



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

GAZETA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr **64**

Marzec

2021 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851



Drodzy Mieszkańcy Rembertowa!

*Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Wam,
aby ten szczególny czas umocnił Waszą wiarę,
podniósł na duchu i napełnił Wasze serca radością.*

*Niech świąteczny nastrój zapanuje
we wszystkich domach i skłoni nas
do zadumy nad odradzającym się życiem,
niech rozbudzi także nadzieję i wzajemną życzliwość.*

*Zarząd i członkowie Koła Platformy Obywatelskiej RP
Warszawa Rembertów*

Drodzy Sąsiedzi,

*Niech istota Świąt Wielkanocnych
napełni Was siłą oraz radością
i sprawi, że uśmiech i optymizm
będą towarzyszyły Wam
każdego dnia.*

*Redakcja
„Wiadomości Sąsiedzkich”*



Z prac Rady Dzielnic



Przyjęcie sprawozdania z wykonania budżetu za poprzedni rok to główny punkt marcowej sesji Rady Dzielnic Rembertów. Opisu Państwu już od kilku lat w „Wiadomościach Sąsiedzkich Rembertów” coroczne sprawozdania z wykonania budżetu, staram się przyto-

czyć kluczowe liczby dla budżetu Rembertowa, a następnie przełożyć je na konkretne inicjatywy, projekty i inwestycje, które możecie Państwo dostrzec w swoim otoczeniu. W tym roku jednak pozostanę głównie w sferze „matematyki”, chcąc zobrazować procesy, które od ponad już 2 lat zachodzą za rządów koalicji Lepszy Rembertów – PiS – Forum dla Rembertowa w zakresie wydatków na inwestycje. Mając świadomość szczególności sytuacji w 2020 roku (związanej z pandemią), celowo skupię się na szerszej analizie wychodzącej poza wyłącznie 2020 rok.

Budżet w trakcie roku jest często zmieniany i korygowany – inne wartości zakładane są na początku roku, a inne na koniec roku. Można przyjąć ogólną zasadę, że korekty na plus to dobra sytuacja, mniejsze lub większe odchylenia to

sytuacja normalna, zmiany na minus to sytuacja niekorzystna, gdyż oznaczają, że założenia były większe niż faktyczna realizacja. Poniższa tabela przedstawia, jak wyglądały plany wydatkowe na początku i na koniec roku w ostatnich 6 latach w zakresie inwestycji.

Z danych wynika, że w latach 2019-2020 budżet na inwestycje „malał” o połowę (ok. 50%) w trakcie roku, w latach 2015-2018 „malał” o jedną dziesiątą (ok. 11%). Ponadto, w 4 lata (2015-2018) różnica między planem pierwotnym a końcowym wyniosła łącznie ok. 5 mln zł; w 2 ostatnich latach (2019-2020) różnica między planem pierwotnym a końcowym wyniosła ok. 15 mln zł. Oznacza to, że różnica była trzy razy większa w dwa razy krótszym czasie.

Czym innym niż plan (niezależnie, czy na początku roku czy na koniec roku) jest końcowe wydatkowanie pieniędzy.

Z powyższego wynika, że wydaliśmy najmniej od 10 lat. Dodatkowo, w ostatnich 10 latach średnio wydawaliśmy ok. 8 mln zł – w 2020 roku o połowę mniej.

W ostatnim artykule wspominałem, że Prezydent m.st. Warszawy zdecydował (mimo trudnej sytuacji finansowej samorządu), że przekaże na inwestycje dla dzielnic dodatkowe 300 mln złotych do wykorzystania do 2023 roku, w tym dla

Rembertowa ok. 6 mln zł. Aby premiować tych, którzy najlepiej zaplanowali i zrealizowali w danym roku budżetowym wydatki na inwestycje, Prezydent wprowadził mechanizm dodatkowych 5 mln zł dla trzech pierwszych dzielnic, które w stosunku do planu na dzień 1 stycznia wydały najwięcej. Czy mamy szansę, aby otrzymać te 5 mln zł? Poniżej dane za 2019 rok i za 2020 rok.

Interpretację tych „świątecznych” wyników pozostawiam Czytelnikom... Nasz Klub Radnych Koalicji Obywatelskiej Rembertów podjął decyzję o głosowaniu przeciw takiemu wykonywaniu budżetu i zaapelował o wyciągnięcie wniosków i konieczne zmiany. Zdecydowanie uważamy, że nie jest do przyjęcia takie realizowanie wydatków inwestycyjnych. Dość powiedzieć, że w zakresie inwestycji to, co ostatecznie zakończone i oddane mieszkańcom Rembertowa w 2020 r. do użytkowania (bez uwzględnienia budżetu obywatelskiego), to: modernizacja budynku SP 217 (150 tys. zł), budowa przyłącza wody do liceum (104 tys. zł), zagospodarowanie miejsca pamięci Olszynki Grochowskiej (64 tys. zł) i oświetlenie „Ciuchów” (17 tys. zł). Uznać, że to mało, to chyba za mało...

Maciej Iwanicki

Przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

Budżet 2020 r. – wydatki majątkowe

Rok	Plan na 1 stycznia	Plan na 31 grudnia	Różnica w planie	w %	
2020	10 728 669,00 zł	4 710 455,00 zł	- 6 018 214,00 zł	-56%	różnica w latach 2019-2020: -15 174 702 zł
2019	19 700 827,00 zł	10 544 339,00 zł	- 9 156 488,00 zł	-46%	
2018	15 293 914,00 zł	12 418 762,00 zł	- 2 875 152,00 zł	-19%	różnica w skali kadencji 2015 - 2018: -5 041 252 zł
2017	9 849 936,00 zł	8 689 520,00 zł	- 1 160 416,00 zł	-12%	
2016	11 674 573,00 zł	10 403 016,00 zł	- 1 271 557,00 zł	-11%	
2015	9 720 338,00 zł	9 986 211,00 zł	265 873,00 zł	3%	

1. W latach 2019 – 2020 budżet na inwestycje „malał” o połowę (ok. 50%) w trakcie roku, w latach 2015 – 2018 „malał” o jedną dziesiątą (ok. 11%)
2. W 4 lata (2015 – 2018) różnica między planem pierwotnym a końcowym wyniosła łącznie ok. 5 mln; w 2 ostatnich latach (2019 – 2020) różnica między planem pierwotnym a końcowym wyniosła ok. 15 mln zł; **trzy razy większa różnica w dwa razy krótszym czasie (!)**

Marcowanie (kastrowanie) czas zacząć

Zbliża się wiosna, a wraz z nią czas największej płodności kotów. Razem z pierwszymi kwiatami na drzewkach owocowych pojawiają się też pierwsze kocięta. I zacząć umierać.

Smutna prawda jest taka, że większość kociąt urodzonych przez kotki bezdomne nie dożywa jednego roku. Dziesiątkuje je zimno, brak pożywienia (kotki działają instynktownie, jeśli nie ma dla nich dość pokarmu, porzucają miot), koci katar, wolno puszczane psy i dzikie zwierzęta (lisy, drapieżne ptaki). Najczęstsza przypadłość bezdomnych kociaków, czyli koci katar, choroba wirusowa bardzo łatwo atakująca niedożywione, niedożywione maluchy, niesie ze sobą długie cierpienie, zajmując drogi oddechowe oraz oczy. Wiele uratowanych przez fundacje i wrażliwych ludzi kotów pozostanie trwale niewidomych na skutek takiej infekcji.

Cierpieniu bezdomnych zwierząt można zapobiec. Należy kastrować zwierzęta nierasowe. Co roku wiele gmin w Polsce przeznaczają na to specjalne środki. Na stronie Urzędu Miasta st. Warszawy można znaleźć wykaz lecznic wykonujących dofinansowane kastracje.

Kastracja wbrew pozorom jest łatwym zabiegiem, może być wykonywana również dość wcześnie, zanim zwierzę wkroczy w okres dojrzewania.

Narosło jednak wokół niej wiele mitów. Przyjrzyjmy się najczęściej spotykanym:

Kotka musi raz mieć małe.

To nie jest prawda. Kotka, której usunięto jajniki, nie odczuwa przymusu rozmnażania. Nie myśli o tym, co utraciła. Nie będzie jej przykro, nie jest zdolna do takiego abstrakcyjnego rozumowania. Kastracja zmniejsza natomiast ryzyko chorób nowotworowych (np. listwy mlecznej) oraz ropomacicza.

Koty po kastracji tyją.

Po kastracji u kotów zmniejsza się zapotrzebowanie kaloryczne o około 20%. Wystarczy dostosować porcję pożywienia (normalnej mokrej, wysokomięsnej karmy), uwzględniając to ograniczenie, a do codziennej rutyny zwierzęka wprowadzić na stałe kilkunastominutowe sesje zabawy. Odpowiednio karmiony, zdrowy i zażywający ruchu kot nie powinien przybierać nadmiernie na wadze z powodu zabiegu kastracji.

Kot po kastracji się zmieni

(czytaj „rozleniwi się”).

Charakter kota zależy wyłącznie od jego indywidualnych predyspozycji i warunków, w jakich się urodził i przebywał jako kociak. Aktywność natomiast zależy od wieku, charakteru czy rasy. Kastracja eliminuje z życia kota wpływ hormonów, które pchały go do włóczęgostwa (przymus szukania partnera), walk z innymi osobnikami (rywalizacja

o kotkę), uciążliwych wokalizacji (nawoływanie potencjalnych partnerów) oraz znaczenia terenu, będącego źródłem absolutnie nieznosnego zapachu w przypadku kocurów, likwiduje też huśtawki hormonalne (wybuchy agresji, drażliwość). Jak widać, kastracja eliminuje tylko te zachowania kota, które są potencjalnie szkodliwe dla jego zdrowia i uciążliwe dla nas, opiekunów.

Kastracja skraca życie kota.

Jest wręcz przeciwnie. Kastracja eliminuje z życia zwierzęcia potencjalnie groźne czynniki – walki, skłonność do ucieczek i choroby układu rozrodczego. Dzięki temu koty żyją znacznie dłużej. Przy odpowiedniej diecie i opiece weterynaryjnej mogą nam towarzyszyć nawet 20 lat.

Przez powszechne kastracje koty wyginą.

Dzięki powszechnym kastracjom zmniejszy się populacja kotów bezdomnych, narażonych na cierpienie i przedwczesną śmierć. Kotki rodzą od 1 do 8 kociąt w miocie, nawet nieliczne przypadkowo rozmnożone zwierzęta w znaczący sposób powiększą kocią społeczność. Nie ma obawy, że koty znikną.

Obniżenie liczby kotów zdziczałych pomoże też zachować ptaki i inne drobne zwierzęta będące pod ochroną (jak chomik europejski). Naukowcy z SGGW oszacowali, że co roku ofiarą kotów pada 631 mln ssaków i niemal 144 mln ptaków w Polsce.

Karolina Tołwińska

catsitter, uczestnik kursu dyplomowego COAPE – Behawiorystyka Zwierząt Towarzyszących





UniRabat do każdego ubezpieczenia!

Przyjdź do nas, do placówki, pokaż tę reklamę, a na zakup nowej polisy otrzymasz specjalny rabat!

Unilink to największa Multiagencja Ubezpieczeniowa w Polsce. Najlepsi Agenci znajdą ofertę dla Ciebie i korzystnie ubezpieczą:

 SAMOCHÓD
 MAJĄTEK
 ZDROWIE
 PODRÓŻ
 FIRME
 ŻYCIE
 UPRAWY

Rembertów
Al. Gen. A. Chruściela "Montera" 81,
663 362 270

Więcej na: unilink.pl

Co tam słysząc na kolei?

23 lutego bieżącego roku w nowosądeckich zakładach Newag S.A. rozpoczęła się długo wyczekiwana produkcja nowoczesnych elektrycznych zespołów trakcyjnych, oznaczonych roboczo jako Impuls 2. Dla SKM Warszawa powstanie 21 takich pojazdów; 15 będzie mieć 5 członów, zaś 6 będzie krótszych – czterocłonowych.

Pojazdy wyposażone zostaną w: ładowarki USB, WiFi, system informacji pasażerskiej, biletomaty, defibrylatory AED oraz klimatyzację. Dodatkowo będą przystosowane dla pasażerów z ograniczoną możliwością poruszania się, dla pasażerów z rowerami oraz z dziećmi w wózkach.

Pierwsze pojazdy, wedle harmonogramu, pojawią się na wiosnę przyszłego roku i obsługiwać będą połączenia na linii S2. Kolejne pojazdy będą sukcesywnie włączane do obsługi. Dostawa według pierwotnych założeń ma się zakończyć na jesieni 2022 r.

Warto podkreślić jest to, że według informacji od przewoźnika pojazdy w godzinach szczytu będą kursować w podwójnym zestawieniu, czyli 2 jednostki razem. Zwiększy to dostępną przestrzeń dla pasażerów – dostępnych będzie 1600 miejsc, czyli ok. 60% więcej, niż oferują obecnie kursujące pojazdy we flocie przewoźnika.

Dla nas będzie to kolejna poprawa jakości transportu publicznego w Warszawie. Dodatkowo tymi składami SKM Warszawa chce rozpocząć obsługę nowych połączeń do Piaseczna czy Zegrza Południowego. Kwestia połączeń do Zegrza Południowego jest uzależniona od PKP PLK, czyli zarządcy infrastruktury. Spółka odpowiedzialna za infrastrukturę ma zbudować na nowo odcinek od linii Legionowo – Wieliszew – Radzymin – Tłuszcz, pozwalającą warszawiakom na dojazd do Zegrza. Wspominam o tych połączeniach dlatego, że wiem, iż wyjazdy nad Zegrze w sezonie letnim cieszą się sporą popularnością, a połączenia kolejowe tamże byłyby dobrą alternatywą dla zatłoczonych dróg.

Na razie w internecie pojawiła się tylko wizualizacja tych pojazdów (rys. 1), ale należy wspomnieć, że pojazdy tej serii kursują już po polskich torach – 14 trójczłonowych jednostek Impuls 2 kursuje od 2019 r. w barwach Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej (ŁKA). Jeden z takich pojazdów przedstawiony został na fotografii nr 1.

Jak widać, polska kolej, po latach zastoju, nadrabia zaległości. Pokazują to w wielu artykułach, ponieważ uważam, że warto – należy prostować błędny i negatywny obraz polskiej kolei, który utarł się w świadomości wielu Polaków. Mam nadzieję, że tak jak napisałem wcześniej, przetarg na nowe jednostki dla warszawskiej SKM-ki przyciągnie nowych pasażerów. Wiadomo, że jeszcze przez dłuższy czas minusem będą prowadzone przez PKP PLK prace modernizacyjne, ale mam nadzieję, że dadzą one wymierne efekty w postaci zwiększenia atrakcyjności transportu kolejowego.

Kamil Oroń



Rys. 1. Wizualizacja EZT Impuls 2 dla SKM Warszawa. Materiały producenta



Fot. 1. Jednostka elektryczna Impuls 2 w barwach spółki ŁKA. Prezentacja pojazdu na stacji Łódź Fabryczna w dn. 14.09.2018 r. Źródło: http://rail.phototrans.eu/14,128197,0,NEWAG_36WE_36WED_001.html [dostęp 8.03.2021]



ZBIÓRKA MAKULATURY DLA NIKOSIA

Trwa zbiórka makulatury dla Nikosia chorego na SMA1. Kwota ze sprzedaży makulatury zasili konto chłopca i pomoże mu rozpocząć kosztowną terapię.

Zbiórka pod adresem: **OSP Warszawa Radość, ul. Tomaszowska 4**, 24 godz. na dobę, 7 dni w tyg.

- Makulatura = gazety, czasopisma, książki, szkolne artykuły piśmienne (np. zeszyty...), w tym również biurowe, kartony, opakowania. Kartony proszę rozłożyć.
- Zbiórka trwa do max. zapelnienia kontenera.
- Organizatorzy: Stołeczne Centrum Recyclingu Sp. z o.o. (logistyka i zarządzanie makulaturą), OSP Warszawa Radość (miejsce zbiórki), Info Rodzinka Warszawa (organizacja i informacja).

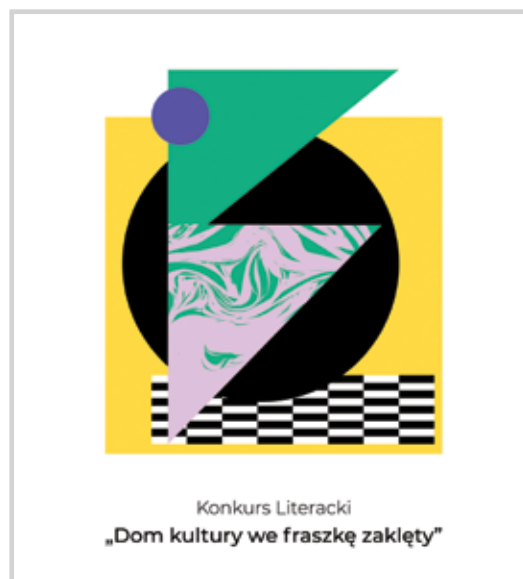
Więcej o Nikosiu pod linkiem: <https://www.siepomaga.pl/zycie-nikosia>
Anna Nowosielska/Redakcja

Co nowego w Domu Kultury „Rembertów”?



Ostatni czas w Domu Kultury „Rembertów” był bardzo owocny. Oprócz przygotowywania materiałów online w naszej placówce odbyły się również wydarzenia z udziałem publiczności, z których zawsze najbardziej się cieszymy. 27 lutego na scenie widowiskowej Domu Kultury „Rembertów” mieliśmy przyjemność gościć aktorów teatru „Prima” z przedstawieniem pt. „Koziołek Matołek i łamigłówka językowa”. Najmłodszy widzowie z uwagą śledzili perypetie tytułowego bohatera z determinacją dążącego do celu swej wędrówki – Pacanowa i przeżywającego po drodze rozmaite przygody. Publiczność była aktywnie zaangażowana w przebieg przedstawienia – aktorzy wyznaczyli spośród widzów swoich pomocników, których zadaniem było m.in. operowanie kamerą. Dzieci pomagały również nauczyć Koziołka Matołka poprawnej wymowy polskich słów. Historia, oprócz wywołujących śmiech scenek, niosła ze sobą ważną refleksję: najistotniejsze nie jest dotarcie do celu podróży. Najbardziej wartościowa jest sama droga, podczas której zdobywamy nowe doświadczenia, zawieramy znajomości, przeżywamy przygody, uczymy się, poznajemy świat. 12 marca w Domu Kultury „Rembertów” wspólnie świętowaliśmy Dzień Kobiet. Z tej okazji odbył się kameralny koncert w

wykonaniu Malwiny Borkowicz i Tomasza Wacikowskiego. Wybór piosenek podkreślać miał różnorodność emocji, jakie towarzyszą kobiecie na co dzień. W repertuarze znalazły się utwory Stanisławy Celińskiej, Hanki Ordonówny oraz piosenki nowsze, takie jak: „Wildest moments” Jessie Ware czy „Rolling in the deep” Adele. Nie mogło oczywiście zabraknąć wykonania utworu „Być kobietą” Alicji Majewskiej. Nieustannie przygotowujemy rozmaite propozycje w postaci nagrań, które umieszczamy na naszym profilu facebookowym oraz stronie internetowej. Wśród nich znajdują się m.in. filmiki instruktażowe dotyczące kulinariów, nauki śpiewu czy animacji poklatkowej. W ramach działań Domu Kultury „Rembertów” w formie online zapraszamy na cykl „Poranki z bajką”. Już od 21 marca co dwa tygodnie o godzinie 10.00 na stronie i Facebooku Domu Kultury „Rembertów” publikowane będą nagrania głosowe najbardziej znanych i lubianych polskich bajek, takich jak: „Paweł i Gawel” czy „Chory Kotek”. Swojego głosu użyły pani Grażyna Majkowska. Nagrania uzupełnione zostaną warstwą graficzną – animacjami przygotowanymi przez Magdalenę Bryll. Zachęcamy do uważnego śledzenia naszych mediów społecznościowych oraz strony internetowej. W najbliższym czasie zostanie ogłoszony konkurs literacki „Dom Kultury



we fraszkę zaklęty”. Chcemy oddać Państwu głos i zaprosić do podzielenia się różnymi historiami, anegdotami, wspomnieniami, wrażeniami powstałymi w wyniku osobistego spotkania z Domem Kultury „Rembertów”. Fraszka jest formą niezobowiązującą, krótką, pozwalającą na zwięzłe wyrażenie swojej myśli w pomysłowy, twórczy sposób. Autorzy zwycięskich prac otrzymają nagrody rzeczowe, a ich utwory będą popularyzowane i promowane w czasie obchodów 51 rocznicy powstania domu kultury. Z niecierpliwością czekamy na wszystkie fraszki!

Weronika Świdarska



Okiem zielarza-terapeuty:

Szlakiem własnych korzeni, czyli zaproszenie do terapeutycznych wędrowek z drzewami.

W mojej pracy zielarza i terapeuty codziennie korzystam z dobrodziejstw surowców roślinnych i drzewnych pod różną postacią. Przygotowuję z nich prozdrowotne mieszanki, nalewki, oleje do kąpieli, masażu neurolimfatycznego oraz kompozycje olejków eterycznych na różne psychosomatyczne dolegliwości. Znaczną część używanych przeze mnie roślin leczniczych to nic innego jak części drzew liściastych i iglastych naszej strefy klimatycznej. I choć zwykliśmy wykorzystywać prozdrowotne właściwości poszczególnych części roślin, krzewów lub drzew, to jest to zaledwie jedna z możliwości. Gdy czuję się zmęczona i brakuje mi energii po ciężkim, długim dniu, odwiedzam **LAS**. Przytulam się wówczas do dębów, które doskonale mnie równoważą. Kiedy pulsuje mi głowa lub czyjeś emocje siedzą mi na barkach – kieruję swoją uwagę do brzoź, które posiadają silną energię oczyszczającą. A kiedy potrzebuję podjąć ważną decyzję – podążam do wierzb, które rozjaśniają umysł i pomagają w lepszym zrozumieniu sytuacji. Chcę Was przekonać, że kontakt z drzewami poprzez codzienną, nawet kilkuminutową obecność może być uzdrawiający zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym. Stąd narodził się pomysł **TERAPEUTYCZNYCH WĘDRÓWEK Z DRZEWAMI**, które realizuję z wielką przyjemnością.

Dlaczego warto wziąć udział w wędrowce?

Las poprawia naszą kondycję psychofizyczną: wspomaga samopoczucie psychiczne oraz krążenie obwodowe i mózgowe, wycisza umysł, usuwa zmęczenie, a także przynosi ulgę skołatanym nerwom. Obcowanie z drzewami podnosi poziom serotoniny, działa przeciwzapalnie, przeciwstarzeniowo, będąc tym samym skuteczną profilaktyką wielu chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworowych, co potwierdza szereg międzynarodowych badań z ostatnich 10 lat. Terapeutyczna wędrowka, inaczej „kąpiel leśna”, nie jest typowym spacerem po lesie i wywodzi się z japońskiej praktyki „zanurzenia się w lesie” o nazwie „shinrin-yoku”. Aktualnie w wielu krajach świata terapia leśna stanowi stały element programu zdrowia publicznego. Pragnę, aby również w Polsce – poprzez zainicjowane przeze mnie *Stowarzyszenie na rzecz Terapii Leśnej* – powstały analogiczne programy



fot. od autorki materiału

edukacyjne na poziomie krajowym i lokalnym oraz dużo, dużo więcej.

Las to darmowa aromaterapia. Na wysokości naszego nosa znajduje się bowiem największe zagęszczenie leczniczych związków zwanych terpenami. Czy wiecie, że zaledwie dwugodzinny pobyt w lesie wzmacnia naszą odporność, podnosząc liczbę limfocytów B (natural killers) o 40% do 2 tygodni? Stanowi więc najskuteczniejszą formę przeciwdziałania alergii, wszystkim chorobom przewlekłym o podłożu zapalnym (choroba Hashimoto, cukrzyca, nadciśnienie) oraz chorobom neurodegeneracyjnym (alzheimer, parkinson). Las uspokaja serce i zrównuje jego rytm oraz obniża aktywność współczulnego układu nerwowego i poziom kortyzolu we krwi. Dzięki umiejętnie dobranym ćwiczeniom oddechowym i równoważącym zmysły uczestnik doświadcza powrotu do korzeni, poczucia jedności i satysfakcji życiowej.

Las to nie tylko uzdrawiająca energia drzew, ale inteligentny system komunikacji, który pomaga nam uporać się z problemami dnia codziennego, chorobami, przygnębieniem i apatią. Wędrowki są połączeniem mojego doświadczenia terapeutycznego z praktyką zielarską, dlatego są bogatsze aniżeli tradycyjne kąpiele leśne. Program przygotowany jest z uwzględnieniem grupy docelowej. Wędrowki rodzinne przewidują dodatkowe gry i zabawy leśne dla dzieci i ich opiekunów. W dzisiejszych czasach żyjemy szybko i intensywnie, oderwani od natury i naszych korzeni. Czujemy się przez to często zagubieni. Po co jednak sięgać do wyszukanych metod terapii, skoro wszystko, czego potrzebujemy, znajdziemy tuż obok... w najbliższym lesie?

Program dla dorosłych obejmuje:

- PUNKT 1: CO MÓWI CI LAS O TOBIE? WPROWADZENIE DO UWAŻNOŚCI – ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W LESIE
- PUNKT 2: ZOSTAW PROBLEMY ZA SOBĄ, WEJDŹ DO LASU Z WOLNĄ GŁOWĄ, CZYSTYM I UFNYM SERCEM – ĆWICZENIA
- PUNKT 3: O CZYM SZUMIĄ DRZEWA – POZNAJ SIŁĘ DRZEWNYCH PRZYJACIOŁ – PROZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI OKREŚLONYCH GATUNKÓW
- PUNKT 4: JAK PRACOWAĆ (KOMUNIKOWAĆ SIĘ) Z DRZEWAMI
- PRZERWA HERBACIANA I POCZĘSTUNEK (CIASTECZKO Z ZIÓŁKIEM)
- PUNKT 5: KĄPIELE LEŚNE – RODZIMA WERSJA „SHINRIN-YOKU” W TEORII I PRAKTYCE
- PUNKT 6: NAWIĄZYWANIE KONTAKTU Z DRZEWAMI MOCY + DOBRE RYTUAŁY NA DZIŚ I JUTRO DO PRACY WŁASNEJ
- PUNKT 7: A GDY NIE MOGĘ BYĆ W LESIE? – LAS W NAS, CZYLI PRACA Z WIZUALIZACJĄ
- PUNKT 8: DOTARCIE DO PUNKTU DOCELOWEGO – RYTUAŁ ZAKOŃCZENIA – ROZDANIE CERTYFIKATÓW
- BONUS: PRAKTYCZNA AROMATERAPIA LUB/I GEMMOTERAPIA – POKAZ
- DLA CHĘTNYCH: CZYTANIE DRZEWNYCH WIERSZY – DYSKUSJA Z AROMATERAPIĄ W TLE

W tym sezonie (od marca do października) odbędą się cykliczne wędrowki wg harmonogramu:

- DLA DOROSŁYCH (5-6-godzinne w 1-2 niedziele miesiąca) – koszt 300 zł/osoba
- DLA SENIORÓW (2-godzinne w wybrane wt. oraz czw. miesiąca w Twojej okolicy - bez konieczności dojazdu) – koszt 150 zł/osoba
- FAMILIJNE (3-4-godzinne w 1-2 soboty miesiąca) – koszt 250 zł za rodzinę.

Zapisy pod nr. tel. 505 724 94 i przez formularz kontaktowy na www.ziolowyray.pl. Rezerwacja miejsca po wniesieniu zaliczki. Wystawiam rachunek. Do zobaczenia na leśnym szlaku!

Doktor Z - Karolina Julia

A zanim wypróbujecie terapeutyczne wędrowki, odnajdźcie namiastkę lasu z olejkiem eterycznym „Głęboki wdech”.

MASECZKI DLA MIESZKAŃCÓW WARSZAWY

Agencja Rezerw Materiałowych przekazała Warszawie maseczki ochronne, które można odebrać w w 234 lokalizacjach na terenie miasta. W Rembertowie każdy mieszkaniec otrzyma 4 maseczki w poniższych punktach czynnych od 8:00 do 18:00 od 23 marca br.:

- przejście podziemne przy stacji kolejowej od strony al. gen. Chruściela „Montera”;
- przejście podziemne przy stacji kolejowej od strony ul. Marsa,
- skatepark przy ul. Frontowej,
- przy sklepie „Społem” na ul. Chełmżyńskiej 41.

Redakcja, źródło: www.rembertow.waw.pl



KANCELARIA PODATKOWA
Kompleksowa obsługa księgowo-podatkowa firm

ROZLICZENIA ROCZNE PIT

Warszawa-Rembertów, Al. gen. A. Chruściela 52
tel. 22 610-28-29 biuro@lex-fin.pl www.lex-fin.pl



ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO IZABELLA

OBUWIE SKÓRZANE

DAMSKIE, MĘSKIE I DZIECIĘCE

MARKI KRAJOWE I ZAGRANICZNE

ATRAKCYJNE CENY!

WIELKANOCNE RABATY

Al. Gen. Chruściela 37/39, lok. 200
godz. otwarcia: pon-piąt: 10-19, sob: 10-14
tel. **534 813 110**



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

i sprawdź jak nowoczesne
technologie mogą
wspomóc zdrowie
całej Twojej rodziny!



SPRAWDŹ STAN SWOJEGO ZDROWIA!

Poznaj poziom witamin/minerałów oraz kondycję
wszystkich organów w ciele.

POPRAW JEGO KONDYCJĘ!

Popraw odporność, przywróć równowagę
bioenergetyczną, zlikwiduj stres i depresję.

PRZYSPIESZ REGENERACJĘ ORGANIZMU!

Popraw wydolność organizmu poprzez stymulację
krążenia krwi, uzyskaj lepsze samopoczucie.

**UZYSKAJ FACHOWĄ PORADĘ DIETETYCZNĄ, ZDRO-
WOTNĄ, NATUROPATYCZNĄ I PSYCHOLOGICZNĄ!**



ZAPRASZAMY!

Instytut regeneracji psychobiologicznej
DHANVANTARI

(budynek Hotelu Patron)

Al. Dzieci Polskich 20, Warszawa

WWW.DHANVANTARI.PL Tel. +48 573 195 108

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
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera,
internetu i komórki. Zakupy online. Osoby
starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w
odzieży ochronnej (coronavirus). Student
tel. 533-404-404
- WCZASY DLA SENIORA – Krynica Morska – 8
dni od 770 zł/os., Stegna – 8 dni od 749 zł/
os. tel: (22)8349529
- Długoletni mieszkańcy Wesołej od 7 lat
mieszkają i pomagają Polonii na Haiti. Prosi-
my pomóc! www.polonianahaiti.pl What-
sApp 509 3416 4604 Elizabeth i Christopher
Szybiński

**PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW**
**NAPRAWA RYNIEN,
MONTAŻ ANTYPTAKÓW**
tel. **606-808-358**

OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE
504 301 405

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
504 301 405

CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
504 301 405

REMONTY
MALOWANIE, GLAZURA
Tel. **516 253 916**

ZŁOTA RĄCZKA
+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI
tel. **503 150 991**

WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
PRACE PORZĄDKOWE
Prace podnośnikiem koszowym 18-45
TRANSPORT Tel. 513 148 238

 **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 - Olesieńska (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!



Czytaj „Wiadomości Sąsiedzkie” w Internecie: **www.wiadomosciasiedzkie.pl**



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

stalgastr.com

Jeszcze nigdy odchudzanie nie było tak przyjemne



Dobieramy indywidualny
program dietetyczny
i zabiegowy

Możliwość zakupu naturalnych
preparatów oczyszczających
organizm i wspomagających
odchudzanie

Hifu Ultra Lift najmocniejszy,
bezbolesny lifting twarzy
i modelowanie sylwetki

Skontaktuj się z nami a zgarniesz konsultację i dwa zabiegi w promocyjnej cenie 49zł

www.studiofigurawesola.pl

ul. Trakt Brzeski 58 A
05-077 Warszawa Stara Miłosna

☎ 797 797 062
 [studiofigura.wellu.eu](https://www.facebook.com/studiofigura.wellu.eu)