



# PŁOCK

2015



NIE  
ZWALNIAMY  
TEMPA

*Miasto! Żyje*

[WWW.PLOCK.EU](http://WWW.PLOCK.EU)

WYDANIE SPECJALNE



PŁOCK

**MiastO!Żyje Informator Społeczny**

Publikacja Urzędu Miasta Płocka,

Pl. Stary Rynek 1, pok. 221, 09-400 Płock, tel. 24 367 15 55

**Nakład:** 5 tys. egzemplarzy. Publikacja bezpłatna.



## Szanowni Państwo!

*Mija rok, odkąd dzięki Państwa zaufaniu, ponownie zostałem prezydentem Płocka, co odbieram jako pozytywną ocenę realizowanych przeze mnie przedsięwzięć, służących poprawie jakości życia mieszkańców i rozwojowi Płocka.*

*Pragnę zapewnić, że w tej kadencji nie zwalniam tempa i z równą intensywnością realizuję ważne dla naszego miasta projekty. Wśród zakończonych już inwestycji są m.in.: budowa dworca autobusowego, przedszkole wraz z filią Młodzieżowego Domu Kultury w Imielnicy, nowa siedziba Zespołu Szkół Ogólnokształcących Specjalnych, hala sportowa przy Zespole Szkół Technicznych, alejki spacerowe na skarpie wiślanej, nowe autobusy i nowoczesne przystanki Komunikacji Miejskiej, siłownie terenowe i place zabaw.*

*To także nowa przepompownia przy ul. Jasnej, niezwykle kosztowna, ale bardzo potrzebna kontynuacja rozdziału kanalizacji ogólnospławnej na sanitarną i deszczową czy budowa nowej niecki na odpady w Kobiernikach.*

*Wśród przedsięwzięć ważne miejsce zajmują inwestycje drogowe. Na rozbudowę Dobrzyńskiej, Traktowej i Maszewskiej zdobyliśmy ogromne dofinansowanie jeszcze ze starej perspektywy unijnej, pierwszy etap Dobrzykowskiej wykonaliśmy przy wsparciu środkami rządowymi, udrażniamy centrum miasta prowadząc szeroko zakrojone roboty w ul. 1 Maja, przebudowujemy ul. Harcerską, przebudowę ul. Kazimierza Wielkiego w pięćdziesięciu procentach sfinansowaliśmy ze „schetyńówki”.*

*Do tego dochodzą inwestycje w ogrodzie zoologicznym, budowa centrum wspinaczkowego, czy pierwsza w Płocku umowa publiczno-prywatna.*

*W tym wydaniu MiastO!Żyje znajdują Państwo informacje o wybranych przedsięwzięciach z pierwszego roku tej kadencji samorządowej. Część łamów zajęli płoccy seniorzy, którzy w Płocku są niezwykle aktywni, inicjują różnorodne działania i angażują się w wiele projektów.*

*Świąteczny okres jest okazją do złożenia Państwu najlepszych życzeń. Niech Święta Narodzenia Zbawiciela będą dla Państwa czasem radosnych i wzruszających spotkań z bliskimi, a Nowy Rok przyniesie tylko pomyślne wydarzenia!*

Prezydent Miasta Płocka

Andrzej Nowakowski

## PRZEDSIĘWZIĘCIA ZREALIZOWANE W OKRESIE LISTOPAD 2014 – LISTOPAD 2015

### Nowy Dworzec Płock



*Dworzec po przebudowie i modernizacji, poniżej stan sprzed remontu*



Dworzec autobusowo-kolejowy był pierwszą dużą inwestycją odebraną w nowej kadencji samorządu. Rudę zastąpił nowoczesny obiekt, którego budowa – co także ważne – nie obciążyla budżetu miasta.

Należący do PKP budynek przy ul. Dworcowej miasto przejęło przed dwoma laty i przekazało do remontu gminnej spółce Rynex, która zajęła się przebudową i modernizacją obiektu. Potrwała ona zaledwie 11 miesięcy i zakończyła się na przełomie listopada i grudnia ub.r.

Nowy „Dworzec Płock” kosztował 15 mln zł, a pieniądze te pochodziły ze środków własnych spółki oraz z instrumentu Jessica – korzystnie oprocentowanej unijnej pożyczki.

W budynku dworca – oprócz standardowego wyposażenia jak kasy, poczekalnia, toalety – znalazła się także część komercyjna: sklepy i punkty usługowe w małej galerii oraz hotel. Dzięki temu spółka zarabia na „Dworcu Płock” środki, które wystarczają na spłatę Jessiki, a całe przedsięwzięcie nie obciąża budżetu miasta. Słowem: płocczanie nie zapłacili złotówki podatku za nowy dworzec.

Ruderę zastąpił nowoczesny obiekt z zadaszonym, efektownie podświetlonym dachem w kształcie skrzydła, który jest dziś przede wszystkim dworcem autobusowym dla połączeń międzynarodowych, krajowych, regionalnych i płockiej Komunikacji Miejskiej.

Dziennie obsługuje od trzech do czterech tysięcy pasażerów. Obok niego znajduje się odnowiony peron kolejowy z biletomatem, obsługujący szynobusy Kolei Mazowieckich.

## Sprzedaż terenów pod fabrykę CNH

Przedsięwzięciem o ogromnym znaczeniu gospodarczym dla Płocka w 2015 roku była sprzedaż w maju tego roku gruntów pod rozbudowę fabryki maszyn rolniczych CNH Industrial Polska. To wydarzenie jakiego nie było od czasów budowy w mieście fabryki dżinsów Levis Strauss.

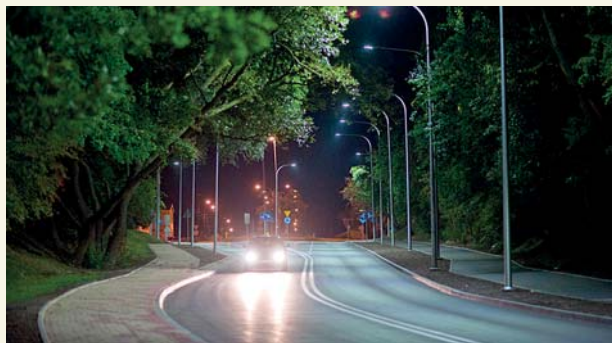
Rolą samorządu nie jest budowanie fabryk, ale tworzenie takich warunków dla przedsiębiorców, by przyciągnąć ich inwestycje. Przykład CNH pokazał, że Płock jest pod tym względem atrakcyjnym miejscem. Za prawie 10 mln zł firma kupiła od miasta ponad 19 ha terenów zlokalizowanych na lotnisku sportowym.

CNH zamierza tam zainwestować od 16 do 20 mln USD oraz zatrudnić do 350 osób (2/3 na etatach, pozostałych, sezonowo na umowę zlecenie). Firma zapowiada m.in. budowę hali przemysłowej, centrum wizytacyjnego dla klientów, toru testowego oraz obszaru składowania gotowych produktów.

Urząd Miasta zastrzegł sobie prawo odkupienia nieruchomości, jeśli inwestor w ciągu dwóch lat od podpisania aktu notarialnego sprzedaży terenów nie uzyska pozwolenia na budowę hali przemysłowej lub w ciągu czterech lat od tego momentu nie uzyska pozwolenia na jej użytkowanie.



## Rozbudowa ul. Dobrzyńskiej, Traktowej i Maszewskiej



*Ul. Dobrzyńska po remoncie*

Na to ogromne i kosztowne przedsięwzięcie miasto pozyskało środki unijne jeszcze z poprzedniej perspektywy (za lata 2007-2013). Z tego powodu czas na realizację zadania był niezwykle krótki, trzeba było je wykonać w ciągu zaledwie ośmiu miesięcy. W ramach inwestycji rozbudowana została infrastruktura drogowa, sanitarna, deszczowa, wodociągowa, gazowa, energetyczna i telekomunikacyjna na osiedlu Winiary.

Ulica Dobrzyńska (droga woj. nr 559) została przebudowana od skrzyżowania z ul. Zglenickiego do ronda Grabskich. Powstała tam niezbędna infrastruktura podziemna i naziemna - nowe chodniki, ścieżki rowerowe, przejścia dla pieszych i nowoczesne oświetlenie uliczne z wykorzystaniem technologii LED. W ramach tej części inwestycji wybudowano trzy ronda.

Rozbudowa ulicy Traktowej (droga woj. nr 562) polegała na powstaniu niezbędnej infrastruktury podziemnej i naziemnej: kanalizacji sanitarnej i deszczowej, gazowej, telekomunikacyjnej i wodociągowej, budowie chodników, ścieżek rowerowych, przejść dla pieszych oraz oświetlenia LED. Powstało skrzyżowanie ul. Szpitalnej z ul. Traktową w postaci ronda.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła ponad 24 mln zł, a dofinansowanie unijne blisko 20 mln zł.

# Przebudowa ul. Dobrzykowskiej – etap I



*Ul. Dobrzykowska została wyremontowana na długości około 2 km*

Ulica Dobrzykowska w ramach I etapu inwestycji została przebudowana na odcinku o długości blisko 2 km od Radziwia do Ronda 19 pp. Odsieczy Lwowa.

W czasie prac obustronnie została poszerzona jezdnia z szerokości 6 m do 7 m, ze ściekiem przykrawężnikowym. Na drodze ułożono podbudowę z betonu asfaltowego, geosiatki zapobiegające powstawaniu spękań na powierzchni jezdni, a także warstwę wiążącą z betonu asfaltowego i warstwę ścieralną. Wybudowane zostały chodniki w obrębie zatok autobusowych i dojeżdż do przejść dla pieszych o powierzchni ponad 800 mkw. Powstały także trzy nowe zatoki autobusowe i oznakowanie stałe obejmujące pionowe znaki drogowe.

Całkowity koszt inwestycji wyniósł ponad 2 mln 600 tys. zł. Inwestycja została dofinansowana w połowie z subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju, czyli kwotą ponad 1 mln 300 tys. zł.

Etap drugi przebudowy planowany jest do realizacji w 2016 roku. Będzie polegał na rozbudowie ulicy na odcinku od ul. Krakówka do Ronda 19 pp. Odsieczy Lwowa. Zakres prac obejmuje: budowę kanalizacji deszczowej na odcinku ok. 750 m z odprowadzeniem do rowu, budowę oświetlenia na odcinku ok. 2,6 km, budowę ścieżki rowerowej na odcinku ok. 1,5 km, budowę oraz przebudowę chodników, nawierzchni jezdni, wymianę wiat przystankowych. Planowany koszt to ponad 3 mln 6 tys. zł.

## Udrożnienie śródmieścia



*Remontowana ul. 1 Maja*

Przebudowa ulicy 1 Maja i remont ul. Gradowskiego polega na rozdzieleniu kanalizacji ogólnospławnej na sanitarną i deszczową oraz przebudowie skrzyżowań i rozbudowie dróg. Inwestycja obejmująca ul. 1 Maja realizowana jest w 2015 r., a przebudowa infrastruktury ul. Gradowskiego będzie wykonana w 2016 r.

Na ul. 1 Maja powstała nowa infrastruktura sanitarna, usunięto kolizje istniejącej infrastruktury podziemnej z nowym układem drogowym oraz wykonano nowe oświetlenie. Na skrzyżowaniach ul. 1 Maja – ul. Królewiecka – ul. 3 Maja oraz ul. 1 Maja - ul. Sienkiewicza powstały dodatkowe lewoskręty i prawoskręty. Na skrzyżowaniu ul. 1 Maja – ul. Kolegialna powstał lewoskręt. Przystanek autobusowy, znajdujący się naprzeciwko Pałacu Ślubów, został przeniesiony przed delegaturę Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. Na jego miejscu wydzielono prawoskręt. Przebudowane zostało skrzyżowanie pl. Obrońców Warszawy - ul. Kościuszki. Zbudowano tu dodatkowy pas ruchu, a na nim lewoskręt dla samochodów.

Koszt inwestycji to blisko 13 mln zł. Przebudowa ul. Gradowskiego, będąca integralną częścią tej inwestycji, jest zakontraktowana do 31 sierpnia 2016 r.



# Przebudowa ul. Harcerskiej i nowe rondo w Borowiczkach

Trwa przebudowa ul. Harcerskiej w Borowiczkach. Na skrzyżowaniu ul. Harcerskiej – Korczaka – Pocztowej powstało rondo, a na ul. Harcerskiej nowe chodniki, droga rowerowa i oświetlenie. Termin realizacji ze zgłoszeniem do odbioru to 29 stycznia 2016 r.

Inwestycja, która kosztować będzie prawie 3 mln 600 tys. zł, obejmuje przebudowę dwóch odcinków ul. Harcerskiej – od skrzyżowania z ul. Warmińską i z ul. Wiejską do budowanego ronda oraz od ronda do ulic Borowickiej i Raczkowizna. Powstaje ścieżka rowerowa o nawierzchni asfaltowej, będą przebudowane chodnik i zjazdy. W ramach inwestycji nastąpiła również przebudowa kanalizacji deszczowej, sieci wodociągowej i sanitarnej oraz teletechnicznej. Trwa przebudowa oświetlenia ulicznego.

Rondo na skrzyżowaniu ulic: Korczaka – Pocztowej - Harcerskiej posiada następujące parametry:

- średnica zewnętrzna ronda – 20 m;
- średnica wyspy centralnej – 5 m;
- średnica zewnętrzna pierścienia ronda – 11 m.;
- szerokość pasa ruchu – 4,5 m.

Bezpośrednio w okolicach ronda powstają także chodniki z kostki betonowej o szerokości 2 m częściowo zawężone do 1,25 m, a także droga rowerowa o nawierzchni asfaltowej.



*Wyremontowany odcinek ul. Harcerskiej*

## Przebudowa ul. Kazimierza Wielkiego



*Ul. Kazimierza Wielkiego to czwarta płocka „schetynówka”*

W zakresie branży drogowej została przebudowana jezdnia ul. Kazimierza Wielkiego o nawierzchni asfaltowej wraz ze skrzyżowaniami od ul. Jasnej do ul. Okrzei na długość 1406 m. Powstały chodniki po obu stronach jezdni wraz ze zjazdami w ciągu pieszym. Wzdłuż ulicy wykonano dwukierunkową ścieżkę rowerową o szerokości 2 m oraz nowe oświetlenie uliczne.

Prace związane z infrastrukturą podziemną na poszczególnych etapach przebudowy polegały na robotach rozbiórkowych, budowie nowego kolektora kanalizacji deszczowej wraz z wpustami ulicznymi i przyłączami budynków, remoncie starego kolektora kanalizacji ogólnospławnej z przeznaczeniem go na kanalizację sanitarną, przebudowie wodociągu wraz z przyłączami, przebudowie oświetlenia ulicznego, odtworzeniu konstrukcji jezdni po robotach w infrastrukturze podziemnej, nasadzeniu drzew i odtworzeniu zieleni.

Koszt przebudowy ul. Kazimierza Wielkiego to kwota ponad 6 mln 500 tys. zł. Na inwestycję miasto uzyskało 50-procentowe dofinansowanie z Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych – Etap II Bezpieczeństwo – Dostępność – Rozwój. To już czwarta płocka tzw. „schetynówka”.

Po sąsiedzku, na ul. Parowa powstał brakujący odcinek drogi rowerowej o długości 370 m oraz nowe oświetlenie uliczne. Droga rowerowa połączyła wybudowane wcześniej ścieżki rowerowe w ulicach: Maszewskiej, Szpitalnej i Kazimierza Wielkiego. Koszt inwestycji to blisko 400 tys. zł.

# Remont al. Piłsudskiego

Zakres prac obejmował:

- wymianę nawierzchni asfaltowej na wybranych, najbardziej uszkodzonych odcinkach jezdni wraz ze wzmocnieniem konstrukcji nawierzchni siatką oraz miejscową naprawą podbudowy. Odnowiona powierzchnia jezdni to ponad 7 tys. mkw., długość wyremontowanego odcinka około 680 mb, krawężnik na długości 1044 mb, opaska na powierzchni 531 mkw.
- wykonanie nowego oznakowania poziomego w technologii grubowarstwowej
- naprawę nawierzchni zatoki autobusowej na wysokości siedziby Urzędu Miasta Płocka.

Całkowity koszt inwestycji to kwota ponad 990 tys. zł. Pieniądze pochodziły z oszczędności z realizacji przebudowy ul. Dobrzykowskiej, która w 50 proc. została dofinansowana z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju.



*W al. Piłsudskiego zostały też posadzone nowe drzewa*

## Nowe autobusy i przystanki Komunikacji Miejskiej



*Nowoczesna wiata przystankowa w al. Jachowicza*

Pasażerowie korzystający z usług Komunikacji Miejskiej w Płocku mają powody do zadowolenia. Po mieście z każdym rokiem podróżuje się wygodniej i przyjemniej.

W ostatnich latach systematycznie przybywa nowoczesnych autobusów. Tylko w ciągu bieżącego roku na ulice naszego miasta wyjechało pięć nowych, komfortowo wyposażonych solarisów, które dołączyły do autobusów kupionych w poprzednich latach. W najbliższym czasie Komunikacja Miejska ma odebrać od producenta cztery kolejne pojazdy.

Z przestrzeni miejskiej systematycznie znikają też stare wysłużone wiaty przystankowe. W ciągu ostatnich 12 miesięcy przybyły 34 nowe wiaty warte ponad 480 tys. złotych.

Udogodnieniem dla podróżnych są także m.in. stacjonarne bileto-maty, które stanęły w dwóch lokalizacjach (przy ulicy Dobrzyńskiej i w galerii handlowej Wisła) oraz nowe lokalizacje przystanków (m.in. przy ulicy Wyszogrodzkiej i Żyznej) i nowa pętla autobusowa na osiedlu Parcele.

# Remont, modernizacja i odbudowa budynków mieszkalnych przy ul. Kwiatka 3



*Kamienica przy Kwiatka 3, widok na oficynę*

Dzięki tej inwestycji zrewitalizowany został kolejny fragment miasta i przybyło mieszkań komunalnych. Roboty w budynku frontowym polegały na przebudowie ścian wewnętrznych, zmianie elementów konstrukcyjnych budynku, nadbudowie i zmianie konstrukcji i pokrycia dachu. Z kolei budynek oficyny został rozebrany, a następnie odbudowany. Wykonana została też niezbędna infrastruktura techniczna i zagospodarowana działka. Obydwa budynki – od frontu i oficyna - jako pierwsze na tym odcinku ul. Kwiatka zostały podłączone do centralnej sieci ciepłej Fortum.

Klucze do własnego mieszkania otrzymały 22 rodziny. Mieszkania mają powierzchnię od 26,41 mkw. do 55,87 mkw. W budynku frontowym powstały też dwa lokale użytkowe.

Inwestycję, niezwykle trudną z uwagi na zabytkowy charakter obiektu frontowego (powstał w połowie XIX wieku) zrealizowano w jeden rok – od listopada 2014 r. do listopada 2015 r. Jej koszt to prawie 5 mln zł, z czego 1 mln 800 tys. zł wyniosło dofinansowanie Banku Gospodarstwa Krajowego z „Funduszu Dopłat”.



## Parking przy cmentarzu i rozbudowa cmentarza

Przy cmentarzu komunalnym powstaje nowoczesny, utwardzony i oświetlony parking. Na 1 listopada 2015 r. gotowe do użytku były już 92 nowe stanowiska dla samochodów. Gdy budowa się zakończy na parkingu jednorazowo będzie mogło zatrzymać się 315 pojazdów. 28 miejsc będzie przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych.

Trwa także rozbudowa cmentarza komunalnego. Obszar nekropolii powiększony został o sześć hektarów. Dzięki temu na cmentarzu zmieści się 4,6 tys. nowych grobowców. Do końca tego roku zagospodarowane zostanie 15 procent ze wspomnianych sześciu hektarów, co pozwoli na 700 pochówków.

Oprócz miejsc na grobowce powstają alejki, drogi wewnętrzne, oświetlenie. W planach, oprócz zagospodarowania pozostałej powierzchni, jest także budowa kolumbarium na 700 urn.

Umowa z wykonawcą opiewa na kwotę około 1 miliona złotych. Wcześniej miasto wydało 1,5 miliona na prace przygotowawcze pod rozbudowę cmentarza, m.in. na odwodnienie tych terenów.



*Na parkingu przy cmentarzu będzie mogło się zatrzymać ponad 300 aut*

# Modernizacja zakładu w Kobiernikach



*Wizyta dziennikarzy na budowie niecki na odpady*

Trwa modernizacja Zakładu Utylizacji Odpadów Komunalnych w Kobiernikach. Ta gminna spółka obsługuje nie tylko Płock, ale także gminy ościenne.

ZUOK Kobierniki przyjmuje śmieci i sortuje je na odpady, które można wykorzystać jako surowce wtórne oraz na te, które trafiają na składowisko. Przed kilkoma laty pojemność tego ostatniego zaczęła się kończyć. Spółka uzyskała najpierw zgodę na podwyższenie składowiska, a teraz prowadzi modernizację zakładu, której efektem będzie możliwość zagospodarowywania odpadów przez najbliższe lata.

Największym i najdroższym przedsięwzięciem jest budowa nowej kwatery na śmieci, która kończy się w tym roku. Inwestycja jest widowiskowa, niecka jaka powstała, przypomina kopalnię węgla brunatnego. Koszt budowy kwatery przekracza 13,8 mln zł.

W tym roku powstaje też nowa sortownia, która pozwoli na większy odzysk surowców wtórnych i zapewni spółce dodatkowe dochody (ograniczając jednocześnie ilość śmieci na składowisku). Kosztuje ona prawie 6 mln zł, jej rozruch nastąpił w listopadzie.

W ramach modernizacji ZUOK wykonał także rekultywację dotychczasowych kwater (za prawie 1,4 mln zł). Powstała też instalacja odgazowania składowiska (4,7 mln zł). Odzyskany gaz wykorzystujemy do produkcji energii elektrycznej i ciepłej.

## Alejki spacerowe na skarpie wiślanej



*Alejki są kolejnym urokliwym miejscem spacerowym w Płocku*

Alejki zyskały w tym roku wyjątkowy blask. Odnowiony został odcinek od Hotelu Starzyński do fary. Powstała nowa nawierzchnia mineralna oraz z płyt granitowych, a także nowe ogrodzenie – w części wykonane z bezpiecznego, hartowanego szkła z podświetleniem ledowym.

Spacerując odnowionymi alejkami można odpocząć na jednej z nowych ławeczek albo pod którąś z wiat widokowych. W trzech miejscach stanęły także darmowe lunety.

Niewątpliwą ozdobą tego miejsca są rośliny, m.in. lipy kandelabrowe, których korony przypominają swoim kształtem parasole. Oprócz nich wzdłuż ścieżek rosną kasztanowce czerwone oraz różnorodne krzewy, trawy i byliny.

Co ważne, inwestycja nie polegała jedynie na wymianie chodników, małej architektury i zieleni. Renowacja alejek poprzedzona była umocnieniem i odwodnieniem skarpy. Osuszenie polegało na zbudowaniu 25 wpustów deszczowych, które zbierają wodę w czasie deszczu i przy pomocy czterech rurociągów poprowadzonych pod skarpą transportują ją na dół, gdzie jest ona rozsączana pod piachem plaży. Dla umocnienia skarpy wbito w nią ponad 100 stalowych pali.

Łączna wartość inwestycji to około 7 mln zł, dofinansowanie z rezerwy Ministra Administracji i Cyfryzacji na usuwanie skutków osuwisk wyniosło ponad 3 mln zł.

# Nowa oczyszczalnia wód opadowych przy ul. Jasnej

Jest taka podziemna wieża... wysoka, jak 11-piętrowy blok i szeroka jak czteropasmowa jezdnia, a do tego zakręcona. I nie rośnie w górę, ale schodzi w dół, w skarpe – tak tajemniczo wygląda główny element nowej oczyszczalni wód deszczowych przy ul. Jasnej, inwestycji za 15 mln zł.

Od lat Płock inwestuje w rozdział kanalizacji ogólnospławnej na deszczową i sanitarną. Daje ona dużo korzyści, ale przede wszystkim pozwala uniknąć wylewania się wody na jezdnie i do piwnic w czasie gwałtownych opadów.

Krok milowy Wodociągi Płockie zrobiły w ubiegłym roku, kiedy rozdział kanalizacji został przeprowadzony na odcinku od ul. Polnej przez al. Kobylińskiego, ul. Topolową do ul. Okrzei. Cały ten system nie był jednak uruchomiony, bo brakowało przysłowiowej „kropki nad i” - oczyszczalni wód opadowych, do której deszczówka musi trafić, zanim popłynie do Brzeźnicy i Wisły.

Taka oczyszczalnia wód opadowych powstała – w sierpniu 2015 r. zakończyła się jej budowa i system kanalizacji deszczowej zaczął działać.

Pod względem inżynierskim budowa oczyszczalni była trudnym przedsięwzięciem. Jej głównym elementem jest właśnie kanał spiralny o głębokości 36 m i średnicy wewnętrznej 15 m. Ponadto oczyszczalnia jest wyposażona m.in. w piaskowniki pionowe, separatory substancji ropopochodnych.



*Oczyszczalnia wód opadowych przy ul. Jasnej rozpoczęła działanie w sierpniu br.*

## Remont elewacji Książnicy Płockiej i powstanie czytelní pod chmurką

Remont trwał zaledwie trzy miesiące. W tym czasie zamontowano m.in. nowe pokrycie dachowe z blachy cynkowej, wyremontowano elewację. Wymienione zostały okna w piwnicach, powstała izolacja pionowa ścian fundamentowych. Renowację przeszły drzwi drewniane i stalowe elementy balkonu.

Nowe życie zyskał także niewykorzystywany do tej pory ogród na tyłach budynku. Na wypielęgnowanej trawie stanęły nowe ławki. Latem mają do nich dołączyć leżaki. Wokół trawnika znajdują się wielkie kamienie z cytatami z wierszy Broniewskiego. Powstało wymarzone miejsce do odpoczynku i czytania. W ogrodzie będą odbywały się też różne imprezy plenerowe Książnicy.

Remont kosztował prawie 600 tys. złotych. Ponad 500 tys. pochodziło z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, reszta to pieniądze z budżetu miasta.

Podjęcie decyzji o sięgnięciu po środki unijne wymagało odwagi i determinacji, ze względu na wymagany bardzo krótki czas realizacji projektu. Inwestycję, wysiłkiem wielu osób, udało się zrealizować w terminie, a efekt jest zachwycający.



*Ogród Książnicy został udostępniony czytelnikom*



## Nowa siedziba Zespołu Szkół Ogólnokształcących Specjalnych nr 7 przy ul. Słonecznej



*Uroczyste otwarcie szkoły wybudowanej od podstaw  
na potrzeby dzieci niepełnosprawnych*

To obiekt nowoczesny i przystosowany do potrzeb uczniów o różnym stopniu niepełnosprawności. Jest to pierwsza w Płocku szkoła dla dzieci niepełnosprawnych wybudowana od podstaw z myślą o nich. Projekt powstał w porozumieniu z radą pedagogiczną.

Powierzchnia użytkowa obiektu wynosi ponad 3 tys. m kw. Na parterze budynku zlokalizowano dziewięć klasopracowni szkoły podstawowej, sześć klasopracowni gimnazjum, zespół gabinetów terapeutycznych i rehabilitacyjnych oraz salę gimnastyczną. Na piętrze znajdują się pomieszczenia administracyjne i techniczne. Przed budynkiem powstało boisko wielofunkcyjne, zagospodarowane jest też patio. Koszt przedsięwzięcia wyniósł ponad 12 mln zł.

Prace budowlane rozpoczęły się w 2014 roku i trwały 14 miesięcy. We wrześniu 2015 roku dzieci rozpoczęły naukę w nowym obiekcie, gdzie w komfortowych warunkach mogą doskonalić swoje umiejętności i rozwijać talenty.

## **Przedszkole w Imielnicy oraz filia Młodzieżowego Domu Kultury**



*Przedszkole i filia Młodzieżowego Domu Kultury z lotu ptaka*

Od września tego roku w Imielnicy funkcjonuje nowa siedziba Miejskiego Przedszkola nr 34 oraz filia Młodzieżowego Domu Kultury.

Gmach, w którym mieszczą się placówki, ma prawie 2 tys. mkw. powierzchni i składa się z dwóch oddzielnych części – dwukondygnacyjnego budynku przedszkola oraz jednokondygnacyjnego budynku filii MDK.

Przedszkole przeznaczone jest dla około 150 dzieci. Budynek wyposażono nie tylko w komfortowe sale do zajęć, ale także w blok żywieniowy, salę gimnastyczną, szatnię ogólną dla wszystkich grup wiekowych, trzy sale dla dodatkowych zajęć grupowych, gabinety terapii logopedycznej, pedagogicznej i psychologicznej oraz pomieszczenia socjalne i gospodarcze. W filii Młodzieżowego Domu Kultury są dwie sale przeznaczone do zajęć z dziećmi, szatnia, węzeł sanitarny oraz magazynek.

Na zewnątrz powstały trzy place zabaw dostosowane do różnych grup wiekowych, boisko trawiaste do gier zespołowych oraz parking.

Koszt inwestycji to 6 mln 145 tys. zł.

# Hala sportowa przy Siedemdziesiątce



*Pierwszy mecz w nowej hali przy Zespole Szkół Technicznych*

To nowoczesny obiekt do uprawiania wielu dyscyplin sportu. Składa się z dużej sali sportowej o wymiarach 25 na 45 m oraz dwupiętrowego budynku socjalnego, a także łącznika prowadzącego do gmachu szkoły. Inwestycja kosztowała 8 mln zł.

Na płycie hali sportowej powstały boiska do gry w piłkę ręczną, nożną halową, koszykówkę oraz do tenisa ziemnego. Główne boisko można konfigurować, dzieląc automatycznie przesuwanymi kotarami z siatki, na trzy boiska treningowe: np. dwa do koszykówki i jedno do siatkówki. Można też w elastyczny sposób zwiększać i zmniejszać widownię. Stała trybuna oferuje 278 miejsc, ruchoma, składana ma 152 miejsca.

W części socjalnej budynku są cztery szatnie dla sportowców, sala dla ergometrów, pomieszczenie fitness, gabinet fizjoterapii, sauna, siłownia, sala do gry w tenisa stołowego (którą przesuwanymi ścianami można podzielić), magazyn sprzętu, pokoje nauczycieli oraz szatnia dla widzów.

Obiekt jest wyposażony w nowoczesną wentylację mechaniczną z systemem odzysku ciepła o bardzo wysokiej sprawności (odzyskuje ciepło z wyrzucanego z hali powietrza na poziomie od 50 do 80 proc.), a także nowoczesne urządzenia elektroniczne: profesjonalną tablicę, podającą wyniki, sprzęt audio - konsolę mikserską, wzmacniacze, procesor dźwięku, odtwarzacze CD/USB/MP3, cyfrowy rejestrator oraz zestaw mikrofonów bezprzewodowych.

## Centrum wspinaczkowe w Orlen Arenie

Ścianki zaprojektowano tak, aby mogły z nich korzystać osoby w różnym wieku i o różnym stopniu umiejętności w zakresie wspinaczki sportowej i rekreacyjnej oraz by można rozgrywać na nich regionalne i ogólnopolskie zawody sportowe.

Do dyspozycji użytkowników jest tu około 20 tras na ścianie o wysokości ponad 9 metrów. Na tych, którzy przyjdą bez asekuranta czekają automaty do autoasekuracji, a także miejsca w części bulderingowej, w której można wspinąć się w pojedynkę. Jest też miejsce do treningu z klatką Cross box, campusem oraz drabiną Bachara, a dla najmłodszych strefa zabaw.

Jednym z inicjatorów budowy Centrum był Płocki Klubu Wysokogórski. Miasto wybudowało ściankę wspinaczkową w Orlen Arenie za ponad 800 tys. zł, z czego ponad 600 tys. pochodziło z dofinansowania unijnego.

Z centrum wspinaczkowego można korzystać nieodpłatnie.



*W centrum jest około 20 tras do wspinania*

# Wybieg dla panter i tygrysów oraz biletomaty



*Tygrys syberyjski – nowy mieszkaniec plockiego zoo*

Nowy wybieg powstał w pobliżu stawów, na naturalnej skarpie, pomiędzy wybiegami dla kangurów i goral. Pięćdziesiąt ton skał z kamieniołomu w województwie świętokrzyskim imituje na wybiegu dla panter wysokie Himalaje. Tygrysom stworzono środowisko leśno-stepowe.

Budowa trwała niespełna pół roku. Całkowita wartość projektu to ponad 945 tys. zł. Ponad 430 tysięcy zł pochodziło z dofinansowania unijnego.

Obok nowych wybiegów powstała też toaleta dla zwiedzających wyposażona m.in. w pokój dla matek z dziećmi.

Od kwietnia br. udogodnieniem dla odwiedzających plockie zoo są dwa biletomaty zlokalizowane obok bramy wejściowej. Urządzenia umożliwiają dokonanie płatności gotówką (za pomocą monet i banknotów) oraz kartami płatniczymi zbliżeniowo lub tradycyjnie na kod PIN. Można w ten sposób dokonać zakupu w jednym z sześciu języków: polskim, angielskim, niemieckim, francuskim, rosyjskim i czeskim. Biletomaty dostosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych. Bilety można też kupować poprzez stronę [www.zoo.plock.pl](http://www.zoo.plock.pl).



## Nowe drogi rowerowe

W Płocku konsekwentnie realizujemy strategiczne cele „Programu zrównoważonego rozwoju systemu dróg rowerowych na terenie miasta Płocka do końca 2033 r.” Łączymy Płock z infrastrukturą rowerową ościennych gmin oraz tworzymy ciągi komunikacyjne w istniejącej infrastrukturze ścieżek rowerowych, które umożliwią poruszanie się rowerem między poszczególnymi osiedlami.

W 2015 r. powstały kolejne asfaltowe drogi rowerowe o długości ponad 4 km. Korzystając z dofinansowania z Unii Europejskiej wybudowaliśmy drogi rowerowe przy ul. Traktowej o długości 1100 m i przy ul. Dobrzyńskiej o długości 1700 m. Pozwoliło to na połączenie infrastruktury rowerowej na osiedlu Skarpa z nowymi drogami rowerowymi i skomunikowanie Płocka z gminami Stara Biała i Brudzeń Duży.

Przy ul. Kazimierza Wielkiego powstała ścieżka rowerowa o długości 1200 m, a przy ul. Parowa – 340 m, co pozwoliło połączyć istniejącą w tej części miasta infrastrukturę rowerową w jedną całość.

Wybudowaliśmy szlak rowerowy o długości 600 m (droga z destruktu) łączący osiedla Radziwie i Góry. Trwa też budowa drogi rowerowej przy ul. Harcerskiej. Inwestycja zakończy się na początku 2016 r.

Do końca 2015 r. infrastruktura rowerowa w mieście przekroczyła 45 km.

*Jedna z nowych ścieżek  
rowerowych powstała  
przy ul. Kazimierza Wielkiego*



## Place zabaw



*Prezydent Andrzej Nowakowski i Wiktor Oniszk, pomysłodawca instalowania zabawek dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich*

Blisko 50 najróżniejszych zabawek dla maluchów, w tym cztery dla dzieci niepełnosprawnych lub poruszających się na wózkach to wyposażenie placów zabaw, które Urząd Miasta zbudował lub rozbudował w kilku różnych miejscach Płocka.

Takim rozbudowanym placem zabaw jest m.in. ten przy ul. Gradowskiego. Ratusz zastosował na nim bezpieczną nawierzchnię poliuretanową, zainstalował dziewięć urządzeń do zabawy, w tym jedno dla osób niepełnosprawnych. Koszt budowy sięgnął blisko 240 tys. zł.

W podobny sposób „rozwrócił się” plac zabaw w Parku Północnym na Podolszyczach.

Plac zabaw Las Skarpas przy ul. Norwida - Asnyka, zrealizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Płocka został wyposażony też w urządzenia do rekreacji i integracji.

W grudniu kończy się budowa placu zabaw przy ul. Krakówka. Również w ramach Budżetu Obywatelskiego Płocka rozbudowany został plac zabaw przy przedszkolu w Ciechomicach, a przebudowany - plac przy Stadionie Miejskim przy ul. Kochanowskiego (również zrealizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Płocka). Łącznie, na nowe place zabaw, wydaliśmy w 2015 roku ponad milion zł.

## Skwer na Zielonym Jarze i nowe siłownie

Płock zyskał też nowy skwer na Zielonym Jarze. Zaczyna się przy samej ulicy (ale przed samochodami zaślania go wał ziemi) i ciągnie się do krawędzi jaru nad Rosicą.

W tym roku powstały na nim chodniki, ścieżka rowerowa, droga dla rolkarzy, siłownia „pod chmurką”, wielofunkcyjne boisko (do koszykówki i siatkówki), kącik rekreacyjny dla seniorów (zadaszony ażurową konstrukcją, rzucającą cień w słoneczne dni), a obok niego – fontanna. Do tego elementy małej architektury oraz dużo zieleni. W tym miejscu, po raz pierwszy w Płocku, posadzone zostały ambrowce amerykańskie.

Koszt budowy wyniósł 2 mln zł. Trzeba zaznaczyć, że w tym przypadku część środków zapewnił PKN Orlen.

Dodajmy, że obok skweru, przy ul. Batalionu „Parasol” powstanie jeszcze duży parking, którego znaczny fragment będzie można wykorzystać zimą do rozłożenia na nim konstrukcji lodowiska.

W tym roku przybyły też dwie nowe siłownie terenowe, przy ul. Obrońców Westerplatte i ul. Piaska, a wiele już istniejących zostało doposażonych w nowe urządzenia. Gdyby zliczyć wszystkie siłownie pod chmurką, to Płock okaże się dużym ośrodkiem rekreacyjnym. Statystyka z ostatnich pięciu lat, czyli od momentu oddania do użytku pierwszego zestawu do ćwiczeń na świeżym powietrzu, wygląda imponująco. Łącznie mamy 28 siłowni terenowych z ponad 150 urządzeniami.



*Skwer na Zielonym Jarze – miejsce rekreacji dla dzieci i dorosłych*

# Muzeum w Jagiellonce



*Muzeum w Jagiellonce zapewnia profesjonalne warunki do przechowywania i prezentacji eksponatów*

Powstało w pomieszczeniach po dawnych szatniach. Można w nim oglądać ekspozycje poświęcone historii szkoły, dziejom miasta z okresu powstawania i funkcjonowania placówki oraz wybitnym uczniom i nauczycielom.

W hermetycznie zamkniętych gablotach znajdują się m.in. archiwalne zdjęcia, przedwojenne podręczniki do nauki języka polskiego i historii, pamiątki po wybitnych uczniach, wśród których byli Antolek Gradowski, Władysław Broniewski i Stefan „Liść” Bronarski.

Na realizację przedsięwzięcia miasto pozyskało dofinansowanie z Unii Europejskiej. Inwestycja kosztowała ponad 600 tys. zł, a dofinansowanie unijne wyniosło 85 procent. W ramach zadania wykonano remont pomieszczeń i zamontowano nowoczesną klimatyzację zapewniającą utrzymanie odpowiedniej temperatury i wilgotności, zgodnie z wymaganiami dla obiektów muzealnych i archiwów.

## **Matura międzynarodowa**

Procedura ubiegania się o certyfikat Diploma Programme International Baccalaureate rozpoczęła się w 2011 roku. Potem był żmudny proces przygotowań. Szkoła spełniła wszystkie wymagania i od września 2015 roku uruchomiony został w LO im. Wł. Jagiełły oddział przygotowujący uczniów do międzynarodowej matury. Pierwszy egzamin dojrzałości odbędzie się za dwa lata. Międzynarodowa matura to szansa dla plockiej młodzieży na kontynuowanie nauki na uczelniach całego świata.

## Pierwsza płocka umowa publiczno-prywatna



*Projekt optymalizacji zużycia energii elektrycznej i ciepłej będzie przeprowadzony m.in. w przedszkolu nr 37 zwanym „Tęczę”*

Na mocy umowy z miastem spółka Siemens w 24 budynkach użyteczności publicznej – przedszkolach, szkołach, pływalniach, gmachu ratusza - zainstaluje nowoczesny sprzęt do ogrzewania oraz oświetlenia, a także automatykę, która będzie sterować dostawą energii elektrycznej i ciepłej w taki sposób, by zoptymalizować jej zużycie. Niektóre z tych obiektów Siemens najpierw ociepli, wykonując przy tej okazji nową elewację.

Umowa o partnerstwie publiczno-prywatnym zakłada, że prywatny partner miasta przeprowadzi kompleksową modernizację placówek szkolnych do września przyszłego roku, a pozostałych – do końca 2016 r., za łączną kwotę 30 mln zł.

Pieniądze te miasto będzie zwracać spółce w ciągu 17 lat, a będą one pochodzić z oszczędności w rachunkach za prąd i ciepło w zmodernizowanych budynkach. W przypadku energii elektrycznej umowa zakłada, że rachunki spadną o 34 proc. Jeśli oszczędności będą większe, to nadwyżka zostanie w kasie miasta.

Budynki objęte projektem to: Żłobek Miejski nr 3, Miejskie Przedszkola nr 2, 9, 13, 14, 16, 19, 37, Szkoły Podstawowe nr 1, 3, 6, 13, 15, 20, 23, Gimnazja nr 3, 6, Zespoły Szkół nr 1, 2, 5, 6, Pływalnia Miejska „Podolan-ka”, Urząd Miasta Płocka pl. Stary Rynek 1, Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1.



# Siła plockich organizacji pozarządowych

W Płocku organizacje pozarządowe odgrywają ogromną rolę w działaniu na rzecz mieszkańców. Są też głównymi partnerami samorządu w realizacji zadań publicznych, który w ubiegłym roku przeznaczył na ten cel ponad 9 milionów zł.

Współpraca organizacji pozarządowych z plockim samorządem opiera się na wspólnym zakresie działań, wspólnych celach i korzyściach wynikających z połączenia wysiłków. Środki finansowe przekazywane przez samorząd zostały przeznaczone na konkursy ofert na realizację zadań publicznych m.in. w zakresie:

- pomocy społecznej,
- organizacji i świadczenia usług opiekuńczych,
- przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym
- kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego,
- ochrony i promocji zdrowia,
- wspierania i upowszechniania kultury fizycznej,
- turystyki i krajoznawstwa,
- integracji europejskiej oraz rozwijania kontaktów i współpracy między społeczeństwami,
- organizacji czasu wolnego i wypoczynku dzieci i młodzieży,
- nauki, edukacji, oświaty i wychowania.



*Dzień Plockich Inicjatyw Pozarządowych.  
Prezydent Andrzej Nowakowski przekazuje klucze do bram miasta  
plockim organizacjom pozarządowym*

Wielkość środków przekazywanych przez samorząd organizacjom pozarządowym stanowi wskaźnik intensywności kontaktów, a ich wyraźny wzrost wskazuje na zacieśnianie współpracy. W Płocku działa około 340 organizacji pozarządowych, których działalność jest bardzo potrzebna. Tworzą je ludzie pełni pasji i potrzeby dawania siebie drugiemu człowiekowi.

Doskonałą okazją do prezentacji dorobku płockich organizacji pozarządowych jest organizowany od pięciu lat Dzień Płockich Inicjatyw Pozarządowych. W tym roku w trakcie wydarzenia został przeprowadzony konkurs pod hasłem „Mój wolontariat”, podczas którego płockie organizacje zaprezentowały swoją działalność wolontariacką.

Ewa Pietrzak

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Płocka  
ds. Organizacji Pozarządowych

Centrum ds. Organizacji Pozarządowych  
ul. Misjonarska 22, 09-402 Płock  
tel. 24 366 88 11, 24 364 76 36  
e-mail: centrum.wspolpracy@plock.eu



*W tym roku promowano m.in. działalność wolontariacką*

# AKTYWNI SENIORZY

## Płock – miasto przyjazne seniorom



*Uczestnicy Senioriady mogą podziwiać artystyczne talenty seniorów*

Liczne projekty organizacji pozarządowych adresowane są do osób starszych. Wśród nich możemy wymienić te mające na celu aktywizację i integrację społeczeństwa oraz wydarzenia kulturalne.

Umiejętności, zdobyte przez osoby starsze w realizowanych projektach, prezentowane są na licznych uroczystościach i spotkaniach lokalnej społeczności. Wszystkie projekty realizowane są we współpracy z organizacjami pozarządowymi i Płocką Radą Seniorów, która została powołana w 2012 roku z inicjatywy prezydenta Płocka Andrzeja Nowakowskiego, jako organ doradczy w sprawach dotyczących seniorów.

Z inicjatywy Rady zorganizowana została akcja „Miejsce Przyjazne Seniorom”, w której przyznawane są certyfikaty firmom i instytucjom uwzględniającym w swojej działalności potrzeby osób starszych. Wprowadzony został też program „Karta Seniora”, w którym osoby starsze otrzymują zniżki na różne usługi i towary oferowane przez partnerów programu. Te przedsięwzięcia sprzyjają integracji społecznej osób starszych i ograniczają zjawisko wykluczenia społecznego.

W październiku 2015 r. członkowie Płockiej Rady Seniorów uczestniczyli w obradach I Obywatelskiego Parlamentu Seniorów zwołanego z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

W minionym roku w kalendarzu imprez kulturalnych znalazło się wiele wydarzeń dedykowanych seniorom. Były wśród nich:

- II Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów – Senioriada 2014
- Koncert niezapomnianego duetu scenicznego Haliny Benedyk i Marco Antonneliego z okazji Dnia Kobiet w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej w Płocku
- I Festiwal Amatorskich Zespołów Mikrofon Seniora, gdzie zaprezentowało się wiele chórów, zespołów wokalnie – muzycznych i kabaretów z Płocka oraz powiatu płockiego,
- dwutygodniowe, bezpłatne, letnie wczasy w Ogrodach Działkowych organizowane dla seniorów z całego Płocka
- pikniki integracyjne „Aktywność nie odchodzi na emeryturę”, które odbyły się w leśniczówce w Brwilnie.

W ramach bieżącej działalności Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Zarządu Okręgowego w Płocku przez cały sezon letni od czerwca do września w Zielonym Ogródku Miejskiego Zespołu Obiektów Sportowych organizowane były „Taneczne wtorki”, które gromadziły cotygodniowo około 300 osób. Na zakończenie sezonu, we wrześniu odbył się „Piknik Aktywny Senior – Pożegnanie Lata”, na którym zabawa trwała do późnych godzin nocnych.

Jadwiga Korneszczyk  
Prezes Zarządu

Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów w Płocku

PZERiI - Zarząd Okręgowy w Płocku  
ul. Kochanowskiego 5, 09-402 Płock  
tel. 24 262 39 69, e-mail: pzeriiplock@wp.pl



*Taneczne wtorki cieszyły się dużym powodzeniem*

# Zdrowie seniora



*Targi Zdrowego Życia – Senior 2015*

Już po raz trzeci seniorzy z Płocka uczestniczyli w Targach Zdrowego Życia – Senior 2015, imprezie wystawienniczej o charakterze edukacyjno – kulturalnym dedykowanej osobom starszym i ich rodzinom.

Uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań i porad specjalistów – ortopedów i podologów. Swoją ofertę zaprezentowały również ośrodki rehabilitacyjne oraz instytucje prowadzące szkolenia z rozwoju osobistego. Były bezpłatne porady dietetyczne, farmaceutyczne i kosmetyczne. Na scenie prezentowały się lokalne organizacje pozarządowe. Zwieńczeniem imprezy był koncert Zbigniewa Wodeckiego i dancing dla seniorów.

Przy okazji tematu zdrowia warto przypomnieć, że miasto już od kilku lat realizuje program profilaktycznych szczepień przeciw grypie. Adresowany jest do osób w wieku 65 lat i więcej, zamieszkających w Płocku. Warto skorzystać z tej możliwości i zgłosić się na szczepienie.

Chciałabym poinformować też o działaniach podejmowanych przez Płockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, które powstało w 1999 roku. Wspiera ono osoby dotknięte tą chorobą i pokrewnymi schorzeniami otępiennymi oraz ich rodziny i opiekunów. Dzięki społecznej pracy ludzi, głównie opiekunów, upowszechnia wiedzę o chorobie Alzheimera, walczy o godność osób chorych, organizuje spotkania Grupy Wsparcia i prowadzi Klub Seniora dla podopiecznych.

Krystyna Iller  
Prezes Płockiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

ul. Misjonarska 22, lok. 33, 09-402 Płock, tel. 604 719 344, 24 366 14 66



## Wsparcie dla diabetyków

*Dobry wpływ na zdrowie  
ma aktywność.  
Na zdjęciu: plocky seniorzy podczas  
festiwalu Mikrofon Seniora*



Światowy Dzień Walki z Cukrzycą, który obchodziliśmy 14 listopada, często nazywany jest „Świętem Diabetyków”. Nie chodzi tu jednak o wyrażanie radości z bycia chorym, ale o nagłośnienie problemu cukrzycy oraz propagowanie zdrowego stylu życia. Niestety liczba chorych wciąż rośnie. Osoby, które na co dzień zmagają się z tym schorzeniem wiedzą, jak jest ono uciążliwe i podstępne.

Zorganizowane 22 lata temu Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Płocku stara się pomagać mieszkańcom naszego miasta, rozprawiając bezpłatne czasopisma, materiały edukacyjne, prowadząc szkolenia, a także poprzez życzliwość koleżeńską. W ramach samopomocy wspieramy się w trudnej, nieuleczalnej chorobie, którą trzeba zaakceptować i nauczyć się z nią żyć. W myśl zasady - wiesz więcej, żyje ci się łatwiej, przekazujemy informacje dotyczące postępowania w tej chorobie. Zdrowa dieta i umiarkowany ruch w cukrzycy to niezbędne elementy prawidłowego leczenia.

Nasze stowarzyszenie wspiera chorych w walce z chorobą. Uczestniczymy też we wspólnym rekreacyjno - edukacyjnym zwiedzaniu naszego kraju, razem czujemy się bezpieczniej w przypadku hipoglikemii czy hiperglikemii. Zapraszamy do siedziby naszego Stowarzyszenia na ulicę Bartniczą 4, w poniedziałki i piątki w godz. 10 – 13, w środy 15 – 18.

Maria Jasińska  
Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków  
Oddział Powiatowy w Płocku





[www.plock.eu](http://www.plock.eu)  
[www.facebook.com/Plock](https://www.facebook.com/Plock)