



GAZETA

ISSN 2450-8942

Płońska

BIULETYN INFORMACYJNY URZĘDU MIEJSKIEGO W PŁOŃSKU

PAŹDZIERNIK NR 05/2022 R.



Trwają prace archeologiczne na płońskim rynku



fot. Janusz Popionkowski

Plac 15 Sierpnia oraz przyległe ulice są objęte nadzorem konserwatora zabytków. Oznacza to, że prace budowlane muszą być prowadzone z udziałem archeologa. O tym, jak bardzo skomplikowane to zadanie i dlaczego inwestycja trwa długo, tłumaczył na sesji Rady Miejskiej – archeolog Marek Gierlach.

STR. 5



Płońsk z 2 nagrodami w II Ogólnopolskim Konkursie dla Jednostek Samorządu Terytorialnego

STR. 4

0 miejskich inwestycjach - burmistrz Andrzej Pietrasik

STR. 3



Zachęcamy do polubienia i obserwowania profilu naszego miasta na portalu społecznościowym Facebook

← **Urząd Miejski Płońsk** i **Zatrzymaj się w Płońsku** oraz do śledzenia strony internetowej www.plonsk.pl →



Za nami XVII Dni Patrona Miasta

W niedzielę, 25 września odbyły się główne obchody 17. Dni Patrona Miasta św. Michała Archanioła. Od godz. 13.00 na Jarmarku św. Michała można było nabyć wyroby rękodzielnicze lokalnych twórców m.in. ceramikę, rzeźby w drewnie, wyroby kowalstwa artystycznego, biżuterię, obrazy i wiele innych.

W tym dniu zaprezentowali się uczniowie płońskich szkół i przedszkoli, Młodzieżowa Orkiestra Dęta „Con Grazia” wraz z Mażoretkami. Na scenie wystąpili duet CURLY CALE – James Brierley i Maciej Pruchniewicz, zespół HORPYNA wykonujący muzykę z pogranicza ukraińskiego folk-rocka przeplatane autorskimi kompozycjami oraz FUTURE FOLK wykonujący elektroniczną muzykę taneczną z gatunku drum'n'bass i dubstep z wpływami folku góralskiego.

Nie zabrakło innych atrakcji m. in. pokazów tańców dawnych czy też bicia okolicznościowej monety.

„Jarmark św. Michała Archanioła – powrót do korzeni. Festiwal Sztuki Ludowej” to kolejne wydarzenie kulturalno-edukacyjne zrealizowane w ramach projektu pn. „Poprawa dostępności do zasobów kultury w Płońsku” dofinansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Kultura”.

Organizatorzy: Miejskie Centrum Kultury Płońsk, Urząd Miasta Płońsk w partnerstwie z University College for Green Development z Bryne w Norwegii

Współpraca: Hotel Martex w Płońsku

Patronat medialny: Radio Płońsk, gazety lokalne; Płończak i Extra Płońsk oraz portal Płońsk w Sieci.

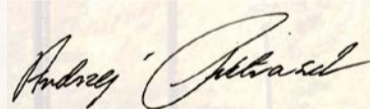


Drodzy Mieszkańcy Płońska,

od momentu wejścia Polski do Unii Europejskiej pozyskaliśmy dla naszego miasta 150 mln zł. Dzięki tym środkom zmieniamy otoczenie i podnosimy jakość życia mieszkańców. Po gigantycznej inwestycji, jaką była budowa dwóch obwodnic – centralnej i zachodniej, sieci ścieżek rowerowych, zakupie autobusów miejskich, przed nami kolejne wyzwanie.

Trwa rewitalizacja płońskiego rynku. Wyremontowaliśmy i zmodernizowaliśmy dwie kamienice: przy Grunwaldzkiej 2 i Płockiej 2, w których powstały mieszkania komunalne i lokale usługowe. Do końca roku chcemy zakończyć roboty w kamienicy z zegarem przy ul. Warszawskiej 2 – budynku dawnej apteki. Tam powstaje „Dom dobrej pamięci” – pierwsza, nowoczesna placówka muzealna w naszym mieście poświęcona pamięci polsko-żydowskiej. W kamienicy przy ul. Grunwaldzkiej 1 będzie funkcjonowało Centrum Informacji Turystycznej.

Najtrudniej jest w samym rynku oraz na sąsiednich ulicach. Teren ten jest objęty nadzorem konserwatorskim. Oznacza to, że prace budowlane muszą być prowadzone z udziałem archeologa. Tak też się dzieje. Zespół kierowany przez pana Marka Gierlacha już ponad sto razy przerywał prace budowlane, odnajdując elementy ceramiczne, kafle, metale, a nawet fragmenty XVI-wiecznej drewnianej drogi prowadzącej do rynku. To nie wszystko. „Przy okazji” rewitalizacji swoje roboty przeprowadzają też PGK, które przebudowuje wodociąg i przyłącza, Energa Oświetlenie, gazownicy... Budowana jest kanalizacja deszczowa i sanitarna, a także sieć teleinformatyczna. Dopiero po tych wszystkich pracach podziemnych będzie można ułożyć nawierzchnię z kostki – takiej, jak na ulicy Warszawskiej i zagospodarować teren. Uprzedzam pytania o zielen w rynku – będzie jej więcej!!! Proszę wszystkich Mieszkańców Płońska o wyrozumiałość i cierpliwość.



Andrzej Pietrasik
BURMISTRZ PŁOŃSKA

Płońsk z 2 nagrodami w II Ogólnopolskim Konkursie dla Jednostek Samorządu Terytorialnego

W poniedziałek, 12 września 2022r., podczas odbywającej się w Rzeszowie VII konferencji „Bezpieczeństwo energetyczne – filary i perspektywa rozwoju” Płońsk odebrał dwie nagrody w Ogólnopolskim Konkursie Jednostek Samorządu Terytorialnego.

Na trzecim miejscu podium Płońsk znalazł się w kategorii na Najbardziej Innowacyjny Energetycznie Samorząd w Polsce i otrzymał status „Drugiego V-ce Lidera”. Oprócz tego Płońsk otrzymał tytuł Energetycznego Inwestora Roku z zakresu Transportu. Wyróżnienie to zostało przyznane „za zaangażowanie w modernizację sektora energii w obszarze inwestycji przyczyniającego się do realizacji założeń polityki klimatyczno-energetycznej”. Płońsk został nagrodzony za projekt pn. „Budowa ścieżek rowerowych w ramach działania ograniczenie zanieczyszczeń powietrza i rozwój mobilności miejskiej”, w ramach którego powstały dwie obwodnice – zachodnia św. Jana Pawła II, obwodnica centrum miasta, 10 km nowych dróg rowerowych, trzy parkingi „parkuj i jedź”, a także ekologiczna komunikacja miejska.

Organizatorami konkursu są Instytut Polityki Energetycznej im. Ignacego Łukasiewicza w Rzeszowie we współpracy z Politechniką Rzeszowską, partnerem strategicznym Agencja Rozwoju Przemysłu S.A., a sponsorami wspierającymi PGE Obrót S.A. i Bank Gospodarstwa Krajowego. Oprócz Płońska w rankingu wyróżnione zostały m.in. Tychy, Krosno, Michałowice i Rzeszów.



Płóńsk w budowie – na sesji o rewitalizacji rynku

Głównym hamulcowym jestem ja – mówi archeolog Marek Gierlach.

Rewitalizacja placu 15 Sierpnia, a także przebudowa ulic wychodzących z rynku objęta jest, zgodnie z przepisami, nadzorem konserwatorskim. Oznacza to, że roboty budowlane odbywają się z udziałem archeologa. Rewitalizacja to nie tylko nawierzchnia. Ułożenie nawierzchni poprzedzone jest skomplikowanymi pracami podziemnymi związanymi z budową m.in. sieci kanalizacji deszczowej i sanitarnej, gazociągu czy sieci teleinformatycznej.

– Można pozyskać archeologa, który zrobi jedną dziesiątą. Napisze sprawozdanie. Trzy czwarte wywali koparką. Doczekałem takich czasów, że również dzisiaj koledzy z dyplomami archeologicznymi przechodzą na „ciemną stronę mocy” – byleby odstawić sprawozdanie do konserwatora. Ja się na taki sposób prowadzenia badań nie zgadzam – mówił podczas sesji Rady Miejskiej archeolog Marek Gierlach, który obrazowo wyjaśnił, jak przebiegają prace:

– Koparka zdejmuje górę i są nawarstwienia. Każde nawarstwienie musi być oczyszczone i fotografowane. Potem takie nawarstwienie jest zbierane. Zaczynają się ślady obiektów, np. ziemianek, półziemianek, palenisk. W tym momencie koparkę trzeba znów zatrzymać. Zbieramy warstewkami dwa centymetry. Wszystko zależy od umiejętności operatora i jakości sprzętu, żeby rzeczywiście te dwa centymetry zebrać. W przeciwnym razie – można wszystko zniszczyć. Znaleźliśmy materiał ceramiczny, kości zwierzęce, kafle, metale...

Archeolog dodał z ironią:

– Głównym hamulcowym prac jestem ja. Mimo swoich 67 lat pracuję jak oszalały. Biegam od wykopu do wykopu. Mam zasadę, że jak jest coś ciekawego, muszę sam tego dotknąć... Najciekawsze znaleziska? Złoty krzyżyk świętego Benedykta, funkcjonował od XVII wieku jako taki amulet przeciwko złym mocom i wszelakim przekleństwom. Ostatnio przy jednym z grobów znaleźliśmy bardzo ładną "koleję", czyli rozsypane paciorki dmuchane z weneckiego szkła, 5-milimetrowej średnicy, które były w trumnie. Młoda kobieta z małym dzieckiem zmarła po połogu. Dziewczyna leżała w trumnie, to nie był wynik jakiejś epidemii tylko normalnie intencjonalny grób, i mimo spłaszczenia tej trumny późniejszymi pochówkami, to cudem pod szyją te paciorki zachowały się.

O pracach w rynku – z perspektywy wykonawcy – mówił prezes Zarządu Dróg i Mostów – Janusz Chłópek:

– Największym utrudnieniem jest fakt, że inwestycja jest objęta nadzorem konserwatorskim. Z tego powodu prace są prowadzone w odmienny sposób niż na co dzień. Dodam też, że przed nami swoje prace realizowali gestorzy: PEC, PGK, Energa, Orange i gazownicy.



Marek Gierlach, archeolog



Janusz Chłópek, prezes Zarządu Dróg i Mostów Sp. z o.o.



Samorząd, groby i uczeni

Siatka ulic: Warszawskiej, Pułtuskiej, Przejazdu, Grunwaldzkiej, Zduńskiej i wreszcie Rynku to siatka wczesnośredniowiecznej, średniowiecznej i nowożytnej przestrzeni rozwijającego się miasta. Domów mieszczańskich, świątyń, nekropolii obramionych ulicami i placami. Konstrukcji murowanych, szkieletowych i drewnianych. I śmietnisk owego wyraju archeologów.



ul. Grunwaldzka, drewniana nawierzchnia drogi



ul. Zduńska, kafel renesansowy zdobiony arabeską



ul. Pułtuska, fundamenty XIX-wiecznej kamienicy



ul. Pułtuska, profil archeologiczny



Opiekun wykopu archeologicznego



ul. Przejazd, pochówek kobiety z dziećmi



ul. Przejazd, peksploracja grobu



ul. Zduńska, droga brukowana



Rynek, oznaczenie miejsca XIX-wiecznej pompy



ul. Warszawska, negatyw fundamentów bożnicy

Uczniowie nagrodzeni

Podczas sesji Rady Miejskiej, 22 września nagrodzono uczniów z płońskich szkół, którzy w roku szkolnym 2021/2022 uzyskali szczególne osiągnięcia edukacyjne, sportowe, a także godnie reprezentowali szkołę podczas miejskich uroczystości patriotycznych, angażowali się w działalność społeczną na rzecz szkoły i środowiska oraz brali czynny udział w wolontariacie.

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku

Weronika Zatorska
Amelia Wiechowska
Tomasz Kołpa
Franciszek Jąderko
Bartosz Kwiatkowski
Bartłomiej Łaszczuk
Filip Paczkowski
Filip Sawko

Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Walerego Jędrzejowicza w Płońsku

Julia Gradecka
Jakub Raćkowski
Blanka Bogucka
Jerzy Szczepk
Artur Chądzyński
Zofia Sikorska
Mikołaj Mielcarek
Adam Sawicki
Iga Skrzypczyńska
Zuzanna Morawska
Alicja Lewandowska
Jakub Pokrywiński
Jan Adamski
Juliusz Gilewski
Witold Wyrzyński

Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Stanisława Wyspiańskiego w Płońsku

Karol Zygiel
Michał Uniewski
Joanna Drwiega
Emma Bistron
Gabriela Kowalik
Julia Cichočka
Kevin Kuźniewski
Bartosz Wynimko
Sebastian Śmietanka
Anna Więclawska
Franciszek Kropisz
Przemysław Czajkowski
Tomasz Kicek
Maria Miączyńska

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Papieża Jana Pawła II w Płońsku

Julia Romanowska
Aleksandra Bogdańska
Julia Gizińska
Aleksandra Cieszewska
Laura Piotrowska
Wiktoria Kamińska
Karol Konstantinow
Gabriel Niesłuchowski
Maja Ziółkowska
Karolina Mossakowska
Maja Oracka

Podczas sesji wyróżniono również zawodników MKS Bank Spółdzielczy w Płońsku wraz z trenerami i prezesem klubu, którzy osiągnęli w ostatnim czasie bardzo wysokie wyniki sportowe.

Wyróżniono następujących zawodników:

1. Aleksandrę Cieszewską
2. Laurę Piotrowską
3. Maję Ziółkowską
4. Karolinę Mossakowską
5. Maję Oracką
6. Kacpra Buczyńskiego
7. Kacpra Gałczyńskiego
8. Przemysława Czajkowskiego
9. Bartosza Wynimko
10. Kevina Kuźniewskiego
11. Filipa Kwiatkowskiego
12. Filipa Smardzewskiego
13. Karolinę Górnicką

14. Dawida Muchowskiego
15. Mateusza Poryzińskiego
16. Jakuba Ptasiewicza
17. Klaudię Chojnącką
18. Martę Zdunowską
19. Julię Kwasiborską
20. Aleksandrę Szemplińską
21. Julię Chodkowską
22. Łukasza Korzeniowskiego
23. Mateusza Pyrzyńskiego
24. Maję Marzęcką
25. Dianę Król
26. Miłosza Szymborskiego
27. Mikołaja Skierskiego
28. Mateusza Skierskiego
29. Jakuba Kowalskiego
30. Kamila Błaszczaka
31. Karolinę Kamaszewską
32. Klaudiusza Kochońskiego
33. Bartłomieja Kowalskiego
34. Julię Sadowską
35. Przemysława Wodzyńskiego

oraz trenerów:

1. Pana Zbigniewa Wiśniewskiego,
2. Pana Piotra Kozere,
3. Pana Marcina Zaborowskiego,
4. Pana Zbigniewa Majewskiego
oraz Prezesa klubu Pana Romana Pankowskiego.

Zawodnicy otrzymali bony podarunkowe do sklepu Martes o wartości od 200 do 600 zł.

Z okazji **30-lecia Sportowego Klubu Tańca Towarzyskiego „START”** uhonorowano Państwa Anetę i Mariusza Pospieszyskich.



Nagroda Jędrzejewicza po raz 10.

W poniedziałek, 26 września w sali widowiskowo-kinowej MCK, odbyła się jubileuszowa edycja wręczenia Nagrody im. Jana Jędrzejewicza dla najlepszej książki polskojęzycznej poświęconej historii nauki i techniki pod patronatem Komitetu Historii Nauki Techniki Polskiej Akademii Nauk oraz Kasy im. Józefa Mianowskiego z Fundacji Popierania Nauki oraz Burmistrza Miasta Płońska.

Wykład „Luneta Jędrzejewicza i jej następcy w poznańskim Obserwatorium Astronomicznym” wygłosił prof. dr hab. Sławomir Breiter z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Głównym punktem ceremonii było ogłoszenie laureata Nagrody. Prof. Jarosław Włodarczyk, przewodniczący Kapituły opowiedział o zgłoszonych w tym roku publikacjach oraz przedstawił werdykt Kapituły. Nagroda przyznana została Panu Jackowi Drobnikowi za książkę „Historia botaniki farmaceutycznej”. Nagrodę w wysokości 10 000 zł ufundował Samorząd Miasta Płońska.

Uroczystość poprowadził Adam Derdzikowski z Płońskiego Koła Miłośników Astronomii im. Jana W. Jędrzejewicza.

Burmistrz Płońska Andrzej Pietrasik wręczył członkom kapituły oraz nagrodzonym medale z okazji 30-lecia Samorządu Miasta Płońsk.



Europejski Tydzień Mobilności

16-22 września



Dzieci z płońskich przedszkoli wiedzą jak bezpiecznie poruszać się po drodze.



Seniorzy coraz częściej korzystają z miejskiej ekologicznej komunikacji.

Europejski Tydzień Sportu

13-19 września



Gmina Miasto Płońsk zajęła 3 miejsce w XXVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2022 rozegranym pod hasłem „Sport dla wszystkich – zdrowie dla każdego” w ramach XIV Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich.

W Płońsku w ramach Tygodnia Sportu zostało zorganizowanych 112 wydarzeń o charakterze sportowo-rekreacyjnym, w których wzięło udział 4617 osób.



X Zjazd Absolwentów i Wychowanków Gimnazjum i Liceum w Płońsku

W dniach 23–25 września 2022 roku odbyło się uroczyste spotkanie Absolwentów i Wychowanków Gimnazjum i Liceum w Płońsku.

Samorząd miasta Płońsk reprezentowali Burmistrz Andrzej Pietrasik i zastępca burmistrza Teresa Kozera.

Burmistrz Andrzej Pietrasik złożył życzenia uczestnikom zjazdu – na czele z przewodniczącym komitetu organizacyjnego – Andrzejem Konstantinowem, podkreślił, że I Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza jest ważną częścią historii miasta. Burmistrz przedstawił również zebranym w sali płońskiego MCK zmiany, jakie nastąpiły w Płońsku w ciągu ostatnich lat, mówił m.in. o osiągnięciach miasta w dziedzinie ekologii i ochrony środowiska, zrealizowanych inwestycjach – budowie

obwodnic zachodniej i centrum, a także o trwającej rewitalizacji rynku i przyległych ulic.

Zastępca burmistrza Teresa Kozera podzieliła się swoimi wspomnieniami z okresu nauki w I LO i pracy w szkole.

Historię zjazdów przypomniał pełniący od 1997 r. funkcję przewodniczącego komitetu organizacyjnego – Andrzej Konstantinow. Życzenia i gratulacje złożyli również marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, radny Sejmiku Województwa Paweł Obermeyer, starosta Powiatu Płońskiego Elżbieta Wiśniewska oraz wójt Gminy Płońsk Aleksander Jarosławski.



Ruszył nabór na mieszkania

26 września ruszył nabór wniosków o zawarcie umów najmu lokali mieszkalnych w budynku przy ul. Padlewskiego w Płońsku.

Nabór potrwa do 28 października 2022 r. Wnioski należy składać w wersji papierowej, w zamkniętej kopercie, w Kancelarii Urzędu Miejskiego w Płońsku, przy ul. Płockiej 39 lub przesłać pocztą tradycyjną na adres Urzędu. Koperta winna zawierać:

1. imię, nazwisko, adres wnioskodawcy,
2. opis: „Wniosek o zawarcie umowy najmu lokalu mieszkalnego SIM”.

Ważna jest kolejność zgłoszeń!

W przypadku takiej samej liczby uzyskanych punktów o kolejności wpisania na listę najemców decyduje kolejność wpływu wniosku.

Najważniejsze kryteria, jakie należy spełnić, żeby ubiegać się o najem lokalu:

1. Żadna osoba wchodząca w skład gospodarstwa domowego nie była i nie jest właścicielem budynku mieszkalnego jednorodzinnego lub lokalu mieszkalnego oraz nie przysługiwało i nie przysługuje jej spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, którego przedmiotem był lub jest lokal mieszkalny lub dom jednorodzinny oraz nie jest właścicielem lub współwłaścicielem budynku, jeżeli jej udziały w przypadku zniesienia współwłasności obejmowały co najmniej jeden lokal mieszkalny.
2. Osoba fizyczna oraz osoby zgłoszone do wspólnego zamieszkania, w dniu objęcia lokalu, nie posiadają tytułu prawnego do innego lokalu mieszkalnego położonego w Płońsku (np. własność, współwłasność, najem mieszkania).
3. Wysokość średniego miesięcznego dochodu za 2021 w gospodarstwie domowym nie przekracza:
 - 5 622,84 zł – w przypadku gospodarstwa jednoosobowego,
 - 7 871,98 zł – w przypadku gospodarstwa dwuosobowego,
 - 10 870,82 zł – w przypadku gospodarstwa trzyosobowego,
 - 12 745,10 zł – w przypadku gospodarstwa czterosobowego,
 - 15 369,09 zł – w przypadku gospodarstwa pięciosobowego,
 - 17 993,08 zł – w przypadku gospodarstwa sześćosobowego,
 - 20 617,07 zł – w przypadku gospodarstwa siedmioosobowego.

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 23 663 13 08 lub osobiście w Referacie Spraw Lokalowych i Pomocy Społecznej Urzędu Miejskiego w Płońsku, ul. Płocka 39, pok. 3.

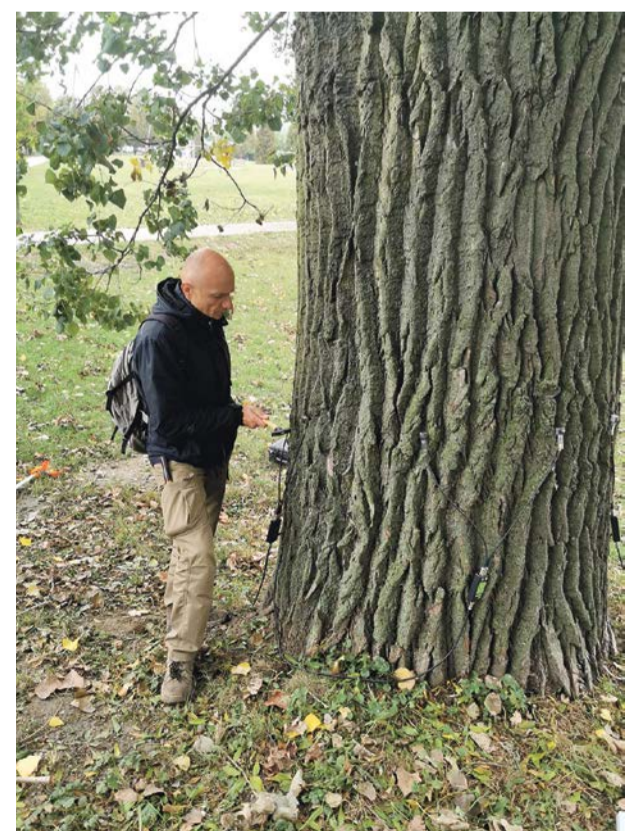
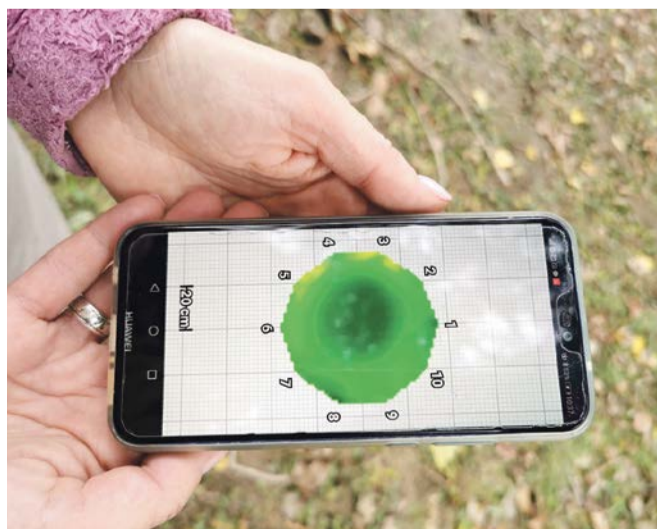
Miasto Płońsk dysponuje dokumentacją techniczną i prawomocnym pozwoleniem na budowę bloku, w którym znajdzie się 40 lokali mieszkalnych.



Dbamy o najwyższe drzewa w Płońsku

W czwartek, 29 września zostały przeprowadzone specjalistyczne badania topoli w okolicach mostu na ul. Grunwaldzkiej przy użyciu tomografu.

Celem badań jest ocena ryzyka i zalecenia dotyczące dalszej pielęgnacji. Usługę wykonał arborysta, czyli specjalista w dziedzinie chirurgii drzew.



Uzależnienia behawioralne

Od kwietnia 2022 r. nowym zadaniem Punktu Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie jest realizacja działań związanych z przeciwdziałaniem uzależnieniom behawioralnym w zakresie prowadzenia profilaktycznej działalności informacyjnej, edukacyjnej i szkoleniowej.

Uzależnienia behawioralne to nowa grupa uzależnień, która dotyczy wykonywania pewnych czynności sprawiających przyjemność np.: używanie komputera i gier komputerowych, siecioholizm, fonoholizm.

DOMOWE ZASADY EKRANOWE



CZAS BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH

Dzieci 0-2 lata

Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2 roku życia. Ekspozycja na silne bodźce wzrokowe i słuchowe może powodować u dzieci pobudzenie i utrudniać koncentrację uwagi.

Dzieci 2-5 lat

Maksymalny czas oglądania to 1 godzina dziennie w obecności rodzica. Generalnie sprawdza się zasada: im mniej tym lepiej. Treści powinny być dostosowane do wieku dziecka i mieć wartość edukacyjną. Dobrze jest wyznaczyć dni bez ekranów.

Dzieci 6-12 lat

Do dwóch godzin dziennie. Rodzic powinien nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Dzieci w wieku szkolnym mogą już samodzielnie wykorzystywać sieć do kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi.

Nastolatki

Nastolatki powyżej 13 roku życia mogą spędzać więcej godzin dziennie, używając urządzeń elektronicznych, jednak nie dłużej niż 4 godziny. Dobrze jest nadal interesować się tym, jak nastolatek spędza czas online i zachęcać go do dzielenia się treściami, po które sięga.

AKTYWNOŚCI BEZ EKRANÓW

Zrezygnujmy z korzystania z urządzeń ekranowych, gdy korzystanie z nich może nie być bezpieczne, znacznie obniża jakość wykonywanych czynności lub przyczynia się do kształtowania niekorzystnych nawyków.

KIEDY?

- Po przebudzeniu – nie tworzymy nawyku sięgania po urządzenia ekranowe od początku dnia.
- Przy przechodzeniu przez ulicę – stwarza to ryzyko wypadku komunikacyjnego.
- Podczas podróży samochodem – natomiast podczas długich podróży zadbajmy o to, by korzystanie z urządzeń ekranowych nie było jedyną aktywnością dziecka.

- Przy odrabianiu pracy domowej - obecność telefonu wpływa negatywnie na zdolność koncentracji uwagi i utrudnia naukę.
- W szkole – ważne jest przestrzeganie obowiązującego regulaminu w tym zakresie.
- W czasie spotkań ze znajomymi – ponieważ jest to czas na rozmowę i inne bezpośrednie formy spędzania wspólnego czasu.

Przydatne strony

www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci

www.dyzurnet.pl

www.cybernauci.edu.pl

www.fdds.pl

www.uzaleznienieabehawioralne

www.dbamomojasieg.com

Na podstawie publikacji „Domowe Zasady Ekranowe” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

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

PUNKT PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ I POMOCY RODZINIE W PŁOŃSKU

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

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

(siedziba w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej)

Ul. Św. M. Kolbe 9, Płońsk, tel. 23/662 29 90

MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W PŁOŃSKU

(siedziba w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie)

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



Płock, 5-7 listopada 2022

6. Festiwal Kultury Żydowskiej w mieście Ben Guriona



Paul Goldman, MUSA, Pretz Israel Museum, Tel Aviv Collection

Szczegóły: plakaty MCK Płock www.mckplonsk.pl

Kalejdoskop

CENNIK: 2D - 18 / 16 zł
3D - 20 / 18 zł
okulary 3D - 3 zł

stowarzyszenie kin studyjnych

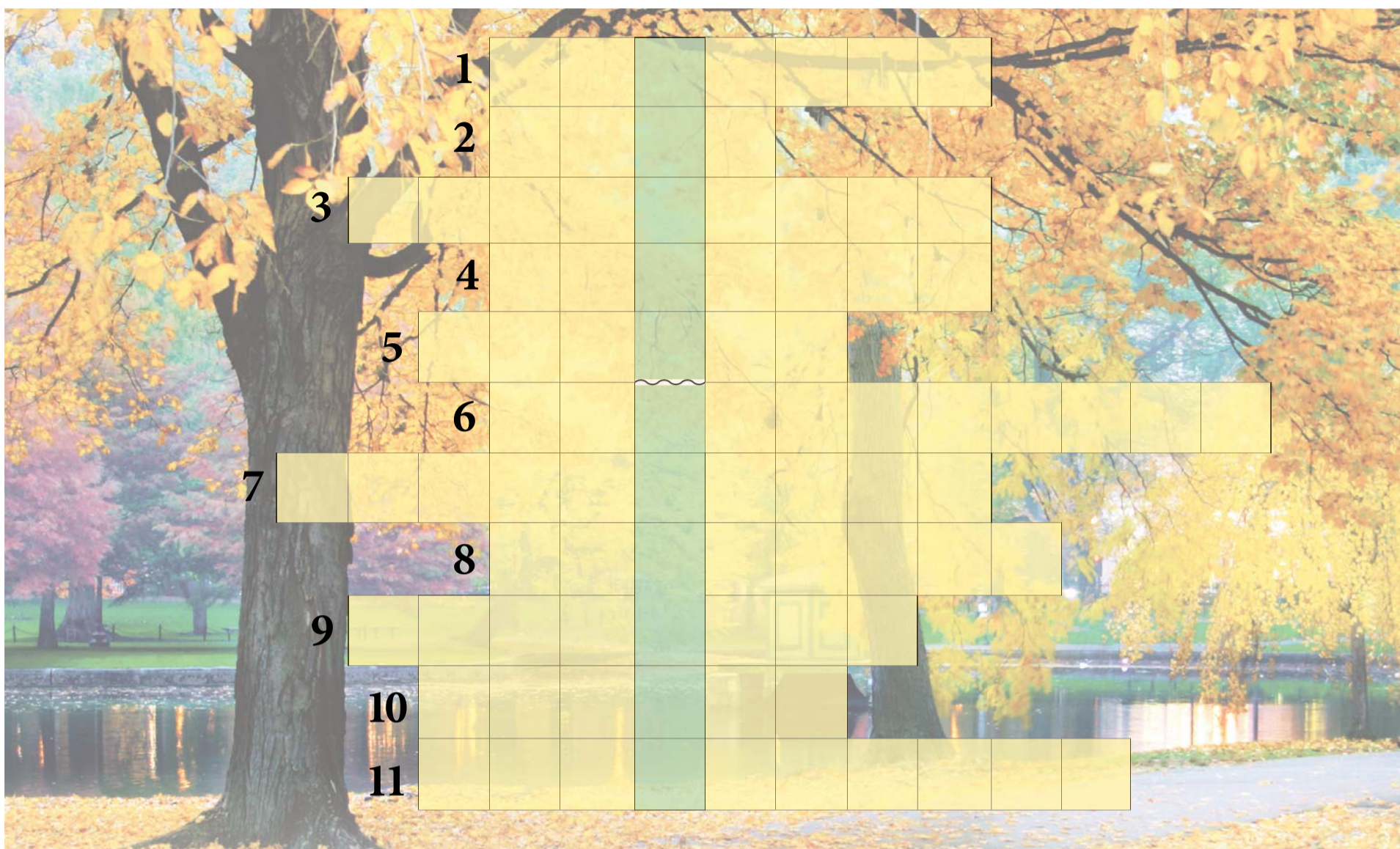
KINOKALEJDOSKOP

MIEJSKIE CENTRUM KULTURY PŁOŃSK

LISTOPAD 2022

	MIA I JA. FILM 82 min / b.o.	LISTY DO M. 5 115 min / 15+	NEL I TAJEMNICA KUROKOTA 90 min / b.o.	ORZEŁ. OSTATNI PATROL 104 min / 15+	ANIA 93 min / 13+	EGZORCZYMY SIOSTRY ANN 93 min / 15+ / NAPISY	DZIWNY ŚWIAT 100 min / b.o.	CZARNA PANTERA: WAKANDA W MOIM SERCU 161 min / 15+ / DUB / NAP
4 XI - Pt	14:00, 16:00	18:00, 20:30						
6 XI - Nd	14:00, 16:00	18:00, 20:30						
9 XI - Śr	16:00	18:00, 20:30						
10 XI - Cz	16:00	18:00, 20:30						
11 XI - Pt		18:00	14:00, 16:00	20:30				
12 XI - So		20:30	14:00, 16:00	18:00				
13 XI - Nd		18:00	14:00, 16:00	20:30				
16 XI - Śr		20:30	16:00	18:00				
17 XI - Cz		18:00	16:00	20:30				
18 XI - Pt			14:00, 16:00		18:00	20:15		
19 XI - So			14:00, 16:00		20:15	18:00		
20 XI - Nd			14:00, 16:00		18:00	20:15		
23 XI - Śr			16:00		20:15	18:00		
24 XI - Cz			16:00		18:00	20:15		
26 XI - So							14:30, 16:45	19:00 - NAPISY
27 XI - Nd							14:30, 16:45	19:00 - DUBBING
30 XI - Śr							14:30, 16:45	19:00 - NAPISY
1 XII - Cz							14:30, 16:45	19:00 - DUBBING

zastrzegamy sobie możliwość zmian w repertuarze



1. Podczas sesji Rady Miejskiej, 22 września nagrodzono [...] z płońskich szkół za szczególne osiągnięcia edukacyjne czy sportowe.
2. Miejskie Centrum Kultury zaprasza na spotkania Płońskiego [...] Miłośników Astronomii im. Jana Walerego Jędrzejewicza.
3. Płońsk otrzymał dwie nagrody w II Ogólnopolskim Konkursie dla [...] Samorządu Terytorialnego.
4. W niedzielę, 25 września odbyły się główne obchody 17. Dni [...] Miasta św. Michała Archanioła.
5. Ruszył nabór wniosków o zawarcie umów najmu [...] mieszkalnych w budynku przy ul. Padlewskiego w Płońsku.
6. Przeprowadzono specjalistyczne badania topoli w okolicach mostu na ul. Grunwaldzkiej – są to jedne z [...] drzew w Płońsku.
7. [...] Tydzień Mobilności w tym roku odbył się Płońsku w dniach 16-22 września.
8. Nagroda w konkursie im. Jana Jędrzejewicza przyznana została Panu Jackowi Drobnikowi za książkę „[...] botaniki farmaceutycznej”.
9. Gmina Miasto Płońsk zajęła 3 miejsce w XXVIII Sportowym [...] Miast i Gmin 2022.
10. We wrześniu miał miejsce X Zjazd Absolwentów i Wychowanków Gimnazjum i [...] w Płońsku.
11. Trwa rewitalizacja [...] Rynku.

Z LITER W POLACH ZAZNACZONYCH NA ŻÓŁTO NALEŻY ODCZYTAĆ HASŁO. OSOBA, KTÓRA JAKO PIERWSZA 14 listopada 2022 r. o godz. 9:00 DODZWONI SIĘ DO BIURA PROMOCJI URZĘDU MIEJSKIEGO I PODA ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI, WYGRA UPOMINEK – NIESPODZIANKĘ. Numer telefonu 23 663 13 34



Z ostatniej chwili...

Rondo w jesiennej odsłonie

Zmiana kompozycji kwiatów na jesienne na rondzie przy ul. Grunwaldzkiej. Surfinie zastąpione zostały kapustą ozdobną, która przetrwa do późnej zimy.