



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

GAZETA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr **67**

Czerwiec - Lipiec

2021 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851

Małgorzata Warda
w rembertowskiej
bibliotece

Spotkania autorskie powinny być w bibliotece codziennością. Niestety pandemia sprawiła, że tego typu wydarzenia długo nie mogły być organizowane. Pierwsze po przerwie, czerwcowe spotkanie z Małgorzatą Wardą poprowadziła dyrektor rembertowskiej biblioteki Anna Sajnog.

Małgorzata Warda to nie tylko autorka poczytnych powieści, ale też malarka, rzeźbiarka, autorka tekstów piosenek i nauczycielka w popularnej szkole pisania. Nic więc dziwnego, że wydarzenie wzbudziło duże zainteresowanie wśród miłośników literatury i czytelników rembertowskiej biblioteki.

Podczas spotkania, które dzięki uprzejmości władz dzielnicy odbyło się na świeżym powietrzu, nie było końca zabawnym anegdotom, ale też historiom jeżącym włos na głowie! Pisarka opowiedziała o współpracy z policją, psychologami, jasnowidzem Krzysztofem Jackowskim, a także o wizycie w nawiedzonym domu, co podczas pisania powieści okazało się bardzo pomocne. Padło wiele pytań o warsztat pisarski, ulubione rytuały podczas tworzenia, a także o to, co sprawia autorce największą trudność w trakcie pisania, a co daje



Spotkanie autorskie Małgorzaty Wardy (po lewej) prowadzi Anna Sajnog

największą radość. Dzięki obecności na widowni męża Małgorzaty Wardy zebrani mieli niepowtarzalną okazję, by dowiedzieć się nie tylko tego, jak wygląda życie pisarki, ale również jak żyje się z pisarką!

W związku z tym, że autorka ma niesamowite wyczucie problemów społecznych, a przy tym jest niezwykle ciepłą i serdeczną osobą, która

w mgnieniu oka nawiązuje nić porozumienia, publiczność długo nie chciała się z nią rozstawać. Spotkanie, które przedłużyło się o ponad pół godziny, zakończyło się podpisywaniem książek i wspólnymi zdjęciami fanów twórczości Małgorzaty Wardy, a także jej uczniów, którzy przyjechali na to spotkanie nawet kilkaset kilometrów!

Redakcja

Bezpiecznie nad wodą

Jak co roku o tej porze przypominamy o zasadach bezpieczeństwa nad wodą. Może to już wydawać się nudne, ale naszym zdaniem bezpieczeństwa nigdy za wiele.

Planując swoje wakacje, wyjazdy, urlopy, myślimy o wielu rzeczach. Gdzie pojechać? Co zobaczyć? Z kim wyruszyć na wspólną wyprawę? Sporządzamy listę rzeczy do zabrania, rezerwujemy atrakcje, szukamy wyjątkowych miejsc do wypoczynku.

Ale czy przy tym wszystkim pamiętamy o naszym bezpieczeństwie? Woda to żywioł, do którego warto podejść z pokorą. Jeśli przecenimy swoje możliwości, może skończyć się to tragicznie.

Poniżej przedstawiamy kilka punktów, których warto przestrzegać:

1. NIGDY nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Skrajnie niebezpieczne są skoki na głowę. Mogą doprowadzić do śmierci lub kalectwa.
2. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem ochłap wodą klatkę piersiową, szyję,

krocze i nogi, pozwoli to uniknąć wstrząsu termicznego.

3. Nigdy nie pływaj po alkoholu ani tym bardziej innych używkach. Niebezpieczne może też być pływanie na czczo i bezpośrednio po posiłku.
4. Unikaj kąpiei w miejscach niestrzeżonych. Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Jeśli jednak korzystasz z niestrzeżonych kąpielisk – sprawdź głębokość, strukturę dna i znaki bezpiecznej kąpiei.
5. Nie pływaj w czasie złych warunków atmosferycznych – w czasie burzy, mgły (gdy widoczność spada poniżej 50 m) i w czasie porywistego wiatru.
6. Optymalna temperatura wody to 22-25 stopni. Nie pływaj w temperaturze poniżej 14 stopni.

7. Pływaj w miejscach, które dobrze znasz. Nie pływaj tam, gdzie jest dużo wodorostów, zaplątanie się w nie może być bardzo niebezpieczne. Unikaj akwenów, w których występują silne prądy i zawirowania wody.
8. Pamiętaj, że zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twojego poziomu umiejętności pływackich. Nie baw się nigdy w podtapianie, staraj się, żeby zabawa nie doprowadzała do niebezpiecznych zachowań (agresja, rywalizacja, brutalność).
9. Pamiętaj, że materace dmuchane, kółka, rękawki i inne zabawki służą do zabaw przy brzegu i nie są sprzętem ratunkowym.
10. Gdy wybierasz się z maluchami na plażę, załóż im koniecznie opaski z numerem telefonu. W zabawie mogą się oddalić od Ciebie, a w tłumie łatwo stracić orientację. Nigdy nie puszczaj ich samych do wody. Wchodź z nimi. Dziecko może się utopić i na płyciźnie, wystarczy, że zachłynie się wodą, np. gdy zaleje je przybrzeżna fala. Zwracaj uwagę na znaki bezpieczeństwa nad wodą!

Bezpiecznego wypoczynku życzą

Trenerzy UKS Sportteam

INTRUZ CZY PRZYJACIEL?

Jak wprowadzić do domu drugiego kota

Większość opiekunów kotów prędzej czy później zastanawia się nad przyjęciem do domu kolejnego kota. Nierzadko wynikają z tego problemy, takie jak posikiwanie w niepożądanych miejscach, zmiana zachowania pierwszego kota, a nawet otwarta agresja między zwierzętami.

Czy można zatem przyjąć następnego kociego domownika, tak by stał się częścią rodziny, a nie zarzewiem konfliktu? Odpowiedź brzmi tak, ale trzeba to zrobić z głową.

Niestety, przysparzając czy kupując kolejnego kota, kierujemy się najczęściej sercem, nie rozsądkiem. Jest to zrozumiałe. Kocie oczy spoglądające z ogłoszeń budzą w ludziach instynkty opiekuńcze.

Spróbujmy jednak uruchomić rozsądek i przemyśleć swoją decyzję. Przede wszystkim trzeba kierować się dobrem pierwszego kota, czyli rezydenta. Nowy zwierzątko powinien być do pewnego stopnia podobny do rezydenta. Wiele osób preferuje adoptowanie kociąt, zakładając, że starszy kot łatwiej zaakceptuje „dziecko”. Nie do końca jest to prawda. Kociak ma mnóstwo energii, zatem jeśli dorosły kot nie ma już takiej potrzeby ruchu i zabawy, to nieustanne zaczepki ze strony młodszego osobnika mogą poważnie zaburzyć mu nastrój i doprowadzić do wycofania lub nawet problemów zdrowotnych.

Wybierając zwierzę na „dokocenie” spróbujmy dowiedzieć się jak najwięcej o jego charakterze i dotychczasowych doświadczeniach. Wiele fundacji i domów tymczasowych potrafi bardzo dobrze dobrać zwierzątko do preferencji nowych opiekunów. Warto wziąć pod uwagę ich opinie.

I najlepiej wybrać kota w wieku i o charakterze zbliżonym do kota rezydenta.

A teraz postawmy się w sytuacji naszego zwierzaka. Dom czy mieszkanie stanowi jego terytorium, do którego kot jest bardzo przywiązany. Patrolowanie terenu to oprócz polowania, zabawy, jedzenia i spania jedna z najważniejszych kocich potrzeb. Wyobraźcie sobie, że pewnego dnia przychodzi do Was mama i mówi, że od dziś będzie z Wami mieszkał Wituś. Wituś wnosi walizki i wprowadza się do Waszej sypialni, siada na kanapie, w łazience rozstawia swoje kosmetyki, a do szuflad pakuje ubrania. Widzicie Witusia pierwszy raz w życiu, a zajmuje on Waszą przestrzeń życiową. Niezbyt fajna perspektywa, prawda?

Tak właśnie czuje się Wasz kot, jeśli przywieziecie nowego domownika i wypuscicie go bez żadnego przygotowania. Lęk u nowego kota i frustracja rezydenta są gwarantowane (poza naprawdę nielicznymi przypadkami kotów Kochających wszystko i wszystkich, ale to jest tak rzadkie jak jednorożce).

Co możemy zrobić, żeby koty się poznały i polubiły? Musimy przeprowadzić proces zwany socjalizacją z izolacją. Dla nowego kota przygotowujemy osobne, zamknięte pomieszczenie, może być niewielkie. Ustawiamy mu potrzebne elementy, miseczki, kocyk lub poślanie, jakiś karton do ukrycia się, choćby nieduży drapak, stojący lub leżący kartonowy. Kot nie zna także swoich nowych opiekunów, dlatego przez pierwsze dni warto spędzać z nim czas, w zależności od jego nastawienia, w sposób spokojny, po prostu

będąc lub próbując zabaw wędka, zachęcania przysmakami itp. Warto również od początku wprowadzić taką rutynę, jaka panuje w domu (godziny karmienia, wyjścia do pracy, spania). W tym czasie przybysz nie powinien w ogóle stykać się ze zwierzętami domowymi. Po kontakcie z nowym kotem myjemy ręce.

Po kilku dniach, gdy nowy kot nabierze zaufania do opiekunów, można zacząć właściwy proces zapoznawania zwierzątek. Najpierw wymieniamy zapachy. Po głaskaniu nowego dajemy ręce do powąchania rezydentowi. Możemy zrobić kompresy zapachowe, pocierając boki kocich pyszczków czystymi skarpetkami i dając je drugiemu zwierzęciu do obwąchania. Na późniejszym etapie możemy wymienić im kocyki.

Jeżeli zwierzęta nie reagują źle na swój zapach, zaczynamy wymieniać im pomieszczenia. Przenosimy rezydenta do tymczasowego lokum nowego kota, a nowemu pozwalamy zwiedzić mieszkanie. Robimy to również kilka razy i niezbyt długo.

W tym momencie koty będą się już prawdopodobnie interesowały sobą przez drzwi. By wzmocnić w nich dobre skojarzenia z zapachem drugiego osobnika, karmimy je po obu stronach drzwi, ewentualnie dajemy przysmaki w tym miejscu lub bawimy się. Następnym krokiem jest pokazanie sobie zwierząt, bez bezpośredniego kontaktu, np. przez szparę w drzwiach. Dobrym rozwiązaniem są także bramki lub siatki, które umożliwiają wzajemną obserwację bez dotykania.

Dopiero gdy po tych wszystkich zabiegach widzimy, że zwierzęta spokojnie na siebie reagują, a w ich zachowaniu dominuje zaciekawienie, a nie niepokój czy agresja, wtedy możemy pod kontrolą pozwolić im się spotkać w tym samym pomieszczeniu. Nie zapominajmy, że w domu, gdzie mieszka więcej niż jeden kot, musi być również więcej kocich zasobów, kuwet, misek z wodą, kryjówek, półek i drapaków.

Proces socjalizacji z izolacją nie jest krótki ani łatwy, ale znacznie zwiększa szanse, by rezydent i nowy kot dobrze się tolerowali, a nawet polubili. Znajdziecie wiele osób, które powiedzą, że u nich to nie było potrzebne i koty się w końcu polubiły. Wracając do przykładu Witusia, może się on okazać sympatycznym gościem, z którym nadajecie na tych samych falach, łatwym w obejściu, szanującym domowe zasady. Ale może też być ledwo znośnym osobnikiem, który zawsze zabiera Wam ulubiony kubek. Tak czy inaczej przyjemniej byłoby poznać go wcześniej, zanim się do Was wprowadzi, prawda?

Proces socjalizacji z izolacją opisałam w dużym skrócie. W razie pytań lub wątpliwości warto sięgnąć do literatury fachowej lub skorzystać z porady behawiorysty.

Karolina Tołwińska
behawiorysta, catsitter





**DOM KULTURY
REMBERTÓW**

z na świeżym powietrzu". Jednak cieszymy się, że dzięki zajęciom organizowanym w ich ramach będziecie mogli w twórczy i rozwijający sposób wypełnić wakacyjny czas. Chcielibyśmy podzielić się efektami naszej pracy oraz planami na najbliższe letnie miesiące.

12 czerwca mieliśmy przyjemność gościć najmłodszych oraz ich rodziców na pikniku rodzinnym sfinansowanym ze środków Budżetu Obywatelskiego m.st. Warszawy 2021. Na naszej plenerowej scenie wystąpili aktorzy teatru „Prima” z przedstawieniem pt. „Złota Rybka”. Mali widzowie z zacięciem śledzili perypetie rybaka i jego chciwej żony. Po spektaklu dzieciaki rozbiegły się po stoiskach oferujących rozmaite atrakcje, takie jak: eksperymentowanie czy produkcja własnych slimów. Wewnątrz na uczestników czekały warsztaty tworzenia latawców, podczas których mogli je skonstruować oraz poznać ciekawostki na ich temat. Już teraz pragniemy zaprosić na kolejne pikniki rodzinne: **6 sierpnia** („Piknik Akademia Bajek”), **28 sierpnia** („Rodzinny Festiwal Gier i Zabaw”) oraz **29 sierpnia** na „Potańcówkę przy muzyce na żywo” z udziałem zespołu The Warsaw Dixielanders.

Dwa tygodnie później, 26 czerwca, odbył się piknik ekologiczny, podczas którego można było poznać sposoby na samodzielne wykonanie ekologicznej chemii czy naturalnych kosmetyków.

27 czerwca poznaliśmy zwycięzców pierwszego etapu konkursu literackiego „Dom Kultury we fraszkę zaklęty”. Jury najwięcej punktów przyznało pani Elżbiecie Czajce, która stworzyła cały tomik żartobliwych utworów udowadniających, że w domu kultury każdy znajdzie aktywności odpowiadające jego potrzebom. Jury doceniło również trzy inne fraszki. „Rembertowska fraszka”, autorstwa pana Jacka Czajki, spodobała się ze względu na bogactwo treści przy zwięzłości formy oraz wyjątkową lekkość w posługiwaniu się rymami. Fraszka pani Nataszy Kuleszy pt. „Na Dom Kultury Rembertów” opisuje prawie wszystkie sekcje naszej instytucji, natomiast praca „Dom Kultury do góry nogami” zaciękała pomysłem polegającym na patrzeniu z góry przez budynek placówki (oraz czytelnika) na poszczególne pracownice Domu Kultury „Rembertów”. Jeszcze raz gratulujemy! Od 13 lipca na naszym Facebooku oraz stronie internetowej będziemy publikować zwycięskie fraszki. Zachęcamy do śledzenia mediów społecznościowych i zapoznawania się z pracami uczestników. W drugim etapie to właśnie Państwo będą mogli wybrać zwycięską fraszkę.

Już **27 lipca** ruszamy z realizacją projektu „Eko-superbohaterowie”. Serdecznie zapraszamy na **warsztaty tworzenia pięknych**

Lato w Domu Kultury „Rembertów”

kokedam, czyli wiszących ogrodów powstałych z kuli ziemi, mchu oraz ozdobnych roślin. Taki element przyrody cudownie ozdobi wnętrza naszych domów. **13 sierpnia** odbędą się **warsztaty z przygotowywania domowego kompostownika**, natomiast **19 sierpnia** z **produkcji woskowijek**, które stanowią alternatywne rozwiązanie dla foliowych torebek. Warsztaty poprowadzą członkinie Fundacji Alter Eko.

Niebawem rozpoczniemy również prace nad projektem „Zmysły sztuki” adresowanym do dzieci z dysfunkcjami wzroku. W jego ramach odbędzie się cykl warsztatów związanych z tematyką sztuki, tworzenia. Jego celem jest integracja dzieci niewidomych z ich rówieśnikami oraz zwrócenie uwagi na obecność wśród naszej społeczności osób z tym rodzajem niepełnosprawności.

Kontynuujemy organizację zajęć z cyklu „Rembertowska Warsztatownia”, który realizowany jest w ramach dofinansowania z Budżetu Obywatelskiego m.st. Warszawy. **17 lipca** odbędzie się **warsztat tworzenia form ceramicznych**, natomiast **29 lipca** warsztat lalkarski.

Od 26 lipca zapraszamy uczniów na spotkania „Lato w mieście”. Przygotowaliśmy dla was wiele ciekawych propozycji, takich jak: **przedstawienia teatralne, warsztaty lalkarskie, kulinarne, ekologiczne, archeologiczne czy tworzenie długopisów 3D!**

Wstęp na wydarzenia jest bezpłatny. Obowiązują zapisy.

Po więcej informacji zapraszamy na Facebooka oraz stronę internetową Domu Kultury „Rembertów”.

Weronika Świdarska
Dom Kultury „Rembertów”



URZĄD DZIELNICY REMBERTÓW ZAPRASZA

kino pod gwiazdami w Rembertowie

WSTĘP WOLNY

CHRUŚCIELA 28	KONIECPOLSKA 14	KOMANDOSÓW 8
21:15	21:00	21:00
KINO WOODY'EGO ALLENA	MUZYCZNE EMOCJE	CINEMA ITALIANO
20/07/2021 "W DESZCZOWY DZIEŃ W NOWYM JORKU"	03/08/2021 "1900. CZŁOWIEK LEGENDA"	05/08/2021 "CINEMA PARADISO"
22/07/2021 "ANNIE HALL"	10/08/2021 "NARODZINY GWIAZDY"	12/08/2021 "DOBRE SIĘ KLAMIE W MIŁYM TOWARZYSTWIE"
27/07/2021 "ŚMIETANKA TOWARZYSKA"	17/08/2021 "WHIPLASH"	19/08/2021 "MŁODOŚĆ"
29/07/2021 "MANHATTAN" PARKING URZĘDU DZIELNICY	24/08/2021 "SKRZYPEK NA DACHU" TEREN PRZY DOMU KULTURY "WYGODA"	26/08/2021 "ŻYCIE JEST PIĘKNE" TEREN PRZY DOMU KULTURY "REMBERTÓW"

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA, PODCZAS POKAZÓW OBOWIAZUJĄ OSTRZEŻENIA SANITARNE WYNIKAJĄCE Z PRZEPISÓW PRAWA.

Organizator: Wydział Kultury i Sportu Urzędu Dzielnicy Rembertów

Partnerzy: GAZETA REMBERTÓW, WYBIEGALKA, WYBIEGALKA.PL

RembART FESTIWAL

MUZYKA
KABARET
TEATR
ŚRODY
GODZ. 18:30
SCENY PLENEROWE

MAREK MAJEWSKI TRIO 28 SPYCHOWKA SATYRYKA / 26 V 2021 / KAB. "REMBERTÓW"	TRIPULATION CUBANA ROSA WYPIKA / 23 VI 2021 / KAB. "REMBERTÓW"
TEATR RAMPA / ANDRZEJ NIEMIRSKI CROWDPLACZNY / 9 VI 2021 / KAB. "REMBERTÓW"	STANISŁAW SOYKA NA MIĘKIM NOGU / 18 VI 2021 / DOM KULTURY "WYGODA"
KABARET JURKI NARAZI BAKTERIECZNY / 23 VI 2021 / DOM KULTURY "WYGODA"	TEATR RAMPA / ANDRZEJ NIEMIRSKI MIEDZI WIEKI / 23 VI 2021 / DOM KULTURY "WYGODA"
TRIO ANIMATO THE BEST OF... HARMONY / 7 VI 2021 / ul. gen. A. CHRUŚCIELA 15	KABARET ŚWIERZCZYCHRZĄSZCZ 2 PLECENKI / 14 VI 2021 / ul. gen. A. CHRUŚCIELA 15
PAWEŁ BURCZYK W TONY BOKSACH / 21 VI 2021 / ul. gen. A. CHRUŚCIELA 15	KRZYSZTOF DAUSZCZEWICZ WE ŚWIECIE / 14 VI 2021 / DOM KULTURY "REMBERTÓW"
AGNIESZKA PRZEPÍORSKA ROCKIEM KULTYK / 15 VI 2021 / DOM KULTURY "REMBERTÓW"	MIESZKO BRASS BAND DOKOŁA ŚWIATA / 18 VI 2021 / DOM KULTURY "REMBERTÓW"
PAWEŁ ŚWIĘTORECKI PRONADZAJĄCY	TRANSMISJE WYDARZEŃ FB i Youtube Dzielnicy Rembertów (24h). Informacja o możliwości udziału publicznego w wydarzeniach będzie podana w mediach społecznościowych.

ORGANIZATOR: Urząd Dzielnicy Rembertów, ul. Warszawy

PATRONAT MEDIALNY: GAZETA REMBERTÓW

WSPÓŁPRACA: ARS VIVA



Dom Kultury „Wygoda” zaprasza w plener!

W Waszym ulubionym Domu Kultury tyle się dzieje tego lata, że wprost nie wiemy, od czego zacząć!

Naszą sceną plenerową przy Koniecpolskiej 14 absolutnie zawładnęła muzyka, kabaret i teatr.

To wszystko za sprawą RembART Festiwal 2021 – czyli cyklu 12 plenerowych wydarzeń kulturalnych o zróżnicowanym charakterze.

W ramach Festiwalu na scenie plenerowej Domu Kultury „Wygoda” mieliśmy zaszczyt gościć wybitnych artystów:

16 czerwca wystąpił jedyny i niepowtarzalny Stanisław Soyka – muzyk, kompozytor, Mistrz Słowa, wirtuoz fortepianu. Rozbawił, wzruszył i rozśpiewał zgromadzonych na naszym placu mieszkańców Rembertowa. To był wyjątkowy, klimatyczny wieczór i najpiękniejsza muzyczna podróż z panem Stanisławem Soyką.

23 czerwca zrobiło się wesoło i to bardzo, ponieważ na scenę plenerową weszli aktorzy Kabaretu „Jurki”. Prześmieszne dialogi, znakomity humor sytuacyjny, zaskakujące kreacje i dowcipy

puenty rozprędyły nawet czarne chmury, które od rana krążyły po rembertowskim niebie.

30 czerwca w arcyśmiesznej miniaturze komediowej „Niedźwiedź” reżyserowanej przez Andrzeja Niemirskiego wystąpili znakomici aktorzy z Teatru Rampa. Żywiołowa, porywająca gra aktorska, zaskakujące zwroty akcji zdumiewały i do łez rozbawiały przybyłych na spektakl mieszkańców naszej dzielnicy.

Ogromnie się cieszymy, że mogliśmy być częścią tego realizowanego przez Dzielnicę Rembertów wydarzenia. To były wyjątkowe czerwcowe środy i wspaniała możliwość obcowania z muzyką, kulturą i sztuką na najwyższym poziomie.

Jeśli lato – to wakacje. A jeśli wakacje, to... Lato w Mieście z Domem Kultury „Wygoda”!

Co w tym roku przygotowaliśmy dla najmłodszych mieszkańców dzielnicy Rembertów? Same atrakcje!

Obok znanych i bardzo lubianych warsztatów z robotyki odbyły się również zajęcia w stylu eko:

– **Las w słoiku** – czyli połączenie zabawy z nauką o biosferze oraz zasadach tworzenia wyjątkowych kompozycji roślinnych. Każdy z uczestników stworzył swój prywatny mały ekosystem leśny do postawienia w swoim pokoju.

– **Obraz z mchu chrobotka** – absolutnie przepiękna, naturalna dekoracja wykonana z najprawdziwszego leśnego mchu.

– **Budowa domków dla pszczoł** – podczas tych warsztatów dzieci wykonały śliczne, kolorowe domki, które następnie mogły umieścić w swoich ogródkach bądź przekazać je do wspólnego MiniOgródka Sąsiedzkiego.

Ale to nie koniec letnich atrakcji! Już **20 lipca** rusza „Rembertowskie Kino pod Gwiazdami”, czyli wieczorne seanse filmowe w plenerze. Na terenie Domu Kultury „Wygoda” wyświetlimy Muzyczne Emocje, czyli piękne 2 w 1 – filmy przeplatane najlepszymi kultowymi wręcz muzycznymi tematami. Będziemy oglądać i podśpiewywać. Organizatorem Kina pod Gwiazdami jest Dzielnicza Rembertów, a na miejscu seansów będą czekały na Was wygodne leżaczki. Po więcej informacji zapraszamy na FB Urzędu Dzielnicy Rembertów.

Zachęcamy do uczestnictwa we wszystkich zaplanowanych na to lato wydarzeniach, koncertach i przedstawieniach. Nareszcie możemy nacieszyć się naturą i...kulturą!

Życząc wspaniałych i bezpiecznych wakacji, zapraszamy do pozostania z nami – poprzez śledzenie profilu na FB oraz strony www.dkwygoda.waw.pl.

Do zobaczenia na Koniecpolskiej 14.

Beata Boćkowska-Ciok

Okiem zielarza-terapeuty: „Bezpieczne lato z ziołami”

Przed nami piękny okres – długo wyczekiwane wakacje! Będziemy przebywać więcej na świeżym powietrzu, zażywać kąpiele słoneczne oraz wypoczywać nad morzem lub jeziorem. Dla tego warto zabrać ze sobą podręczny zestaw, który umożliwi nie tylko zdrową



Porady na lato od Doktor Z

• Zioła niepolecane latem w nadmiarze.

Do najbardziej znanych ziół pod względem efektu fotouczulającego należy dziurawiec, choć efekt ten zachodzi tylko wtedy, gdy stosujemy go pod postacią nalewki. Nie nadużywajcie także ruty, krwawnika i rumianku pospolitego, nagietka lekarskiego i arcydzięgla. Przed ekspozycją na słońce wystrzegajcie się wszelkich cytrusowych olejków eterycznych, takich jak: bergamota, cytryna, grejpfrut, cytronella, werbena cytrynowa, trawa cytrynowa, mirt cytrynowy itp.

• Latem wzmacniaj swoje serce.

Według medycyny chińskiej lato to czas dobry dla serca i jelita cienkiego. Dlatego w upalne dni wspomagajmy nasze serca wartościowymi i odżywczymi przetworami na bazie dzikiej róży, kwiatu i owocu głogu, kwiatu i owocu czarnego

opaleniznę, ale m.in. pomoże skórze w regeneracji przy oparzeniach słonecznych i/lub ukąszeniach owadów, odświeży lub uspokoi. Z myślą o Was i waszych rodzinach przygotowałam serię produktów na lato, abyście mogli w pełni wykorzystać potencjał tego okresu.

bzu, kwiatu słonecznika, kwiatu koniczyzny czerwonej i innych zasobnych w rutynę, kwercetynę i witaminę C.

• Latem postaw na żywność sezonową.

Spożywaj nabiał, owoce i warzywa sezonowe. Pamiętaj jednak, że surowa i wychładzająca żywność oraz lodowata woda, spożywane w nadmiarze wychładzają silnie nerki. Dania wychładzające spożywaj zawsze z łyżką oleju nierafinowanego.

• Korzystaj codziennie z kąpiele leśnych w godzinach porannych.

Wilgotny poranny las to energia na cały dzień, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, lepsza wydajność oraz pamięć i koncentracja, a przede wszystkim prozdrowotne fitoncydy (lecznicze terpeny wydzielane najczęściej w lasach iglastych).

Życzę udanego urlopu i do zobaczenia w gabinecie!

Doktor Z – Karolina Julia

Zapraszam do składania zamówień na:

- Olejek do opalania z masłem kakaowym i olejem ze słodkich malin (konsystencja płynna) - 30 ml
- Masło kakaowe z olejem ze słodkich malin (konsystencja stała) - 65 ml
- Olejek dziurawcowo-nagietkowo-rumiankowy po opalaniu z olejkami eterycznymi - 30 ml
- Odświeżająca mgiełka z olejkami eterycznymi „pobudzenie” - 30 ml
- Harmonizująca mgiełka z olejkami eterycznymi stabilizująca nastrój - 30 ml
- Spray na komary/kleszcze z olejkami eterycznymi - 30 ml
- Syrop z forsycji/kwiatu czarnego bzu stabilizowany alkoholem z głogu i dzikiej róży - 250 ml
- Syrop mniszkowy stabilizowany alkoholem z mniszka lekarskiego - 250 ml
- Lawendowy tonik do twarzy z octem forsycjowym i olejkami eterycznymi - 30 ml
- Lawendowa, relaksująca sól do stóp z olejkami eterycznymi - 250 ml

Najbliższe wydarzenia w Twojej okolicy:

- **Spacer z zielarzem.** Czas trwania 2-3 h. Rozpoznawanie roślin leczniczych i ich właściwości lecznicze, receptury lecznicze. Dla rodzin z dziećmi.
- **Wakacyjne wędrówki z drzewami śladami naszej tradycji.** Czas trwania ok. 3-4 h w wybrane dni miesiąca. Prowadzi: Karolina Julia Smoderek & Tomasz Nakonieczny.
- **Ceremonia harmonizująca ciało z masażem japońskim twarzy i aromaterapią w lesie.** Czas trwania ok. 2 godziny. Karolina Julia Smoderek & Karolina Głowska.

LEŚNE ŚNIADANIE I GAWĘDY

Gdzie można zjeść pyszne śniadanie i równocześnie miło spędzić czas? Odpowiedź jest prosta - w lesie. Zdrowe potrawy, warsztaty dla dzieci i dorosłych, ciekawi ludzie oraz pozytywna atmosfera. Tak prezentowało się wydarzenie otwierające cykl spotkań pod nazwą „Niedzielne śniadanie w lesie z przyrodą i biesiadą”.

30 maja 2021 r. miłośnicy przyrody spotkali się w Rembertowie, w lesku sąsiadującym z ulicami Płatnerską i Zygmunta III, aby rozpocząć nowy projekt edukacyjny „Niedzielne śniadanie w lesie z przyrodą i biesiadą”. Inicjatorem spotkania była firma Ziołowy Raj, prowadzona przez dr Karolinę Julię – lokalną zielarkę-terapeutkę, znaną jako „Doktor Z”. Celem projektu jest odbudowywanie pierwotnych więzi z przyrodą oraz wzmacnianie świadomości związanej z poszanowaniem środowisk leśnych. Wydarzenie było połączone z kwestą na rzecz Fundacji na rzecz Terapii Leśnych „NASZ DOM”.

Organizatorzy postarali się przy tworzeniu programu wydarzenia. Prelekcje pod hasłem „Jeden las – różne ujęcia” zaciękały uczestników w każdym wieku. Dr Karolina Julia podzieliła się swoją bogatą wiedzą na temat ziół i ich właściwości



leczniczych, Tomasz Nakonieczny wygłosił prelekcję przyrodniczo-kulturoznawczą, a Sebastian Czeremcha opowiedział o drzewach i ptakach. Największą atrakcją dla najmłodszych była gawęda o trzech braciach oraz podglądanie ptaków przez lornetkę. Pod koniec eventu można było wypocząć na leżaku, słuchając leśnych wierszy i delektując się lemoniadą z kwiatu bzu. Wydarzenie zwińczył hipnotyzujący koncert z użyciem leśnych instrumentów.

– *Niedzielne śniadanie z przyrodą i biesiadą to czas spędzony kreatywnie i we wspólnocie bez hałasu miasta. To ciekawa alternatywa dla tradycyjn*

organizowanych imprez, które dostarczają zabawy, ale nie uczą i nie wychowują kolejnych pokoleń w poszanowaniu dla naszej tradycji i kultury. Las jest naszym domem, daje nam schronienie, cień, powietrze, którym oddychamy, a także pomaga się nam uporać z chorobami natury psychofizycznej. Dbając o nasz dom wykazujemy troskę o nas samych – mówią o inicjatywie organizatorzy.

Podczas eventu panowała rodzinna atmosfera, pogoda dopisywała, a entuzjazm na twarzach uczestników potwierdzał ich radość z wzięcia udziału w wydarzeniu. Efekt końcowy niedzielnego śniadania śmiało można uznać za pozytywny.

– *Wielu z przybylszy zostaje, z własnej woli, aby pomóc nam w pakowaniu rzeczy i rozmontowaniu stoisk. Inni przychodzą się pożegnać i podziękować osobiście. W sercach zostawiają sens i wiarę, że to cośmy dziś zrobili jest potrzebne i słuszne. I tak oto zainicjowaliśmy powstanie FUNDACJI na rzecz Terapii Leśnych „Nasz Dom”. Znajdą w nim miejsce wędrówcy i wszyscy poszukiwacze swojej leśnej ścieżki – podsumowuje Sebastian Czeremcha.*

Michał Uliczny



Pociągami na plażę w Nieporęcie

Pociągi Szybkiej Kolei Miejskiej linii S3, od 26 czerwca do 28 sierpnia, będą dojeżdżały do Nieporętu i Radzimina także w weekendy.

Niecałe trzydzieści kilometrów na północ od centrum Warszawy leży Nieporęt – niewielka miejscowość, która latem ma do zaoferowania rzecz bezcenną – kąpielisko Dzika Plaża nad Zalewem Zegrzyńskim. Z myślą o wszystkich, którzy chcieliby w weekend zrelaksować się i odetchnąć nad wodą, Zarząd Transportu Miejskiego uruchomił weekendowe kursy Szybkiej Kolei Miejskiej do Radzimina przez Nieporęt.

W kierunku Radzimina odjazdy ze stacji Warszawa Gdańska zaplanowano o godz.: 9.02, 10.43, 12.59, 14.49, 16.57 i 18.51.

W przeciwnym kierunku pociągi będą odjeżdżały z Radzimina o godz.: 10.15, 12.25, 14.30, 16.31, 18.34 i 20.46.

Podróż ze stacji Warszawa Gdańska do Nieporętu trwa około pół godziny.

Tomasz Kunert



foto: Warszawski Transport Publiczny

ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO



z tą reklamą
RABAT 15%

OBUWIE SKÓRZANE

DAMSKIE, MĘSKIE I DZIECIĘCE

MARKI KRAJOWE I ZAGRANICZNE

ATRAKCYJNE CENY!

Al. Gen. Chruściela 37/39, lok. 200
godz. otwarcia: pon-piąt: 10-18, sob: 10-14
tel. 534 813 110

Wizyta w urzędzie już bez konieczności wcześniejszego umawiania terminu

W Urzędzie Dzielnicy oraz w Urzędzie m.st. Warszawy z dniem 1 lipca została zniesiona konieczność wcześniejszego umówienia telefonicznego na wizytę. To krok w luzowaniu obowiązujących obostrzeń związanych z trwającą pandemią.

– Od lipca każdy mieszkaniec będzie mógł wybrać, czy chce umówić wizytę na konkretną godzinę za pomocą internetowego systemu rezerwacji rezerwacje.um.warszawa.pl, czy odwiedzić urząd bez wcześniejszego umówienia wizyty. Bezpośrednia obsługa klientów we wszystkich sprawach realizowana będzie w poniedziałki w godzinach od 8:00 do 18:00, a w pozostałe dni robocze w godzinach od 8:00 do 16:00 – czytamy na stronie Urzędu Dzielnicy Rembertów.

Mimo luzowania obostrzeń w urzędzie nadal obowiązuje zakrywanie nosa i ust, dezynfekcja rąk i ograniczenie liczby osób w pomieszczeniach.

Ponadto, jak podaje Urząd Dzielnicy Rembertów: Kontakt z urzędem możliwy jest drogą mailową i telefoniczną. Numery telefonów i adresy e-mail podane są na stronach www.warszawa19115.pl, www.bip.um.warszawa.pl oraz na naszej stronie dzielnicy Rembertów. Wszystkie informacje i dane kontaktowe dostępne są także pod numerem telefonu: 19115. Składanie pism wymagających podpisu możliwe jest drogą pocztową lub elektronicznie z wykorzystaniem platformy ePUAP (pismo musi być podpisane profilem zaufanym lub podpisem elektronicznym).

Redakcja, źródło: www.rembertow.waw.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis tel: 500 753 803
- WZASY DLA SENIORA– Krynica Morska – 8 dni od 799 zł/os., Stegna – 8 dni od 749 zł/os. tel: 534 244 044, (22) 83 49 529
- 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

OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE
504 301 405

REMONTY
MALOWANIE, GLAZURA
Tel. 516 253 916

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

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
504 301 405

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

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).

518 603 644

REMONTY
KOMPLEKSOWO
POD KLUCZ

CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPLÓTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
504 301 405

USŁUGI OGRODOWE
Prace porządkowe
WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
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!

 **RZETELNA Firma**

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



Profesjonalny sprzęt gastronomiczny

3 lat
doświadczenia



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

stalcast.com



Unilink
LIDER UBEZPIECZEŃ

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