



Po raz piątą ruszyła akcja „Trochę ciepła dla bezdomnego”

Widujemy ich na stołecznych ulicach niemal codziennie. W zniszczonych, często brudnych ubraniach, chodzą od śmietnika do śmietnika w poszukiwaniu jedzenia i aluminiowych puszek, które można by w skupie zamienić na kilka groszy. Większość przechodniów omija ich szerokim łukiem lub stara się nie zauważać. Jest jednak grupa, która przez cały rok poświęca bezdomnym dużo uwagi. To strażnicy miejscy i pracownicy Caritas Polska. Ci ludzie wiedzą, że bezdomności się nie wybiera, bezdomnym się staje. Bezdomni to bowiem tacy sami ludzie jak my wszyscy. Dlatego powinniśmy im pomagać. To jest bowiem miarą naszego człowieczeństwa.



Stwierdzenie, że „bezdomności się nie wybiera, bezdomnym się staje” jest hasłem piątej edycji jesienno-zimowej akcji „Trochę ciepła dla bezdomnego” prowadzonej wspólnie przez Caritas Polska i Straż Miejską m.st. Warszawy. Jej uczestnicy odrzucają ocenianie osób niemających własnego domu, a skupiają się na udzielaniu im konkretnej pomocy.

– Bardzo się cieszę, że kolejny rok będziemy prowadzić tę akcję ze stołeczną Strażą Miejską. Z takiej współpracy rodzą się wielkie rzeczy – powiedział na inauguracji akcji ksiądz Marcin Łyżcki, dyrektor Caritas Polska.

– Nie wnioskujemy w indywidualne przyczyny bezdomności, bo są one różne i jest ich wiele – zwinionych i niezwinionych, zrozumiałych i trudnych do zrozumienia. Nie rozpatrujemy zawitych ludzkich losów i konsekwencji życiowych



zdarzeń, wyruszając do bezdomnych, niosąc trochę ciepła i znak ludzkiej solidarności. Caritas oznacza czynną miłość, która wychodzi do potrzebujących z konkretną pomocą. Pośredniczą w tym patrole Straży Miejskiej, które znajdują i regularnie odwiedzają miej-

sca przebywania osób bezdomnych – wyjaśnia Janusz Sukiennik, specjalista ds. projektów społecznych Caritas Polska.

Znajomość tych miejsc jest kluczowa dla powodzenia akcji. Funkcjonariusze Straży Miejskiej doskonale orientują się, gdzie osoby bezdomne przebywają. Strażnicy od lat kontrolują pustostany, tereny działek, opuszczone altany, a nawet znają lokalizacje zbudowanych przez nich ziemianek i szałasów. W tych miejscach funkcjonariusze bywają nie tylko zimą, a także wiosną i latem. Projekt Uliczny Patrol Medyczny udziela pomocy bezdomnym przez cały rok. – W ciągu dwóch lat istnienia UPM okazało się, jak bardzo była potrzebna taka inicjatywa – stwierdził Grzegorz Staniszewski, naczelnik Wydziału Profilaktyki i Planowania Straży Miejskiej. – Nasze patrole trafiają do takich miejsc, z których bezdomni nie mają szans na dotarcie do ośrodków pomocowych. Dzisiaj pod naszą opieką znajduje się 121 lokalizacji, w których przebywa około 300 osób, a wszystkie wskazuje na to, że te cyfry będą rosnąć.

Podobnie jak w poprzednich latach jadalnia Caritas będzie przygotowywała ciepłą zupę dla potrzebujących, którą strażnicy miejscy rozwieżą tam, gdzie te osoby przebywają. W tym roku posiłki będzie przygotowywała kuchnia działająca przy Caritas Polska.

Inauguracja akcji odbyła się w otwartej we wrześniu placówce Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej przy ul. Grochowskiej. – Cieszę się, że mogliśmy ten budynek wyremontować na tak ważny cel – stwierdził wiceprezydent Warszawy Paweł Rabiej. – Warszawa jest miastem dla wszystkich. Także dla osób bezdomnych. Pamiętamy o tym. Miasto jest dobrze przygotowane do opieki nad bezdomnymi: współpracujemy z różnymi podmiotami, mamy ponad tysiąc miejsc w noclegowniach i schroniskach. Rocznie na pomoc bezdomnym przeznaczane jest z budżetu miasta blisko 16 milionów złotych.

Akcja „Trochę ciepła dla bezdomnego” obejmuje także pomoc rzeczową – dzięki wpłatom darczyńców od grudnia 2017 roku udało się zakupić i rozdać potrzebującym 200 koców, 100 czapek i 1240 par skarpet.

Każdy może wspomóc akcję Caritas Polska poprzez SMS charytatywny o treści „ZIMNO” pod numer **72052** (koszt 2,46 zł z VAT).

**Referat Prasowy
Straży Miejskiej m.st. Warszawy**

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia wszystkim naszym Czytelnikom życzymy ciepła dzięki ludzkiej życzliwości, światła w mroku dzięki szczeremu, sąsiedzkiemu uśmiechowi, radości w smutku dzięki przyjaźni i miłości oraz nadziei na lepsze jutro w chwilach zwątpienia.

Zespół „Wiadomości Sąsiedzkie”



**FLORA
POINT**

UNIKALNY WYBÓR DEKORACJI
ORAZ OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH
CHOINKI, BOMBKI, LAMPKI, HOME DECOR

WWW.FLORAPPOINT.PL
WARSZAWA UL. MRÓWCZA 212



WESOLANDIA

**BASENY
SAUNY
SIŁOWNIA
FITNESS
TENIS**

wesolandia.pl
ul. Wspólna 4, Warszawa - Wesoła

Z prac Rady Dzielnicy



Aby właściwie opisać wrześniową sesję Rady Dzielnicy Rembertów, kilka słów wprowadzenia i przypomnienia z poprzedniego artykułu „Z prac Rady” – w lipcu na wniosek Zarządu Dzielnicy Rada uchwaliła konieczność przesunięcia ponad

7 mln zł z budżetu inwestycyjnego z 2019 roku na 2020 rok. Sierpniowa Rada m.st. Warszawy nie uwzględniła jednak wniosku zmieniającego budżet Rembertowa w czterech pozycjach, w tym przede wszystkim w zakresie Centrum Lokalnego Chruściela (rembertowski „rynek” położony pomiędzy Ratuszem a Biblioteką). Oznaczało to, że ok. 3 mln zł w 2019 roku pozostało na tym zadaniu.

W związku z tym na wrześniowej sesji Rady Dzielnicy Rembertów pojawiła się kolejna kontrowersyjna propozycja Zarządu Dzielnicy, aby „przejąć” środki z Centrum Lokalnego (3 mln w 2019 r. i 0,6 mln w 2020 r.) i przekazać je na inwestycję związaną z rozbudową Zespołu Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej w oparciu o kontenery, gdzie mniej więcej potrzeba dodatkowo ok. 3,5 mln zł. Wniosek ten jak w pigułce pokazuje nieudane roczne zmagania Zarządu Dzielnicy, aby pozyskać dodatkowe środki dla Rembertowa – zarówno w zakresie Centrum Lokalnego (ok. 5 mln zł), jak i rozbudowy Zespołu Szkół nr 74 (ok. 3,5 mln zł). Jednocześnie oznacza de facto unicestwienie projektu Centrum Lokalnego, gdyż pozostawiałoby na zadaniu 1,5 mln zł, a potrzeba ok. 10 mln zł. Co szczególnie zaskakujące,

to fakt, że dotychczas pozyskane środki na Centrum Lokalne są środkami celowymi i muszą być wykorzystane zgodnie z przeznaczeniem, i nie można ich bez zgody władz miasta zabrać i wykorzystać do innej inwestycji. Ostateczny wynik głosowania to 10 radnych „za” i 7 „wstrzymujących się”. Zgodnie jednak z przewidywaniami i wątpliwościami, o których mówiliśmy jako Klub Radnych Koalicji Obywatelskiej Rembertów podczas sesji, Rada m.st. Warszawy w październiku nie uwzględniła rembertowskich propozycji i samodzielnie przesunęła niewykorzystane środki na Centrum Lokalne w 2019 r. na lata 2020–2021.

Październikowa sesja Rady Dzielnicy to zaopiniowanie projektu budżetu Rembertowa na 2020 rok. Przyszły rok będzie niewątpliwie trudniejszy dla warszawskiego samorządu ze względu na m.in.:

- niższe dochody, co spowodowane jest zmianami w podatkach (zwolnienie z podatku osób w wieku do 26. roku życia, obniżenie stawki podatku z 18% do 17%, podwyższenie kwoty kosztów uzyskania przychodów),
- wyższą opłatę z tytułu tzw. „janosikowego” (pieniądze, które płacą bogatsze samorządy na rzecz biedniejszych),
- rosnące koszty związane ze sferą edukacji przy minimalnym wzroście subwencji oświatowej, którą przekazuje Rząd samorządom.

Kluczowym problemem jest brak wprowadzania mechanizmów rekompensujących dla samorządów przez Rząd, co wydatnie wpływa i będzie wpływać na możliwości działania samorządu na rzecz swoich mieszkańców. Również w Rembertowie. Przyszłoroczny wstępny projekt budżetu co do wysokości jest na bardzo podobnym poziomie do tego z 2019 roku, jednakże trzeba pamiętać, że koszty w ostatnim roku (pracy, usług, towarów) wzrosły,

co oznacza, że usługi oferowane przez samorząd będą prawdopodobnie mniejsze w nadchodzącym roku. Ma to odzwierciedlenie np. w mniejszych środkach na remonty rembertowskich placówek oświatowych, mniejszych dotacjach dla instytucji kultury, ograniczeniu pieniędzy na utrzymanie terenów rekreacyjnych i placów zabaw itd. Oddzielną kwestią są również środki na inwestycje, które nie są najmocniejszą stroną obecnie rządzącej koalicji w Rembertowie. W 2019 roku budżet miał 24 tytuły inwestycyjne o wartości ok. 20 mln zł, tymczasem propozycja na rok 2020 to 10 tytułów inwestycyjnych o wartości ok. 10 mln zł. Warto jednak zauważyć, że w tych 10 inwestycjach są środki – na obecnym etapie nierealizowalne – na Centrum Lokalne Chruściela i rozbudowę Zespołu Szkół nr 74, o czym pisałem na początku artykułu. Dodatkowo ok. 2 mln zł przeznaczonych jest na wypłatę odszkodowań za wywłaszczenie gruntów pod budowę dróg oraz 1,5 mln zł na kontynuację budowy studni oligoceńskiej, w związku z tą sprawą od roku trwa spór pomiędzy wykonawcą a Urzędem i sami mogą Państwo zaobserwować stan inwestycji przy skrzyżowaniu ulic Gawędziaży i Haubicy. Podsumowując, w 2020 roku realizowanych będzie tylko kilka inwestycji... Radni przyszłoroczny projekt budżetu Rembertowa zaopiniowali 11 głosami „za” przy 7 „wstrzymujących się”.

W związku z tym, że jest to ostatni numer WSR w tym roku, życzę Państwu spokojnych, rodzinnych, zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia, a także wszystkiego co najlepsze w nadchodzącym 2020 roku.



Maciej Iwanicki

Przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

GRUDNIOWE DEKORACJE

Gdy za oknem biało, zimno, a w domu przyjemnie ciepło, można jeszcze bardziej umilić atmosferę poprzez zimowo-świąteczne dekoracje. Wybór tych ozdób jest obecnie bardzo duży. Ale myślę, że najbardziej umili nam otoczenie żywy dodatek, a mianowicie kwiaty. Od dawna przyjęło się, że kwiatem bożonarodzeniowym jest poinsejja, czyli wilczomlecz, a jeszcze inaczej gwiazda betlejemka.

Rodzina ta kwitnie w okresie krótkiego dnia, w szczególności w grudniu i styczniu, a więc pięknie umila nam okres świąteczny.

Poinsejja pochodzi z Meksyku, gdzie jest rośliną wieloletnią, tworzy krzewy o wysokości około 1,5 m. Celem przekształcenia jej w roślinę doniczkową stosowane są substancje ograniczające wzrost. I w takiej, niskiej postaci znamy ją my, Europejczycy.

Z rośliną tą związana jest jeszcze jedna ciekawostka. Otóż wszyscy znamy dekoracyjny wygląd tej rośliny, ale czy wiemy konkretnie, co ją upiększa? Otóż nie kwiaty, a raczej nie kwiatki mające postać drobnych, żółtych kulek, lecz wyrastające spod nich piękne, barwne liście podkwiatowe, tzw. podsadki. Ale żeby dojść do takiej postaci, roślina musi przebywać przez około 2 miesiące w warunkach krótkiego dnia, mając od 8 do 16 godzin światła na dobę (okres listopad-grudzień).

Ten zabieg jednak przeprowadzają najczęściej ogrodnicy, a my przynosimy piękną roślinę do domu w formie dekoracyjnej.

I tu, w domu, należy stworzyć gwieździe betlejemskiej kontynuację warunków krótkiego dnia oraz podlewać umiarkowanie, najlepiej na podstawkę.

Warto dodać, że udając się po zakup tej rośliny, dobrze jest wziąć ze sobą jakieś opakowanie, tak aby nie był ona narażona na szok termiczny.

Potem już tylko pozostaje cieszyć się widokiem poinsejji – gwiazdy betlejemskiej – wilczomleczu.

Wesołych Świąt!

Izabella Ruli

„Zima w Mieście” w dwóch placówkach oświatowych

Wyczekiwane przez dzieci ferie zimowe w roku szkolnym 2019/2020 w województwie mazowieckim zaplanowane są w terminie 10-23 lutego 2020 r. Jak co roku w stolicy zostanie zorganizowany program „Zima w Mieście”, który obejmie także naszą dzielnicę.

W Rembertowie w Feryjne Placówki Edukacyjne zamienia się Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi przy ul. Paderewskiego 45 (Stary Rembertów) oraz Szkoła Podstawowa nr 254 przy ul. Niepołomickiej 26 (Wygoda). Jak podaje pod koniec listopada Urząd Dzielnicy Rembertów na swojej oficjalnej stronie – *szczegóły dotyczące zapisów oraz opłat za opiekę i wyżywienie zostaną podane w późniejszym terminie.*

Redakcja

SPOTKANIA HARCERZY Z POLAKAMI NA KRESACH

W tym roku w okresie przedświątecznym na Kresy wyjedzie 15 autokarów wiozących około 500 wolontariuszy, którzy wręczą ponad 2500 paczek polskim rodzinom pozostającym za wschodnią granicą naszego kraju.

Projekt Akcja Paczka – Pomoc Polakom na Wschodzie jest realizowany przez harcerki i harcerzy ZHR nieprzerwanie od 1996 r. W ramach akcji członkowie Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej organizują zbiórki żywności w swoich środowiskach lokalnych (parafie, szkoły, uczelnie wyższe, grupy nieformalne). Przed Świętami Bożego Narodzenia z zebranych darów przygotowywane są paczki, które zawożone są do społeczności Polskich na terenie Ukrainy i Białorusi. Służba na rzecz drugiego człowieka wpisana jest w Prawo Harcerskie oraz w statut ZHR.

Najważniejszą częścią Akcji Paczka jest wyjazd na Wschód z wcześniej przygotowanymi przez siebie paczkami. Harcerze i harcerki osobiście dostarczają paczki do domów najbardziej potrzebujących rodzin, a spotkania z Polakami połączone są ze składaniem świątecznych życzeń, łamaniem się opłatkiem, śpiewaniem kolęd oraz rozmową w języku polskim. To niezwykle ważne chwile zarówno dla odwiedzających jak i odwiedzanych.

Rodziny, do których przyjeżdżamy często czekają na spotkanie z harcerzami przez cały rok. Oprócz pomocy materialnej w postaci paczki dostają również poczucie, że są ludzie, którzy o nich pamiętają, pomimo że dziś nie mieszkają już na terenie Polski. Podczas Akcji Paczka powstają znajomości, które trwają latami. Lokalni koordynatorzy poszczególnych wyjazdów współpracują z organizacjami polskimi i parafiami, które pomagają tworzyć listy domów do odwiedzenia. W bezpośrednim dotarciu do rodzin pomaga również miejscowa młodzież oraz działające na Kresach organizacje harcerskie.

Serdecznie zachęcam do włączenia się w zbierkę darów w ramach tegorocznej Akcji Paczka. W drugi weekend grudnia – piątek, sobota (6-7.12) prowadzona będzie zbiórka darów w sklepach na terenie dzielnicy Wawer. Za każdym razem pojemnik na produkty spożywcze będzie oznaczony logo akcji, a w pobliżu na pewno będzie obecna harcerka lub harcerz. Akcję można też wesprzeć przekazując książki dla młodzieży, podręczniki do nauki języka polskiego, gry planszowe i zabawki dla najmłodszych. Z tych darów przygotujemy prezenty dla dzieci, które co roku piszą listy do świętego Mikołaja.



— AKCJA —
PACZKA
POMOC POLAKOM NA WSCHODZIE

W razie jakichkolwiek pytań zachęcam do kontaktu z koordynatorem Akcji Paczka w dzielnicach Wawer i Wesoła – p.wd. Krzysztofem Barnabasem k.barnabas@zhr.pl. Wszelkie informacje można też znaleźć na Facebooku: facebook.com/paczka145

Z harcerskim pozdrowieniem,
Czuwaj!
hm. **Hubert Zieliński**

Jeszcze bardziej magiczne święta!

Jak sprawić swojemu dziecku niezwykły prezent na Święta i jednocześnie pomóc innym dzieciom? Zamów prawdziwy list od Mikołaja! To prostsze, niż myślisz:

- ✦ Wejdź na: swiatecznylist.pl
- ✦ Wybierz jedną z kilku świątecznych grafik
- ✦ Wybierz treść listu i dodaj kilka osobistych szczegółów dotyczących Twojego dziecka
- ✦ Wpłać darowiznę dla podopiecznych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Podstawowa kwota darowizny – 18 złotych – **pozwoli fundacji na odebranie 3 połączeń w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111!** 33 złote **pomogą rozpocząć** diagnozę psychologiczną dziecka i zaplanować dalszą pomoc. **Możesz też wpłacić dowolną wyższą kwotę i pomóc jeszcze bardziej.**
- ✦ Nie przegapminy Twojego dziecka, gdy znajdzie w skrzynce prawdziwy list od Mikołaja ☺

Więcej na www.swiatecznylist.pl

Izabela Małyska



PKPS ZAPRASZA

**DO SANATORIUM W TRUSKAWCU
(UKRAINA)**

w dniach

26 kwietnia 2020 roku do 3 maja 2020 roku

Cena zawiera:

- 7 noclegów w pokojach 2 osobowych standard;
- wyżywienie 3x dziennie;
- zabiegi lecznicze wg zaleceń lekarza sanatoryjnego;
- ubezpieczenie KL, NNW i bagaż;
- transport z Wesołej (wyjazd w przeddzień rozpoczęcia turnusu, powrót w niedzielę 3 maja).

Informacje/ zapisy/ rezerwacja przy wpłacie zaliczki.

Helena Kaźmierczak, tel.: 22 7735 444

Liczba miejsc ograniczona, promocja do 10 grudnia 2019 r.

Do wjazdu na Ukrainę konieczne jest posiadanie ważnego minimum 6 miesięcy paszportu.

Pustka w kasie



Nie ma czegoś takiego jak publiczne pieniądze. Jeśli rząd mówi, że komuś coś da, to znaczy, że zabierze tobie, bo rząd nie ma żadnych własnych pieniędzy.

Margaret Thatcher

Ta oczywista prawda, o której mówiła wybitna premier Wielkiej Brytanii, u nas, w Polsce, chyba jeszcze nie do wszystkich dotarła. Tym bardziej że partia rządząca dość hojnie obiecywała w kampanii wyborczej kolejne rarytasy finansowe. I o ile 4 lata temu obietnice te dotyczyły rozdawnictwa z budżetu Państwa, to teraz fajnie rozdaje się pieniądze cudze.

O ile w przypadku obietnicy wyższej płacy minimalnej nawet dla laika było jasne, że tej obietnicy nie sfinansuje rząd, tylko pracodawcy, o tyle w przypadku zmian w podatku dochodowym pewnie sprawa nie była już tak jasna. Warto więc przypomnieć, że ok. 49,5% całych dochodów z podatku dochodowego (w skrócie PIT) jest dochodem nie Skarbu Państwa, a jednostek samorządu terytorialnego. Głównie gmin i powiatów. W związku z tym koszty wszystkich obietnic związanych ze zmianami w PIT (obniżenie stawki opodatkowania z 18% do 17%, podwyższenie kwoty wolnej od podatku, zwolnienie z PIT osób poniżej 26 roku życia) w połowie muszą pokryć samorządy. **Akurat każde zmniejszenie podatku PIT gorąco popieram, bo dużo lepsza jest sytuacja, gdy Państwo nie zabiera ludziom ich ciężko zarobionych pieniędzy, niż gdy zabiera, by potem rozdawać w formie zasiłków.** Tyle że skoro rząd obiecał obniżki w PIT, to powinien sfinansować je z własnych dochodów, a nie cudzych! Wystarczyłoby wprowadzić jakiś mechanizm rekompensujący samorządom zmniejszenie dochodów, np. zwiększyć udział w dochodach z PIT z 49,59% do 56,78%, jak jednym głosem od wielu miesięcy bezskutecznie apelowała strona samorządowa Komisji Wspólnej Rządu i Samorządu Terytorialnego, Unia Metropolii Polskich, samorządy Metropolii Warszawskiej czy też Prezydent m.st. Warszawy. Bo mowa jest tu o niebagatelnych kwotach.

Łączne koszty zmian w podatku PIT oraz związane z nimi zniesienie limitu 30-krotności składek ZUS to ponad 14 mld zł rocznie. Z tego na samorządy przypada 7,2 mld zł rocznie.

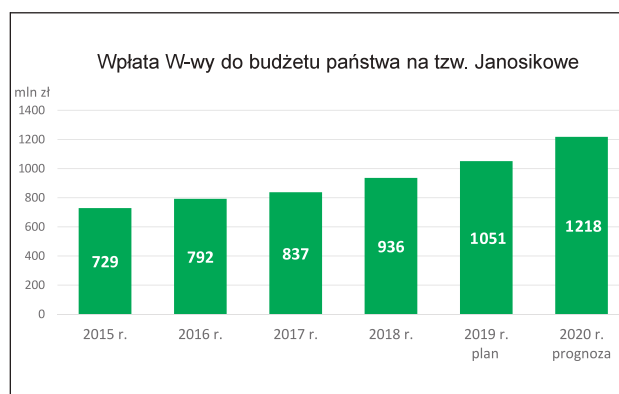
Zmiany w podatku dochodowym od osób fizycznych PIT

Łączne skutki dla JST

Lp	Proponowana zmiana legislacyjna	Utrata dochodów wg szczebli JST [mln zł]			
		Część gminna	Część powiatowa	Część wojewódzka	RAZEM JST
1	Zwolnienie z podatku PIT osób do 26 roku życia	936,4	251,5	39,3	1 227,2
2	Obniżenie stawki podatku PIT z 18% do 17%	2 404,1	645,8	100,8	3 150,6
3	Podwyższenie kosztów uzyskania przychodów	1 297,4	348,5	54,4	1 700,3
4	Zniesienie limitu składek na ZUS	858,6	230,6	36,0	1 125,2
RAZEM (1+2+3+4)		5 496,6	1 476,4	230,5	7 203,4

Jak widać, zdecydowana większość tej kwoty przypada na gminy i powiaty, a Warszawa jest miastem na prawach powiatu. I to Warszawa najbardziej ucierpi na tych zmianach. Prezentuje to tabela z prawej strony.

Niestety ta gigantyczna kwota to niejeden brak w kasie naszego miasta. Dodatkowo budżet stołecznego samorządu zmniejszy się o 350 mln zł rocznie z tytułu zmniejszonych wpływów z opłat za użytkowanie wieczyste. A rok 2020 będzie dodatkowo trudny,



gdyż trzeba będzie wypłacić ok. 250 mln zł zwrotów wpłat wniesionych przez użytkowników wieczystych za okres od wejścia w życie ustawy do dnia przekształcenia.

Na kondycję finansową samorządów niemały wpływ, ale na szczęście rozłożony w latach, będzie miało także przeniesienie środków z OFE na IKE w ZUS. A to poprzez wprowadzenie opłaty przekształceniowej (którą jednorazowo pobrał sobie rząd) przy jednoczesnym zwolnieniu wypłat emerytur z IKE z opodatkowania podatkiem PIT (którym to rząd musiałby się dzielić z samorządem). Tylko z tego tytułu w najbliższych latach wpływy jednostek samorządu terytorialnego zmniejszą się o 9,6 mln zł, a niebagatelna część tego przypadnie na Warszawę.

I na koniec prawdziwy gwóźdź do trumny stołecznych finansów – JANOSIKOWE. Czyli obowiązkowa składka, jaką bogatsze samorządy muszą wносить na rzecz tych biedniejszych. Abstrahując od tego, czy to zamożniejsze samorządy powinny wspierać te mniej zamożne, czy może jednak powinien to robić rząd, to najgorsza jest kwota, jaką musi płacić Warszawa. Mechanizm naliczania janosikowego jest tak ułożony, że w roku 2020 janosikowe wzrośnie

Zmiany w podatku dochodowym od osób fizycznych PIT
Samorządy o największych utratach

Lp	Miasta UMP	Utrata w dochodach z podatku PIT z tytułu: [mln zł]				
		Zwolnienia z podatku PIT osób do 26 roku życia	Obniżenia stawki podatku PIT z 18% do 17%	Podwyższenia kosztów uzyskania przychodów	Zniesienia limitu składek na ZUS	SUMA
1	m.st. Warszawa	138,1	354,5	191,3	126,6	810,4
2	Kraków	39,1	100,3	54,1	35,8	229,3
3	Wrocław	32,2	82,8	44,7	29,6	189,2
4	Poznań	26,7	68,5	37,0	24,5	156,7
5	Łódź	26,0	66,8	36,1	23,9	152,8
6	Gdańsk	21,0	53,8	29,1	19,2	123,1
7	Szczecin	14,0	35,9	19,4	12,8	82,1
8	Katowice	13,2	33,8	18,2	12,1	77,3
9	Lublin	11,8	30,3	16,3	10,8	69,2
10	Bydgoszcz	11,7	30,0	16,2	10,7	68,5

o kolejne 167 mln zł i wyniesie ponad 1,2 mld zł, czyli już bez mała 10% całego budżetu m.st. Warszawy. Warto pamiętać, że wzrost janosikowego w ostatnich 6 latach wyniósł aż 70%. (wykres z lewej strony)

Po zestawieniu powyższych liczb ujawnia się smutna prawda (tabela poniżej):

Uwarunkowania budżetowe m.st. W-wy Podsumowanie	
Zmiany w PIT:	810 mln zł (rocznie)
Skutki przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności (tj. wyższe o 100 mln zł niż przewidywano):	350 mln zł (rocznie)
Zwrot części opłat dotyczących prawa użytkowania wieczystego w zakresie gruntów mieszkaniowych:	250 mln zł (jednorazowo)
Wyższa wpłata do budżetu państwa tzw. janosikowego:	167 mln zł (dot. 2020 r.)
Łączne skutki ww. uwarunkowań wynoszą:	1 mld 577 mln zł (w 2020 r.)
+	
Ubytek dochodów z PIT rozłożony na lata wypłat emerytur w związku z wprowadzeniem opłaty przekształceniowej przy przeniesieniu środków z OFE do IKE z jednoczesnym zwolnieniem wypłat emerytur z IKE z opodatkowania	1 mld 084 mln zł (rozłożone na lata)

Jak to się odbija na budżecie m.st. Warszawy? Oczywiście katastrofalnie. Warszawa ma pełno wydatków sztywnych, np. na oświatę, komunikację itp. Realne oszczędności można jedynie osiągnąć na inwestycjach i remontach. Dlatego budżety inwestycyjne dzielnic są żałośnie niskie. Dlatego nie rozpoczyna się w mieście żadnych większych remontów i inwestycji, poza tymi, które uzyskały dotacje unijne. Ratunkiem ma być ogromny kredyt zaciągnięty w EBI (Europejskim Banku Inwestycyjnym) na bardzo korzystnych warunkach. Ale nawet przy najkorzystniejszych warunkach każdy kredyt kiedyś spłacić trzeba. Dlatego kolejny rok czekając na budowę ulicy czy na remont w szkole lub przedszkolu, warto pamiętać, że nie wszystko zależy od władz samorządowych, bo z pustego nawet Salomon nie naleje. A kasa Warszawy jest bardzo pusta, bo duża jej część poszła na sfinansowanie socjalnych obietnic rządowi.

Marcin Jędrzejewski

(Przytaczane liczby i zestawienia wynikają z wyliczeń skarbnika m.st. Warszawy i zostały zaczerpnięte z prezentacji dot. uwarunkowań przyszłorocznego budżetu).

Świąteczne prezenty od Domu Kultury „Wygoda”

Kiedy z drzew opada ostatni listek, a na kartkach w kalendarzu pojawia się grudzień, natychmiast w powietrzu zaczyna unosić się jedyna i niepowtarzalna świąteczna atmosfera! Czekamy na nią cały rok! Już wkrótce Wasze domy wypełnią się zapachem pierniczek, a zielone drzewka rozbłysną tysiącem lampek! Już niedługo zasiądziecie do wigilijnego stołu z Waszymi najbliższymi, by podzielić się opłatkiem i wspólnie zaśpiewać ulubione kolędy!

Ale zanim całkowicie pochłonie Was przedświąteczna gorączka, zajrzyjcie koniecznie do Domu Kultury „Wygoda” na Koniecpolską 14. My już przygotowaliśmy kilka fantastycznych prezentów! Pierwszy prezent to podróż aż na koło podbiegunowe, gdzie razem z Bałwankiem Kuleczką będziecie przeżywać polarne przygody, zobaczycie lodowe domki igloo, a może nawet spotkacie niedźwiedzia polarnego? W tę zimową podróż zabierze was Teatr Ptasie Melodie już 6 grudnia (piątek) o godz. 18.30. Ale to nie koniec niespodzianek! Zaraz po spektaklu odwiedzi nas bardzo specjalny gość! Będzie miał długą siwą brodę, czerwony płaszcz, czerwoną czapę zakończoną pomponem oraz wielki czerwony worek wypełniony prezentami dla dzieci! Podobno przyjedzie na saniach ciągniętych przez renifery! Chyba już się domyślacie, kto to taki? To będzie dzień pełen emocji! Serdecznie zapraszamy! Drugim prezentem – bardzo muzycznym – są warsztaty „Rodzinny Rembertów”, na które zapraszamy rodziny z małymi pociechami w wieku 0-6 lat. W programie wspólne śpiewanie wpadających w ucho piosenek oraz warsztaty robienia instrumentów z recydingu. Impreza zakończona będzie poczęstunkiem. Warsztaty odbędą się 7 grudnia (sobota) o godz.



11.00 w Domu Kultury „Wygoda”. Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc bardzo prosimy o zapisywanie się: 22/812 06 33. Po szczegółowe informacje na temat imprez odbywających się w Domu Kultury „Wygoda” serdecznie zapraszamy na naszą stronę na Facebooku oraz na stronę www.dkwygoda.waw.pl.

Kochani! Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chcemy Wam życzyć zdrowych, spokojnych Świąt, wypełnionych zapachem choinki i świątecznych potraw, ciepłą domową atmosferą i melodią świątecznych kolęd. Niech będą pełne wzajemnej życzliwości i miłości. Niechaj te Świąta będą jak z bajki!

Dyrektor i Pracownicy Domu Kultury „Wygoda”



Krótką historia o jedzeniu!

Każdy, kto nas zna, wie, że w Domu Kultury „Rembertów” lubimy gotować. Nie powinno więc nikogo dziwić, że najbliższy miesiąc upłynie pod znakiem kultury kulinarnej. Powiedzenie głosi: *przez żołądek do serca* – my zapraszamy do wspólnego stołu naszych sąsiadów. Poznajmy się i spędźmy miło czas przy wspólnym posiłku. **11 grudnia** od godziny 17:00 zapraszamy na Wielokulturową Kolację Sąsiedzką. Będzie to okazja do poznania tradycji świątecznych z różnych krajów i posmakowania typowych potraw. Wieczór jest organizowany w ramach projektu „Artystyczno-Kulinarne Spotkania Sąsiedzkie w Miejscu Aktywności Lokalnej”, który jest sfinansowany z Funduszu Animacji Kultury 2019. Projekt dodatkowo oferuje zajęcia projektowania wzorów na fartuchach kuchennych (7 grudnia, godz. 12:00). Można zaprojektować oryginalny wzór, który będzie wydrukowany na fartuchu, tworząc niepowtarzalny gadżet do kuchni. Odświeżyliśmy też zapomniane makatki, ostatnia możliwość, aby wyszyć sobie ozdoby na ścianę, już **2 grudnia** o godz. 17:00.

Kto chciałby wprowadzić się w świąteczny klimat, koniecznie musi przyjść na Rodzinne Warsztaty z budowania chatki św. Mikołaja. My załatwiamy wafle i inne słodkości, Wy dokładacie garść kreatywności i świetna zabawa gwarantowana. Macie chrapkę? Zapamiętajcie datę: **4 grudnia**, godz. 17:00.

Dla tych, co czują niedosyt wrażeń, mamy wisienkę na torcie. Zapraszamy na spotkanie z naszymi gośćmi, Estradową Grupą Twórczą Fason. Spektakl słowno-muzyczny „Ocalić od zapomnienia” to balsam dla uszu i uczta dla oczu. Poświęcony jest życiu kulturalnemu w okupowanej Polsce w latach



1939-1945. W repertuarze znalazły się najpiękniejsze piosenki przedwojennych gwiazd, których życiorys splótł się z losami okupowanej Polski. W trakcie przedstawienia usłyszymy wiele muzycznych ansambli i zobaczymy filmowe obrazy z wypowiedziami naocznych świadków historii. **13 grudnia**, godz. 15:00, kto reflektuje?

Żeby nie przesłodzić, dodam, że dla wszystkich spragnionych brudnej roboty trwa Rembertowska Warsztatownia, czyli cykl praktycznych warsztatów dla każdego. W grudniu odbędą się warsztaty stolarskie (**2 grudnia**, godz. 17:00) i z majsterkowania (**7 grudnia**, godz. 12:00). Więc jeśli ktoś chce jakiś ładny prezent własnymi rękoma wystrugać, to Dom Kultury „Rembertów” stoi otworem.

Przypominamy, że dla Państwa komfortu na warsztaty w domu kultury obowiązują zapisy. Dotyczy to większości wydarzeń, które organizujemy. Na naszej stronie: dkremberow.waw.pl oraz na naszym FB znajdziecie Państwo dokładny program ze szczegółami.

Do zobaczenia, **Zespół DKR**



RODZINNY DOM OPIEKI

Stara Miłosna, tel. kom. 502 866 525

- ✓ całodobowa opieka pielęgnarska
- ✓ przystępne warunki płatności
- ✓ bardzo dobre warunki
- ✓ również krótkie pobyty
- ✓ w pokojach 1- i 2-osobowych



15 000 zł

dotacji na fotowoltaikę
dla każdego warszawskiego adresu

Korzystaj z darmowego prądu w stolicy

100% przyznanych dotacji dla klientów
Twoja Energia

Ofertę otrzymasz od ręki

Obawiasz się kosztów?
Do momentu przyznania dotacji **nie płacisz nawet złotówki!**

Zadzwoń do nas
tel. 22 633 82 75
www.twojaenergia.pl

 **Twoja
Energia**

URODZINY MORACZA W REMBERTOWIE

30.10.2019 roku w Prywatnej Szkole Podstawowej im. Zofii i Jędrzeja Moraczewskich w Rembertowie odbyły się pierwsze urodziny placówki. Hasło przewodnie uroczystości brzmiało „Powrót do korzeni. Patroni naszej Szkoły”. Uczniowie pieczołowicie przygotowywali się do świętowania. Każda z klas miała za zadanie przybliżyć biografię Zofii i Jędrzeja Moraczewskich, odgrywając scenki z życia patronów. Oprócz tego wychowankowie szkoły uczestniczyli w warsztatach pt. „Historyk na tropie” prowadzonych przez pracowników Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku. Wszystkie dzieci tego dnia miały okazję pobawić się na świeżym powietrzu zabawami sięgającymi początku XX wieku. Ogromną frajdę sprawiła im zabawa fajerką, kasztanami, gra w klasy, ciuciubabka. Jedna z klas piątych zaprezentowała wszystkim uczniom szkoły, w jaki sposób niegrzeczne i niechące się uczyć dzieci były karcone przez nauczycieli w okresie dwudziestolecia międzywojennego. Podczas świętowania jubileuszu odbyła się loteria fantowa połączona z charytatywną zbiórką pieniędzy na operację ucznia naszej szkoły. Ponadto rodzice wraz z uczniami sadzili drzewka na dziedzińcu szkoły i wspólnie zakopali kapsuły czasu z listami każdej klasy. Zwieńczeniem święta szkoły była degustacja pysznego urodzinowego tortu dzielonego przez Panią Dyrektor Irenę Giegiel-Drodek.

Renata Szczecińska





Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II
w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy



Świąteczne wydarzenia w bibliotece

Poezja śpiewana

Za nami II Rembertowski Festiwal Poezji Śpiewanej. Zarówno część konkursowa, jak i koncert finałowy odbyły się 16 listopada 2019 r. Zwycięzcą wydarzenia był występ gwiazdy wieczoru – Artura Gotza.

Do udziału w przeglądzie zgłosiło się dwanaście uczestników. Jury w składzie: Katarzyna Mróz, Paula Lis-Sołoducha, Jakub Kącki, Adam Supryniewicz i Aleksander Pankowki vel Jankowski, wybrało zwycięzców w dwóch kategoriach wiekowych. W kategorii do lat 14 zwyciężyła Antonina Głacka. Drugie miejsce przypadło Franciszkowi Czerwińskiemu, trzecie zaś – Zofii Radzikowskiej. Zdobywcą pierwszego miejsca w kategorii od 15. roku życia został Kacper Szmekowski. Drugie miejsce jurorzy przyznali Urszuli Dorosz, a trzecie – Michałowi Brzozowskiemu. Ponadto jury wyróżniło Małgorzatę Dłużniewską za autorski tekst piosenki. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy, zaś do laureatów trafiły nagrody rzeczowe. Zdobywcy pierwszych miejsc w obu kategoriach wezmą udział w indywidualnych warsztatach wokalnoscenicznym.

Podsumowaniem festiwalu był wieczorny koncert. Licznie zgromadzona publiczność miała

okazję wysłuchać laureatów części konkursowej festiwalu.

Punktem kulminacyjnym wydarzenia był występ gwiazdy wieczoru – Artura Gotza. Artysta zaprezentował m.in. utwory Kabaretu Starszych Panów we własnych aranżacjach. Nie zabrakło też współczesnych piosenek, napisanych specjalnie dla niego. Publiczność nagrodziła występy gromkimi brawami i tradycyjnie nie obyło się bez bisów.

Sponsorem koncertu finałowego był czytelnik biblioteki i mieszkaniec dzielnicy pan Rafał Chmielewski, właściciel firmy WEB-LEX.

Świąteczne przedstawienie

Świąteczne przedstawienie z cyklu „Bibliotekarze czytelnikom” odbędzie się w Bibliotece Publicznej im. Jana Pawła II w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy przy ul. Gawędziarzy 8 w niedzielę 15 grudnia o godz. 16.00.

Po raz drugi pracownicy Biblioteki Publicznej w Rembertowie przygotowali dla swoich czytelników prezent świąteczny w postaci przedstawienia. Zachęcen i zmotywowani pozytywnymi opiniami zeszłorocznego debiutanckiego spektaklu, bibliotekarze ponownie wcielią się w role aktorskie i tuż przed świętami wystąpią w sali widowiskowej

w gmachu Biblioteki. Tym razem widzowie będą mogli poznać losy pewnego młodego diabła, któremu zbrydło piekło i... No właśnie, co dalej? A wszystko zaczęło się przez małego anioła, który pomylił drogę i prawie dostał się w diabelskie sidła.

Nie zabraknie również znudzonego, żadnego władzy Heroda, który będzie pertraktował z diabłami i ze śmiercią. Niemalą rolę w całej historii odegrają też pastuszkowie i inne anioły.

O tym, kto komu pomógł i jak zakończyła się cała przygoda, dowiemy się już w niedzielę 15 grudnia.

Wstęp wolny.

Hej! Kolęda! – przedstawienie dla dzieci

Z okazji Mikołajek zapraszamy dzieci w wieku od 4 lat na przedstawienie „Hej! Kolęda!” w wykonaniu aktorów Teatru Wariacja. Spektakl odbędzie się w sali widowiskowej Biblioteki przy ul. Gawędziarzy 8 w piątek 6 grudnia o godz. 17.00.

Do 6 lutego chodzimy „po kolędzie”. Mnóstwo tu zabawy i śmiechu, gdy dwaj kolędnicy z gwiazdą i turoniem dobijają się do drzwi. Śpiewają i tańczą. A gdy już są w „izbie”, zaczynają opowieść o tej wielkiej przygodzie, która im się wydarzyła w noc Bożego Narodzenia. Przedstawiają też herody lalkami, żeby dzieci się mniej bały. A na koniec herodów Maryja i Józef dostają od Anioła do ululania Jezusa. Oczywiście jest też i Żyd, który zbiera pieniądze, jest i koza, która ucieka z obory. Ale najważniejsze jest to, że chcemy zjawić się u Was z serdecznymi życzeniami!

Spektakl finansowany ze środków budżetu parafialnego.

Zapraszamy.

Anna Juszcak

Drzewa dla Rembertowa

W drugiej połowie listopada ogrodnicy Zarządu Zieleni m.st. Warszawy rozpoczęli w stolicy nasadzenia drzew w ramach akcji „Milion drzew dla Warszawy”. W naszej dzielnicy posadzono już 160 sztuk klonów, lip, jabłoni, dębów i wiśni. Nowe nasadzenia pojawiły się m.in. na ulicy Ziemskiego, Platnerskiej, Czerwonych Beretów, Pontonierów, Szatkowników, Konwisarskiej, Kordiana, Kadrowej, Chruściela oraz Admiralskiej.

Zarząd Zieleni nie tylko jesienią prowadzi akcję zazieleniania stolicy. Jak czytamy na oficjalnej stronie internetowej: *Wiosną warszawscy ogrodnicy z Zarządu Zieleni m.st. Warszawy posadzili 1024 drzewa w ramach programu „Milion drzew dla Warszawy”. Miejska jednostka opiekuje się zielenią w pasach drogowych przy ulicach wojewódzkich, krajowych i powiatowych oraz w kilkudziesięciu parkach i skwerach. Jesienne sadzenie drzew prowadzą także dzielnice i Lasy Miejskie-Warszawa. Na leśnych terenach przybędzie tej jesieni 103 300 sadzonek. Z kolei w parkach, [na] skwerach i przy warszawskich ulicach roślinie od początku roku 1755 dodatkowych drzew, a teraz trwa sadzenie kolejnych 8295, co łącznie daje 10050 sztuk w 2019 r.*

Redakcja

Muzeum Narodowe w Warszawie zaprasza na: MUZEALNE WTORKI

wykład specjalny Pauliny Komar „Boże Narodzenie w sztuce”, 17.12.2019, godz. 13:00

Cykl zajęć „Muzealne wtorki” powstał z myślą o seniorach oraz wszystkich, którzy interesują się malarstwem, rzeźbą, grafiką i architekturą.

Wykład specjalny to odpowiedzi na pytania:

- Jak mogło wyglądać Boże Narodzenie?
- Skąd czerpiemy o nim wiedzę?
- Kiedy przedstawienia narodzin Chrystusa zaczynają pojawiać się w sztuce?

Święta Bożego Narodzenia – w tradycji chrześcijańskiej to święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to stała uroczystość liturgiczna przypadająca na 25 grudnia.

Boże Narodzenie poprzedzone jest okresem trzytygodniowego oczekiwania (dokładnie czterech niedziel), zwanego adwentem.

Malarze od wieków starali się zgłębić tajemnicę narodzin Jezusa. Ich artystyczne wizje pełne były symbolicznych znaczeń. Czerpali je zarówno z ewangelicznej narracji, jak i z chrześcijańskiej oraz pogańskiej tradycji.

Najstarszy sposób obrazowania Bożego Narodzenia ukazuje Marię leżącą na pośłaniu obok złożonego w żłobie Dzieciątka. Obojgu częstokroć towarzyszy Józef oraz osioł i wół.

W kształtowaniu się obrazowej tradycji przedstawiania Bożego Narodzenia niebagatelną rolę odegrała wiara chrześcijan pierwszych wieków spisana w niekanoniczne teksty zwane apokryfami.

Wstęp wolny!

Wejściówki dostępne online i w kasie w dniu wykładu od godziny 11.00,
Al. Jerozolimskie 3, 00-495 Warszawa

Maria Surawska



PATRONAT MEDIALNY: Wiadomości sąsiedzkie
www.wiadomosciasiedzkie.pl

CHARYTATYWNY MARSZ NORDIC WALKING
Żegnamy Stary Rok 2019
Witamy Nowy Rok 2020

NIEDZIELA 29.12.2019 godz. 11:00
Sekretariat od 10:00

OBIEKT HOTELARSKI PATRON Aleja DZIECI POLSKICH 20 WARSZAWA- MIĘDZYLESIE




ZAPISY NA MARSZ I SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE:
Pod telefonem: 533-195-295 lub 510-461 754
e-mail: biuro@wspieramy-czd.pl
Regulamin marszu dostępny na www.wspieramy-czd.pl

CEGIEŁKA OD UCZESTNIKÓW MARSZU: 20 ZŁOTYCH,
STUDENCI, DZIECI OD LAT 14 I SENIORZY: 10 ZŁOTYCH, DZIECI MŁODSZE: NIE PŁACĄ

WPŁATA NA KONTO FUNDACJI DO 23.12.2019:

FUNDACJA WSPIERAMY ROZWÓJ CZD
ul. Partyzantów 6a, 05-123 Chotomów
BANK PKO B.P. I/O w Legionowie 87 1020 1026 0000 1402 0250 5261
LUB GOTÓWKĄ W DNIU IMPREZY OD GODZINY 10:00 W RECEPCJI HOTELU (PODWYŻSZONA O 2 ZŁ.)
DOCHÓD Z IMPREZY ZOSTANIE PRZEZNACZONY NA WSPARCIE CENTRUM ZDROWIA DZIECKA



DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA
NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE JĘZYKOWE
SMART SCHOOL W ZAKRĘCIE

DZIEŃ OTWARTY
SZKOŁY I PRZEDSZKOŁA
ZAPRASZAMY DZIECI Z RODZICAMI
25.01.2020, 10:00-13:00
POROZMAWIAJMY, POZNAJMY SIĘ

 +48 66 0 66 70 70, Zakręt, Trakt Brzeski 75D
<https://warszawa.smartschool.eu.com>
<https://www.facebook.com/smartschoolwarszawa>

Zostań zawodnikiem RKS Wygoda



Mamy doskonałą wiadomość dla wszystkich panów, którzy kochają piłkę nożną i chcieliby trenować ten sport! Rembertowski Klub Sportowy „Wygoda” ogłosił nabór uzupełniający. Klub zaprasza do dołączenia do bardzo młodego zespołu (gdyż średnia wieku piłkarzy amatorów nie przekracza 23 lat), oferuje profesjonalnego trenera i zapewnia przyjacielską atmosferę na treningach oraz perspektywę sportowego rozwoju.

Na swoim profilu na FB –drużyna informuje: *W debiutanckim sezonie po rundzie jesiennej zajmujemy 6 miejsce w rozgrywkach B-klasy. Pierwsza część sezonu ledwo co się zakończyła, a my już rozpoczynamy przygotowania do rundy rewanżowej. Przelamaliśmy pierwsze lody i na wiosnę mamy apetyt na jeszcze lepsze wyniki.*

Więcej informacji o naborze dostępnych jest na oficjalnym profilu na FB klubu: RKS Wygoda.

Redakcja

MUSIC SCHOOL W REMBERTOWIE
piano • wokale • skrzypce • gitara

zapisy przez cały rok

- zajęcia wokalne w grupie
- zajęcia muzyczne dla przedszkolaków



 www.artofmusical.pl
 facebook.com/artofmusical
 694 429 404
 Warszawa, bud. SP 376,
ul. Ziemińskiego 22

TEATR AKT
KWIATY ZŁA

SEZON 1
9-11.11.2019
GODZ. 19:00
30.11.2019
GODZ. 19:00
1.12.2019
GODZ. 19:00

*Bon à l'air
Ch. Baudelaire*

BILETY: 20ZŁ
ROZKŁAD PRZED
WYSTĄPIENIEM

 **akt**
www.akt.pl



Okiem zielarza:

ZASTOSOWANIE ZIOŁ W PRZEWLEKŁYM STRESIE, DEPRESJI I CHRONICZNYM ZMĘCZENIU

Żyjemy obecnie w czasach, w których co kilka lat pojawia się nowa jednostka chorobowa o podłożu psychosomatycznym. Ich przyczyna tkwi często w stresie przyjmującym postać chroniczną, który prowadzi do wyczerpania nadnerczy. Konsekwencje są poważne: zaburzenia nastroju, depresja, a w skrajnej wersji zespół chronicznego zmęczenia, który manifestuje się wieloma nieswoistymi objawami. Jest wiele metod radzenia sobie z ww. problemami. Jedną z nich jest właśnie fitoterapia (ziołolecznictwo).



W jakich obszarach można stosować fitoterapię w przypadku stresu, depresji i zespołu chronicznego zmęczenia?

- Zioła adaptogenne – efekt: zwiększenie tolerancji na czynniki stresowe, podniesienie wydajności psychofizycznej organizmu (cytryniec chiński (*Schisandra chinensis* L.), różeniec górski (*Rhodiola rosea* L.), żeń-szeń syberyjski (*Eleutherococcus senticosus*), ashwagandha (*Withania somnifera* L.), traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus* L.)
- Zioła regenerujące i wzmacniające nerki – efekt: usunięcie szkodliwych ksenobiotyków, metabolitów z ustroju, wyrównanie poziomu hormonów i równowaga emocjonalna (nawłoc pospolita (*Solidago virgaurea* L.), brzoza brodawkowata (*Betula verrucosa* L.), perz właściwy (*Agropyron repens* L.)
- Zioła działające na ośrodkowy układ nerwowy i usprawniające pracę mózgu – efekt: lepsza pamięć, koncentracja, zapamiętywanie, polepszenie funkcji poznawczych, uspokojenie, wyciszenie (szałwia lekarska (*Salvia officinalis* L.), rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis* L.), mięta pieprzowa (*Mentha piperita* L.), macierzanka piaskowa (*Thymus serpyllum* L.), tymianek (*Thymus vulgaris* L.), lebidka pospolita (*Origanum vulgare* L.), melisa (*Melissa officinalis* L.) i głowienka (*Prunella vulgaris* L.)
- Zioła w stanach nadmiernego pobudzenia nerwowego (inhibitory MAO): efekt – wpływ na neuroprzebieżnik GABA; miłorząb japoński (*Ginkgo biloba* L.), berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris* L.)

- Zioła flawonoidowe jako antyoksydanty – efekt: dotlenienie krwi i narządów wewnętrznych, działanie przeciwrodnikowe (kozłek lekarski (*Valeriana officinalis* L.), chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus* L.), barwinek (*Vinca minor* L.), czarny bez (*Sambucus nigra* L.)
- Zioła o działaniu przeciwzapalnym – efekt: redukują ogniska zapalne, działają przeciwbólowo, (wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria* L.), wierzbą białą (*Salix alba* L.), boswellia (*Olibanum*), hakorośl (*Harpagophytum* DS.), czepota puszysta (*Unicaria*)
- Olejki eteryczne o działaniu równoważącym i uspokajającym – efekt: uspokojenie, zrównoważenie, stabilizacja emocjonalna (lawendowy, rozmarynowy, bergamotkowy, pomarańczowy, geranium, ylang-ylang i inne)

Właściwie dobrana terapia obejmująca pracę z emocjami i traumami przy wsparciu ziołolecznictwa daje chorym szansę na poprawę jakości ich życia, ale przede wszystkim powrót do zdrowia. **Zapraszam na indywidualne konsultacje i sesje terapeutyczne oraz sezonowe warsztaty z fitoterapią w Twojej okolicy.**

Karolina Julia Smoderek, Doktor Z

Gabinet domowy: ul. Admiralska 12/14, 00-910 Warszawa-Rembertów

Zapisy: 505 724 094, ziolowyray@gmail.com, www.ziolowyray.com

POMYŚLMY O KOLEJNEJ EDYCJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO!

Ostatni miesiąc bieżącego roku to czas, kiedy pomału powinniśmy zacząć myśleć o kolejnej odsłonie budżetu obywatelskiego. Zasady i harmonogram dotyczący edycji na 2021 rok poznamy 3 grudnia 2019 r. o godzinie 18.00 dzięki ogólnodostępnemu spotkaniu w sali kolumnowej Urzędu Dzielnicy Rembertów (I piętro), al. gen. A. Chruściela „Montera” 28.

Redakcja

OGŁOSZENIA DROBNE

NA NASZYCH ŁAMACH MOŻNA ZAMIEŚCIĆ DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto),
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto).

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca telefonicznie, tel.: **22 810 26 04** lub mailowo: **drobne@wiadomosciasiedzkie.pl**

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis tel: 500 753 803
- WCZASY DLA SENIORA : Turnusy -Krynica Morska od 799zł, -Stegna od 699zł, Wycieczki od 115 zł. Zapisy ul. Marszałkowska 81lok.25 Warszawa tel: 22 834-95-29.

NAUKA GRY NA GITARZE

Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszam, na pewno się nie rozczarujesz.

Tel. 695-622-848

**CIĘCIE DRZEW
ŻYWOŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
790 55 47 46**

**WYCINANIE DRZEW
PORZĄDKOWANIE GARAŻY,
PIWNIC itp.
KONTENER / TRANSPORT
Tel. 513-148-238**

**ODŚNIEŻANIE
DACHÓW, PARKINGÓW
PRACE WYSOKOŚCIOWE
790 55 47 46**

MONTAŻ:
■ kamery CCTV ■ anteny TV i SAT
■ kontrola dostępu ■ domofony
www.anteny-kamery.pl
tel. 663-677-701

**OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIĄCE
PRACE ZIEMNE
790 55 47 46**



REMBERTÓW
wiadomości sąsiedzkie

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Wiadomości Sąsiedzkie Rembertów – gazeta mieszkańców dzielnicy Rembertów i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Olga Łęcka (sekretarz redakcji), Michał Pawlak.

Redakcja: tel.: 607-288-793 (kontakt w godz. 15.00–18.00), e-mail: redakcja.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl.

Reklama: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl.

Adres do korespondencji: 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2353-1851. Nakład: 6000 egz. Gazeta bezpłatna!



 **BAL SYLWESTROWY 2019/2020**

GOLDEN NIGHT

ZŁOTE HITY - zespół SKANDAL
Tematyczna SCENOGRAFIA
FOTOLUSTRO
Widowiskowy POKAZ PIROTECHNICZNY
TORT NOWOROCZNY
Wyborne MENU "LIVE COOKING"
OPEN BAR BEZ OGRANICZEŃ
(wino, wódka, wybór drinków, napoje),
WYBÓR ZŁOTEJ PARY WIECZORU

CENA 395 ZŁ/OS.

Informacje oraz rezerwacje:
Hotel Willa Zagórze koło Warszawy, 05-079 Okuniew, Zagórze 3
tel. 022 783 71 10 lub 600 804 404, kontakt@willazagorze.pl



ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO IZABELLA

OBUWIE SKÓRZANE DAMSKIE I MĘSKIE

MARKI KRAJOWE I ZAGRANICZNE

ATRAKCYJNE CENY!

ul. Aleja Generała Antoniego
Chruściela „Montera” 37/39I, lok. 200
godziny otwarcia: **pon.-pt.: 10-19, sob.: 10-14**
tel. 534-813-110

NASZ SKLEP
SANTANDER BANK  SKLEP GROSZEK

ul. Paderewskiego ul. Szukatorska

ul. Aleja Generała Antoniego Chruściela „Montera”

**Z TĄ ULOTKĄ
RABAT!
5%**



Chruściela29

NOWA INWESTYCJA

tel. 501 628 629

www.topnorma.pl



MIESZKANIA Z OGRÓDKAMI W ZIELONYM WAWRZE

2, 3 i 4 pokojowe, bezczynszowe



- metraże od **55 m²** do **85 m²**
- ogródki i miejsca parkingowe w cenie
- ceny już od **6363 zł/m²**



ul. Wiązana 34
tel.: 697100 006

biuro@nawiazanej.pl
www.nawiazanej.pl

Profesjonalny sprzęt gastronomiczny



do:
-38%

JESIENNE OKAZJE

144 PRODUKTY W REWELACYJNYCH CENACH!

Oferta dostępna u dystrybutorów Stalgast oraz na www.stalgast.com