



Kompetencje cyfrowe
dla każdego!

HARMONOGRAM WSPARCIA KLUBU ROZWOJU CYFROWEGO W PŁOCKU

PAŹDZIERNIK 2026 R.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



KRC
Klub Rozwoju Cyfrowego

SPIS TREŚCI

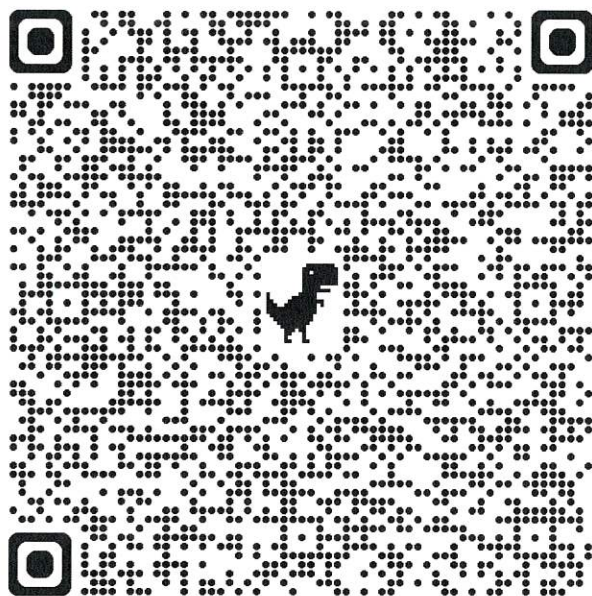
Nasz adres:.....	2
Skontaktuj się z nami:.....	2
Godziny pracy.....	2
Jesteśmy do Państwa dyspozycji:.....	2
Ograniczenia dostępności Edukatorów i Edukatorek w październiku 2026 r.....	3
Najbliższe spotkania informacyjne i wydarzenia.....	3
Najbliższe terminy szkoleń, warsztatów, wykładów i doradztwa grupowego:.....	3-4
Najbliższe terminy doradztwa indywidualnego.....	5-12
Oferta stała Klubu Rozwoju Cyfrowego.....	13
1. Bezpłatne zajęcia indywidualne i grupowe dla osób dorosłych:.....	13
2. Bezpłatne porady technologiczne dla każdego mieszkańca gminy:.....	14

Klub Rozwoju Cyfrowego w Płocku

Urząd Miasta Płocka

ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)

https://maps.app.goo.gl/grMrWMySqAXKBkh99?q_st=ic



Skontaktuj się z nami:

telefon: 691-986-336

e-mail: krc@plock.eu

Godziny pracy

Jesteśmy do Państwa dyspozycji:

poniedziałki w godzinach od 8:00 do 16:00

wtorki w godzinach od 8:00 do 16:00

środy w godzinach od 8:00 do 16:00

czwartki w godzinach od 9:00 do 18:00

piątki w godzinach od 8:00 do 15:00

A handwritten signature in blue ink, located in the bottom right corner of the page.

Ograniczenia dostępności Edukatorów i Edukatorek w październiku 2026 r.

Z uwagi na udział w szkoleniach i spotkaniach, Klub będzie nieczynny w dniach:
brak

Najbliższe spotkania informacyjne i wydarzenia

Data	Godziny	Miejsce:	Opis wydarzenia	Informacje organizacyjne
brak	brak	brak	brak	brak

Najbliższe terminy szkoleń, warsztatów, wykładów i doradztwa grupowego:

Data	Godziny	Adres	Typ wydarzenia, tematyka	Informacje organizacyjne
01.10.2026	15:00-17:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Obsługa smartfona”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 30.09.2026
06.10.2026	11:30-13:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Prawidłowość i rzetelność informacji dostępnych w internecie”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 05.10.2026
07.10.2026	12:30-15:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Zagrożenia związane z internetem i komunikacją elektroniczną”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 06.10.2026

08.10.2026	14:00-16:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Komórka w pracy – wykorzystanie nowoczesnych mediów w pracy”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 07.10.2026
14.10.2026	12:00-15:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Wykorzystanie technologii informacyjnej”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 13.10.2026
15.10.2026	14:00-17:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Prawne aspekty wykorzystania technologii informacyjnej”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 14.10.2026
21.10.2026	12:00-15:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Media społecznościowe”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 20.10.2026
22.10.2026	14:00-17:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Nabycie umiejętności fotografowania smartfonem”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 21.10.2026
28.10.2026	10:00-14:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Obsługa laptopa”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 27.10.2026
29.10.2026	12:00-15:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Możliwość korzystania z dowodu cyfrowego i podglądu recept w mObywatelu”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 28.10.2026
30.10.2026	12:00-14:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Warsztat grupowy z „Filmy video jako aktywna metoda realizacji treści edukacyjnej”	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w warsztacie grupowym do dnia 29.10.2026

Najbliższe terminy doradztwa indywidualnego

Data	Godziny	Adres	tematyka	Informacje organizacyjne
02.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026

02.10.2026	12:15-13:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
02.10.2026	13:30-14:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 01.10.2026
06.10.2026	14:00-15:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 05.10.2026
06.10.2026	15:15-16:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 05.10.2026
07.10.2026	09:00-10:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 06.10.2026
07.10.2026	10:15-11:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 06.10.2026
09.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026

09.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	12:15-13:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026
09.10.2026	13:30-14:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 08.10.2026



13.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 12.10.2026
13.10.2026	12:00-13:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 12.10.2026
13.10.2026	13:15-14:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 12.10.2026
13.10.2026	14:30-15:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 12.10.2026
15.10.2026	12:00-13:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 14.10.2026
16.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026

16.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	12:15-13:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
16.10.2026	13:30-14:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 15.10.2026
20.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 19.10.2026

20.10.2026	12:00-13:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 19.10.2026
20.10.2026	13:15-14:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 19.10.2026
20.10.2026	14:30-15:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 19.10.2026
22.10.2026	12:00-13:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 21.10.2026
23.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026



23.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	12:15-13:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
23.10.2026	13:30-14:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 22.10.2026
27.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 26.10.2026
27.10.2026	12:00-13:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 26.10.2026

27.10.2026	13:15-14:15	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 26.10.2026
27.10.2026	14:30-15:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 26.10.2026
28.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 27.10.2026
28.10.2026	14:45-15:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 27.10.2026
30.10.2026	08:30-09:30	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 29.10.2026
30.10.2026	09:45-10:45	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 29.10.2026
30.10.2026	11:00-12:00	KRC Płock, ul. Sienkiewicza 21/29 (I klatka, parter)	Doradztwo - tematyka zgodna ze stałą ofertą KRC	Wymagane zgłoszenie chęci uczestnictwa w doradztwie indywidualnym do dnia 29.10.2026



Oferta stała Klubu Rozwoju Cyfrowego

Program edukacyjny przygotowujemy indywidualnie dla każdego Klubowicza.

W miarę możliwości nasze wsparcie rozpocznie się niezwłocznie, czyli w chwili zgłoszenia się do Klubu. Jeżeli nie będzie to dla Państwa dogodnie lub program edukacyjny będzie obejmował kilka spotkań, ustalamy tematy i terminy spotkań w Klubie. Terminy zajęć dopasujemy tak, aby nie kolidowały z Państwa pracą, życiem rodzinnym, aktywnościami czy obowiązkami.

Programy edukacyjne mogą obejmować:

1. Bezpłatne zajęcia indywidualne i grupowe dla osób dorosłych:

Tematyka szkoleń i doradztwa umożliwi Państwu nabycie lub podniesienie podstawowych umiejętności cyfrowych. Tymi umiejętnościami są zdolność do bezpiecznego i krytycznego korzystania z technologii w pracy, edukacji i życiu codziennym.

Nasi Klubowicze mogą uczestniczyć w zajęć teoretycznych i praktycznych z tematyki:

- ✓ obsługi komputerów, tabletów, smartfonów oraz podstawowych programów (edytory tekstu, przeglądarki internetowe).
- ✓ korzystania z wyszukiwarek, filtrowania informacji, oceny ich wiarygodności oraz korzystania z serwisów informacyjnych.
- ✓ korzystania z poczty e-mail, komunikatorów internetowych, mediów społecznościowych oraz narzędzi do pracy zdalnej.
- ✓ edycja zdjęć, plików audio/wideo, tworzenia dokumentów (np. arkuszy kalkulacyjnych) oraz przenoszenia plików między urządzeniami lub w chmurze.
- ✓ zabezpieczania urządzeń i kont, rozpoznawania ataków hakerskich, ochrony tożsamości oraz świadomości zagrożeń (np. uzależnienia).
- ✓ samodzielnego rozwiązywania podstawowych usterek technicznych dotyczących komputerów, telefonów czy tabletów,
- ✓ **korzystania z e-usług publicznych** (profilu zaufanego, konta pacjenta, usług ZUS i wielu innych).

2. Bezpłatne porady technologiczne dla każdego mieszkańca gminy:

Mieszkańcom gminy oferujemy możliwość korzystania z jednorazowych porad technologicznych dotyczących umiejętności cyfrowych. **Liczba porad jest nieograniczona.**

Porady są świadczone na bieżąco w godzinach pracy Klubu lub ustalany jest inny, dogodny dla Państwa termin spotkania.

ZAPRASZAMY!


Dyrektor
Wydziału Kultury i Wspierania
Inicjatyw Społecznych
Marzena Kapuścińska

