



Zdjęcie udostępnione przez Artystę Fotografa Mieczysława Klajnowskiego . Dziękujemy.

SERDECZNE ŻYCZENIA WIELU RADOSNYCH CHWIL  
Z OKAZJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA  
ORAZ WSZYSTKIEGO CO NAJLEPSZE  
W KAŻDYM DNIU NADCHODZĄCEGO  
NOWEGO 2016 ROKU

SKŁADAJĄ

GRZEGORZ SMOLIŃSKI  
PRZEWODNICZĄCY RADY MIASTA  
PODKOWA LEŚNA

ARTUR TUSIŃSKI  
BURMISTRZ MIASTA  
PODKOWA LEŚNA



# Podsumowanie roku

27 listopada minął rok od momentu, w którym objąłem urząd Burmistrza. Nie sposób uniknąć próby podsumowania tego, co udało się zrealizować. Był to okres wytężonej pracy, analiz, czas trudnych decyzji, które w perspektywie mają przynieść pozytywne zmiany dla miasta.

Moje decyzje oparte są na planowaniu długoterminowym, linearności i racjonalizmie. Przedstawiam Państwu, te które z mojego punktu widzenia są najważniejsze dla miasta, a które udało się zrealizować.

**I. Wprowadzenie zasady jawności** - wdrożenie nowej procedury dotyczącej dostępu do informacji publicznej, upublicznienie rejestrów. Dzięki temu mieszkańcy mogą w pełni kontrolować wydatkowanie pieniędzy publicznych. Wprowadzony został kalendarz on-line burmistrza.

**II. Utrzymanie równowagi budżetowej miasta i niedoprowadzenie do zadłużenia**, biorąc pod uwagę kondycję finansową, w jakiej miasto zastałem (w tym ilość wniesionych spraw sądowych przeciwko miastu dotyczących prowadzenia inwestycji szkolnej, których konsekwencje będziemy ponosić jeszcze w kolejnych latach. Jednocześnie dzięki mediacjom te koszty ponosimy mniejsze).

**III. Ukierunkowanie postępowań odszkodowania za drogi na poziom negocjacji i wypłatę rekompensaty w wysokości faktycznej wartości działek drogowych**, a nie jak to miało miejsce do tej pory - odszkodowania były wypłacane po cenie działek budowlanych - w perspektywie wszystkich odszkodowań to są milionowe oszczędności dla miasta.

**IV. Optymalizacja kosztów inwestycji i realizacji zadań bieżących**, m.in. poprzez podjęcie starań o zwrot podatku VAT.

**V. Zrealizowanie wszystkich zaplanowanych inwestycji w budżecie**, biorąc pod uwagę trudną sytuację finansową miasta, mało tego, inwestycje zostały wykonane lub przynajmniej rozpoczęte w pierwszej połowie roku. W poprzedniej kadencji realizacja po pierwszym półroczu wahała się pomiędzy 2-10%.

**VI. Uzyskanie porozumienia z Wojewodą Mazowieckim w zakresie powierzenia miastu właściwości realizowanych przez Konserwatora Zabytków** - mówiąc prościej Konserwatora Za-

bytków będziemy mieli w podkowieńskim urzędzie miasta - co znacznie ułatwi i skróci czas oczekiwania na zgody w zakresie prac pielęgnacyjnych zieleni. To jedyny taki przypadek w Polsce, gdzie tak małe miasto, zostało obdarzone tak dużym kredytem zaufania.

**VII. Wprowadzenie z sukcesem spowolnienia ruchu na podkowieńskich drogach** - to też nowość. W poszczególnych obszarach Podkowy zastosowano środki techniczne wymuszające ograniczenie prędkości ruchu kołowego i uprzywilejowanie ruchu pieszego i rowerowego.

**VIII. Zainicjowanie bardzo dobrej współpracy z PGE, w celu sukcesywnego kablowania miasta** - kilka kilometrów kablowanych dróg już znalazło się w budżecie zakładu na ten rok i prace będą kontynuowane w kolejnych latach.

**IX. Niedopuszczenie do likwidacji posterunku policji.**

**X. Porządkowanie przestrzeni publicznej** - wybudowanie Systemu Informacji Miejskiej, zrewitalizowanie bardzo zaniedbanego Parku Przyjaźni Polsko - Węgierskiej, wyczyszczenie stawu w Parku Miejskim, faszynowanie rowów, usunięcie nielegalnych reklam.

**XI. Podjęcie aktywnej polityki dotyczącej drzewostanu i zieleni**, m.in. w Parku Miejskim.

**XII. Wybudowanie budynku komunalnego.**

**XIII. Zmiana kierunku polityki społecznej oraz przekierowanie pomocy publicznej do osób, które jej faktycznie potrzebują**, m.in. poprzez

przeorganizowanie stołówki szkolnej, wsparcie osób najbardziej potrzebujących unijnym programem pomocy.

**XIV. Uruchomienie działań zmieniających strukturę i funkcjonowanie Urzędu Miasta** w celu wprowadzenia najwyższej jakości usług dla mieszkańców oraz zwiększeniu dostępności (np. likwidacja dnia wewnętrznego, mieszkańcy przyjmowani są codziennie).

**XV. Doprowadzenie do podjęcia jednomyślnego stanowiska w sprawie wycinki drzew wzdłuż torów kolejki Warszawskiej Kolei Dojazdowej przez przedstawicieli samorządów**, które mam nadzieję przyczyni się do zmiany absurdalnego rozporządzenia degradującego otaczający nas krajobraz przyrodniczy.

To był dla mnie rok trudnych wyzwań, ale przy ogromnej wewnętrznej motywacji napędzanej bardzo dużą życzliwością mieszkańców i większości radnych, udało się wytyczyć określony kierunek. Czy słuszny? Ocenę pozostawiam Państwu.

Staram się utrzymywać stały kontakt z mieszkańcami wykorzystując różne narzędzia komunikacyjne, takie jak: biuletyn i strona internetowa (nad jej ulepszeniem trwają prace), ale też za pośrednictwem mojego bloga [www.arturtusinski-podkowa.pl](http://www.arturtusinski-podkowa.pl), internetowych stron społecznościowych, a przede wszystkich organizowanych spotkań - dotychczas odbyło się ich 11, gdzie ta styczność jest bezpośrednia, co bardzo sobie cenię. Udało mi się też zbudować bardzo dobre relacje z mediami, nie tylko lokalnymi, ale i ogólnopolskimi (tv, radio, prasa, portale internetowe). O Podkowie Leśnej mówi się dużo, w różnych kontekstach, ale na ogół dobrze, co ogromnie cieszy, bo przekłada się to na korzyści dla miasta.

Dziękuję Państwu za okazaną przychylność, wyrozumiałość i dobrą współpracę w ciągu tego roku.

*Artur Tuszyński*

Burmistrz Miasta Podkowa Leśna





# Zestawienie inwestycji VII kadencji – 2015 r.

LP	NAZWA ZADANIA	ETAP REALIZACJI
1	Przebudowa ulicy Bukowej na odcinku 500 m (od ul. Lipowej – do 40 m za ul. Grabową)	zrealizowano kwiecień 2015 r.
2	Przebudowa ulicy Warszawskiej na odcinku od ulicy Brwinowskiej do ulicy Głównej	zrealizowano kwiecień 2015 r.
3	Budowa dwóch budynków mieszkalnych jednorodzinnych połączonych klatką schodową przy ul. Orlej – budownictwo komunalne	zrealizowano wrzesień 2015 r.
4	Wykonanie i montaż trzech par drzwi w budynku Urzędu Miasta	zrealizowano luty 2015 r.
5	Wycinka i pielęgnacja drzew, krzewów w związku z rewitalizacją Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej	zrealizowano marzec 2015 r.
6	Projekt progów spowalniających w ulicy Bukowej na odcinku ul. Grabowa – ul. Podleśna	zrealizowano kwiecień 2015 r.
7	Projekt napraw ścian i tynków oraz zabezpieczenie przed kolejnym uszkodzeniem w budynku Zespołu Szkół Samorządowych	zrealizowano marzec 2015 r.
8	Wykonanie opracowania dotyczącego remontu odtworzeniowego wejścia głównego do budynku oraz tarasów przy wejściu głównym w Przedszkolu Miejskim	zrealizowano marzec 2015 r.
9	Projekt progów spowalniających w ulicy Reymonta	zrealizowano maj 2015 r.
10	Projekt progów spowalniających w ulicy Jałowcowej	zrealizowano czerwiec 2015 r.
11	Wykonanie nawierzchni antypoślizgowej na betonowych opaskach przy budynku Przedszkola Miejskiego	zrealizowano maj 2015 r.
12	Wykonanie opracowania części technicznej dotyczącej budowy zintegrowanego miejskiego systemu informacji kulturalnej	zrealizowano maj 2015 r.
13	Naprawa i zabezpieczenie ścian budynku Zespołu Szkół Samorządowych	zrealizowano sierpień 2015 r.
14	Projekt zamienny do projektu budowlanego i wykonawczego rewitalizacji Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej	zrealizowano lipiec 2015 r.
15	Wykonanie mapy cmentarza komunalnego z naniesionymi grobami oraz naniesienie numerów grobów na ww. mapę, także wprowadzenie do systemu elektronicznego	zrealizowano czerwiec 2015 r.
16	Wykonanie nasadzeń w pasie drogowym ul. Warszawskiej na odcinku od ul. Brwinowska do ul. Głównej	zrealizowano czerwiec 2015 r.
17	Przebudowa ul. Bukowej na odcinku ul. Grabowa – ul. Podleśna wraz z elementami spowolnienia ruchu na całej długości ul. Bukowej	zrealizowano wrzesień 2015 r.
18	Wykonanie nasadzenia w pasie drogowym ul. Bukowej – na wysokości ulic Wschodnia – Jaworowa	zrealizowano lipiec 2015 r.
19	Remont rowu Rs 11/19 na odcinku od ul. Myśliwskiej do ujścia Rowu Rs 11/18 w Podkowie Leśnej	zrealizowano grudzień 2015 r.
20	Budowa zintegrowanego miejskiego systemu informacji kulturalnej	zrealizowano wrzesień 2015 r.
21	Remont oraz przebudowa nawierzchni betonowych na dziedzińcu przedszkola	zrealizowano sierpień 2015 r.
22	Wymiana części okien w budynku Urzędu Miasta	zrealizowano lipiec 2015 r.
23	Budowa progów spowalniających na ulicy Reymonta	zrealizowano sierpień 2015 r.
24	Wykonanie dwóch projektów pochylni dla osób z niepełnosprawnościami do budynków użyteczności publicznej	w trakcie realizacji
25	Przebudowa ul. Akacyjnej na odcinku ul. Wschodnia – ul. Sosnowa	zrealizowano październik 2015 r.
26	Rewitalizacja Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej – remont i przebudowa zagospodarowania terenu (nawierzchnie, zewnętrzne instalacje elektryczne, murek, mała architektura)	zrealizowano listopad 2015 r.

## Zestawienie inwestycji VII kadencji – 2015 r.

27	Rewitalizacja Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej – szata roślinna	zrealizowano październik 2015 r.
28	Konserwacja rowów melioracyjnych i czyszczenie stawu w Parku Miejskim	zrealizowano październik 2015 r.
29	Wykonanie wyniesionych skrzyżowań w ulicy Myśliwskiej z ulicą Helenowską i ulicą Błońską	zrealizowano listopad 2015 r.
30	Projekt techniczny przebudowy ul. Jodłowej	w trakcie realizacji
31	Projekt techniczny przebudowy ul. Bukowej ul. Lipowa - ul. Reymonta	w trakcie realizacji
32	Projekt techniczny przebudowy ul. Reymonta ul. Żeromskiego – ul. Słowackiego	w trakcie realizacji
33	Projekt techniczny przebudowy węzła drogowego ulic Bukowej, Al. Lipowej, Topolowej i Sosnowej	w trakcie realizacji
34	Projekt ścieżek rowerowych wzdłuż trasy 719 ul. Grodziska – ul. Wilsona	w trakcie realizacji
35	Projekt ścieżek rowerowych wzdłuż torów kolejki WKD na odcinku WKD Podkowa Leśna Zachodnia – Parów Sójek	w trakcie realizacji
36	Projekt techniczny przebudowy ul. Gołębiej od ul. Warszawska – DW 719 do ul. Zachodniej	w trakcie realizacji
37	Projekt techniczny przebudowy ul. Zachodniej	w trakcie realizacji
38	Projekt techniczny przebudowy ul. Sokolej	w trakcie realizacji
39	Opracowanie strategii współpracy w dziedzinie świadczenia usług społecznych dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym na obszarze Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów (tj. gmin Brwinów, Milanówek i Podkowa Leśna), oraz lepszego dostosowania usług w tym zakresie do zmian demograficznych	w trakcie realizacji
40	Opracowanie strategii rozwoju terenów zieleni na obszarze Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów wraz z opracowaniem inwentaryzacji zasobów przyrodniczych i koncepcji nowych nasadzeń	w trakcie realizacji
41	Przygotowanie programu działań na rzecz zwiększenia intermodalności połączeń komunikacyjnych na obszarze Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów oraz poprawa dostępności do Warszawy i głównych tras krajowych	w trakcie realizacji
42	Opracowanie koncepcji oraz dokumentacji projektowo – kosztorysowej budowy cmentarza komunalnego przy ul. Szkolnej w Żółwinie	w trakcie realizacji
43	Przygotowanie kompleksowego programu uregulowania gospodarki wodnej na obszarze Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów	w trakcie realizacji
44	Zakup i montaż domków narzędziowych dla lokatorów domów komunalnych przy ul. Jaskółczej i Orlej	zrealizowano listopad 2015 r.
45	Wykonanie nasadzenia w pasie drogowym ul. Bukowej – na wysokości ulic Podleśna – 11 Listopada	zrealizowano listopad 2015 r.
46	Wykonanie remontu łazienki w Zespole Szkół Samorządowych	w trakcie realizacji
47	Częściowa naprawa nawierzchni boiska na terenie Zespołu Szkół Samorządowych	zrealizowano listopad 2015 r.
48	Montaż elementów monitoringu wizyjnego w centrum miasta	w trakcie realizacji
49	Zakup i montaż elementów małej architektury (ławki, kosze na śmieci) ul. Warszawska, ul. Bukowa, ul. Reymonta, Park Przyjaźni Polsko Węgierskiej i inne	zrealizowano grudzień 2015 r.
50	Pielęgnacja drzew, krzewów i cięcia sanitarne w związku z rewitalizacją Parku Miejskiego	zrealizowano grudzień 2015 r.



# Konserwator Zabytków na stałe w urzędzie

Dzisiaj, żeby otrzymać zgodę na podcięcie drzewa, czy wycinkę krzaka musimy przejść całą długą i kosztowną procedurę: część spraw przeprowadzamy w Starostwie, część w Warszawie, na wizję lokalną przyjeżdża konserwator z Warszawy. Od lat pojawiają się głosy mieszkańców o potrzebie większej znajomości specyfiki miasta i lokalnych uwarunkowań przez osoby wydające decyzje o wycince lub jej odmowie. Dla mnie **podjęcie negocjacji w sprawie powierzenia miastu Podkowa Leśna prowadzenia spraw z zakresu własności Wojewody Mazowieckiego realizowanych przez Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków było zadaniem priorytetowym.** Prace nad możliwością wypracowania porozumienia trwały kilka miesięcy, ale przyniosły efekty. I tak 26 listopada na XVI sesji Rada Miasta Podkowa Leśna przyjęła większością głosów uchwałę dotyczącą przejęcia przez Miasto Podkowa Leśna niektórych spraw z zakresu własności Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

## Co nam (mieszkańcom) to da w praktyce?

Miejski Konserwator Zabytków z zakresu zieleni zabytkowej, pracujący na co dzień w naszym urzędzie, będzie zawsze do dyspozycji mieszkańców:

- ułatwi przejście przez procedurę z zakresu pielęgnacji zieleni w naszych ogrodach,
- będzie znał specyfikę Podkowi,
- umówienie się na spotkanie czy wizję lokalną w ogrodzie nie będzie wiązało się z długim, czasami kilkumiesięcznym oczekiwaniem,
- będzie taniej.

**Konserwator, wyłoniony w drodze konkursu, przez komisję, którą powołuje Wojewódzki Konserwator Zabytków będzie wykonywał te same zadania, co obecnie jego koledzy w Warszawie, czyli:**

I. Wydawał zezwolenia na usunięcie drzew lub krzewów (w tym drzewa i krzewy owocowe) z terenu nieruchomości wpisanych do rejestru zabytków zgodnie z ustawą o ochronie przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 r. (Dz. U. 2013 poz.627).

II. Wydawał zezwolenia na pielęgnację drzew i krzewów zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego) z dnia 27 lipca 2011 r.

w sprawie prowadzenia prac konserwatorskich, prac restauratorskich, robót budowlanych, badań konserwatorskich, badań architektonicznych i innych działań przy zabytku wpisanym do rejestru zabytków oraz badań archeologicznych.

III. Opiniował koncepcje zagospodarowania działek dla lokalizacji nowych budynków w zakresie istniejącego drzewostanu zgodnie z rozdziałem 8: zasady i warunki scalania i podziału nieruchomości oraz parametry wskaźniki i warunki zagospodarowania terenu § 54 Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Miasta – Ogrodu Podkowa Leśna.

Utworzenie samodzielnego stanowiska Konserwatora Zabytków z zakresu zieleni zabytkowej jest niczym innym, jak zatrudnieniem wysoko wykwalifikowanego ogrodnika miejskiego z zakresem obowiązków ustawowych dla Konserwatora Wojewódzkiego, pracującego pod nadzorem Burmistrza, Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków i Wojewody. Osoba pełniąca taką funkcję, będzie musiała posiadać odpowiednie wykształcenie, przygotowanie zawodowe i dodatkowe kryteria wymagane przez Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

Oczywiście takie rozwiązanie będzie się wiązało z nowymi, dodatkowymi obowiązkami i kosztami dla urzędu, ale przede wszystkim z wielką korzyścią dla mieszkańców i naszej zieleni – wszystkie decyzje będą podejmowane na miejscu w Podkowie. **Możliwe będzie także utworzenie rocznych planów utrzymania zieleni w pasach komunikacyjnych naszego miasta, co w sposób znaczący przyczyni się do poprawy bezpieczeństwa i jakości użytkowania naszych dróg.**

Takie porozumienia w sprawie powierzenia gminom prowadzenia spraw z zakresu własności wojewodów, realizowane przez Wojewódzkich Konserwatorów Zabytków mają nieliczne, z reguły duże miasta i powiaty. Przyjęcie i realizowanie przez miasto tych zadań jest wyrazem zaufania do władz samorządowych miasta i odpowiedzią na potrzebę samostanowienia i decydowania lokalnej społeczności. A samo rozwiązanie odpowiada wprost potrzebom mieszkańców naszego miasta.

Artur Tusiński  
Burmistrz Miasta Podkowa Leśna



## Czyszczenie zieleni

Trwają prace polegające na wycince suchych i zagrażających konarów i pielęgnacji drzew na terenie miasta. Największa inwestycja prowadzona jest w Leśnym Parku Miejskim. Osoby wyłonione w drodze konkursu posiadają doświadczenie w pracy przy pielęgnacji zieleni wysokiej i kwalifikacje do kierowania pracami konserwatorskimi polegającymi na zabezpieczeniu, uzupełnieniu, rekonstrukcji lub konserwacji parków zabytkowych. Miasto zatrudniło także inspektora nadzoru inwestorskiego do pilnowania, aby wszystkie roboty były prowadzone zgodnie ze sztuką. Zadanie jest dofinansowane w 90% z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Beata Piotrowska

Referat Infrastruktury Komunalnej  
Urząd Miasta podkowa Leśna

## Informacja

Informujemy, że trwające prace w ciągu pieszym ulicy Brwinowskiej na odcinku od ul. Orlej do ul. Błońskiej związane są z modernizacją gazociągu. Inwestycję prowadzi Mazowiecka Spółka Gazownicza. Pracownicy rozpoczęli modernizację od linii średniego ciśnienia, metalowe rury zostaną wymienione na polietylenowe.

Agnieszka Radziak

Referat Infrastruktury Komunalnej  
Urząd Miasta Podkowa Leśna

## Projekty drogowe

Wyłoniono wykonawcę na wykonanie dokumentacji projektowej przebudowy węzła drogowego Modrzewiowa/Kościelna wraz projektem organizacji ruchu w Podkowie Leśnej, w zakres którego wchodzi:

- przebudowa ul. Modrzewiowej na odcinku Jana Pawła II – ul. Wschodnia,
- przebudowa ul. Kościelnej,
- projekt organizacji ruchu z podziałem na poszczególne zadania.

Stanisław Borkowski  
zastępca kierownika Referatu  
Infrastruktury Komunalnej  
Urząd Miasta Podkowa Leśna



# Wystarczy wyjść z domu, i ruszyć przed siebie...

Rozmowa z Małgorzatą Gradkowską, maratonką, członkinią Podkowieńskiego Towarzystwa Biegowego, współorganizatorką Podkowieńskiej Dychy, nauczycielką w jednej z podkowieńskich szkół. Inicjatorka Biegu bez Barrier w Podkowie, z czego niesłychaną radość czerpią niepełnosprawni intelektualnie dorośli.

Szczśliwa żona i matka. Kobieta wrażliwa na otaczający ją świat, pierwsza wyciągająca rękę do potrzebujących, a co więcej nieustannie szukająca tych, którym można pomóc.

**Magdalena Sitko:** *Przebiegła Pani niedawno swój pierwszy maraton (42, 195 km), w dodatku ze świetnym wynikiem. Co Pani czuła na mecie?*

**Małgorzata Gradkowska:** *(śmiech)* Śmiertelne zmęczenie przede wszystkim. To jest ogromny wysiłek. Nie zdałam sobie sprawy, że będę aż tak wycieńczona. Nie mogłam doczekać się, kiedy będę w domu. Tego dnia było zimno. Była mżawka; byłam cała mokra. Strasznie szybko zaczęłam stygnąć po dobiegnięciu do mety. Przez całą podróż metrem do domu trzęsłam się jak osika. Chciałam wypocząć. Położyłam się do łóżka i spałam kamiennym snem przez parę godzin. A jeśli ma Pani na myśli jakieś uczucia bardziej wznioste i nie do końca mające związek z fizycznością, to myślę, że dotarło do mnie dopiero dużo później, że przebiegłam ten maraton. Nie wspominałam wcześniej, że ten maraton przebiegłam w Budapeszcie. Dopiero po powrocie do domu, do Polski, uświadomiłam sobie, czego dokonałam i że mi się udało. Długo, długo zbierałam się do przebiegnięcia tego maratonu. Już trzy lata temu miałam go przebiec, ale co chwila zdarzały się jakieś przeszkody, zupełnie losowe. A to jakaś choroba i wylądowałam w szpitalu, a to ciąża, a potem znowu jakaś choroba. Po tak długim czasie przygotowań, z tak długimi przerwami, jak sobie w końcu uświadomiłam, że dopięłam swego, to rzeczywiście było uczucie ulgi... Nie - to była duma! *(śmiech)* Tak, nie wstydzę się przyznać, że byłam z siebie dumna!

**MS.** *Jak długo się Pani przygotowywała?*

**MG:** Od momentu podjęcia decyzji o chęci przebiegnięcia, czysto chrono-



logicznie, to od 2013 roku. Czyli trzy lata. Średnio w tygodniu biegałam ok. 30-40 km. Wychodzi po 3-4 treningi po 10 km. Rzadko biegam mniej niż dychę, to taki standardowy trening. Maksymalnie robię 15 km. Przed maratonem przebiegłam trzy półmaratony, czyli 21 km i raz na treningu przebiegłam 30 km. Zaznaczam, że wcale nie jest tak, że trzeba trenować maratony, żeby zaliczyć oficjalnie pierwszy maraton. Wręcz przeciwnie, nie powinno się tego robić, bo to naprawdę ogromny wysiłek. Regularne bieganie marato-

nów podczas treningów jest idealną receptą na wyniszczenie organizmu. Sport jest zdrowy, ale w odpowiedniej dawce. Nie należy zbyt często ekstremalnie obciążać swojego ciała. Wystarczy spojrzeć na piłkarzy zawodowych, którzy biegają po boisku z protezami kolan i bioder. Wyczynowy sport nie jest zdrowy. Bieganie maratonów jest sportem wyczynowym. Nawet przy bieganiu rekreacyjnym należy odpowiednio zadbać o organizm. Jeśli nie będziemy robili odpowiednich przerw, rozgrzewali się przed, a rozciągali po



treningach, to więcej niż pewne, że raz na jakiś czas doznamy kontuzji. Ja nie biegam zawodowo, ani nie uważam się za fachowca. Po prostu lubię ruch. Jestem z tych osób, co mają dużo energii. Jeśli sobie jej jakoś nie skanalizuję, to jest mi zwyczajnie źle. Bieganie lubię dlatego, że nie wymaga specjalnych nakładów finansowych i czasowych. Wystarczy mieć buty, wcale nie wiadomo jakie (choć gdy człowiek kupi sobie jakąś fajną koszulkę, to później z większą chęcią wychodzi na trening). Przede wszystkim zaś trening jest za darmo, nie trzeba płacić ani za salę, ani trenerowi, bo to nie jest jakiś skomplikowany ruch, a poza tym można to robić wszędzie i o każdej porze. Po prostu wystarczy wyjść z domu i ruszyć przed siebie.

**MS.** *Wymaga to nie tylko samodyscypliny, ale i czasu. Jak Pani, mama trójki małych dzieci, w dodatku pracująca zawodowo znajduje czas, siłę i ochotę?*

**MG.** Wbrew pozorom, to że mam trójkę dzieci, rodzinę, jest dla mnie samo w sobie największą motywacją. Myślę, że z dwóch przyczyn. Pierwszą, absolutnie podstawową, jest to, że wreszcie mogę być sama, że zostawiam chłopców za zamkniętymi drzwiami - nie samych, bo pod opieką taty. Przede wszystkim trzeba mieć oczywiście właściwego męża, który rozumie i chce pomóc, zostając sam z dziećmi. Zostawiam ich, zamynam drzwi i mam czas tylko i wyłącznie dla siebie. Uwielbiam to. Uwielbiam spędzać czas sama ze sobą. Zawsze to lubiłam. Kiedy zaczęły pojawiać się kolejne dzieci, tego czasu było coraz mniej. Podobnie jak uwagi, która też jest potrzebna, żeby skupić ją na sobie samym. Proszę nie zrozumieć mnie źle. Uważam po prostu, że jak się ma dobre relacje z samym sobą, to ma się odpowiednią bazę do budowania dobrych relacji z innymi. Chcę, żeby moje dzieci miały zdrową matkę. To nie jest tak, że tylko ja na tym zyskuję. Przede wszystkim zyskuje moja rodzina. A drugi powód - Pani pewnie świetnie rozumie - Pani też jest kobietą, wie pani jak ciało kobiety się zmienia po urodzeniu dziecka, po ciąży. Bez wątplenia to też była dla mnie duża motywacja. Bieganie na moje ciało działa błyskawicznie, od razu widziałam skutki. Dzięki bieganiu byłam w stanie bardzo szybko wrócić do dobrej formy po wszystkich ciążach i porodach. To oczywiste, że obserwowanie, jak własne ciało zmienia się na lepsze, daje potężnego energetycznego kopa. To jest jeden z elementów w psychice kobiety, który pozwala jej zbudować wysoką samoocenę. Oczywiście wygląd nie jest najważniejszy, tak przynajmniej się uważa, jednak w naszym społeczeństwie - raczej patriarchalnym - wygląd kobiety jest wciąż bardzo ważny.



Dobry wygląd, zdrowe ciało - to wszystko wpływa na dobre samopoczucie. Bieganie wpływa nie tylko na ciało, ale też na ducha, bo jedno nierozwalnie łączy się z drugim. Wiadomo przecież, jak działają endorfiny, które rzeczywiście uwalniają się szerokim strumieniem przy porządnym treningu, zresztą nie tylko biegowym. Przy absolutnie każdym rodzaju porządnego treningu można to poczuć. Wiem, bo chodzę też na warsztaty taneczne do Matecznika Mazowsze, gdzie pod okiem naprawdę świetnych trenerów pracujemy nie tylko nad układami tanecznymi, ale przede wszystkim nad dobrym samopoczuciem. Czasem wystarczy nawet zwykła impreza taneczna (przetańczona, rzecz jasna!). I nie działa to jednorazowo, podczas tańca czy biegu, tylko to trwa. Takie pozytywne uderzenie endorfin czuje się jeszcze nazajutrz. To działa bardzo pozytywnie pod każdym względem.

Chciałabym jeszcze tylko dodać, że wcale nie jest tak, że szczupłe ciało równa się zdrowemu ciału. Dzisiaj bardzo często myli się zdrowe ciało ze szczupłym, wręcz chudym ciałem. To wcale nie musi być tożsame. Można być bardzo sprawnym fizycznie, wesołym, szczęśliwym „grubaskiem”. Nie wiem nawet, jakiego słowa użyć, żeby to nie zabrzmiało źle. Użyłam słowa „grubasek” w bardzo pozytywnym sensie. Z drugiej strony spotyka się bardzo niezdrowych, wychudzonych, bledych ludzi zupełnie bez formy, którym trudność sprawia pokonanie dłuższego spaceru zwawym krokiem. Należy pamiętać, żeby nie postrzegać ciała wyłącznie wizualnie; ciało nie tylko wy-

gląda, ono także spełnia różne funkcje, których nie widać gołym okiem. Ważne, by było sprawne w takim stopniu, w jakim jest nam potrzebne i w jakim nas samych satysfakcjonuje. Zdrowe, sprawne ciało to wcale nie jest umiejętność przebiegnięcia maratonów, czy nawet regularnych dyszek. Wystarczy, że będziemy pamiętać i stosować się do tego, że ciało potrafi znacznie więcej, niż tylko siedzieć.

**MS.** *Muszę w tym momencie wspomnieć, że angażuje się Pani również w organizowanie różnych wydarzeń społecznych, m. in. przez Podkowiąńskie Towarzystwo Biegowe. Wiem, że Bieg bez Barier towarzyszący Podkowiąńskiej Dysze, w którym brały udział również osoby z niepełnosprawnościami, to Pani inicjatywa. Skąd pomysł?*

**MG.** Jeśli chodzi o Bieg bez Barier, to na wstępie muszę się trochę pokajać, ponieważ od kiedy urodziłam trzeciego synka, przerwałam zajęcia z niepełnosprawnymi, ponieważ zwyczajnie nie byłam w stanie ich kontynuować. Najpierw końcówka ciąży, potem połóg, a teraz też nie bardzo znajduję czas, z uwagi na troje małych dzieci, ale planuję tam wrócić od nowego roku. Zobaczymy jak to się wszystko ułoży.

Nie wiem, czy Bieg bez Barier to była moja inicjatywa. Nie pamiętam już dokładnie, jak to było. Na pewno wpadłam na pomysł, żeby prowadzić z nimi zajęcia. Natomiast idea Biegu Bez Barier wypłynęła chyba symultanicznie od członków PTB, podczas któregoś z naszych pierwszych spotkań, gdy omawialiśmy zajęcia z podopiecznymi z ŚDS-u przy Błonskiej.



Wszystko zaczęło się od tego, że urodził nam się Jasek (6,5 roku) z zespołem Downa i to dzięki niemu zaczęłam zwracać uwagę nie tylko na niepełnosprawnych, ale w ogóle na słabszych, zapomnianych, zmarginalizowanych, a jest takich ludzi naprawdę strasznie dużo. Ich się nie widzi z różnych przyczyn. Albo dlatego, że nie chce się ich widzieć, bo przyjemniej jest patrzeć na to co ładne, co się pięknie wpasowuje w jakieś schematy, szablony, w otoczenie. Generalnie nie każdemu chce się włożyć więcej wysiłku w cokolwiek, każdy stara się wysiłek raczej ograniczać. Łatwiej jest myśleć tylko o sobie. Mówię teraz takie bardzo ogólne rzeczy, które składają się na to, jak dzisiaj niestety wygląda świat. Niepełnosprawni mają tak mało osób zaangażowanych w ich integrację ze społeczeństwem, sami zaś zupełnie nie są w stanie sobie z tym radzić, ale nie tylko oni. Ich rodzice, opiekunowie nie mają czasu się tym zajmować, bo opieka nad niepełnosprawnymi jest już sama w sobie często tak absorbująca, że tym ludziom nie w głowie walczyć o jakieś prawa, integrację itd., bo zwyczajnie żyją dniem codziennym i mają tych zajęć tak dużo, że nie starcza im ani siły, ani czasu. Dzięki naszemu Jaśkowi zaczęłam się tym interesować, takimi ludźmi właśnie. Dowiedziałam się, że tutaj w Podkowie, na Błońskiej, niemalże za rogiem, jest Środowiskowy Dom Samopomocy. Zadzwoiłam do nich i poszłam na spotkanie. Zaproponowałam, że poprowadzę zajęcia sportowe, bo to jest to, co potrafię. Nie posiadam wprawdzie dyplomu i nie wiadomo jakiego zaplecza merytorycznego, ale to nie są osoby, którym potrzebny jest sportowy trener z prawdziwego zdarzenia. Tak naprawdę wystarcza im ktokolwiek, kto ma dobre chęci i poskakałby z nimi na skakance, albo pograł z nimi w piłkę. Po prostu pobyt z nimi, bo to tak naprawdę jest dla nich największym źródłem radości - że ktoś się nimi interesuje, w dodatku ktoś z zewnątrz. Zajęcia były sportowo-ruchowe, odbywały się regularnie i miały charakter ogólnorozwojowy. W sezonie cieplejszym wychodziliśmy z Ośrodka, mieliśmy ćwiczenia w Parku, w międzyczasie wyodrębniła się bardziej sprawna ruchowo grupa, z którą zaczęłam biegać po podkowieńskich ulicach. To była dla nich wielka radość - wyjście z Ośrodka i takie prawie samodzielne bieganie (które przecież jest modne i oni o tym wiedzą)! Prędko okazało się, że rzeczywiście są w stanie wziąć udział w biegu na 3 km (dyktans Biegu bez Barrier). Jedni - robiąc

wprawdzie krótkie przerwy na marsze, a inni gnając od początku do samej mety i sprawdzając potem jeszcze swój czas. Dwóch mężczyzn i jedna kobieta naprawdę pięknie grzeją podczas Biegu i bez trudu rywalizują z „pełnosprawnymi” biegaczami. Wszyscy uczestnicy Biegu bez Barrier dostają medale; oni są oczywiście wniebowzięci, gdy odbierają swoje. Poza tym sam udział w dużej imprezie, jaką jest Podkowieńska Dycha, jest dla nich wielkim przeżyciem! To jest wg mnie impreza bardziej rodzinna niż sportowa, przyciąga naprawdę sporą masę ludzi, a podopieczni z ŚDS-u wtapiają się w ten tłum na tych samych prawach, co wszyscy pozostali. Czują się pełnoprawnymi i pełnosprawnymi uczestnikami. Taki jest zresztą cel takich biegów dla niepełnosprawnych - żeby na równych prawach z „pełnosprawnymi” mogli uczestniczyć w jakichś zawodach, zmierzyć się i uwierzyć w siebie. Niepełnosprawni intelektualnie bardzo często są zupełnie sprawni fizycznie. To może być ich atut, to jest ta ich sfera, w której nie odbiegają w żaden sposób od normy. Wydaje mi się, że ich sfera fizyczna mogłaby pomóc im w budowaniu własnej samooceny.

Właściwie dlaczego umysł jest dziś tak faworyzowany? Dlaczego lekcje WF (zwane kiedyś wszak „kulturą” fizyczną) w szkole są traktowane dziś trochę po macoszemu? Bo nie kształtują umysłu, tylko ciało? Przecież jedno jest tak samo ważne, jak to drugie. Mówiłam o tym na początku, że ciało i umysł jest powiązane ze sobą i można, mając słabszy umysł, czerpać radość ze swojego ciała, albo na odwrót. Nie widzę w tym nic złego. Niepokoi mnie natomiast to, że od dzieci wymaga się przede wszystkim nauk - mają się uczyć języków, zdawać maturę na szóstkę, chodzić na przeróżne zajęcia pozalekcyjne kształtujące niemalże wyłącznie umysł. Nie chcę być źle zrozumiana, ja nie stoję wcale z drugiej strony barykady twierdząc, że gra w szachy jest gorsza od gry w piłkę na boisku. Spostrzegam po prostu, że tych zajęć rozwijających intelektualnie, preferowanych przez rodziców, jest znacznie więcej, niż ruchowych. Bardzo często zdarza się, że dzieci mają tego ruchu za mało. Zwłaszcza - to zabrzmi teraz patetycznie i szablono - w dobie komputerów, tabletołów itd. zainteresowanie dzieciaków sportem jest coraz mniejsze. Wynoszą to niestety głównie z domu.

**MS. Bierze Pani udział w sobotnich wybieganiach PTB, często biegając z synem w wózku. Czy uważa Pani, że w ten sposób można zaszczepić w dzieciach zdrowy tryb życia i miłość do sportu?**

**MG.** No pewnie! Ja pochodzę ze sportowej rodziny i muszę przyznać szczerze, że jako dziecko byłam zdecydowanie czarną owcą. Totalnie nie interesowałam się sportem. Zawsze siedziałam w książkach. Byłam typem małej artystki. Wybierałam scenę, jeśli już biegłam, to do teatru. Jako dziecko ciągle śpiewałam, recytowałam, tańczyłam i... nie zostałam przyjęta do szkoły baletowej, bo byłam pulpetem. Nie chcieli nawet sprawdzić moich umiejętności, tylko spojrzeli na mnie i stwierdzili, że się nie nadaję. Moja przygoda ze sportem zaczęła się dopiero dużo, dużo później. Ale fakt, że do tego w ogóle doszło, wywodzi z obecności sportu w domu rodzinnym. To pewnie nie przypadek, że zwróciłam się w kierunku sportu (domeny rodziców) dopiero po (dość burzliwym) okresie dojrzewania, gdzieś na początku studiów. Przede wszystkim zaczęłam odczuwać potrzebę ruchu, poza tym okazało się nagle, że mam sporą wiedzę teoretyczną, wiem, jak należy ćwiczyć, czego unikać, itp. Taka skondensowana teoretyczna baza zawsze była w mojej głowie, nie wiedziałam nawet skąd. Dziś wiem, że był to wynik przebywania z rodzicami pod jednym dachem, obserwowania się nawzajem na co dzień. Na pewno wyniosłam







z domu przeświadczenie, że sport jest ważny, jak i ideologię sportu – mniej tę o rywalizacji i wygrywaniu, bardziej zaś o duchu wspólnoty, sensie i potrzebie gier zespołowych (choć ja jestem zdecydowanie typem indywidualistki...). Dalszy ciąg potoczył się już własnym torem. U mnie w domu wprawdzie nikt nie biegał, uprawiało się inne sporty. Wiem jednak, że moje dzisiejsze bieganie to ich zasługa (choć nigdy do niczego mnie nie namawiali i – jak okazało się po latach – wcale nie musieli). A teraz mam nadzieję, że moje dzieci, widząc jak ja biegam dziś i jaką frajdę mi to sprawia, kiedyś też zrozumieją, o co w tym wszystkim chodzi.

**MS. A może rodzinne podejmowanie aktywności jest jakimś lekiem na lenistwo? Samemu trudniej się zdyscyplinować.**

**MG.** Tak... Chociaż trochę się waham, bo takie bieganie z dziećmi w żółtym tempie mogłabym – w kategoriach treningu – odczuć jako czas stracony. Warto jednak „stracić” czasem, dla samej przyjemności bycia z dziećmi, przy okazji być może zaszczepiając im jakieś pozytywne wzorce. Jest to zresztą świetna alternatywa wspólnych zajęć z dziećmi. W internecie jest mnóstwo forów o tym, co z dziećmi robić w wolnej chwili, bo komuś już się wyczerpały pomysły. Wspólne zabawy ruchowe, zwłaszcza na świeżym powietrzu, zawsze odniosą dobry skutek dla każdej ze stron.

W naszej rodzinie coraz częściej zdarza się, że chłopcy sami proszą: „Mamo,

mamo, chodź z nami pobiegać”. Sam fakt, że o to proszą, już jest byczą radością!

**MS. Jak przekonać najbliższych, kolegów, sąsiadów do uprawiania amatorskiego sportu, niekoniecznie biegania?**

**MG.** To jest strasznie trudne zadanie. Wydaje mi się, że to się wynosi z domu, albo nie. Chyba zwłaszcza w dzisiejszych czasach ciężko ludziom, którzy nigdy wcześniej tego nie robili, znaleźć czas, wybić się ze swoich rutynowych zajęć, które wykonują dzień w dzień. Praktycznie wszyscy ludzie wchodzą mimowolnie w jakiś taki plan tygodniowy. Każdego dnia robią to samo, wstają, szykują się do pracy, do szkoły, robią te kanapki, wychodzą, są w pracy, potem wracają, zajmują się dziećmi, przygotowują posiłek, albo włączają telewizję, sięgają po książki, odrabiają z dziećmi lekcje, potem dzień chyli się ku końcowi. Wieczór jest już w zasadzie końcem dnia, kładzie się dzieci, żeby wreszcie mieć chwilkę dla siebie. Bardzo ciężko jest w tę rutynę wprowadzić jakiś nowy element, który w dodatku wymaga od nas wysiłku. Po pierwsze psychicznego, bo trzeba siły woli, żeby coś postanowić i tego dopiąć, a po drugie jeszcze wysiłku fizycznego, spociec się nie daj Boże, wziąć prysznic, przebrać i to wszystko jest jakoś tak nie po drodze, a można by przecież po prostu usiąść i nic nie robić. Zmianę tego jest strasznie trudne. Ja próbowałam parę razy namówić do tego różnych moich znajomych. Czasem nawet się udawało, ale cykl ćwiczeń

urywał się po jakimś czasie – bo pojawiał się np. okres, gdy ktoś musiał skupić się na czymś ważniejszym w danym momencie. Bo chore dziecko albo jakaś pilna sprawa w pracy. Po takim okresie często już się odpuszcza. Tak jest po prostu łatwiej.

To jest trudne pytanie. Nie znam recepty. Myślę, że ludzi w nieco starszym wieku, po 40. czy 50. łatwiej jest przekonać do sportu. Ludzie zaczynają dostrzegać, że coś zaczyna szwankować. Gdy ciało jest młode w zasadzie nic człowiekowi nie dolega fizycznie. Nic nie strzyka, nie boli. Zauważyłam, że zmiany rutyny następują u ludzi starszych właśnie, kiedy namacalnie zaczynają odczuwać, że ich ciała się starzeją i że jakiś rodzaj ruchu pomaga im w tych bólach, w różnych dolegliwościach. Ale młodzi ludzie, którzy nigdy nie uprawiali sportu i nagle mieliby zacząć go uprawiać, to bardzo trudne wyzwanie. Powiem szczerze, że nie znam żadnej czarodziejskiej formuły.

**MS. Jakie ma Pani plany biegowe na najbliższe miesiące?**

**MG.** Teraz mam akurat kontuzję i nie mogę biegać. Dostałam zestaw ćwiczeń od fizjoterapeuty, który ma mnie z tego wyprowadzić. Plan na najbliższe parę tygodni, to wyzdrowieć, by móc znowu biegać. Co do dalszych planów – w Szczecinie w czerwcu odbędzie się maraton, w którym chcę pobiec i pobić swoją życiówkę.

**MS. Przed nami Święta, czego życzyłabyś mieszkańcom?**

**MG.** Życzę tego, by lubili siebie samych. Żeby udało im się tak zorganizować swoje życie, swój czas, żeby nie byli non-stop zmęczeni. Żeby nie dali się wpędzić w niekończący się korowód. Ja sama to odczuwam regularnie, nie jestem od tego wolna, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym... Żeby znajdować czas dla siebie i najbliższych, żeby przystopować, żeby nauczyć się nie robić nic i nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia. Żeby nie dać się przymusowi robienia rzeczy, które wcale nas nie uszczęśliwiają. Róbnymy więcej rzeczy, które dają radość nam i naszym bliskim, niż takich, które wydaje nam się, że powinniśmy robić, a tylko frustrują niepotrzebnie nas i nasze otoczenie. Bardzo trudno dziś o taki balans, harmonię. Życzę umiejętnego wyważenia między obowiązkami a przyjemnościami.

**Dziękuję za rozmowę.**

Z Małgorzatą Gradkowską rozmawiała  
Magdalena Sitko.



»» **Więści z urzędu**

## Podkowa Leśna dołączy do miast monitorowanych

Podczas poprzedniej kadencji i obecnej na sesjach i posiedzeniach komisji Rady Miasta powracał temat monitoringu miejskiego.

Ze wszystkich informacji jakie do nas na ten temat docierają wynika, że w strefach objętych zasięgiem kamer następuje radykalne zmniejszenie wybranych przestępstw, takich jak: chuligańskie wybryki, kradzieże, niszczenia mienia, wzrasta przestrzeganie zasad ruchu drogowego. Monitoring miejski nie jest tylko narzędziem ułatwiającym rozstrzygnięcie spraw związanych z wykroczeniami, przestępstwami karnymi, ale także jest

pomocny w zabezpieczaniu imprez sportowych i kulturalnych, czy też jest użyteczny w szybkiej ocenie sytuacji na ulicach, skrzyżowaniach. Udało się w tegorocznym budżecie wygospodarować pieniądze na rozpoczęcie takiej inwestycji w mieście. Jeszcze w grudniu w centrum Podkowy zostaną zamontowane 4 kamery wraz z systemem monitorującym. W przyszłorocznym budżecie przewidziano

100.000 zł na kontynuowanie prac związanych z rozbudową sieci monitorowania miasta. Mamy nadzieję, że znacznie to poprawi poziom bezpieczeństwa mieszkańców i ułatwi policji czynności dochodzeniowe.

Mariusz Pietrzak  
Referat Organizacyjny  
i Spraw Obywatelskich  
Urząd Miasta Podkowa Leśna

»» **Więści z urzędu**

## Iluminacja miejskiej choinki w Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej

W niedzielne popołudnie, 6 grudnia 2015 roku, w Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej odbyło się uroczyste rozpalenie światełek na choince miejskiej.

Licznie zebranych Mieszkańców Podkowy Leśnej, tych dużych i małych, powitał Burmistrz Miasta Artur Tusiński.

Mikołajkowemu spotkaniu towarzyszyła radosna atmosfera oraz wspólne śpiewanie kolęd, podczas których zapaliliśmy zimne ognie.

Na spotkanie przybył również Św. Mikołaj wraz ze Śnieżynkami. Dzieci przekazały Św. Mikołajowi swoje marzenia o najlepszym prezencie. Mamy nadzieję, że Święty Mikołaj wszystko zapamiętał i spełni marzenia w następnym roku.

Zgodnie z tradycją wszystkie dzieci otrzymały drobne upominki.

O godz. 17.00 w mieście roziskrzyły wszystkie świąteczne oświetlenia.

Bardzo dziękujemy Mieszkańcom za liczne przybycie i wspólne spędzenie tego wyjątkowego wieczoru, który rozpoczyna świąteczny, radosny czas. Wspólnie poczuliśmy atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia!

Serdecznie dziękujemy Wypożyczalni Strojów w Pruszkowie za bezpłatne udostępnienie przebrań.

Magdalena Sitko  
Wieloosobowe Stanowisko  
ds. Komunikacji Społecznej i Polityki Miasta  
Urząd Miasta Podkowa Leśna



**NOWE STROJE**  
**DLA DZIECI I DOROSŁYCH**  
**JASEŁKA**  
**PRZEDSTAWIENIA**  
**BALE KARNAWALOWE**

PRUSZKÓW, JASNA 2  
502 25 36 00

WYPOŻYCZALNI STROJÓW W PRUSZKOWIE



# Idzie zima. Pamiętajmy o zwierzętach



Urząd Miasta Podkowa Leśna przypomina, że zima jest szczególnie trudnym okresem dla zwierząt.

Zwracamy się z apelem, aby podczas gwałtownych spadków temperatury zadbać o naszych czworonożnych i skrzydlatych przyjaciół.

#### Pamiętajmy:

1. aby zapewnić swojemu psu ocieploną budę poprzez wyłożenie ściółką lub kocem oraz zakrycie wejścia od góry uchylną klapką;
2. że brak ruchu to podstawowy czynnik wychłodzenia organizmu psa; podczas silnych mrozów, zwierzętom na stałe przebywającym w koszarach należy zapewnić dużo ruchu;
3. aby podawać ocieploną wodę do picia;

4. aby zapewnić ciepłą karmę (nie karmić suchą karmą, gdyż potrzeba wtedy więcej wody);

5. aby zabrać psa krótkowłosego do domu, a w przypadku wyjątkowych spadków temperatury wszystkie psy;

6. że koty wolno bytujące w miastach są naturalnym sprzymierzeńcem człowieka w walce z gryzoniami, w trudnym okresie zimowym trzeba zapewnić im wejście do piwnicznych korytarzy;

7. że u ptaków zachodzi bardzo szybka przemiana materii – należy sukcesywnie je dokarmiać w stałych miejscach, nie zapominając o systematyczności.

#### »» Więści z urzędu

## Obowiązek sprzątnięcia chodników przy swojej posesji

Obowiązek utrzymania chodników w czystości spoczywa na właścicielach nieruchomości przylegających do nich. Wynika on wprost z art. 5 ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach. Uprzejmie przypominamy mieszkańcom, że właściciele nieruchomości położonych przy drogach publicznych z chodnikami są zobowiązani do uprzątnięcia błota, śniegu, lodu oraz innych zanieczyszczeń z chodnika bezpośrednio przyległego do nieruchomości.

W przypadku braku możliwości realizacji przez mieszkańców ww. obowiązku proszę o kontakt z Urzędem Miasta pod numer tel. 22 759 21 21, mail – [agnieszka.radziak@podkowalesna.pl](mailto:agnieszka.radziak@podkowalesna.pl)

*Agnieszka Radziak  
Referat Infrastruktury Komunalnej  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*



## Nie strzelajmy – zrezygnujmy z fajerwerków!

Szanowni Podkowianie, prosimy o nieużywanie w okresie sylwestrowo-noworocznym petard, rac, fajerwerków, sztucznych ogni itp. Huki i wystrzały petard dla zwierząt są koszmarem. Niepokoją one nie tylko nasze ukochane domowe czworonogi. Przerazają też psy i koty podwórkowe oraz zwierzęta bezdomne. Nie zapominajmy rów-

nież o wielu gatunkach innych dzikich zwierząt, dla których Podkowa Leśna jest domem.

Apelujemy więc o rozsądek. To, co dla nas jest chwilową frajdą, dla zwierząt jest wielkim cierpieniem.

*Justyna Cierniak  
Referat Organizacyjny  
i Spraw Obywatelskich  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*



## Przedszkolaki w Urzędzie

Takiej choinki jeszcze w Urzędzie Miasta nie było! Burmistrz Miasta tym razem do jej ubrania zaprosił pięcioletnie przedszkolaki z naszego Przedszkola Miejskiego im. Krasnala Hałabały. Dzieci własnoręcznie przygotowały ozdoby i pomogły udekorować urzędowego świerka. Wcześniej maluchy zwiedziły magistrat i przyglądały się pracy urzęd-

ników. Udało im się podejrzeć również pracę Radnych, ponieważ akurat odbywały się obrady komisji rewizyjnej. To była wspaniała lekcja obywatelskiego zaangażowania przedszkolaka.



## Nie chcemy żółtych barierek na przejazdach WKD

Burmistrz Miasta Artur Tusiński wyśtosoował pismo do pana Rafała Nadolnego – Mazowieckiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w sprawie montażu żółtych barierek na stacjach WKD w Podkowie Leśnej (takich jak w Otrębusach), z prośbą o negatywną opinię w tej sprawie i uchronienie krajobrazu Podkowie Leśnej przed tego typu infrastrukturą.

*Justyna Cierniak  
Referat Organizacyjny i Spraw Obywatelskich  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*



## Z wizytą w Szwecji

Na zaproszenie Swedish Migration Agency (SMA), UNHCR Regional Representation for Northern Europe i Gävleborg County Administrative Board Burmistrz Miasta Podkowa Leśna Artur Tusiński w dniach 1-3 grudnia br. brał udział w wizycie studyjnej w Szwecji.

Podczas trzech dni spotkań przedstawiciele UNHCR i Szwedzkiej Agencji ds. Migracji (SMA) przedstawili gościom z Polski, Litwy, Łotwy Estonii krajowy proces planowania przesiedleń, jak również system współpracy pomiędzy SMA a Powiatowym Zarządem Gävleborg oraz 4 różnymi gminami. W Gävleborg, delegacje zapoznały



się z systemem pracy Publicznej Służby Zatrudnienia, za którą odpowiedzialne są dwie organizacje zaangażowane także w recepcję i integrację przesiedlonych uchodźców. Jeden dzień poświęcono na przyjrzenie się praktycznemu zastosowaniu polityki migracyjnej i zatrudnienia w gminach, gdzie szeroko

zaprezentowano system nauki języka szwedzkiego oraz poszerzania kompetencji i nauki zawodu odpowiadającego potrzebom rynku oraz umiejętnościom i kompetencjom uchodźców. Spotkanie odbyło się w ramach pilotażu projektu UE-Frank, w którym Polska uczestniczy jako obserwator.



# Przy drodze stoi, na jednej nodze... Nowe znaki w Podkowie Leśnej – zwiększmy czujność!

Ile to razy każdy z nas jadąc samochodem, nagle spostrzegł tuż przed samochodem przechodzące sobie zwierzątko, np. jeża. Mimowolnie wciskamy hamulec...

18 listopada w naszym Mieście Ogrodzie pojawiły się nowe znaki, które mają na celu zwrócenie uwagi na żyjących blisko nas leśnych Mieszkańców. Trudno pewnie będzie zmierzyć skutki naszej akcji. Jeśli jednak udałoby się uratować jedno zwierzątko, to przecież jest to sukces. Kolidzi ze zwierzętami z pewnością nie da się uniknąć, ale zmniejszenie prędkości przynosi efekty. Akcja ma wymiar kampanii społecznej, a znaki mają pełnić funkcję edukacyjną i dodatkowych „spowalniaczy”, nie są znakami drogowymi w rozumieniu kodeksu drogowego.

Jesteśmy mile zaskoczeni, że kampania spotkała się z ogromnym pozytywnym odbiorem w Podkowie, w Polsce, a nawet poza jej granicami. Świadczy o tym bardzo duże zainteresowanie – ponad 130 000 wejść na ta informację na oficjalnym profilu Burmistrza Miasta Podkowa Leśna na Facebooku. Mówiono o niej szeroko w mediach ogólnopolskich, m.in. w TVN24, Teleexpresie (TVP 1), Radio ZET, Radio Dla Ciebie, Polskie

Radio, Onet.pl, TVP Regionalnej, Na Temat, Fakt, Dzienniku Warszawskim i lokalnych (Wpr, Grodzisk News, Wa-walove, Warszawa w pigułce), Ambasadzie w Skopje, Radio Poland (USA), portalach społecznościowych wielu organizacji pozarządowych i innych. Kilka miast, w tym Warszawa wystąpiły o udostępnienie projektów graficznych, tak więc mamy nadzieję, że znaki staną się częścią krajobrazu w całej Polsce.

*Magdalena Sitko*

*Wieloosobowe Stanowisko ds.*

*Komunikacji Społecznej i Polityki Miasta  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*



Na terenie naszego miasta stoi 10 znaków, wyróżniają się formą, więc mamy nadzieję, że kierowcy zwrócą na nie uwagę i zwolnią.

- Na ul. Akacyjnej ustawiony został znak „Pawie”,
- znak „Wiewiórki” stanął na ul. Brwinowskiej (koło Komisariatu Policji), ul. Bukowej (na odcinku Wschodnia-Jaworowa) oraz na skrzyżowaniu Bluszczowej, Kwiatowej i Parkowej,
- znak „Jeże” – ul. Myśliwska (na odcinku Bobrowa-Błońska), Wrzosowa (w okolicach Storczyków) i Parkowa (blisko WKD Zachodniej),
- znak „Dziki” – na skrzyżowaniu ul. Sienkiewicza z ul. Mickiewicza oraz przy ul. Jeleniej (przy Przychodni Zdrowia),
- znak „Kaczki” – ul. Lilpopa (przy wjeździe do Parku Miejskiego).



# System powiadamiania SMS...



Od stycznia 2016 r. Urząd Miasta planuje uruchomić dla mieszkańców Podkowy Leśnej system powiadamiania SMS.

W związku z tym już dziś możecie Państwo uzupełnić formularz zgody na wykorzystanie danych kontaktowych i złożyć go w siedzibie Urzędu Miasta.

- utrudnieniach drogowych;
- planowanych remontach;
- imprezach kulturalnych i sportowych, wydarzeniach plenerowych;
- terminach odbioru odpadów komunalnych;
- terminach płatności podatków i opłat lokalnych oraz o istniejących zaległościach z tego tytułu.

Zachęcamy do wypełnienia formularza zgody na przesyłanie informacji. Jest on dostępny do pobrania na stronie internetowej miasta [www.podkwoalesna.pl](http://www.podkwoalesna.pl) albo w siedzibie Urzędu.

Uzupełniony i podpisany formularz można złożyć w sekretariacie urzę-

du lub przesłać go na adres Urzędu Miasta Podkowa Leśna: ul. Akacyjowa 39/41, 05-807 Podkowa Leśna.

W związku z wyrażeniem zgody na otrzymywanie informacji nie ponoszą Państwo żadnych kosztów związanych z odbieraniem wiadomości SMS, kosztów abonamentowych ani kosztów związanych z zapisaniem się lub wypisaniem się z Systemu Informowania Mieszkańców.

*Magdalena Sitko  
Wielosobowe Stanowisko ds.  
Komunikacji Społecznej i Polityki Miasta  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*

## System poinformuje Państwa o:

- poważnych awariach prądu gazu, wody, łącz telekomunikacyjnych na terenie Podkowy Leśnej;
- sytuacjach kryzysowych na terenie miasta;

## Podziel się z sąsiadem

Szanowni Państwo, w sklepach w Podkowie Leśnej zostały ustawione kosze, do których można wkładać produkty spożywcze, zabawki, artykuły chemiczne. Akcją przedsięwziętej zbiórki prowadzi Ośrodek Pomocy Społecznej w Podkowie Leśnej. Z zebranych produktów przygotujemy paczki i przekażemy najuboższym mieszkańcom Podkowy Leśnej – osobom korzystającym z pomocy społecznej. Bardzo liczymy na Państwa wsparcie rzeczowe dla znajdujących się w trudnej sytuacji mieszkańców.

### W akcji biorą udział:

- „Delikatesy” Piotr Machnikowski, ul. Słowicza 1,
- „Krokodyl”, ul. Jelenia 19 a,
- „Kredens domowy”, ul. Brwinowska 6,
- „Społem”, ul. Jana Pawła II 13,
- Sklep Spożywczy, „Malinka” ul. Bukowa 21,
- Carrefour EXPRESS, ul. Jana Pawła II 3.

*Ewa Zalewska  
Kierownik OPS w Podkowie Leśnej*



## Boże Narodzenie tuż, tuż.....

Nie wszystkich stać na Święta.

**„PODZIEL SIĘ Z SĄSIADEM”**

Nie pozwól, aby ktoś w te Święta był głodny.

Do oznaczonego pojemnika włóż, to co może być darem dla najbardziej potrzebujących mieszkańców Podkowy Leśnej: artykuły spożywcze, gospodarstwa domowego, zabawki....

**NOWE, PRZYDATNE DO SPOŻYCIA.  
ZBIÓRKA TRWA DO DN. 22 GRUDNIA 2015 R.**





»»» Pomoc społeczna

# Podkowieńskie Mikołajki

12 grudnia w Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich odbyły się „Podkowieńskie Mikołajki”. Uczestniczyło w nich prawie 140 dzieci do 11 roku życia. Motywem przewodnim Mikołajek były zabawy animacyjne „Olaf i przyjaciele”. Przez dwie i pół godziny przy muzyce animatorzy prowadzili wspólne zabawy zabawy z dzieć-

mi i rodzicami, malowali dziecięce twarze. Pod koniec dzieci odwiedził Św. Mikołaj, który obdarował uczestników prezentami. Na twarzach dzieci widać było uśmiech i radość. Do zabaczenia za rok.

*Joanna Ratyńska  
pracownik socjalny  
Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Podkowie Leśnej*



»»» Pomoc społeczna

## Trójkątowe rowery dla mieszkańców Podkowie Leśnej

Szanowni Mieszkańcy, istnieje możliwość bezpłatnego otrzymania trójkątnych rowerów dla osób, które mają problemy z poruszaniem się pieszo bądź na zwykłym rowerze. Aby otrzymać taki rowerek należy posiadać orzeczenie o niepełnosprawności z powodu schorzeń narządu ruchu. Przedmiotowe rowery są przekazywa-

ne dla osób potrzebujących przez PCK Oddział w Grodzisku Mazowieckim.

Osoby zainteresowane proszę o zgłaszanie się do Ośrodka Pomocy Społecznej w Podkowie Leśnej osobnie ul. Błońska 46/48 lub telefonicznie tel. 22 729 10 82.

*Ewa Zalewska  
Kierownik OPS w Podkowie Leśnej*







»» Pomoc społeczna

# I Miejski Przystanek PaT w Podkowie Leśnej

W sobotę, 28 listopada, Podkowa Leśna tętniła niezwykłą młodzieńczą radością i pozytywnymi emocjami. Wszystko dzięki I Miejskiemu Przystankowi PaT zorganizowanemu w tym dniu przez władze miasta i Policję.

Około 700 młodych ludzi brało udział w warsztatach, a podczas Pato sfery zaprezentowało miastu umiejętność dobrej zabawy bez używek. W gali finałowej wszyscy mogli przekonać się, jak twórczo można realizować profilaktykę rówieńczą i promować modę na życie wolne od uzależnień i przemocy. Nad bezpieczeństwem uczestników cały czas czuwali grodziscy policjanci, którzy bardzo wspierają tego typu działania.

## Profilaktyka a Ty

Program „Profilaktyka a Ty” to działania profilaktyczne prowadzone przez Komendę Główną Policji skierowane do młodych ludzi i ich rodziców. Głównym celem programu jest inicjowanie innowacyjnych działań skierowanych przeciwko zjawiskom patologii społecznej i tworzenie ogólnopolskiej społeczności promującej modę na życie wolne od uzależnień. W całym kraju powstają grupy młodzieży, które chcą docierać do innych poprzez profilaktykę rówieńczą opartą na formach artystycznych. Młodzi ludzie wykorzystują do tego celu swoje zdolności aktorskie, muzyczne, plastyczne, poetyckie i inne. Takimi metodami łatwiej komunikować się z rówieśnikami i pozytywnie wpływać na zmianę sposobu ich myślenia i zachowania.

Jedną z takich grup tworzy się także w Podkowie Leśnej. Jej członkowie pod kierunkiem opiekuna – Pani Ewy Zalewskiej, a także władze miasta i autor pro-

gramu – inspektor Grzegorz Jach razem z innymi policjantami, zaprosili prawie 700 rówieśników z całego Mazowsza, i nie tylko, na I Miejski Przystanek PaT. Organizatorzy przygotowali działania profilaktyczne dla uczestników w podkowieńskim Zespole Szkół. Uroczystego otwarcia działań dokonał burmistrz Artur Tusiński. Następnie młodzież mogła wybrać odpowiadające im zajęcia spośród zorganizowanych kilkunastu różnych warsztatów, od zajęć m.in. z zakresu twórczego myślenia, poprzez różne style tańca, dziennikarstwo, plastykę, teatr, sztukę walki, czy krótkofalarstwo lub fizjoterapię i Qigong.

## Patosfera

Wyjątkowym elementem Przystanku była Pato sfery. Wszyscy uczestnicy wyszli na ulice Podkowy Leśnej, aby w radosny sposób przekonywać lokalną społeczność, że warto żyć bez uzależnień i przemocy a także robić coś dobrego dla drugiego człowieka nie oczekując zapłaty. Widowiskowy pochód poprowadził inspektor Grzegorz Jach, a wzięli w nim

udział także przedstawiciele urzędu i szkoły, a także Komendant Powiatowej Policji w Grodzisku Maz. – mł.insp. Grzegorz Styczyński wraz z policjantami. Na czele pochodu szły sympatyczne maskotki – wiewiórka i policyjny miś Grodziś. Nad bezpieczeństwem całej grupy na drodze czuwali policjanci, zamykający na czas przemarszu fragmenty ulic. Kulminacyjnym punktem Pato sfery był odśpiewany hymn i zatańczony taniec PaTu- belgijka w parku miejskim.

Prezentacja wspaniałych wyników pracy młodzieży i instruktorów na warsztatach odbyła się podczas gali finałowej. Następnie organizatorzy całego profilaktycznego dnia odebrali gorące podziękowania od wszystkich uczestników. Udane spotkanie zakończyło się koncertem zespołu Bethel i deklaracją, że twórcze i aktywne działania profilaktyczne młodzieży będą kontynuowane.

Ewa Zalewska  
Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Podkowie Leśnej





# Polski Komitet Pomocy Społecznej



Polski Komitet Pomocy Społecznej (PKPS) jest organizacją charytatywną działającą w Polsce od 1958 roku. Jesteśmy stowarzyszeniem kształtującym postawy społeczne, sprzyjającym bezpośredniemu uczestnictwu w działaniach na rzecz osób potrzebujących pomocy.

Naszą misją jest niesienie fachowej pomocy, udzielanie materialnego i organizacyjnego wsparcia oraz przywracanie nadziei i poczucia bezpieczeństwa ludziom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych, w szczególności biednym, bezdomnym, samotnym i opuszczonym.

Trochę historii: Po II wojnie światowej nie było w gminach Ośrodków Pomocy Społecznej, ponieważ oficjalnie „w Polsce nie mogło być biedy” i pomoc dla najuboższych była przekazywana za pośrednictwem PKPS. Organizacja dostawała rządowe dotacje, które były przekazywane ubogim i potrzebującym. Po 1989 r. strumień pomocy dla ubogich popłynął przez gminne OPS-y, a Polski Komitet Pomocy Społecznej chcąc w dalszym ciągu pomagać potrzebującym musiał zatroszczyć się o pozyskanie funduszy. PKPS w Podkowie Leśnej, mimo przejściowych trudności, dzięki staraniom dr Stanisława Kobosko wznowił swoją działalność i działa nieprzerwanie do dnia dzisiejszego przy ulicy Świerkowej 1. Pierwszym prezesem został dr Stanisław Kobosko, następnie funkcję prezesa pełniła Maria Dalewska, a obecnie Elżbieta Wolska-Zdunek.

Nasze Stowarzyszenie stara się pomagać potrzebującym i integrować społeczeństwo Podkowie Leśnej i okolicznych miejscowości Żółtyna, Owczarni, Brwinowa i in. Przez wiele lat organizowaliśmy półkolonie dla dzieci. Ostatnie półkolonie „Lato w Mieście 2014” było wielkim sukcesem. Dzieci uczestniczyły w wielu wycieczkach m.in. Centrum Nauki Kopernik, Ogrodu Botanicznego w Powsinie, Muzeum Kolejnictwa w Warszawie, Straży Pożarnej w Grodzisku Mazowieckim, było też spotkanie na temat bezpieczeństwa (zachowanie na drodze, i inne zagrożenia) z Policją z Grodziska Mazowieckiego, zwiedzanie ZOO, a oprócz tego zorganizowane były zajęcia plastyczne i sportowe. W ramach dobrosąsiedzkich stosunków zaprosiliśmy na półkolonie dzieci z Domu Samotnej Matki z Brwinowa. Co roku rozdajemy paczki świąteczne dla dzieci i paczki żywnościowe dla potrzebujących pomocy w ramach FEAD (o tego roku pomoc w ramach FEAD przejął OPS). Wszystkie prace łącznie z transportem organizowane są bezpłatnie w ramach wolontariatu. PKPS wypożycza sprzęt rehabilitacyjny oraz organizuje przekazywanie sprzętu AGD i in.

Dyżury pełnione są w naszej siedzibie przy ul. Świerkowej 1, w soboty w godz. 10.00-12.00 (od 24 lat pełnione są w ramach wolontariatu głównie przez Marię Wolską i Stanisława Kobosko). Funkcję skarbnika w Zarządzie Miejskim PKPS w Podkowie Leśnej pełni Izabela Wiśniewska.

Zarząd PKPS-u zwraca się z uprzejmą prośbą do ludzi dobrej woli o wsparcie naszej działalności, nr konta: 29-9291-0001-0090-4829-2000-0010 Bank Spółdzielczy Biała Rawska, filia w Podkowie Leśnej (wpłaty na nasze konto wolne są od opłaty).

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego 2016 Roku najserdeczniejsze życzenia, dużo radości oraz wszelkiej pomyślności przekazuje wszystkim Mieszkańcom naszego Miasta Zarząd Miejski PKPS-u w Podkowie Leśnej.

Z poważaniem,  
Prezes Zarządu Miejskiego PKPS  
w Podkowie Leśnej  
Elżbieta Wolska-Zdunek

Z poważaniem,  
Prezes Zarządu Miejskiego PKPS  
w Podkowie Leśnej  
Elżbieta Wolska-Zdunek

## Podkowa pomaga – WOŚP 2016

W niedzielę 10 stycznia 2016 roku już po raz 24 zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, tym razem wspomagając pediatrię i diagnostykę ludzi w podeszłym wieku.

W Podkowie sztab Orkiestry stworzyły 3 instytucje: Zespół Szkół, Podkowieńskie Liceum Ogólnokształcące nr 60 i Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich. Honorowym patronatem orkiestrowe działania objął Burmistrz Miasta Artur Tusiński.

W ramach podkowieńskiego finału na ulicach kwestować będzie 60 wolontariuszy. Oprócz zbiórki pieniędzy zaplanowaliśmy kilka imprez towarzyszących w budynku Miejskiego Ośrodka Kultury przy ul. Świerkowej 1. Zapraszamy dzieci, młodzież i dorosłych od godz. 14.00 na warsztaty edukacyjne i prozdrowotne oraz mini-festiwal gier planszowych.

Około godz. 16.00 odbędzie się Aukcja z Gwiazdą, a tuż po niej zagrają dla nas zespoły muzyczne. Zgodnie z ideą działania Orkiestry, wstęp jest całkowicie bezpłatny.

Przypominamy, że w zeszłym roku, my Podkowieńskie, wsparliśmy działania Orkiestry niebagatelną kwotą 12 tys. zł. Serdecznie wszystkich zapraszamy do spędzenia tej styczniowej niedzieli razem z Nami.

w imieniu organizatorów i wolontariuszy  
Alina Witkowska – CKiIO  
Paweł Włoczewski – PLO nr 60  
Grzegorz Turek – szef Sztabu,  
Zespół Szkół Samorządowych



# Zmieniaj tu, gdzie żyjesz! Płać podatki w Podkowie

W lutym tego roku rozpoczęliśmy kampanię „Zmieniaj tu, gdzie żyjesz! Płać podatki w Podkowie”. Była ona skierowana do osób, które mieszkają w Podkowie Leśnej, a podatki odprowadzają poza miastem. Budżet naszego miasta oparty jest głównie na podatku od osób fizycznych czyli popularnym „picie”. 37,79% podatku który każdy z nas odprowadza do fiskusa trafia jako dochód do jednostek samorządu terytorialnego. Dla Podkowy Leśnej jest to niebagatelna kwota – 12 063 789,00 (plan budżetu na rok 2016). Podatek który trafia do miasta jest wydawany między innymi na inwestycje: drogi, ścieżki rowerowe, lepsze oświetlenie, poszerzenie oferty kulturalnej, edukacyjnej i zdrowotnej, czy zadbanie o tereny zielone, parki czy skwery, jednym słowem – na lepiej funkcjonujące miasto.

Statystycznie na każdego mieszkańca Podkowy Leśnej przypada 3.248,20 zł udziału w podatku dochodowym od osób fizycznych. Jest to całkiem spora kwota, dlatego ważne abyśmy wszyscy mieszkający, korzystający z oferty i infrastruktury naszego miasta płacili podatki na rzecz Podkowy Leśnej.

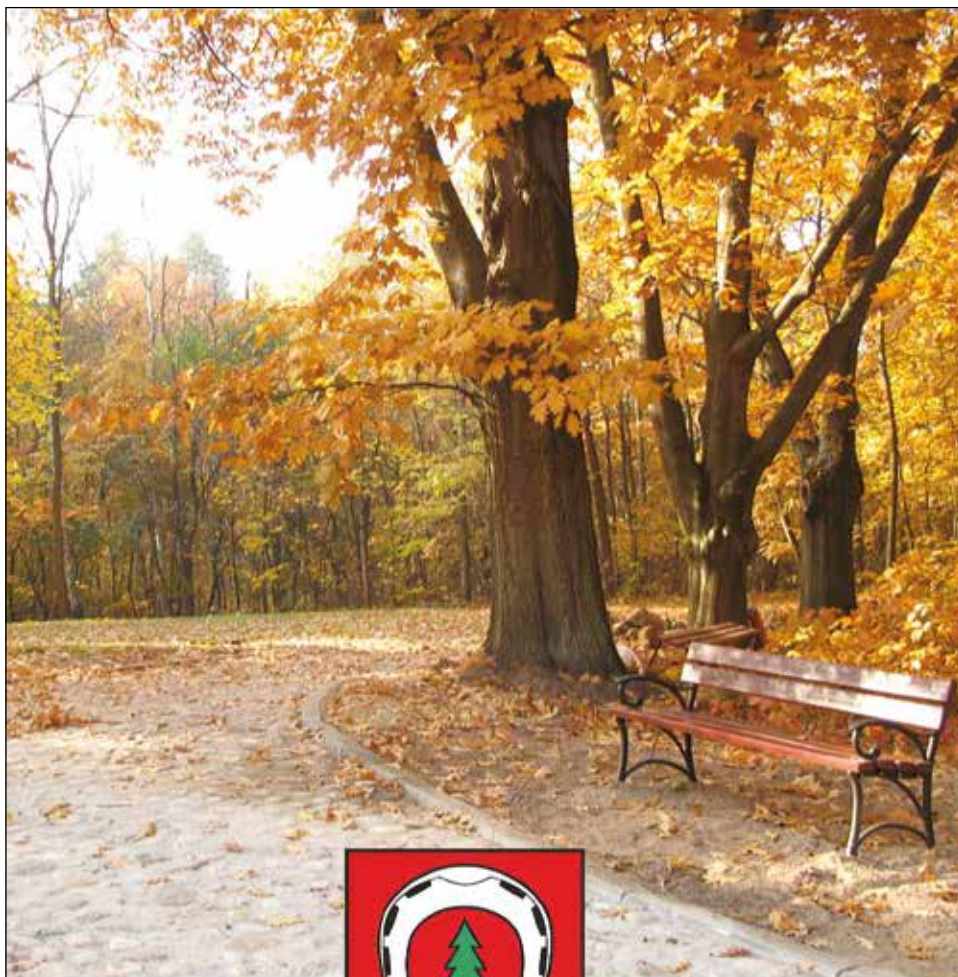
Akcja trwała krótko, bo billboardy zawisły na stacji WKD Podkowa Leśna Główna w połowie marca, zakończyła się z końcem kwietnia.

Przybyło nam 13 podatników, a za tym zwiększyła się kwota odprowadzanego przez nas podatku o około 180.000,00 zł. Niestety różnicy nie odczuwamy. Zapłacimy „janosikowe” czyli obowiązkową daninę płaconą przez bardziej zasobne samorządy na rzecz biedniejszych. W przyszłym roku „janosikowe” nam wzrośnie z tegorocznego 1.087.286,00 zł do 1.275.473,00 złotych. Dzieje się tak dlatego, że dochody statystycznego Polaka zmalały, a mieszkańca Podkowy Leśnej wzrosły. W ciągu ostatnich 10 lat oddaliśmy prawie 15 mln złotych janosikowego do budżetu państwa, wspomagając tym samym biedniejsze samorządy.

**Rozliczajmy się w Podkowie. Działajmy, namawiajmy – to dla dobra miasta i naszej jakości życia!**

*Magdalena Sitko*

*Wielosobowe Stanowisko ds. Komunikacji Społecznej i Polityki Miasta  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*



**Płacę podatki  
w Moim Mieście!  
Podkowa Leśna  
Wypełnij formularz ZAP-3  
i wyślij pocztą lub przekaż osobiście**



## »»» Więści z urzędu



Plan Gospodarki Niskoemisyjnej dla Miasta Podkowa Leśna na lata 2015-2020 dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, w formie dotacji – 85% wartości projektu.



Przebudowa odcinka rowu przy ul. Myśliwskiej w Podkowie Leśnej dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, w formie dotacji – 50% wartości projektu.



Rewitalizacja Parku Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w centrum zabytkowego miasta ogrodu Podkowa Leśna dofinansowana przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie, w formie dotacji – 90% wartości projektu.



## »»» Sport

W listopadzie w Podkowie odbyło się spotkanie w sprawie powstania „Planu rozwoju sportu i rekreacji w Podkowie Leśnej z uwzględnieniem oferty partnerów Podwarszawskiego Trójmiasta Ogrodów w tym zakresie”.

# Rozwój sportu i rekreacji

Zebranie służyło analizie potrzeb mieszkańców, a także tradycji sportowych związanych z obszarem PTO, ze szczególnym uwzględnieniem naszego miasta. Dokument, na temat którego dyskutowano będzie podstawą do efektywnego zarządzania obszarem sportu w mieście. Dyskusji zostały poddane:

- analiza sytuacji obecnej w zakresie działalności sportowej,
- zasobów infrastrukturalnych zarówno miejskich jak i prywatnych, silne i słabe strony sportu i rekreacji na terenie całego obszaru PTO,
- wskazanie możliwych do podjęcia działań i współpracy na obszarze gmin – powołanie koordynatorów sportu, zaangażowanie miasta, wspieranie klubów i organizacji, wspieranie konkretnych dyscyplin, udział i organizacja turniejów, sposób finansowania i zarządzania sportem.



Omówiono też sposób koordynowania, wdrażania oraz monitorowania wdrażania planu. W spotkaniu uczestniczyło Stowarzyszenie Podkowiaków Towarzystwo Biegowe. Mamy nadzieję, że owocna dyskusja, która się toczyła przyczyni się do nie tylko do powstania

dobrego planu, ale i wzmocnienia rozwoju sportu w Podkowie Leśnej.

*Magdalena Sitko  
Wielosobowe Stanowisko  
ds. Komunikacji Społecznej i Polityki Miasta  
Urząd Miasta Podkowa Leśna*

## Urząd Miasta Podkowa Leśna

ul. Akacyjowa 39/41, 05-807 Podkowa Leśna  
tel. 22 759 21 00, fax: 22 758 90 03  
e-mail: [urzadmiaasta@podkowalesna.pl](mailto:urzadmiaasta@podkowalesna.pl)

### Godziny pracy Urzędu:

pon. 8.00–18.00, wt.- czw. 8.00–16.00,  
pt. 8.00–14.00.

### Godziny pracy kasy Urzędu:

pon. 8.00–18.00, wt. 10.00–14.00,  
śr. 8.00–14.00, czw. 8.00–16.00,  
pt. 9.00–13.00, przerwa w pracy kasy 13.00–13.30

## Burmistrz Miasta:

Artur Tusiński  
e-mail: [burmistrz@podkowalesna.pl](mailto:burmistrz@podkowalesna.pl)  
Burmistrz przyjmuje interesantów w sprawach ogólnych – codziennie po wcześniejszym uzgodnieniu terminu, a w sprawach skarg i wniosków – w poniedziałki w godz. 12.00–18.00. Zapisy bezpośrednio w sekretariacie, telefonicznie 22 759 21 01 lub za pośrednictwem poczty elektronicznej [urzadmiaasta@podkowalesna.pl](mailto:urzadmiaasta@podkowalesna.pl).

## Sekretarz Miasta:

Maria Górską  
e-mail: [sekretarzmiasta@podkowalesna.pl](mailto:sekretarzmiasta@podkowalesna.pl)

## Sekretariat:

tel. 22 759 21 01, fax 22 758 90 03  
e-mail: [urzadmiaasta@podkowalesna.pl](mailto:urzadmiaasta@podkowalesna.pl)

## Urząd Stanu Cywilnego i dowody osobiste

tel. 22 729 10 62, 22 759 21 15  
e-mail: [usc@podkowalesna.pl](mailto:usc@podkowalesna.pl)

## Ewidencja ludności i działalności gospodarczej – tel. 22 759 21 16

e-mail: [ewidencja@podkowalesna.pl](mailto:ewidencja@podkowalesna.pl)

## Referat Finansowy

**Podatki:** tel. 22 759 21 07

## Opłaty za wodę, kanalizację i odpady komunalne:

tel. 22 759 21 27  
Księgowość: tel. 22 759 21 09  
Kasa: tel. 22 759 21 08

## Referat Miejskiej Infrastruktury

**Komunalnej – 22 759 21 22**

e-mail: [gospodarkamiejska@podkowalesna.pl](mailto:gospodarkamiejska@podkowalesna.pl)

**Ochrona środowiska, odpady komunalne, melioracje, oświetlenie – 22 759 21 21**  
**zieleń – 22 759 21 25**

e-mail: [gospodarkamiejska@podkowalesna.pl](mailto:gospodarkamiejska@podkowalesna.pl)

**drogi – 22 759 21 23**

e-mail: [inwestycje@podkowalesna.pl](mailto:inwestycje@podkowalesna.pl)

**nieruchomości – 22 759 21 17**

**geodezja – 22 759 21 19**

[nieruchomosci@podkowalesna.pl](mailto:nieruchomosci@podkowalesna.pl)

## Współpraca z organizacjami pozarządowymi,

**promocja miasta – tel. 22 759 21 24**

e-mail: [promocja@podkowalesna.pl](mailto:promocja@podkowalesna.pl)

## Rada Miasta Podkowy Leśnej

tel. 22 759 21 06  
e-mail: [radamiasta@podkowalesna.pl](mailto:radamiasta@podkowalesna.pl)

## Adresy e-mailowe radnych

Andrzej Porowski  
[andrzej.porowski@podkowalesna.pl](mailto:andrzej.porowski@podkowalesna.pl)  
Katarzyna Tuszyńska-Nieżgoda  
[katarzyna.niezgoda@podkowalesna.pl](mailto:katarzyna.niezgoda@podkowalesna.pl)  
Olga Jarco  
[olga.jarco@podkowalesna.pl](mailto:olga.jarco@podkowalesna.pl)

Emilia Drzewicka  
[emilia.drzewicka@podkowalesna.pl](mailto:emilia.drzewicka@podkowalesna.pl)

Małgorzata Janus  
[malgorzata.janus@podkowalesna.pl](mailto:malgorzata.janus@podkowalesna.pl)

Joanna Przybysz  
[joanna.przybysz@podkowalesna.pl](mailto:joanna.przybysz@podkowalesna.pl)

Grzegorz Smoliński  
[grzegorz.smolinski@podkowalesna.pl](mailto:grzegorz.smolinski@podkowalesna.pl)

Zbigniew Habierski  
[zbigniew.habierski@podkowalesna.pl](mailto:zbigniew.habierski@podkowalesna.pl)

Małgorzata Horban  
[malgorzata.horban@podkowalesna.pl](mailto:malgorzata.horban@podkowalesna.pl)

Sylwia Dąbrowka  
[sylwia.dabrowka@podkowalesna.pl](mailto:sylwia.dabrowka@podkowalesna.pl)

Jarosław Kubicki  
[jaroslaw.kubicki@podkowalesna.pl](mailto:jaroslaw.kubicki@podkowalesna.pl)

Renata Gabryszuk  
[renata.gabryszuk@podkowalesna.pl](mailto:renata.gabryszuk@podkowalesna.pl)

Małgorzata Łaskarzewska-Średzińska  
[malgorzata.laskarzewska@podkowalesna.pl](mailto:malgorzata.laskarzewska@podkowalesna.pl)

Wojciech Żółtowski  
[wojciech.zoltowski@podkowalesna.pl](mailto:wojciech.zoltowski@podkowalesna.pl)

## Pogotowie Ratunkowe:

Grodzisk Mazowiecki: tel. 999, 22 755 30 30

**Policja – Podkowa Leśna:** tel. 22 758 91 10

Dzielnicowy Posterunku Policji w Podkowie Leśnej (część od torów do Brwinowa)

St. Asp. Konrad Zieliński tel. 600 997 216

Dzielnicowy II rejonu (od torów po Dębak)

Sierż. Sztab. Piotr Komar tel. 600 997 673

Dzielnicowi odbierają telefony służbowe

w godzinach pełnienia czynności służbowych.

W sprawach pilnych – całodobowo tel. 112

## Komenda Powiatowa Policji:

tel. 997, 22 755 60 10 do 60 14

## Straż Pożarna:

Grodzisk Mazowiecki: tel. 998, 22 755 52 37

Brwinów: tel. 22 729 59 46

## Zakład Energetyczny:

Pruszków: tel. 991, 22 738 23 00

## Posterunek energetyczny Grodzisk Mazowiecki:

tel. 22 755 51 36

## Pogotowie gazowe:

Warszawa: tel. 992

## Rozdzielna gazu:

PGNiG Biuro Obsługi Klienta Pruszków pn.–pt. 8.00–17.00, tel. 22 637 46 04

## Przychodnie lekarskie:

NZOZ „Basis”: tel. 22 758 92 65

NZOZ „Medicus”: tel. 22 729 10 65

Szpital Zachodni Grodzisk Mazowiecki:

Informacja medyczna: tel. 22 755 90 00

## Apteki:

Apteka Podkowińska, tel. 22 729 19 16

Apteka Główna, tel. 22 758 91 66

Konserwacja oświetlenia ulicznego:

Warszawa: tel. 22 886 48 26, 692 469 767

## Konserwacja sieci wodociągowej

### i kanalizacyjnej:

Dyspozytornia w Grodzisku Mazowieckim

(całodobowa): tel. 609 094 526, 691 727 978

## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie:

tel. 22 724 15 70

## Ośrodek Pomocy Społecznej:

ul. Błońska 46/48, tel. 22 729 10 82

czynny: poniedziałek–piątek 8–16

## Prokuratura Rejonowa:

Grodzisk Mazowiecki, tel. 22 755 52 54

## Sąd Rejonowy:

Grodzisk Mazowiecki, tel. 22 755 20 61

## Zespół Szkół Samorządowych:

ul. Jana Pawła II 20, 05-807 Podkowa Leśna,

tel. 22 758 95 67

## Przedszkole Miejskie im. Krasnala Hałabały:

ul. Miejska 7, 05-807 Podkowa Leśna

tel. 22 758 95 46

## Szkoły Klubu Inteligencji Katolickiej:

05-807 Podkowa Leśna

ul. Modrzewiowa 41, tel. 22 729 12 81

## Podkowińskie Liceum Ogólnokształcące Nr 60:

05-807 Podkowa Leśna

ul. Wiewiórek 2/4, tel./fax 22 729 10 80

## Miejska Biblioteka Publiczna

### im Poli Gojawczyńskiej:

ul. Błońska 50, tel. 22 758 96 48

[www.mbp-podkowalesna.pl](http://www.mbp-podkowalesna.pl)

## Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich

### w Podkowie Leśnej:

ul. Lilpopa 18, tel. 22 729 13 84

ul. Świerkowa 1, tel. 22 758 94 41

**Urząd Pocztowy:** tel. 22 758 93 28

## Parafia św. Krzysztofa w Podkowie Leśnej:

Kancelaria parafialna, tel. 22 758 92 22,

czynna w dni powszednie w godz.: 9.00–10.00

oraz 16.30–17.30



# BIULETYN

**Biuletyn Miasta-Ogrodu Podkowy Leśnej**  
05-807 Podkowa Leśna, ul. Akacyjowa 39/41

**Wydawca:** Urząd Miasta Podkowa Leśna

### Redaktor naczelny:

Artur Tusiński – Burmistrz Miasta Podkowa Leśna

### Redaguje zespół:

Maria Górską – Sekretarz Miasta,  
Magdalena Sitko, tel. 22 759 21 24,  
e-mail: [biuletyn@podkowalesna.pl](mailto:biuletyn@podkowalesna.pl)

**Skład:** Studio graficzne Ling Brett

**Druk:** ADO Sp. z o.o.

**Nakład:** 1500 egz.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania nadsyłanych artykułów oraz do zmiany ich tytułów. Za treść zamieszczanych artykułów odpowiadają ich autorzy.

