
POWIEDZ
STOP**

3
**ZGŁOŚ
PRZESTĘPSTWO
NA POLICJĘ**
MOŻESZ TEŻ
ZADZWONIĆ:

BĄDŹMY WRAŻLIWI NA SYGNAŁY,
ŻE DZIECKO JEST NARAŻONE NA PRZEMOC
I REAGUJMY NATYCHMIAST,
ABY ZAPEWNIĆ MU OCHRONĘ.

CAŁODOBOWA LINIA POMOCY
POKRZYWDZONYM
222 309 900

OGÓLNY NUMER
ALARMOWY
112

ZNALDŹ PLACÓWKĘ
BLISKO MIEJSCA ZAMIESZKANIA:

 funduszsprawiedliwosci.gov.pl

 **Fundusz
Sprawiedliwości**



XVIII Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej 2023

**Kościół Świętego Ducha, Legionowo
ul. ks. J. Schabowskiego 2**

23 lipca
godz. 16.30

recital organowy
Władysława Szymańskiego

30 lipca
godz. 16.30

Wojciech Kopyciński – puzon
Michał Kopyciński – organy

6 sierpnia
godz. 16.00

Agnieszka Kurowska – sopran
Aleksander Szopa – organy

13 sierpnia
godz. 16.30

Katarzyna Ziółkowska – flet
Marcin Józef Kryński – organy

20 sierpnia
godz. 16.30

Klaudiusz Baran – akordeon

27 sierpnia
godz. 16.30

Milena Sołtys-Walasik – sopran
Marek Stefański – organy

3 września
godz. 19.00

Krzysztof Komendarek-Tymendorf – altówka
Jan Bokszczanin – organy

Dyrektor artystyczny: **prof. dr hab. Jan Bokszczanin**

organizatorzy



patronat honorowy



Romuald Kamiński
Biskup Warszawsko-Prski

patronat medialny



DLA SENIORÓW

Seniorzy pomagają sobie nawzajem w walce z samotnością

DOZ Fundacja uruchomiła telefon życzliwości i wsparcia. Dla wszystkich samotnych seniorów, którzy potrzebują rozmowy, wysłuchania, bycia przez chwilę z innym człowiekiem. Potrzebujesz wsparcia? Nie czekaj, dzwoń

Wakacje to niezwykle czas. Wypoczynek z rodziną, zabawa w gronie przyjaciół, spacer, lub inna forma spędzania wolnego czasu. Jednak dla seniorów to jeden z trudniejszych okresów w roku. Wiele osób starszych cierpi na zaburzenia nastroju i niepokój, a czas letni nasila te negatywne emocje. Starość nie daje odpoczynku od problemów związanych z utratą sił, vitalności i braku kontaktów z innymi ludźmi. Dla setek seniorów dom staje się pułapką, a świat zewnętrzny

o nich zapomina. - „Ja rozumiem, że młodzi chcą odpocząć - mówi pan Władysław. - Sam też lubiłem przygody i wyprawy. Moje wnuki rozjechały się na obozy, a syn z żoną mają możliwość pracy na odległość i wyjechali na działkę. Ja mam trudności z chodzeniem, więc nie zabrali mnie. Samotność? Dostawia. Chciałbym móc z kimś porozmawiać; poczuć, że komuś na mnie zależy. Żona zmarła 10 lat temu. Od tego czasu jest mi ciężko”.

Czy samotność może boleć?

„Może - odpowiada zdecydowanie **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. - Fundacja działa od lat i naszym celem jest zachęcenie seniorów do aktywności. Czasami najtrudniejszy jest pierwszy krok. Wyjście do ludzi. Odważenie się na kontakt z drugim człowiekiem. Bywa, że jest to niemożliwe, bo stan zdrowia nie pozwala wyjść z domu lub problemem jest bariera finansowa”.

To właśnie dla osób samotnych lub z poczuciem osamotnienia powstał pomysł uruchomienia ogólnopolskiego telefonu dla Seniorów „Słuchamy-Wspieramy”.

Bo to właśnie seniorzy pomagają sobie nawzajem. Oni znają swoje problemy najlepiej. Potrafią zrozumieć osobę po drugiej stronie. Są przygotowani do tej pracy przez psychologów, ale przede wszystkim pomaga im ich własne doświadczenie podobnych sytuacji życiowych.

„To duża odpowiedzialność, ale i ogromna satysfakcja - mówi **Tadeusz Rokicki**, wolontariusz. - Dzwoni do nas wiele samotnych, starszych osób. Dzieci i wnuki nie mają czasu. A oni sami zamknięci w czterech ścianach nie mają z kim porozmawiać. Samotność boli. Bardzo. Spotykamy się z tym codziennie. Słuchamy, doradzamy, albo po prostu jesteśmy”.

Co czują nasi bliscy, którzy są już na emeryturze, mniej sprawni, nie tak szybcy jak dawniej? Mniej potrzebni? „Najczęściej osoby aktywne zawodowo nawet nie zadają sobie takich pytań. Nas to przecież nie dotyczy - odpowiada **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. A seniorów każdego roku jest coraz więcej. Według danych GUS z 2021 r. w Polsce było ponad

milion sześćset pięćdziesiąt tysięcy osób w wieku powyżej 80 lat. W 2022 w stosunku do roku poprzedniego liczba ta zwiększyła się o 1,0 proc. To tylko liczby, statystyki, ale za nimi są prawdziwi, stęsknieni ludzie. Najczęściej bardzo samotni, którym brakuje kontaktu z drugim człowiekiem”.

Dzwoniących jest coraz więcej

„To wspaniała idea, w której seniorzy pomagają innym seniorom - mówi dr **Sławomir Murawiec**, psychiatra. - Obecne czasy można nazwać „epidemią samotności”. Dotyczy to wielu osób, ale w szczególności osób starszych. Należy pamiętać, że w takich wypadkach wzrasta ryzyko problemów psychicznych - depresji, zaburzeń lękowych, niepełnosprawności społecznej czy pogorszenie funkcji poznawczych. Konsekwencje samotności społecznie są bardzo duże i wszelkie inicjatywy, w których osoby starsze nie będą czuły się samotne, lub co więcej poczuć się potrzebne są niezwykle ważne” - podkreśla dr **Murawiec**.

„Od momentu kiedy uruchomiliśmy telefon „Słuchamy-Wspieramy” dzwoniących każdego dnia przybywa - mówi **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji. - Od tych wakacji zwiększamy dyżury i wydłużamy czas funkcjonowania telefonu, bo potrzebujących jest naprawdę bardzo wielu”.

Samotnych ludzi przybywa

Powodów jest wiele: śmierć małżonka, oddalenie rodziny - dzieci i wnuki mieszkają daleko, są zajęte swoim życiem lub po prostu mają słaby kontakt, zmniejszenie mobilności i dochodów, problemy zdrowotne, niepełnosprawność, brak transportu lub ograniczone środki finansowe mogą utrudniać osobie starszej wyjście z domu czy uczestnictwo w aktywnościach społecznych. Często przejście na emeryturę oznacza utratę towarzystwa, poczucia celu i atrakcyjności w swoich oczach, a w konsekwencji lęk przed kontaktami z innymi osobami.

„Zaskakujące jest jak rozmowa może pomóc - mówi p. **Krystyna Polak**, wolontariuszka. - Seniorzy otwierają się emocjonalnie. Czują, że komuś na nich zależy. Zaprzyjaźniają się z nami - wolontariuszami. Chcą rozmawiać już tylko ze swoim panem **Tadeuszem** lub panią **Ewą**. Powstaje zaufanie i piękna relacja”. - „Najczęściej dzwonią, żeby opowiedzieć o swoich problemach, w domu, z rodziną, o swojej samotności - mówi p. wolontariuszka. - Ale, zdarzają się również rozmowy o muzyce, historii, czy polityce. Lubię ten czas „na słuchawce”.



Rozmowa, choćby przez telefon może pomóc wielu osobom borykającym się z samotnością

Każdy dyżur jest inny, a ja czuję się potrzebna”.

Dodatkowo seniorzy mogą skorzystać z bezpłatnej porady dietetyka we wtorki i farmaceuty w środy.

Rozmowa daje dużo dobrego

Przy takim wsparciu często osobom starszym wraca chęć do życia. Wychodzą z domów i szukają aktywności dedykowanych seniorom w swojej okolicy. Dostrzegają, że osamotnienie to nie jest tylko ich problem; że ich rówieśnicy są podobnie zagubieni jak oni. Razem łatwiej pokonać lęk i na nowo znaleźć sens w życiu. Nowe hobby, czy powrót do tego, co kiedyś sprawiało radość już nie przeraża; nie wydaje się „nie na miejscu”.

DOZ Fundacja podkreśla, że telefon jest dedykowany dla seniorów z całej Polski, a wolontariusze czekają na rozmowę z potrzebującymi.

Fundacja apeluje, żeby nie być obojętnym na los osób starszych. Prosi o udostępnianie telefonu osobom, które mogą skorzystać z tej usługi.

„Jeśli sam czujesz się samotny i chcesz porozmawiać z kimś, kto cię zrozumie i wysłucha, zadzwoń. Nie bój się sięgnąć po pomoc i wsparcie. Nie jesteś sam” - zwraca się do seniorów **Elżbieta Łacina**, prezes DOZ Fundacji.

Ogólnopolski telefon wsparcia dla Seniora „Słuchamy-Wspieramy”:
42 200 60 50, czynny od poniedziałku do soboty w godz. 16.00-20.00.
Agencja Media o Zdrowiu



Samotność to problem, który dotyczy wielu seniorów

Stowarzyszenie Slavia Masovia, Biblioteka w Czosnowie, Wójt Gminy Czosnów oraz Sołtysi zapraszają na

WAKACYJNE POTANCOWKI W GMINIE CZOSNÓW 2023!

DISCO

1 LIPCA - CYBULICE DUŻE (plac zabaw przy ul. Leśnej)

15 LIPCA - SOWIA WOLA (plac zabaw ul. Wierzbowej)

22 LIPCA - KAZUN NOWY (przy ZS-P w Kazuniu Nowym ul. Główna 6)

29 LIPCA - CZECZOTKI (plac zabaw, ul. Cicha 15)

5 SIERPNIA - CZĄSTKÓW POLSKI (przy KGW, ul. Wiejska 27)

12 SIERPNIA - PALMIRY (Gościniec na Szlaku, ul. Kusocińskiego 25)

19 SIERPNIA - CYBULICE MAŁE (przy świetlicy / boisku, ul. Wesoła)

WSTĘP WOLNY! godz. 17.00-22.00

Pierwsza godzina gry i zabawy dla dzieci

PARTNERSKIE SOŁECTWA:
CYBULICE DUŻE
SOWIA WOLA
KAZUN NOWY
CZECZOTKI
CZĄSTKÓW POLSKI
PALMIRY
CYBULICE MAŁE

DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW WYDARZENIA PRZEWIDZANY JEST BEZPŁATNY POCZĘSTUNEK :)

STOWARZYSZENIE
SLAVIA MASOVIA

GMINA CZOSNÓW
ZAMIAŁ PUBLICZNEJ KSIĄŻNICY
Z SEKCJĄ GRYWY CZOSNÓW

SPRZĄTANIE
WŁASNOŚCI

MBS
MISJONARSKIE BANKI

C&K
CZOSNOWSKIE STOWARZYSZENIE
KOBIET

Wola Czosnów
Klub w Czosnowie

KOMUNALNY ZAKŁAD
BUDOWY
W CZOSNOWIE



Porozumienie o przyjaźni i współpracy

7 lipca wójt gminy Jabłonna Jarosław Chodorski i Pan John Boxall - burmistrz maltańskiego miasta i gminy Birgu, podpisali porozumienie o przyjaźni i nawiązaniu współpracy w dziedzinie kultury, polityki społecznej, sportu, turystyki i środowiska.

Jak podkreślił wójt Jarosław Chodorski, porozumienie będzie sprzyjać bezpośrednim kontaktom między mieszkańcami, a w szczególności młodzieży z obu gmin. Pan John Boxall zaznaczył, że zorganizowanie w niedalekiej przyszłości programu wymiany młodzieży to wspólny cel do którego obie gminy będą konsekwentnie dążyć.

Birgu to wyjątkowo malownicze średniowieczne miasto portowe położone w południowo-wschodniej części Malty. Miejscowość słynie nie tylko ze wspaniałych zabytków, ale także z wyśmienitej kuchni oraz niezwyklej serdeczności i gościnności mieszkańców.



POWIAT



LEGIONOWSKI

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA POWIATU LEGIONOWSKIEGO

Linie 7P, 8P, 9P, 10P

Zeskanuj QR kod



Aktualne rozkłady jazdy, schematy przebiegu linii oraz niezbędne informacje na stronie www.powiat-legionowski.pl

w zakładce Dla mieszkańców / bezpłatne linie powiatowe

BEZPŁATNA KOMUNIKACJA

Finansowana jest ze środków Powiatu Legionowskiego z wykorzystaniem dotacji w ramach Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o charakterze użyteczności publicznej.





AKCJA „LATO”

„Lato z Kulturą” pełne niezapomnianych przygód

Wszystko co dobre kiedyś się kończy. Najlepsze pozostaje - wspomnienia wspólnie przeżytych przygód, zawarte przyjaźnie i wiedza, o którą wzbogaciły się dzieci. Wszystko za sprawą półkolonii zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Pomiechówku



Przez pierwsze dwa tygodnie wakacji około sześćdziesięcioro dzieci uczestniczyło w półkoloniach prowadzonej przez GOK w Pomiechówku. Dzieci miały okazję zwiedzić Skansen w Murzyczach, Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu, Zamek Książąt Mazowieckich w Ciechanowie, czy poznać „od podszewki” Stadion PGE Narodowy w Warszawie.

się już doczekać kolejnych wakacji i tego co przygotowuje dla nich – „Pani Ania (Anna Kutkowska, dyrektorka GOK -przyp. red.) z ekipą”.

Uczestnictwo w akcji było odpłatne - 600 zł za tydzień. Gmina Pomiechówek zapewniła ze środków własnych autokar wraz z kierowcami, który posłużył do wyjazdów na wycieczki.

gm



Dzieciaki gościli w Domu Pracy Twórczej „Granica” w Kampinosie, w Siedlisku Sielankowo w Zabłociu, czy w Rodzinnym Parku Rozrywki Frajdalandia. Wszędzie lista atrakcji, rozrywek i warsztatów była bogata.

Na miejscu w Gminny Ośrodek Kultury, też nie było czasu na nudę. Uczestnicy „Lata z Kulturą” w Pomiechówku brali udział w zajęciach jogi, tańca, śpiewu, warsztatach rękodzielniczych czy kulinarnych.

Wszystkie dzieci zgodnie potwierdziły, że nie mogą





Fotorelacja: „Lato z Kulturą” w Pomiechówku





PIŁKA NOŻNA

Świt zremisował w sparingu

Na własnym boisku MKS Świt Nowy Dwór Maz. zremisował z III ligowym klubem KS Pelikan Łowicz. Mecz odbył się w ostatnią sobotę (15.07)

Bramkę dla gospodarzy zdobył Yaroslav Yampol. Mecz był otwarty dla kibiców, na trybunach zasiedli najwierniejsi fani biało-zielonych. Przypominamy, że przed nami kolejne mecze sparingowe: 22 i 23 lipca z Wartą Sieradz i Polonią Warszawa, a 29 i 30 z Victorią Sulejówek i Jagiellonią II Białystok.

Start sezonu III Ligi, Grupy I zaplanowano na 5 i 6 sierpnia.

Do zobaczenia przy Sportowej.

red.



Reprezentacja pań w nowodworskim KTS wraz z trenerem Damianem Wasiakiem

TENIS STOŁOWY

Kobiety w nowodworskim KTS to silne ogniwo

To był historyczny sezon dla żeńskiego tenisa stołowego w nowodworskim KTS-ie. Po raz pierwszy do rozgrywek ligowych została powołana drużyna kobiet. Warto pokusić się o podsumowanie

Młoda, silna ekipa połączona z doświadczonymi zawodniczkami walczyła o punkty do tabeli w 2. lidze mazowiecko-warminsko-mazurskiej i cały sezon 2022/2023 zakończyła na pozycji wicelidera.

W pierwszej rundzie rozgrywek nasze zawodniczki rozegrały 9 spotkań.

W meczu inauguracyjnym w nowodworskiej hali sportowej przy ul. Młodzieżowej wygrały 9:1 z zespołem IKTS BRON Radom, który w dalszej części sezonu wycofał się ze zmagani ligowych. W drugiej kolejce mieliśmy wywalczone zwycięstwo 7:3 z UKS LUPUS KABATY Warszawa i tego samego dnia komplet punktów do ligowej tabeli za wygraną 8:2 z rezerwami KS AZS UWM Olsztyn. Kolejne punkty dały nam zwycięstwa z zespołami: MLUKS NADWIŚLANIN Płock (8:2), MUKS START Nadarzyn (7:3), STS REBEL GMINA Łaskarzew (8:2). Następnie nadszedł czas na spotkanie z KS AZS UWM ENGLISH PERFECT Olsztyn czyli mecz na szczycie tabeli.

Oba zespoły były do tamtej pory niepokonane i w obu zespołach wystąpiły były reprezentantki Polski, a także zawodniczki, które przez kilkanaście lat występowały w Ekstraklasie kobiet. Poziom sportowy był bardzo wysoki i ostatecznie po trzech godzinach walki lepsza okazała się ekipa z Warmii i Mazur. Choć wynik to wysoka wygrana 8:2 na korzyść przeciwniczek, to Olsztynianki musiały się sporo napocić, aby wywieźć komplet punktów z Nowego Dworu Maz. Ostatnie dwa mecze tej części sezonu to zwycięstwa 9:1 z ALMAR PREMIUM Ząbki oraz 7:3 z SRS Łomna.

Po pierwszej rundzie rozgrywek zajmowałyśmy drugie miejsce w tabeli i wiedzieliśmy, że walka o pozycję lidera i prawo gry w barażach będzie bardzo trudna. W rewanżach postawiliśmy na ogrywanie naszych młodych zawodniczek w meczach ligowych. Podobnie jak w pierwszej części sezonu nasza drużyna wygrała wszystkie mecze (Lupus Kabaty, Rebel Łaskarzew i Start Nadarzyn) poza tym z liderem z Olsztyna. Finałnie drugie miejsce w ligowej tabeli, wiele cennych szkoleń i spotkań dla naszych zawodniczek czy budowanie ducha drużyny we wspólnej rywalizacji to aspekty, które zapamiętamy z tego sezonu i mamy nadzieję, że zapoczątkują w przyszłości.

Osiągnięcia zawodniczek

W zespole w ciągu całego sezonu w meczach ligowych zagrało 9 zawodniczek. Liderką drużyny jak i całej ligi została Zuzanna Pawelec, która sezon zakończyła z bilansem 20:2. Bardzo dobrze spisywała się również Anastasiia Murafo z rezultatem 13:4 oraz Małgorzata Majchrzak (10:11). Podczas większości meczów swoje

młodsze koleżanki wspierała kapitan zespołu Klaudia Nawrocka (bilans 9:1). W trudniejszych spotkaniach swoim doświadczeniem pomogły Dominika Dąbrowska, Anna Zielińska i Antonina Szymańska.

W rozgrywkach ligowych zadebiutowały dwie wychowanki naszego klubu: Anna Muszyńska (bilans gier 2:10) oraz Maja Chuderska (rozegrała dwie gry indywidualne). Szansę na wspieranie swoich starszych koleżanek z ławki dostała Małgorzata Dubrow (rocznik 2013). - „Z pewnością był to przełomowy sezon dla KTS-u, ponieważ pierwszy raz w historii naszego klubu stworzyliśmy żeńską drużynę. Sezon uważam za bardzo udany, jestem zadowolona z mojego rankingu indywidualnego, gdyż przegrałam tylko dwa pojedynki w całym sezonie i to z najmocniejszą drużyną. Mimo, że ostatecznie nie udało nam się awansować do baraży to zagrałyśmy wiele dobrych meczów i pokazałyśmy charakter przy stole. Każda z nas dołożyła ile mogła od siebie, żeby wesprzeć drużynę. Wierzę, że kolejny sezon będzie równie udany i będziemy walczyć o jak najwyższe miejsca w tabeli”. - podsumowała Zuzanna Pawelec.

Co przyniesie nowy sezon?

W nadchodzącym sezonie 2023/2024 nasze zawodniczki zagrają zarówno w drugiej jak i pierwszej lidze kobiet. Możliwość gry w 1. lidze umożliwiło nam przejęcie miejsca po UKS CHROBRY Międzyzdroje, ale więcej informacji na ten temat już niedługo na stronie internetowej i w mediach społecznościowych KTS Nowy Dwór Mazowiecki.

KTS Nowy Dwór Maz.



Treningom zawsze towarzyszy uśmiech na twarzach uczestników

Foto: Rozbiegamy Nowy Dwór

BIEŻNIA

Im upał nie straszny - trening „rzecz święta”

W ramach akcji „Lato na bieżni” zorganizowanej przez Stowarzyszenie Rozbiegamy Nowy Dwór, w ostatnią sobotę odbył się kolejny trening biegowy. Pomimo upalnej pogody, chętni się znaleźli

Przypominamy, że treningi pod okiem profesjonalnego trenera odbywają się na bieżni przy Nowodworskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w każdą sobotę, standardowo o godz. 10.00. Każdy może wziąć udział w zajęciach nie ponosząc żadnych opłat.

Zapraszamy w imieniu organizatorów.

red.

NOiR

INFORMUJE:

HARMONOGRAM OTWARCIA PŁYVALNI W LIPCU*:

17-20 LIPCA - 6:00 - 22:00
21 LIPCA - 8:00 - 16:00

22-23 LIPCA - 10:00 - 18:00
DMUCHANY TOR PRZESZKÓD WATERPARKI

24-28 LIPCA - 8:00 - 16:00
29-30 LIPCA - 10:00 - 18:00
31 LIPCA - 6:00 - 22:00

*OSTATNIE WEJŚCIE 75 MINUT PRZED ZAMKNIĘCIEM PŁYVALNI