



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

GAZETA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr **59**

Luty-Marzec

2020 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851



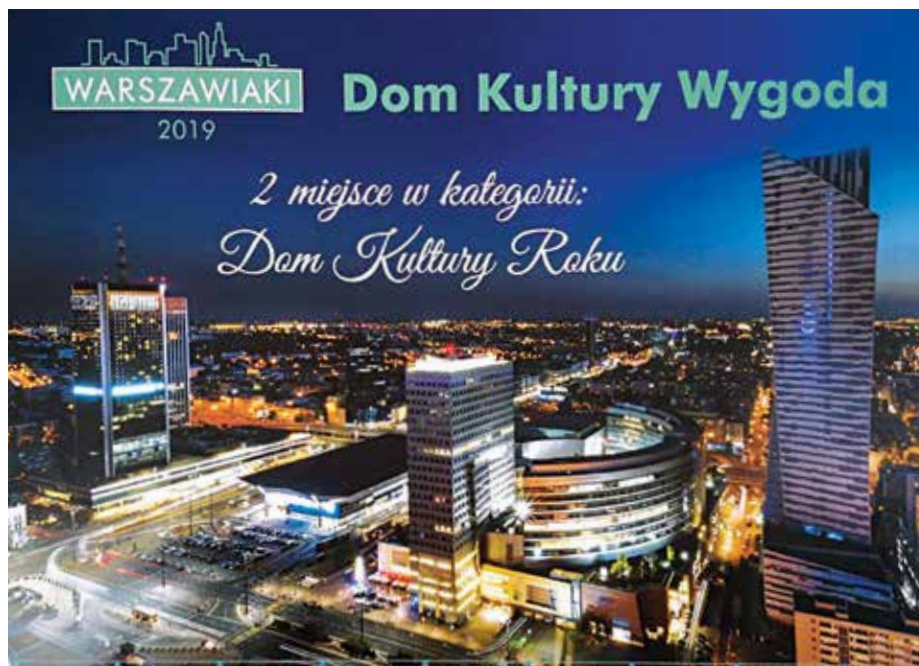
Wiosenne wiadomości z Domu Kultury „Wygoda”

Dobre wiadomości to coś, czego nam wszystkim teraz bardzo potrzeba, i dlatego Dom Kultury „Wygoda” przygotował kilka takich pozytywnych informacji!

Pierwszą jest fakt zajęcia przez nasz dom kultury zaszczytnego II miejsca na podium w Plebiscycie „Warszawiaki 2019”. Oczywiście to zasługa naszych wspaniałych Uczniów i Sympatyków, którzy nie szczędzili energii i entuzjazmu w czasie głosowania. Serdecznie dziękujemy Wam za każdy oddany na nas głos! Jesteśmy zaszczyceni, dumni i jeszcze bardziej zmotywowani do działania!

Kolejną dobrą nowiną są nowe zajęcia, które zostały bardzo entuzjastycznie odebrane przez małych miłośników komiksu. Warsztaty komiksowe, bo o nich mowa, weszły na stałe do naszego grafiku i od teraz w każdy wtorek od godz. 18:30 możecie pod okiem instruktorki Kingi tworzyć ciekawe historie rysunkowo-literackie. Na stałe do grafiku weszły również zajęcia teatralne, na które zapraszamy w każdy czwartek od godz. 18:00. Charyzmatyczny instruktor Bartek wprowadzi Was w fascynujący świat teatru, popracuje nad dykcją i ruchem scenicznym. Warto wybrać się w taką podróż. Serdecznie zachęcamy!

Warto powrócić wspomnieniem do niezwykle kobiecego koncertu operetkowego „Bez dziewczątek na nic świat”, który miał miejsce w Domu Kultury „Wygoda” w dniu 7 marca. W ten piękny muzyczny sposób uczciliśmy Międzynarodowy Dzień Kobiet. Obecni na widowni goście dobrze się bawili i wspólnie śpiewali znane i lubiane



utwory przygotowane przez artystów występujących na naszej scenie widowiskowej. I tak jak na naszym podwórku kielkują wiosenne krokusy i przebiśniegi, tak w naszych głowach kielkują już pomysły na kolejne ciekawe wydarzenia i warsztaty, które dla Was zorganizujemy. W planach jest recital połączony z wystawą obrazów młodej

malarki Aleksandry „Whitewater” Stenckiej, przedstawienia teatralne dla najmłodszych, a także nowość – warsztaty szycia!

A tymczasem życzymy Wam przede wszystkim dużo zdrowia, pamiętajcie o odpowiedzialności za siebie i innych! Do zobaczenia już wkrótce na Koniecpolskiej 14!

DK „Wygoda”

*Drodzy Sąsiedzi,**Gdy nadejdą Święta Wielkanocne,
niech nadzieja i radość
zastukają do Waszych drzwi,
a Wielka Noc oświeca Wam
drogi codziennego życia,
przyniesie pomysłowość, szczęście
i piękny uśmiech każdego dnia.**Redakcja Wiadomości Sąsiedzkich*

JAK CHRONIĆ SENIORÓW PRZED KORONAWIRUSEM?

Seniorzy to grupa osób, która z racji wieku i towarzyszących chorób szczególnie powinna chronić się przed koronawirusem.

O czym należy pamiętać?

Zabezpiecz podstawowe potrzeby seniora

Seniorzy powinni ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych (np. w komunikacji miejskiej, klubach seniora, sklepach, urzędach).

Dlatego zachęcamy, aby zarówno rodzina, jak i sąsiedzi osób starszych wyręczyli ich w zakupach, wizytach w aptece czy załatwianiu spraw urzędowych.

Seniorzy nie powinni teraz opuszczać swoich domów.

Ogranicz ryzyko zarażenia

Pomagajmy seniorom, ale ograniczmy zbędne wizyty. Szczególnym zagrożeniem dla seniorów mogą być dzieci i młodzież, którzy mogą być nosicielami wirusa, mimo iż sami nie mają objawów choroby.

Wspierajmy się nawzajem

Zadbajmy, aby mimo ograniczeń seniorzy nie czuli się samotni. Rozmawiajmy przez telefon

czy wideorozmowy. Zachęcamy, aby telefonicznie kontaktowali się seniorzy między sobą, zamiast spotykać się np. w klubach seniorów.

Motywuemy

Zwróćmy uwagę seniorów na fakt, że unikanie zagrożenia poprzez pozostawanie w domu jest przejawem odpowiedzialności za zdrowie własne i bliskich.

Seniorzy, nie narażając siebie, chronią również swoje rodziny.

Módl się w domu

Wizyty w kościołach są niewskazane ze względu na duże skupisko ludzi. Zaleca się, żeby modlić się w domu. Polscy biskupi udzielili dyspensy od obowiązku niedzielного uczestnictwa we mszy świętej. Dotyczy to osób w podeszłym wieku, z objawami przeziębienia, a także dzieci i młodzieży szkolnej oraz dorosłych, którzy sprawują nad nimi bezpośrednią opiekę. Dyspensę mogą otrzymać również osoby, które czują obawę przed zarażeniem. Poinformujmy seniorów, że w takiej sytuacji nieobecność na mszy niedzielnej nie jest grzechem.

Przypominaj o zasadach higieny:

Mycie rąk

Seniorzy – tak samo jak my wszyscy – powinni pamiętać o tym, że w walce z wirusem niezwykle ważna jest higiena. Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Ważna jest też dezynfekcja telefonów komórkowych.

Bezpieczny odstęp

Należy zachować bezpieczną odległość od rozmówców. Chodzi o dystans 1-1,5 metra od osób, które kaszlą, kichają lub mają gorączkę. Zakrywajmy usta i nos przy kichaniu.

Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka, dlatego przypominajmy seniorom o „nowych” zasadach ochrony podczas kaszlu i kichania. Należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody, lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Nie należy zakrywać ust i nosa bezpośrednio rękoma.

Źródło: wesola.waw.pl



WESOLANDIA

**BASENY
SAUNY
SIŁOWNIA
FITNESS
TENIS**

wesolandia.pl
ul. Wspólna 4, Warszawa - Wesoła

Z prac Rady Dzielnicy



Na początku każdego roku sesja Rady Dzielnicy przebiega według dość stałego schematu, tj.: przedstawienie planu prac Komisji i Rady na bieżący rok, a także sprawozdanie z realizacji prac za ubiegły rok. Są to punkty niebudzące większych emocji, choć podejmowany jest – w formie uchwały Rady Dzielnicy – roczny plan kontroli Komisji Rewizyjnej (zgodnie ze Statutem Dzielnicy komisja ta m.in. „kontroluje legalność, rzetelność, celowość i gospodarność działalności Zarządu Dzielnicy”). Propozycje kontroli Komisji Rewizyjnej wypracowuje we własnym gronie i proponuje do zatwierdzenia Radzie Dzielnicy, co zazwyczaj jest formalnością. Tym razem było jednak inaczej – jednogłośnie ustalona na Komisji Rewizyjnej kontrola dotycząca realizacji procedur przetargowych, zawarcia i wykonania umów na remonty mieszkaniowego zasobu komunalnego na posiedzeniu Rady została zakwestionowana przez przewodniczącego Klubu Radnych PiS, który tydzień wcześniej głosował „za” tą uchwałą na posiedzeniu Komisji Rewizyjnej. Co ciekawe, podczas głosowania na sesji Rady Dzielnicy nad wykreśleniem tej kontroli poparcia udzielił również szef Komisji Rewizyjnej (i równocześnie przewodniczący Klubu Radnych Lepszy Rembertów), który także tydzień wcześniej był „za” taką kontrolą. W związku z faktem, że obecnie rządzący to koalicja PiS – Lepszy Rembertów – Forum dla Rembertowa wykreślona została ta kontrola z zaznaczeniem, że może w trakcie roku trzeba będzie wrócić do tego tematu. Jako ciekawostkę, a równocześnie powód chęci sprawdzenia zagadnienia, podam, że jeden z nierozstrzygniętych przetargów na remont zasobów komunalnych został

zgłoszony przez Urząd Dzielnicy do prokuratury, a około pół miliona złotych nie zostało wydane w 2019 r. na poprawę warunków lokalowych w mieszkaniach komunalnych.

Ważna i potrzebna dyskusja odbyła się na temat zasad segregacji odpadów komunalnych oraz nowych stawek opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi w m.st. Warszawie z przedstawicielami Biura Gospodarki Odpadami m.st. Warszawy. Liczne uwagi radnych i mieszkańców przekute zostały w stanowisko Rady Dzielnicy, które przyjęte zostało na lutowej sesji. Główne postulaty skierowane do Prezydenta i Rady Warszawy to m.in.: obniżenie wysokości stawki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi, zmiana metody naliczania opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi dla nieruchomości zamieszkałych, wprowadzenie wyższej ulgi motywującej mieszkańców do kompostowania odpadów biodegradowalnych czy zwiększenie częstotliwości odbiorów odpadów komunalnych w zabudowie jednorodzinnej.

Podczas lutowej sesji Rady Dzielnicy przedstawiona została informacja nt. programu dofinansowania wymiany tzw. „kopciuchów” realizowanego przez Prezydenta m.st. Warszawy (ze względu na obszerność tematyki zainteresowanych Czytelników odsyłam do protokołu z XVII sesji Rady Dzielnicy lub nagrań, które dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej m.st. Warszawy). Ponadto rozpatrzone zostały dwie skargi (jedna pozostawiona została bez rozpatrzenia, druga w przeważającym zakresie uznana została za bezzasadną), a także uchwalone zostały dwie zmiany budżetowe. Pierwsza ze zmian budżetowych dotyczyła przywrócenia w 2020 r. niewydatkowanych środków na inwestycje w 2019 r., tj. ok. 1,5 mln zł. Przy tej okazji wybuchła istotna dyskusja na temat realizacji inwestycji – rok 2019 Rembertów zaczął z budżetem na inwestycje w wysokości ok. 20 mln, a kończył na poziomie 10,5 mln zł, z czego wy-

datkowano ostatecznie 9 mln zł (stąd właśnie konieczność „przywrócenia” 1,5 mln zł do budżetu tegorocznego). Szerzej przedstawię Państwu problem w następnym artykule, gdyż na marcowej sesji Rady Dzielnicy przyjmowane było sprawozdanie z wykonania budżetu Rembertowa w 2019 roku. Będąc jednak przy budżecie na 2020 rok, warto przedstawić informację, że uchwalony przez Radę Warszawy w grudniu ub.r. budżet Rembertowa w zakresie części inwestycyjnej wynosić będzie ok. 11 mln zł. Bardzo złą wiadomością jest jednak fakt, że z budżetu Rembertowa wycofane zostało ok. 5 mln zł na budowę Centrum Lokalnego Chruściela. W mojej ocenie to duża porażka obecnego Zarządu Dzielnicy, gdyż najpierw przez rok nie był w stanie pozyskać dodatkowego finansowania na tę inwestycję, a wręcz próbował „podebrać” te środki na inny cel inwestycyjny (mimo że te pieniądze pochodzą z ogólnowarszawskiego celowego programu pt. Warszawskie Centra Lokalne), a później nie był w stanie uzyskać czegoś w zamian. Od 10 lat (gdy jestem samorządowcem w Rembertowie) nie było takiej sytuacji, że Zarząd Dzielnicy „nie upiłnował” pieniędzy, i de facto na obecną chwilę Rembertów je stracił. Małym pocieszeniem jest fakt, że Rada Warszawy – zgodnie z programem Prezydenta Warszawy dotyczącym likwidacji „kopciuchów” – przyznała Dzielnicy 650 tys. na budowę kotłowni gazowych wraz z instalacją c.o. i c.w. w budynkach komunalnych oraz 100 tys. zł na budowę przyłącza wodociągowego do liceum przy ul. Kadrowej.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć dużo zdrowia i wytrzymałości, a także prosić o dbanie o siebie, naszych Bliskich i Sąsiadów i przestrzeganie zakazów i zaleceń formułowanych przez odpowiednie służby.

Maciej Iwanicki

Przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

Media społecznościowe – błogosławieństwo czy przekleństwo?

Media społecznościowe na stałe zagościły w naszym życiu.

Codzienny przegląd postów na Facebooku, Instagramie czy Snapchacie i już wiemy, co u naszych znajomych słychać. LinkedIn, Twitter pozwalają na bieżąco śledzić wydarzenia związane z branżą, którą się zajmujemy, lub śledzić nowinki, które nas interesują. To wszystko bez wychodzenia z domu.

Czasami przez tę wygodę zapominamy o niebezpieczeństwach, jakie niesie ze sobą tak szeroki dostęp do informacji.

Przykładem może być wiadomość, która pojawiła się w styczniu, o włamaniu do domu polskiej noblistki Olgi Tokarczuk.

Na swoim Twitterze opublikowała informację o planowanym wyjeździe.

Przestępcom informacja ta mogła znacznie ułatwić zadanie, dzięki temu wpisowi mogli dokładnie zaplanować obserwację domu.

W tym przypadku mogło to być tylko ułatwienie, jednak ataki oparte na obserwacji są ogromnym zagrożeniem. Z pozoru mało znaczące informacje zamieszczane na naszych profilach mogą pozwolić przestępcy na zbudowanie pełnego obrazu tego, czym się zajmujemy, kiedy nas nie ma, lub na zdobycie informacji na temat miejsca, w którym pracujemy.

Publikowanie informacji w mediach społecznościowych może narazić nas, naszych bliskich czy organizację, z którymi jesteśmy związani, na ryzyko oraz straty.

Zanim napiszesz post, zweryfikuj, czy chcesz, żeby każdy widział tę informację. Sprawdź ustawienia prywatności Twojego profilu. Zweryfikuj również treści, które publikują Twoi znajomi, a które zawierają informacje o Tobie.

Nie zdradzaj technologii, jakich używasz w pracy, takie informacje mogą pomóc przestępcom np. dostać się do infrastruktury Twojej firmy.

Pamiętaj, że nawet gdy usuniesz zamieszczoną wcześniej na profilu informację, ktoś mógł już ją zobaczyć, pobrać czy udostępnić dalej.

Pamiętaj o podstawowych zasadach, tak żeby media społecznościowe nie stały się przekleństwem.

Justyna Krasowska



KOLEJNY SEZON ROWEROWEJ JAZDY NA ORIENTACJĘ NA MAZOWSZU

Już śmiało można powiedzieć, że w tym roku zimy nie było i podczas całego jej kalendarzowego planowania przeważały dni z dodatnią temperaturą. Był to dzięki temu idealny okres, aby potrenować jazdę na rowerze, i bardzo dużo osób z tego skorzystało. Tym bardziej śpieszę zakomunikować, że w 2020 roku będzie kontynuowany zarówno Puchar Warszawy i Mazowsza, jak i Grand Prix Dzielnicy Wawer Miasta Stołecznego Warszawy w Rowerowej Jeździe na Orientację. Organizatorzy zaplanowali rozegranie dwunastu dwudniowych rund składających się z trzech startów oraz jednej trzydniowej rundy wypadającej akurat na samym początku maja (1-3.05.2020), czyli w sumie będzie trzynaście rund, podczas których można wystartować aż czterdzieści razy. Nowość w zbliżającym się sezonie to zwiększenie do pięciu rund cieszących się bardzo dużą frekwencją imprez z cyklu GPDW m.st. Warszawy w RjNO.

Od wielu lat pierwsza runda obu rozgrywek rusza wraz z zakończeniem zimowego cyklu w biegach na orientację FallnO w Warszawskiej Falenicy. W tym roku tradycji stanie się zadość i I runda PWiM oraz GPDW zostanie rozegrana w dniach 21-22.03.2020. Pierwszy dzień to zawody na dystansie klasycznym, ich start będzie zlokalizowany w Warszawie-Wesołej na nowym parkingu przy Przedszkolu nr 434 przy ul. 1 Praskiego Pułku 116, współrzędne GPS: 52.224986, 21.221490 – start od 12:00 do 13:30. Drugiego dnia, 22.03.2020, przenosimy się z centrum zawodów do warszawskiej Falenicy i Szkoły Podstawowej nr 124 przy ul. Bartoszyckiej 45/47. W tym dniu dla uczestników zostaną przygotowane dwa starty na dystansach sprinterskim i średnim. Starty zaplanowano w godzinach od 10:00 do 13:00. Kolejna, II runda zostanie przeprowadzona już w następnym tygodniu w dniach 28-29.03.2020 w Celestynowie. Tutaj nie potrzeba chyba specjalnego zaproszenia, bowiem okolice Centrum Edukacji Leśnej Nadleśnictwa Celestynów należą do najbardziej urokliwych miejsc na Mazowszu.

Potwierdzili to jednomyślnie uczestnicy rund rozegranych w ostatnich dwóch latach i dlatego to miejsce weszło na stałe do naszego kalendarza. W tym roku organizator przygotował nową mapę tych okolic, co zawsze stanowi dla uczestników kolejne wyzwanie i możliwość odnajdywania lampioników w zupełnie nieznanych dotychczas miejscach. Niewątpliwą atrakcją obu pierwszych rund będzie udział w nich 10-osobowej reprezentacji z Rosji, liczymy także na uczestników z innych

sąsiadujących z nami państw. Tegoroczny sezon rozpocznie się niezwykle dynamicznie, bowiem już w kolejny weekend, czyli pierwszy weekend kwietnia, 4-5.04.2020, odbędzie się kolejna, już trzecia runda tegorocznego cyklu. Tym razem wszyscy czytelnicy „Wiadomości Sąsiedzkich” ponownie będą mieli bardzo blisko, aby podjąć próbę zapoznania się z tą wspaniałą formą spędzania czasu na łonie natury. Centrum podczas obu dni zlokalizowane będzie przy parkingu Urzędu Dzielnicy Wesoła Miasta Stołecznego Warszawy. Teren wokół Urzędu jest bardzo ciekawy i obfituje w bogatą sieć dróg, która powoduje, że uczestnicy mają znacznie utrudnione zadanie, aby bezbłędnie dotrzeć do kolejnych punktów kontrolnych. Starty w oba dni zaplanowano od godziny 10:00 do 13:00. Dokładne informacje na temat lokalizacji poszczególnych rund, godziny startu, długości poszczególnych tras i terminów zgłoszeń znajdują się na stronie: www.orienteeing.waw.pl. Zawsze każdy uczestnik przed startem otrzymuje słodki batonik i pamiątkową naklejkę, a po pokonaniu trasy może uzupełnić płyny.

Jak widzimy, na początek tegorocznego sezonu organizatorzy przygotowali solidną porcję imprez i na pewno każdy, kto jeszcze nie próbował podróżowania na rowerze w lesie z mapą, powinien koniecznie skorzystać z takiej możliwości.

Na początek sezonu trasy będą odpowiednio dopasowane pod względem długości, tak aby wszyscy uczestnicy mogli czerpać przyjemność z ich pokonywania. Teraz kilka słów na temat dystansów:



Dystans sprint – jest to najkrótszy dystans, który jednak nie jest taki łatwy, bowiem jest dużo punktów kontrolnych w terenie i należy szybko podejmować właściwe decyzje, aby pokonać dystans w jak najkrótszym czasie. Tutaj najszybsi bez względu na kolor pokonywanej trasy osiągają czas jej pokonania w granicach 25-35 minut. Skala mapy to zawsze 1:7 500 – czyli jeden centymetr na mapie to 75

metrów w terenie – naprawdę bardzo łatwo jest przejechać za daleko i to najczęstszy błąd popełniany przez uczestników.

Dystans średni – jest zawsze rozgrywany tego samego dnia co dystans sprinterski. Tutaj najkrótsze trasy mają nadal mapy w skali 1:7 500, ale już pozostałe otrzymują je w skali 1:10 000, czyli 1 cm na mapie to już 100 metrów w terenie. Dystans z wyjątkiem trasy zielonej jest minimum dwa razy dłuższy od sprintu, w przypadku trasy czarnej

nawet trzy razy dłuższy. Tutaj uczestnicy mają do odnalezienia w terenie od 8 do 22 punktów kontrolnych w zależności od wybranego koloru trasy. Jest to także bardzo wyma-

gający dystans, bowiem mamy sporo lampioników do odnalezienia i dużo decyzji do podjęcia. Najlepsi pokonują go w około 55-65 minut, ale ci, co spokojnie jadą, potrafią spędzić w terenie nawet trzy godziny.

Dystans klasyczny – zawsze jest rozgrywany jako jedyny dystans w danym dniu zawodów. Trasy są około dwa razy dłuższe niż podczas dystansu średniego i w terenie mamy do odnalezienia od 8 do nawet czasami 30 lampioników. Odcinki pomiędzy punktami są znacznie większe i na pewno jest mniej decyzji do podjęcia, ale za to bardzo ważne są te podjęte właściwie. Skala mapy dla tras zielonych to nadal 1:7 500, dla tras niebieskiej 1:12 500, dla czerwonej i czarnej 1:15 000.

Trasy do wyboru – trasę zieloną zawsze zalecam każdemu, kto po raz pierwszy startuje w tego typu imprezie, i nigdy jeszcze żaden uczestnik nie żałował właśnie takiego wyboru. Pierwsze 3-4 starty dla osób, które sporo jeżdżą na rowerze, zawsze powinny być na trasie zielonej, która generalnie przeznaczona jest do startów dla dzieci do 12 roku życia, startujących w zawodach razem z rodzicami, rodzeństwem lub w grupie znajomych. Mniej więcej dopiero od 13-14 roku życia możemy nasze pociechy wypuścić same w celu pokonania trasy zielonej w terenie, jeśli minimum przez dwa sezony wcześniej startowały one pod opieką osoby dorosłej.

Kolejne trasy to niebieska, czerwona i czarna – są one odpowiednio dłuższe i także na tych trasach możemy startować w zespołach wieloosobowych.

Dla wielu uczestników bardzo ważny jest końcowy osiągnięty rezultat i zajęte miejsce, jednak większość osób pojawia się na zawodach wraz z całą rodziną i największą frajdą sprawia im możliwość nawigowania w terenie przy pomocy otrzymanej mapy i odnajdywanie kolejnych punktów kontrolnych. Największym plusem udziału w tego typu imprezach jest możliwość wspólnego spotkania się z innymi osobami, przebywanie w przepięknych lasach na Mazowszu – każda runda rozgrywana jest w innym miejscu i na koniec po pokonaniu tras wszyscy dzielą się pomiędzy sobą uwagami, jak dotarli do poszczególnych punktów kontrolnych oraz ile razy pojechali w niewłaściwym kierunku i jaki mieli kłopot z szybkim dotarciem do kolejnego lampionika w terenie. Zawsze ostateczna konkluzja jest taka, że można było pojechać lepiej i nie ma recepty, dlaczego czasami popełniamy tak proste błędy lub jedziemy w zupełnie innym kierunku. Każdy kolejny start to najlepsza lekcja doskonalenia swojego umysłu i umiejętności realizacji podjętych przez siebie decyzji. Jest to niezwykle cenna umiejętność pozwalająca łatwiej pokonać problemy, z jakimi spotykamy się podczas życia codziennego.

Jan Cegiełka



 **KANCELARIA PODATKOWA**
Kompleksowa obsługa księgowo-podatkowa firm
ROZLICZENIA ROCZNE PIT
Warszawa-Rembertów, Al. gen. A. Chruściela 44
tel. 22 610-28-29 biuro@lex-fin.pl www.lex-fin.pl

SUKCESY UCZESTNIKÓW NASZYCH SEKCJI

Z uwagi na obecną sytuację i zawieszenie działalności domu kultury w ostatnim czasie chcielibyśmy wykorzystać ten moment na podsumowanie osiągnięć naszych uczestniczek i uczestników sekcji.

Na co dzień dom kultury tętni życiem. Przychodzą do nas bardzo różne grupy odbiorców. Jednych interesuje taniec, drugich muzyka, a innych technologia i grafika 3D. Gościmy rodziców z małymi dziećmi, młodszą młodzież, osoby z pokolenia Z, dorosłych i seniorów. Wierzymy, że każda aktywność i uczestnictwo w zajęciach prowadzi do zdobywania nowych umiejętności i rozwoju osobistego. Czego świetnym przykładem są osiągnięcia naszych sekcji w licznych zawodach i konkursach.

Jako pierwszą chciałabym zaprezentować kobietę, matkę, pisarkę, która jest bardzo aktywną uczestniczką kultury. Pani Agata Kowalczyk prowadzi grupę „Rembertowskie Pióra”, będącą źródłem literackich płoń w DK „Rembertów”. Została zaproszona do wzięcia udziału w wyjątkowym konkursie i reprezentowania domu kultury oraz dzielnicy Rembertów. „Opowiem Wam Historię” to inicjatywa mająca na celu pozyskanie ciekawych historii o wybranych dzielnicach Warszawy, opowiedzianych przez samych mieszkańców. Autorskie teksty odkrywają zakamarki Warszawy, jakich jeszcze nie znamy, opowiedziane przez pryzmat subiektywnych doświadczeń i wspomnień. Konkurs był zorganizowany z inicjatywy Ośrodka Kultury „Arsus” przy współudziale Wawerskiego Centrum Kultury, Ośrodka Działań Artystycznych Dorożkarnia, Domu Kultury „Rembertów”. Jury w składzie: Ernest Bryll, Maciej Wojtyszko, Ewa Andrearczyk, Justyna Ścibora przyznało pani Agacie wyróżnienie za wiersz pt. „Matki wariatki z Rembertowa”.

W DK „Rembertów” mamy wspaniałą sekcję Modelarstwa Lotniczego. Jest to bardzo prężnie działająca grupa. Dzieci i młodzież budują latające modele samolotów, od najprostszych kartonowych po modele wyczynowe z użyciem najnowszych materiałów i technologii. Celem zajęć jest zbudowanie jak najlepszych konstrukcji, z którymi uczestnicy startują na zawodach. Biorą udział we wszystkich zawodach lokalnych oraz w miarę możliwości uczestniczą w zawodach poza terenem Mazowsza.

W roku 2019 zdobyli drużynowo trzecie miejsce w Mistrzostwach Warszawy Młodzików Szybowców Halowych F1N (do lat 14). Oznacza to, że przebili się do czołówki i na rok 2019 byli trzecią modelarnią na Mazowszu.



Agata Kowalczyk, Ernest Bryll, Maciej Wojtyszko na uroczystości rozdania nagród *Opowiem wam Historię*

Nasz najlepszy, a zarazem najstarszy wychowanek Stanisław Paciejewski (od 3 lat uczestnik zajęć) jest jednym z najlepszych zawodników w Polsce w swojej kategorii wiekowej. W cyklu zawodów Pucharu Polski w klasie F1N (szybowców halowych) zajmował czołowe lokaty:

- 1 miejsce w Hrubieszowie,
- 3 miejsce w Bochni, 3 miejsce (dwukrotnie) w Pyskowicach,
- 1 miejsce w Zielonce,
- 1 miejsce w Grodkowie.

W Modelarni jest wielu młodych zdolnych uczestników, którzy z pasją i zapałem podchodzą do tworzenia modeli. Mimo młodego wieku, 8-10 lat, dzielnie stawiają pierwsze kroki w sporcie. Wykazują się dużym zaangażowaniem, co jest powodem do optymizmu w perspektywie uczestnictwa w przyszłych zawodach.



Uczestnicy sekcji Modelarstwa Lotniczego na zawodach

Natalia Sędek

Okiem zielarza:

Zioła jako styl życia, czyli o praktycznych zastosowaniach fitoterapii



W związku ze wzrostem chorób cywilizacyjnych oraz przewlekłych warto wprowadzić zioła jako element codziennej praktyki żywieniowej. Usuną one nagromadzone toksyny, wyregulują pracę poszczególnych

organów, wzmocnią i podniosą wydajność fizyczno-psychiczną, a gdy żyjemy zbyt szybko - pomogą się także zrelaksować i wyciszyć. Jednak wiele osób nie wie, jak stosować zioła, aby były bezpieczne i skuteczne. Istnieje kilka stereotypów związanych ze stosowaniem surowców roślinnych, które warto obalić. Dlatego powstał cykl warsztatów przeznaczony dla osób w każdym wieku, którego tematem przewodnim są zioła pod różnymi postaciami, których można bezpiecznie używać na co dzień.

Karolina Holis

ZIOŁOWY RAJ – KONSULTACJE I SZKOLENIA oraz DOM KULTURY REMBERTÓW ZAPRASZAJĄ NA CYKL WARSZTATÓW „ZIOŁA JAKO STYL ŻYCIA”

Najbliższe warsztaty:

2 kwietnia 2020 (czwartek) godz. 18:00: „Zioła a problem alergii”

Podczas spotkania dowiesz się:

- jak rozpoznawać i odróżniać alergie od nietolerancji i pseudoalergii,
- jaką rolę odgrywa układ odpornościowy w profilaktyce i leczeniu alergii
- jaka jest rola żywności i ziół przeciwzapalnych

7 maja 2020: „Aromaterapia na co dzień”

Podczas spotkania dowiesz się:

- dlaczego warto korzystać z aromaterapii
- jak bezpiecznie używać olejków eterycznych
- jak redukować stres i napięcie

Spotkanie połączone z sesją aromatoterapeutyczną (koniecznie zabierz ze sobą wygodne ubranie!).

Wydarzenia są bezpłatne, liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy!

Zapraszam serdecznie do nowej lokalizacji w Rembertowie!

Holis – Centrum Leczenia i Rehabilitacji

ul. Gawędziarzy 61, Warszawa-Rembertów

Zapisy: **505 724 094** lub/i **kontakt@ziolowyraj.com**



ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO IZABELLA

OBUWIE SKÓRZANE

DAMSKIE, MĘSKIE I DZIECIĘCE

MARKI KRAJOWE I ZAGRANICZNE

ATRAKCYJNE CENY!

Al. Gen. Chruściela 37/39, lok. 200

tel. 534 813 110

godz. otwarcia: pon-piąt: 10-19, sob:10-14

ul. Paderewskiego

NASZ SKLEP

SANTANDER

BANK

✗

SKLEP

GROSZEK

ul. Szukalska

ul. Aleja Generała Antoniego Chruściela „Montera”

**ZTA ULOTKA DODATKOWY
RABAT!
5%**



PTTK zaprasza – Mazurska Wędrówka



Jak myślimy o Mazurach, to oczywiście głównie o żagłówkach i kajakach. Ale od strony lądu potrafią być równie malownicze i atrakcyjne. I dlatego proponujemy Państwu wypad na Mazurską Wędrówkę – wycieczkę częściowo autokarową, a częściowo pieszą poprzez urokliwe zakątki Pojezierza Mazurskiego.

Powędrujemy m.in. szlakiem Karola Małłka wzdłuż jez. Mokrego do Krutynia (ok. 9 km) i ścieżką dydaktyczną wzdłuż rzeki Krutyni (ok. 2,5 km). Następnie przejedziemy do miejscowości Reszel, gdzie będziemy nocować, ale także zwiedzimy urokliwy zamek krzyżacki. Czekają tam na nas kilka ciekawostek.

Drugiego dnia zajrzemy do dawnej wojennej kwatery Hitlera w Gierłożu, powędrujemy ścieżką przyrodniczą wokół jeziora Łukajno (trasy 13,5 km lub 7,5 km), a po obiedzie zajrzemy do leśniczówki „Pranie”, w której tworzył K.I. Gałczyński.

Wyjeżdżamy: 23 maja (sobota) o godz. 6.30 z parkingu przy hali sportowej SP385, przy ul. Pogodnej

Powrót: zaplanowany jest w niedzielę 29 marca ok. 21.30

Noclegi: Pensjonat „U Renaty”, ul. Wyspiańskiego 3, Reszel, pokoje standard turystyczny

Wyżywienie: 2x obiad, kolacja i śniadanie

Wpisowe obejmujące przejazd autokarem, nocleg i wyżywienie: 270 zł dorośli, 240 zł dzieci do 15 roku życia, miejsc 50.

Kierownik wyjazdu: Marcin Jędrzejewski, tel.: 601 31 48 22.

Zgłoszenia i więcej informacji poprzez stronę internetową www.pttkwesola.pl.

Serdecznie zapraszamy do udziału!

Marcin Jędrzejewski



www.medipes.pl

790 709 177

Al. Jana Pawła 40 lok. 3

05-077 Warszawa-Wesoła

gabinet@medipes.pl

Stopy niosą nas przez całe życie, zadbajmy o nie razem

Przykłady najczęstszych problemów z jakimi zgłaszają się do nas pacjenci:

Problemy z płytką paznokciową:

- wrastające i wkręcające się paznokcie
- paznokcie pogrubione, rurkowate
- infekcje grzybicze, bakteryjne
- odklejanie się płytki paznokciowej – Onycholiza
- rekonstrukcja płytki paznokciowej

Problemy ze skórą stóp:

- brodawki wirusowe
- nadmierne zrogowacenie (odciski, modzele, nagniotki)
- przesuszona, pękająca skóra
- pękające pięty
- infekcje bakteryjne
- infekcje grzybicze
- nadmierna potliwość

**ZAPRASZAM
TAKŻE DZIECI**



PRZEDSZKOLE NIEPUBLICZNE "KUBUŚ PUCHATEK I PRZYJACIELE"



Zapraszamy do wspólnej zabawy dzieci od 2 do 6 lat, a także dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego i wczesnego wspomaganie rozwoju

Nasze przedszkole to:

- bezpieczne i przyjazne środowisko dla dzieci i rodziców
- własna kuchnia i indywidualne diety dla dzieci
- wykwalifikowana kadra pedagogiczna
- solidne przygotowanie dzieci do podjęcia nauki szkolnej
- szeroka oferta zajęć dodatkowych
- dla dzieci z orzeczeniem i opinią WWR pakiet terapii ze specjalistami

NASZE PLACÓWKI

ul. Gościniec 14/16
Wesoła

ul. Kadrowa 5
Rembertów

ul. Kordiana 71 B
Rembertów

KONTAKT: tel. 601 070 307 / tel. 783 230 300

www.puchatekprzedszkole.edu.pl

przedszkole@puchatekprzedszkole.edu.pl

ROZNY KONKURS PLASTYCZNY ZATYTULOWANY: CZTERY PORY ROKU

Konkurs jest realizowany w ramach autorskich programów Katarzyny M. Kullmann pt.: MAŁY LEONARDO – ZE SZTUKĄ PRZEZ WIEKI oraz ZE SZTUKĄ, KSIĄŻKĄ I POEZJĄ NA TY.

Konkurs plastyczny integracyjny ogólnopolski pt.: CZTERY PORY ROKU jest przeznaczony dla dzieci z całej Polski (kl. IV-VIII).

W Konkursie można wziąć udział indywidualnie. W każdym z czterech etapów konkursu uczestnicy mają za zadanie samodzielne wykonanie jednej pracy w podanej niżej technice plastycznej. Konkurs podzielony jest na 4 etapy, które związane są z czterema porami roku. Konkurs trwać będzie cały rok – od wiosny 2020 do końca zimy w kwietniu 2021 roku.

TYTUŁY KOLEJNYCH ETAPÓW KONKURSU CZTERY PORY ROKU (format prac A3):

a) KIEDY WIOSNA SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE.

Technika plastyczna: tempera – wiosna w stylu Archimboldo (dzieło Archimboldo pt.: WIOSNA ma być wyłącznie inspiracją, praca nie może być kopią obrazu); pracę należy wykonać na zaokrąglonym farbą emulsyjną kartonie.

b) KIEDY LATO SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE.

Technika plastyczna: kredki ołówkowe/akwarelowe; pracę należy wykonać na białym kartonie z bloku technicznego.

c) KIEDY JESIEŃ SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE.

Technika plastyczna: sgraffito tuszowe; pracę należy wykonać na kartonie akwarelowym.

d) KIEDY ZIMA SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE.

Technika plastyczna: lawowanie białą farbą na kartonie czarnym, granatowym lub fioletowym.

Wymogi formalne dotyczące konkursu dostępne są na stronie internetowej Wiadomości Sąsiedzkich.

Do każdego obrazu dziecko ma za zadanie napisanie wiersza białego lub rymowanego – nie decyduje on o przejściu do kolejnego etapu Konkursu. Wiersz, napisany na komputerze i wydrukowany, opatrzone z tyłu etykietą oraz godłem należy przesłać w 4 egzemplarzach i dołączyć do obrazu. Wyróżnione wiersze zostaną nagrodzone.

Celem konkursu jest pobudzanie aktywności twórczej i rozwijanie wyobraźni dzieci, rozwijanie zainteresowań dzieci sztuką oraz bogactwem technik plastycznych, rozwijanie zainteresowań dzieci zmianami w porach roku, promowanie działań twórczych dzieci – plastycznych i literackich.

Nadesłane prace będą oceniane przez jury w składzie: Katarzyna Maria Kullmann – art. plastyk, mgr sztuki, pedagog; organizatorka Konkursu i przewodnicząca jury Konkursu oraz jurorka, Katarzyna Nowak – poetka, filolog języka polskiego, bibliotekarka; jurorka Konkursu; Bożena Helena Mazur-Nowak – pisarka, poetka, tłumacz; jurorka Konkursu (Anglia), Michał Wasik – art. plastyk, inżynier architekt, instruktor rysunku i malarstwa; juror Konkursu.

Podczas oceniania obrazów pod uwagę będą brane: twórcza pomysłowość i wyobraźnia w przedstawieniu tematu, estetyka wykonania, spełnienie warunków Konkursu. Komisja wyłoni w każdej turze Konkursu zwycięzców, którzy przechodzą do jego kolejnego etapu. Przewidziane są wyróżnienia – wyróżnieni uczestnicy również przechodzą do kolejnego etapu Konkursu.

TERMINY

Prace należy przysłać na adres: Katarzyna M. Kullmann, Studio Technik Plastycznych, ul. Pazińskiego 3A/14, 04-643 Warszawa. Dopisek na kopercie: Konkurs CZTERY PORY ROKU.

a) etap I: KIEDY WIOSNA SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE – prace należy nadsyłać do 15.06.2020 r.;

b) etap II: KIEDY LATO SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE – prace należy nadsyłać do 15.10.2020 r.;

c) etap III: KIEDY JESIEŃ SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE – prace należy nadsyłać do 15.01.2021 r.;

d) etap IV: KIEDY ZIMA SZALEJE, KAŻDY DZIECIĄK SIĘ ŚMIEJE – prace należy nadsyłać do 15.04.2021 r.

Wyniki poszczególnych etapów Konkursu będą przysyłane drogą mailową tydzień po ich zakończeniu. Informacje dodatkowe pod adresem e-mail: kmk18@wp.pl.

Wernisaż i wystawa. Konkurs plastyczny zatytułowany CZTERY PORY ROKU zakończy uroczysta wystawa dzieł nadesłanych przez dzieci.

Wernisaż odbędzie się dnia 8.05.2021 roku w Bibliotece Publicznej w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 121, ul. Żegańska 1, a uczestnikom Konkursu zostaną wręczone dyplomy i nagrody.

Podczas wernisażu odbędzie się także koncert Orkiestry LABORATORIUM DŹWIĘKU.

Katarzyna M. Kullmann

OGŁOSZENIE

Naczelnik Urzędu Skarbowego Warszawa-Wawer informuje, że dla ułatwienia złożenia mieszkańcom rocznego rozliczenia podatku dochodowego za rok 2019, pracownicy Urzędu Skarbowego Warszawa-Wawer będą pełnić dyżury w siedzibach Urzędów Dzielnicy Wesoła, Wawer, Rembertów w godzinach: 10.00–18.00 w dniach 23.03.2020 oraz 20.04.2020

NA NASZYCH ŁAMACH MOŻNA ZAMIEŚCIĆ

DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto)
- ogłoszenie w ramce 43x20 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 wyce-
na gratis. Tel.: 500 75 803

Usługi koparko-ladowarką 4x4

Wykopy, niwelacja, wyburzenia, skarpowanie, równanie terenu, załadunek i rozładunek TIR.

Doświadczony operator!

tel. 500 608 500 www.sosbooster.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

GITARA – NAUKA GRY

Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz piosenki! Lekcje indywidualne, 15 lat doświadczenia w uczeniu.

Tel. 695-622-848

CIĘCIE DRZEW

ŻYWOPLÓTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
790 55 47 46

PRACE WYSOKOŚCIOWE

MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
790 55 47 46

OGRODY A-Z

SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
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!



Profesjonalny sprzęt gastronomiczny



Kompleksowe wyposażenie kuchni, restauracji, kawiarni, stołówek, pizzerii, sushi barów oraz innych obiektów gastronomicznych

www.stalgast.com Plac Konesera 9, 03-736 Warszawa infolinia: 801 40 50 63



OSTATNIE 3 MIESZKANIA!

4 pokoje, beczynszowe z ogródkiem!



PROMOCJA!
4 POKOJE –
STRYSZEK GRATIS!

ul. Wiązana 34
WAWER

tel.: 697 100 006
www.nawiazanej.pl

