



REMBERTÓW

wiadomości sądzieckie

GAZETA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr 72

Styczeń-Luty

2022 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851



Z prac Rady Dzielnicy

Brak artykułu „Z prac Rady” w grudniowym numerze WSR nie był przypadkowy, gdyż wydarzenia polityczne w Radzie Dzielnicy Rembertów rozciągnęły się na dłuższy

okres i tylko całościowe ich przedstawienie pozwoli mi lepiej zrelacjonować ciąg zdarzeń grudniowo-styczeńowych.

Dla przypomnienia – 3 listopada złożony został wniosek o odwołanie przewodniczącego Rady i jednego z dwóch wiceprzewodniczących Rady podpisany przez 11 (na 21) radnych, tj. 6 radnych Koalicji Obywatelskiej Rembertów (KOR), 3 radnych Forum dla Rembertowa (FdR) i 2 radnych Rembertów Bezpośrednio (RB). Sesja Rady Dzielnicy w tej sprawie rozpoczęła się 10 listopada i po 5 minutach obrad przewodniczący Rady ogłosił przerwę do 9 grudnia (zgodnie ze Statutem Dzielnicy przerwa nie może trwać dłużej niż 30 dni i może zostać zarządzona raz). Dzień przed wznowieniem sesji (8 grudnia) przewodniczący Rady przesłał maila, że ze względu na pandemię obrady odbędą się nie stacjonarnie, a online (zdalnie przez internet). Ze względu na fakt, że głosowania online w dzielnicach dają wyłącznie możliwość jawnego głosowania, a wszelkie wybory personalne dotyczące Prezydium Rady i Zarządu Dzielnicy muszą odbyć się w formie tajnej, jasnym stało się, że przekazanie władzy w Rembertowie nie odbędzie się aksamitnie. Dodam tylko, że w kwietniu 2021 r., gdy PiS wymieniało swojego wiceburmistrza w szczycie pandemii, przewodniczący Rady nie przejmował się rekordowymi wskaźnikami zachorowań i zgonów i sesja stacjonarna się odbyła.

Nie uznając takiej zmiany, która nie pozwoli zrealizować porządku obrad i tajnych głosowań, 11 radnych KOR-FdR-RB stawiało się w sali obrad rembertowskiego Ratusza. Złym prognostykiem była próba zamknięcia sali obrad, a następnie przeniesienie sprzętu nagrywającego do innego pomieszczenia, gdzie przewodniczący Rady postanowił poprowadzić sesję.

Pomiję już szczegóły karczemnych awantur na sesji oraz braku dopuszczenia (przez przewodniczącego Rady) do głosu prawnika obsługującego sesję (mimo wielu wniosków radnych), a przede wszystkim do informacji, że przewodniczący Rady w związku z sesją zdalną oświadczył, że nie przeprowadzi głosowania tajnego i nie zrealizuje 10 kolejnych punktów porządku obrad. Finalnie, po realizacji punktów związanych z zapytaniami i wolnymi wnioskami, przewodniczący stwierdził, że zamyka posiedzenie Rady, po czym dokonano

demontażu sprzętu do transmisji on line, a pracownikom obsługi Rady

Urzędu Dzielnicy nakazano opuszczenie Ratusza. Pozostających w Ratuszu 11 radnych poprosiło na salę obrad prawnika obsługującego Radę Dzielnicy (tego, który nie został dopuszczony do głosu podczas sesji) i poprosiło go o ocenę, czy porządek obrad został wyczerpany i czy sesja mogła zostać zamknięta. Jednoznaczna opinia mecenasa, że porządek nie został zrealizowany i że w przypadku nieobecności przewodniczącego Rady obecny na sali wiceprzewodniczący Rady najstarszy wiekiem (z FR) może wznowić obrady, doprowadziła do sporządzenia nowej listy obecności (11 na 21 radnych) i kontynuacji posiedzenia. Jednakże ze względu na nieobecność obsługi Rady Dzielnicy, a tym samym niemożność transmisji obrad (wymóg prawny), wiceprzewodniczący zarządził przerwę do 29 grudnia. Biorąc pod uwagę fakt, że rozpoczęcie sesji miało miejsce 10 listopada, przekroczony został okres 30 dni dla trwania sesji, co zgodnie ze Statutem Dzielnicy oznacza, że prawo wznowienia niezakończonych sesji przechodzi na prezydenta m.st. Warszawy.

22 grudnia do Urzędu Dzielnicy Rembertów wpłynęło pismo prezydenta Rafała Trzaskowskiego stwierdzające, że sesja, która odbywała się 10 listopada i 9 grudnia, nie została skutecznie zakończona przez przewodniczącego Rady, ponieważ w porządku obrad pozostały niezrealizowane punkty. Jednocześnie przerwa zarządzona przez wiceprzewodniczącego Rady do 29 grudnia wykracza poza maksymalny 30-dniowy czas trwania przerwy w obradach. Prezydent, uwzględniając jednak ustalenie wiceprzewodniczącego Rady, wyznaczył termin wznowienia obrad na 29 grudnia w formie stacjonarnej w Urzędzie Dzielnicy Rembertów z zachowaniem rygorów sanitarnych.

Mimo oporu, niechęci, a także kwestionowania decyzji prezydenta przez przewodniczącego Rady, 29 grudnia sala obrad w rembertowskim Ratuszu była przygotowana do sesji (m.in. transmisja online, wsparcie pracowników Zespołu Obsługi Rady). Stawili się 11 radnych nowej koalicji KOR-FdR-RB i przewodniczący Rady, który nie wznowił obrad, ale odczytał oświadczenie 10 radnych o bezpodstawności decyzji prezydenta i poinformowaniu wojewody o sytuacji w Rembertowie. Następnie opuścił salę obrad i znów (po opinii mecenasa Urzędu) wiceprzewodniczący Rady wznowił obrady. Co ciekawe, do 11 radnych KOR-FdR-RB dołączył jeden radny z ugrupowania burmistrz (Lepszy Rembertów) i obrady potoczyły się w obecności 12 radnych. Dotychczasowy przewodniczący Rady został szybko odwołany 11 głosami za przy 1 wstrzymującym się, a na jego miejsce wybrany został takim samym stosunkiem głosów Arkadiusz

Piotrowski z Koalicji Obywatelskiej Rembertów (gratulacje!), a następnie wiceprzewodniczący Rady z ugrupowania koalicyjnego.

30 grudnia do nowego przewodniczącego Rady skierowane zostały wnioski o odwołanie burmistrza dzielnicy i sesję, która zarządzona została na 4 stycznia br. Ta zaczęła się już w nerwowej atmosferze, gdyż grupa 10 radnych opozycyjnych stawiała się w rembertowskim Ratuszu, jednocześnie stwierdzając, że obrady (jak i nowego przewodniczącego Rady) należy kwestionować i organy nadzoru powinny to potwierdzić. Co ciekawe, listę obecności podpisali wszyscy radni i obrady trwały w pełnym składzie 21 radnych. Po ok. 3-godzinnej debacie w tajnym głosowaniu burmistrz dzielnicy (a tym samym cały Zarząd Dzielnicy) została odwołana 11 głosami za przy 10 głosach przeciw.

Zgodnie ze Statutem Dzielnicy Rada Dzielnicy ma teraz 30 dni na wybór nowego Zarządu Dzielnicy (do 3 lutego 2022 r.), a gdy tego nie dokona, prawo to przejdzie na prezydenta m.st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego (odwołany Zarząd Dzielnicy pełni swoje funkcje do czasu wyboru nowego Zarządu Dzielnicy). Warto zaznaczyć, że organem nadzoru dla Dzielnicy Rembertów jest Miasto Stołeczne Warszawa (prezydent i Rada Miasta), które (z posiadanych przeze mnie informacji) stwierdziło prawidłowość wszystkich działań w rembertowskiej Radzie. Mimo tego 14 stycznia wpłynęło zawiadomienie wojewody mazowieckiego wszczynające postępowanie w sprawie stwierdzenia nieważności uchwał dotyczących m.in. odwołania i wyboru przewodniczącego Rady, a także odwołania burmistrza dzielnicy. Warto zauważyć, że wojewoda co do zasady nie kontroluje uchwał rad dzielnic, a robi to wyłącznie, gdy jakiegokolwiek działania unieważniające podejmie prezydent lub Rada Warszawy. Jak Państwo się domyślają, w sytuacji gdy w Rembertowie po 3 latach rządów PiS - Lepszy Rembertów - Forum dla Rembertowa powstaje nowa większość wokół Koalicji Obywatelskiej Rembertów - Rembertów Bezpośrednio - Forum dla Rembertowa, wojewoda szczególnie wnikliwie będzie obserwował przebieg zdarzeń, mimo że bezpośredni organ nadzoru, którym jest Miasto st. Warszawa, nie wydał werdyktu o nieprawidłowości uchwał podjętych przez rembertowską Radę.

Ze względu na wymogi redakcyjne merytoryczne powody odwołania obecnej burmistrz Rembertowa przedstawię Państwu w kolejnym numerze WSR. A także zapewne kontynuację działań wojewody mazowieckiego, Rady Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy i prezydenta m.st. Warszawy...

Maciej Iwanicki

Przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

NOWA INWESTYCJA – ZAKĄTEK REMBERTÓW



KAMERALNY, NIEWIELKI BUDYNEK
W SPOKOJNYM MIEJSCU

Tylko 33 mieszkania
1, 2, 3 i 4 pokojowe

Duży wybór kawalerek

Ogródki, duże balkony,
garaż podziemny

Zaciszne miejsce
w otoczeniu niskiej
zabudowy

Wszędzie blisko !



Rembertów, ul. Pielgrzymów 33



☎ **697 100 006**

@ **biuro@zakatek-rembertow.pl**



www.zakatek-rembertow.pl



NOWY PRZEWODNICZĄCY RADY DZIELNICY REMBERTÓW

Na sesji 29.12.2021 r. Rada Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy wybrała radnego Arkadiusza Piotrowskiego (PO) na przewodniczącego Rady. Zastąpił on dotychczasowego przewodniczącego Józefa Melaka, wniosek o odwołanie którego grupa 11 radnych (większość z 21 radnych w Radzie Dzielnicy Rembertów) złożyła już 3 listopada 2021 r.

Arkadiusz Piotrowski ma 44 lata. Jest absolwentem zarządzania (spec. zarządzanie gospodarcze) i politologii (spec. administracja publiczna) na Uniwersytecie Warszawskim. Specjalizuje się w problematyce zarządzania publicznego i bezpieczeń-

stwa energetycznego gmin. Zawodowo - pracuje w Mazowieckiej Agencji Energetycznej jako dyrektor ds. współpracy z samorządem terytorialnym i doradza gminom, jak rozwijać się, uwzględniając aspekty energetyczne (efektywność energetyczną i odnawialne źródła energii).

Jest doświadczonym samorządowcem, działa na rzecz mieszkańców od 2003 r., m.in. w Radzie Osiedla „Stary Rembertów”, stowarzyszeniach rembertowskich (w l. 2006-2011 był założycielem i prezesem Stowarzyszenia LEPSZY REMBERTÓW), Radzie Rodziców SP217, wieloletni radny. Był inicjatorem i współautorem pierwszego w historii Rembertowa długoterminowego Programu Rozwoju (w perspektywie do 2030 r.) przyjętego w 2014 r.

Obecnie jest przewodniczącym Rady Rodziców SP217, koordynuje także prace społecznego zespołu ds. termomodernizacji i ogrzewania kościoła św. Łucji w Warszawie-Rembertowie (do 2023 r. odpowiedzialny za utrzymanie efektów projektu dofinansowanego ze środków UE), jest członkiem Zarządu Wspólnoty Mieszkaniowej „Przy Ratuszu”.

W Radzie Dzielnicy zaangażowany w prace Komisji Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju oraz Komisji Samorządowej, w l. 2017-2018 wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy, członek Platformy Obywatelskiej RP, ojciec czwórki dzieci.

Redakcja

CO SŁYCHAĆ NA KOLEI? – CZYLI OSTATNIE INFORMACJE KOLEJOWE

Tematem tego artykułu będzie rozpoczęcie dostaw 21 fabrycznie nowych elektrycznych zespołów trakcyjnych dla SKM Warszawa, które wyprodukował Nowag Nowy Sącz.

10.01.2022 r. z Nowego Sącza do Warszawy dojechały dwa pierwsze pociągi, oznaczone przez producenta jako 31WEba (przewoźnik będzie mógł to oznaczenie zmienić). Są to pociągi czteroczłonowe, wyposażone standardowo w klimatyzację, informację pasażerską, ładowarki dla sprzętu elektronicznego, wi-fi, defibrylatory AED. Pociąg będzie mógł rozpędzić się do maksymalnej prędkości 160 km/h, ale w ruchu aglomeracyjnym raczej nie będzie to możliwe do osiągnięcia; bardziej wykorzystywane będzie przyspieszenie.

Jednostki 31WEba posiadają 144 miejsca siedzące, ale dzięki temu, że pociągi w godzinach szczytu będą kursować po dwa, pasażerowie otrzymają 288 miejsc siedzących!

Na razie rozpoczęto dostawy pociągów czteroczłonowych, których będzie 6. Pierwsze dwa, które dotarły do Warszawy w dn. 10.01 br., mają wprawdzie przejechać bezawaryjnie 600 km, a dopiero potem będą obsługiwać ruch pasażerski. 600 km bezawaryjnej jazdy zajmie zaledwie kilka dni, ale jeszcze nie wiadomo, czy dwa nowe pociągi będą obsługiwać ruch pasażerski jeszcze w tej korekcie rozkładu jazdy (12.12.2021 r. – 12.03.2022 r.) czy może przy okazji korekty marcowej. Wiadomo jednak, że na początek będą obsługiwać linię S2, czyli z Sulejówka Miłosnej na Lotnisko Chopina. Na naszą linię S1 pociągi mają być skierowane od korekty czerwcowej.

Kiedy zakończy się dostawa 6 pociągów czteroczłonowych, przyjdzie czas na dłuższe – pięcioczłonowe, których będzie 15.



Wnętrze Impulsa 2 dla SKM Warszawa.

Źródło: https://www.nakolei.pl/wp-content/uploads/2021/07/impuls_3.jpg

Całość dostawy 21 nowych pociągów ma zamknąć się w tym roku, bowiem pociągi te będą wykorzystywane także do utworzenia nowej linii – do Piaseczna. Według planów nowa linia ma ruszyć od nowego rocznego rozkładu jazdy 2022/23.

Kierunek piaseczyński wyczekuje dodatkowych pociągów, tak jak myśmy wyczekiwali od 2008 do 2010 r. Rozwój nowych połączeń kolejowych, między innymi w aglomeracji warszawskiej, jest bardzo pozytywny i pożądany – dla lepszego życia nas wszystkich. Osobiście cieszę się z takich planów i mam nadzieję, że się spełnią (zaprezentowałem 2 zdjęcia nowego pociągu – z zewnątrz i wewnątrz).

Jeden z dwóch pociągów, który dojechał do Warszawy, będzie jeździł w malaturze promującej fundusze europejskie. Niestety nie dysponuję dobrym zdjęciem tego pociągu.

Nowy Impuls 2, zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz, wygląda bardzo ładnie. Mam nadzieję, że nie padnie ofiarą „lokalnej społeczności”, która za nic ma publiczne mienie. Ofiarą wandalii padają nie tylko wszystkie pociągi SKM Warszawa oraz Kolei Mazowieckich. Wandale upodobili sobie również stację w Otwocku, która w 2018 r. przeszła gruntowną modernizację. W przejściu podziemnym zauważyłem wandalizm w postaci pomazanych ścian i szyb.

Osobie takiej jak ja cisną się do głowy myśli, czy może w takich sytuacjach lepiej nic nie robić? Może żyjemy znów w obskurnym otoczeniu i... (tu pada niecenzuralne, aczkolwiek pasujące słowo, którego z uwagi na powagę dziennikarską nie zacytuje)?

Przepraszam za tą dygresję, ale pomyślałem, że warto ten temat poruszyć. Kolej to odbicie społeczeństwa. Narzekamy na polską kolej, ale może warto zacząć od siebie.

Zakończę ten temat czymś pozytywnym. Jako że to pierwszy artykuł w 2022 r., pragnę życzyć Państwu, czytelnikom „Wiadomości Sądzieckich”, samych udanych chwil w nowym roku. Pod względem kolejowym życzę sobie i nam wszystkim, aby był to spokojny rok.

Kamil Oroń



EzT 31WEba podczas testów w na torze doświadczalnym w Żmigrodzie z lipca 2021 r. Tak będzie wyglądać wersja 4-członowa, która od lata br. będzie kursować na linii S1.

Źródło: <https://kolejowyportal.pl/do-zmigrodu-przyjechal-pierwszy-impuls-2-dla-skm-warszawa/>

Podsumowanie działalności Szkolnego Koła Wolontariatu

Głównym celem szkolnego wolontariatu jest aktywizowanie uczniów do działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego. Wolontariat rozwija zainteresowania uczniów, umiejętności społeczne, a przede wszystkim niesie ze sobą wiele wartości wychowawczych, kształtujących kreatywność, odpowiedzialność, wrażliwość i otwartość na drugiego człowieka.

W trakcie I semestru mimo panującej pandemii udało nam się zorganizować kilka przedsięwzięć.

Zorganizowaliśmy wraz ze świetlicą szkolną zbiórkę karmy dla bezdomnych psów i kotów, którą przekazaliśmy Ogólnopolskiemu Towarzystwu Opieki nad Zwierzętami w Warszawie.

We współpracy z fundacją Lepszy Rembertów i mieszkańcami osiedla Wygoda przystąpiliśmy do ogólnopolskiej akcji „Sprzątanie świata” pod hasłem „Myślę, więc nie śmieję”. Udało nam się posprzątać las w pobliżu szkoły. Akcja była dla nas wspaniałą lekcją poszanowania środowiska i okazją do integracji.



Rozpoczęliśmy cykliczny klasowy konkurs zbiórki nakrętek, które przekazujemy potrzebującym dzieciom. W tym roku przekazaliśmy je na rzecz chorej na mózgowie porażenie dziecięce Kornelki. Podczas konkursu udało nam się zebrać w sumie 230 kg nakrętek, a rekordziści zebrali 40 kg.

Przed świętami we współpracy ze świetlicą szkolną wolontariusze wraz ze świetlikami przygotowali kartki świąteczne z życzeniami dla mieszkańców Domu Seniora fundacji Gniazdo. Przygotowaliśmy łącznie 42 kartki.

Została także zorganizowana zbiórka prezentów świątecznych dla dzieci z Domu Dziecka. Rodzice byli bardzo zaangażowani w akcję. Wychowankowie bardzo cieszyli się z otrzymanych upominków.

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w prowadzone przez Szkolne Koło Wolontariatu działania. Mamy świadomość, że bez wsparcia uczniów i ich rodziców wielu z tych akcji nie udało by się przeprowadzić.

Martyna Majsak



NAKRĘĆ SIĘ i pomagaj!




Kornelia choruje na mózgowie porażenie dziecięce. Wymaga ciągłej i kosztownej rehabilitacji oraz specjalistycznych zabiegów i operacji. Fundusze pozyskane ze sprzedaży plastikowych korków i nakrętek pomogą sfinansować jeden z takich zabiegów, którym jest operacja korekcji zęsa. Operacja oka jest konieczna do tego aby Kornelia nie musiała już nosić specjalistycznych ortez na okularach wspomagających jej wzrok, a co za tym idzie jej funkcjonalność.

Nakrętki można oddawać w specjalnie oznaczonych miejscach
lub kontaktując się z nami pod numerami telefonów:
Małgorzata - 692 110 932, Łukasz - 662 034 099

Kornelia można również pomóc przekazując darowiznę lub 1% podatku na jej subkonto:
KRS 0000191989 – Cel szczegółowy: Kornelia Zielnicka
Nr subkonta: 84 1240 6351 1111 0010 5685 4564
Fundacja Wzrostki Rodzice-Rodzicom ul. Prymasa Augusta Hlonda 2a/771 02-972 Warszawa

WSPOMÓŻ KORNELIĘ!!! KAŻDY KOREK MA ZNACZENIE!!!

Okiem zielarza-terapeuty:

Jak wspierać zdrowie sportowców?

Powszechnie uważa się, że sport to zdrowie. Owszem, ale... nieumiejętnie dobrana aktywność fizyczna może nas "sporo kosztować". Kontuzje, ból, droga i długa rehabilitacja oraz całkowita rezygnacja z ulubionych ćwiczeń. Jakie surowce roślinne będą nas wzmacniać, abyśmy byli bardziej wydajni, a nasza kondycja lepsza? Po jakie zioła sięgać, kiedy już nabawimy się kontuzji? Na te i inne pytania odpowie Wam niniejszy artykuł.

Osoby, które prowadzą bardzo aktywny tryb życia, narażone są na duży stres, choć jest on częściowo rozładowywany właśnie przez sport. Z pomocą przyjdą ziołowe adaptogeny podnoszące tolerancję na stres, do których zalicza się m.in. różeniec górski, żeń-szeń (dla kobiet rekomenduję żeń-szeń syberyjski) oraz wąkrońka azjatycka (gotu-kola) oraz niemająca konkurencji kozieradka. Dwa ostatnie surowce można z powodzeniem wykorzystywać dwubiegowo, jako przygotowanie ciała do treningu oraz w celach regeneracyjnych. Różeniec górski zwiększy dodatkowo wytrzymałość organizmu oraz siłę mięśniową. Kozieradka zadziała jak anabolik przy regularnych ćwiczeniach, co mogą potwierdzić profesjonalni sportowcy.

Tak jak właściwa rozgrzewka przed treningiem, tak samo ważna jest regeneracja po jego zakończeniu. Używajmy więc ziół obniżających poziom kwasu mlekowego w mięśniach powstałego w skutek intensywnej aktywności, co może powodować ból, czyli tzw. popularne "zakwasy". Tymczasem różeniec górski będzie przyczyniał się do skrócenia czasu regeneracji oraz wspomagał odbudowę tkanki mięśniowej. Podobnie nasiona kozieradki i nasiona wiesiołka to naturalny środek pobudzający odbudowę mięśni. Wpływają one na produkcję białka. Zwiększają przy tym produkcję glikogenu w wątrobie oraz wspomagają procesy regeneracji tkanki mięśniowej i łącznej (kości, chrząstek). Nasiona kozieradki wykazują korzystny wpływ na siłę i wytrzymałość mięśni, dzięki podniesieniu stężenia związków wysokoenergetycznych w mięśniach (ATP). Systematyczne spożywanie nasion kozieradki powoduje zwiększenie

produkcji hormonów sterydowych w organizmie (estrogenów, testosteronu), o działaniu anabolicznym.

Dobra kondycja to nie tylko sprawne, silne mięśnie. Liczy się przede wszystkim dobrze dotleniony organizm. Osoby intensywnie uprawiające sport mają świadomość, że mięśnie wykorzystują duże ilości tlenu, który z kolei przenoszony jest za pomocą erytrocytów, których głównym składnikiem jest hemoglobina. Dlatego warto wspomagać się ziołami o działaniu krwiotwórczym i oczyszczającym krew z toksyn oraz zasobnymi w witaminę C, jak pokrzywa zwyczajna, przetacznik leśny, fiołek trójbarwny oraz dzika róża. Regularne spożywanie pokrzywy (zarówno herbatki, jak i dodawanej do zup) zwiększa ilość hemoglobiny we krwi. Owoce dzikiej róży poprawiają wydajność organizmu dzięki dużym zasobom witaminy C i soli mineralnych i wzmocnią organizm w okresach infekcji wirusowych.

Osoby aktywnie fizycznie – mimo powszechnej opinii – bywają bardziej narażone na kontuzje. Najczęściej pojawiają się stany zapalne, które możemy niwelować, spożywając zioła przeciwzapalne jak wiązówka błotna lub kora wierzby. Masaże z użyciem oleju żywokostowego z dodatkiem czystych olejków eterycznych o działaniu rozgrzewającym i poprawiającym mikrokążenie oraz przeciwzapalnym/przeciwbólowym, np. z kadzidłowca, mirry, rozmarynu, sosny, jodły, cedru oraz goździków, czarnego pieprzu, kurkumy czy korzennika przyniosą ulgę w bólach mięśniowych i stawowych. Natomiast na stłuczenia i krwiaki najlepsze będą maści na bazie arniki i kasztanowca.

Największym sprzymierzeńcem sportowca jest zdrowy sen w godzinach 22:30-6:30. Aby sen był bardziej wartościowy, mocniejszy, a także dotleniający dla mięśnia sercowego, warto zastosować mieszankę ziołową na bazie serdecznika lekarskiego, melisy, nostryka żółtego oraz kwiatu bzu czarnego, kwiatu glogu oraz owoców róży i glogu. Rano wstaniemy pełni życia i wypoczęci, ze względu na fakt wzmocnienia skurczu mięśnia

sercowego przy jednoczesnym zwolnieniu jego rytmu, co sprzyja lepszej regeneracji. Herbatkę wypijamy min. 1 godzinę przed snem w postaci naparu z 1 łyżeczki surowca na 250 ml wrzątku, parzonej kwadrans. Decydując się na tę mieszankę, należy pamiętać o tym, że przyjmując na stałe m.in. leki naskórowe lub na nadciśnienie, należy skonsultować się z zielarzem. Drugim, prostszym sposobem na regenerację u sportowca, użycie w dyfuzorze olejków eterycznych z lawendy, mandarynki, wanilii, ylang-ylang oraz canangii bergamotki w celu wywołania stanu głębokiego wyciszenia organizmu i przeciwdziałania bezsenności. Obudzimy się bardziej odprężeni i wypoczęci.

Zapamiętaj: warto sięgać po naturalne suplementy roślinne, aby szybko i skutecznie sobie pomóc. Herbat ziołowych nie należy traktować jako napojów izotonicznych, ponieważ wykazują one działanie moczące. Nie należy ich stosować przed samym treningiem, ponieważ przyspieszają metabolizm, co podczas aktywności fizycznej nie będzie wskazane. Rekomendowane jest spożywanie ziołowych leków na rozpoczęcie dnia oraz w okresie odpoczynku i regeneracji dla mięśni. Wówczas zaobserwujemy szybkie efekty w krótkim czasie.

Zapraszam do składania zamówień na kolekcjonerskie produkty ziołowe przeznaczone dla osób aktywnych fizycznie oraz rekonwalescentów pod nr. tel. **505 724 094**.

Z życzeniami noworocznymi zdrowia i dobrej kondycji

Doktor Z – **Karolina Julia**

WAŻNA INFORMACJA: w połowie lutego rozpoczynamy pracę w ramach powołanej Fundacji na rzecz Terapii Leśnej NASZ DOM. Zapraszamy lokalnych społeczności i wolontariuszy chcących wesprzeć działania Fundacji i tworzyć ciekawe prozdrowotne projekty edukacyjne: zielarskie i przyrodnicze. Do końca marca w ciągłej sprzedaży kalendarze-planery promujące wartości prozdrowotne i przyrodnicze z olejkiem eterycznym 7 ŻYCZEŃ. Dochód ze sprzedaży zostanie przekazany do wsparcia Fundacji na starcie.

Strażnicy miejsy z nowym wyposażeniem ratowniczym

Straż Miejska m.st. Warszawy została wyposażona w nowy sprzęt ratowniczy. Nowoczesne defibrylatory automatyczne oraz plecaki ratownicze będą służyły do niesienia pomocy potrzebującym.

W skład nowego wyposażenia ratowniczego wchodzi między innymi 10 sztuk półautomatycznych defibrylatorów, które mogą być obsługiwane przez każdego – ich oprogramowanie poprowadzi przez kolejne czynności niezbędne do przywrócenia funkcji życiowych. Dodatkowo dwa z nich są wyposażone w zestawy szkoleniowe, pozwalające na lepsze wykorzystanie przez laików.

Strażnicy zyskają też 20 modułowych plecaków ratowniczych – modułowych, ponie-

waż ich zawartość podzielona jest na części pomocne w określonych typach urazów: inne rzeczy znajdziemy w przegródce przeznaczonej np. do tamowania krwotoku, a inne do stosowania przy urazach kończyn.

Uzupełnieniem nowych nabytków jest 11 wysoce specjalistycznych plecaków ratowniczych, jakie do tej pory były na wyposażeniu jednostek ratunkowych. Teraz będą z nich korzystać ratownicy straży miejskiej podczas swych działań.

W tym miejscu warto przypomnieć, że niesienie pomocy medycznej potrzebującym jest jednym z obowiązków strażników, podobnie jak każdej osoby widzącej taką potrzebę. Jednak wielu spośród funkcjonariuszy podnosi swoje kwalifika-

cje, by nieść ją skuteczniej: w naszych szeregach mamy 64 ratowników – większość z nich to ratownicy kwalifikowanej pomocy przedmedycznej, po ukończeniu profesjonalnych kursach, doskonale znający się na czynnościach ratowniczych. Wśród nich jest siedmiu ratowników medycznych z tytułem zawodowym i uprawnieniami do udzielania świadczeń diagnostycznych, leczniczych, zapobiegawczych i profilaktycznych, szczególnie w stanach zagrożenia życia lub zdrowia. Teraz w ich ręce trafia sprzęt, dzięki któremu pomoc będą mogli nieść jeszcze skuteczniej.

Nowy sprzęt będzie umieszczony w specjalnie oznakowanych pojazdach.

Referat Prasowy
Straży Miejskiej m.st. Warszawy

Ferie z Domem Kultury „Rembertów”



Ach, cóż to był za wieczór! Wydarzenie, jakim była Muzyczna Choinka, na długo pozostanie w pamięci społeczności związanej z Domem Kultury „Rembertów”. Scena

plenerowa udekorowana światłkami, mikołajowe czapczki na głowach pracowników, gorąca herbata z pewnością przyczyniły się do stworzenia magicznej atmosfery. Jednak zawdzięczamy ją przede wszystkim koncertowi świątecznych piosenek w wykonaniu dzieci i młodzieży, na co dzień uczących się śpiewu w Domu Kultury „Rembertów”. Młodzi artyści przygotowali dla wszystkich obecnych jeszcze jedną niespodziankę, a była nią płyta, stworzona wspólnie w naszym studiu nagrań. To nie koniec upominków! Uczestnicy świątecznego spotkania otrzymali kalendarze na przyszły rok oraz małe iglaste drzewka. Mamy nadzieję, że nasi goście równie miło wspominają ten wieczór, że był on okazją do sąsiedzkiego spotkania oraz pozwolił wszystkim poczuć, że święta tuż-tuż.

Ruszymy z akcją „Zima w Mieście 2022”! Od 31 stycznia do 11 lutego w Domu Kultury „Rembertów” organizujemy warsztaty dla dzieci, które na czas ferii zostały w domach. Dla głodnych wiedzy przygotowaliśmy warsztaty naukowe, takie jak: „Szalone żywioły” czy „Azotowe Szaleństwo”. Miłośnicy ruchu i muzyki odnajdą się na zajęciach z tańca nowoczesnego oraz podczas wspólnego muzykowania z instrumentami. Młodzi artyści będą zainteresowani warsztatami plastycznymi oraz ceramiką. Zachęcamy również do spróbowania czegoś zupełnie nowego: warsztatów drukowania 3D, spotkania z profesjonalnym plectwonurkiem, nauki języka rosyjskiego połączonej



z zabawą – to tylko niektóre z naszych propozycji! Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

Zastanawiacie się, jak uczcić Walentynki? 16 lutego o godz. 18:00 zapraszamy na „Walentynkowy wieczór poezji”. Poeci z Klubu Literackiego „Rembertowskie Pióra” przedstawiają swoje utwory związane z miłością, jej różnorodnymi odcieniami. Nie zabraknie również akcentu muzycznego. Najpiękniejsze piosenki o tym silnym uczuciu zaśpiewają uczennice sekcji wokalne Domu Kultury „Rembertów”.

Nadchodzi nowy semestr, a z nim nowy plan lekcji. Może oznacza to, że pojawi się więcej wolnego czasu na rozwijanie swoich pasji lub poszukiwanie nowych? Dom Kultury „Rembertów”

posiada bogatą ofertę zajęć stałych, zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dla dorosłych. Zapraszamy dzieci od 3 do 5 roku życia na „Mix dance”. To formuła tańca, która łączy w sobie jazz, balet oraz taniec nowoczesny, dzięki czemu młodzi tancerze nie odczuwają nudy i nie popadają w rutynę. Dzieciom proponujemy również balet klasyczny – zajęcia poprawiają koncentrację, koordynację ruchową, zwiększają świadomość swojego ciała, jednak przede wszystkim są okazją do dobrej zabawy w znakomitej atmosferze. Pełną ofertę zajęć stałych znaleźć można na stronie internetowej: www.dkrembertow.waw.pl. Zapraszamy!

Weronika Świdarska
Dom Kultury „Rembertów”

Cyberetyka

Zakupy online

Pandemia i rozwój technologii pozwoliły na zakupy w Internecie w jeszcze większym zakresie. Niestety wygodna forma zakupów stała się również okazją dla cyberprzestępców. W ostatnim czasie badacze zaobserwowali wysyp fałszywych sklepów internetowych, które często od oryginałów różnią się jedną literą w swojej nazwie. Bardzo łatwo pomylić takie witryny i tym samym narazić się na straty.

Zwiększyć bezpieczeństwo podczas wirtualnych zakupów pomoże zastosowanie się do tych kilku porad:

- sprawdzaj, czy na stronie znajdziesz dane kontaktowe;
- nie wszystko złoto, co się świeci – weryfikuj prawdziwość promocji, nie daj się nabrać na bardzo niską, „okazyjną” cenę;
- weryfikuj adres witryny w pasku przeglądarki, zwróć uwagę, czy nazwa nie zmieniła się od poprzednich zakupów;
- jeżeli nie znasz sklepu, to wyszukaj informacje na jego temat, dodając w wyszukiwarce oprócz nazwy sklepu takie hasła jak „oszustwo”, „przekręt”, „podróbka”, „wyłudzenie”;
- używaj mocnych haseł i różnych kont w sklepach internetowych (do przechowywania haseł możesz użyć zewnętrznych menadżerów haseł).

Justyna Krasowska, Adrian Pupek

Szybka pomoc w aranżacji
Twojego mieszkania w stałej,
konkurencyjnej i niezależnej
od ilości m² cenie.

POGOTOWIE
wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości.
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują
najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl
lub zadzwoń 506 656 151 i dowiedz się więcej – to możliwe!

OBSŁUGA KSIĘGOWA
spółdzielni mieszkaniowych (w biurze u klienta)
i wspólnot.

Zapraszam do współpracy

■ e-mail: gra-gaw@wp.pl ■ tel.: 666-962-833

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

FERIE W BIBLIOTECE

WARSZAWSKA AKCJA
ZIMA W MIEŚCIE

warsztaty literacko-plastyczne
dla dzieci w wieku 6-10 lat

31 stycznia, godz. 12:00 - **Bajka o słoniku**
2 lutego, godz. 12:00 - **Królowa Śniegu**
7 lutego, godz. 12:00 - **Krasnoludek**
9 lutego, godz. 12:00 - **Galineczka**

obowiązują zapisy
Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 51
ul. Gawędziarzy 8

Szczegóły u bibliotekarzy oraz na www.bprembertow.waw.pl

Zima w Bibliotece

Ferie za pasem. Biblioteka Publiczna w Rembertowie tradycyjnie zaprasza swoich młodych użytkowników na warsztaty literacko-plastyczne. W tym roku, oprócz stałych czwartkowych spotkań o godz. 17.00 przeznaczonych dla dzieci w wieku 4-8 lat, w feryjne poniedziałki i środy o godz. 12.00 dodatkowo odbędą się zajęcia dla nieco starszych, bo 6-10-latków. Na warsztatach wykorzystane będą rozmaite materiały i techniki plastyczne. W tym roku uczestnicy zajęć dowiedzą się między innymi, jak wykonać suknię Królowej Śniegu z płatków kosmetycznych oraz czy można z włóczki zrobić krasnoludka. Oczywiście nie zabraknie ciekawej literatury. Szczegółowy harmonogram dostępny jest na stronie biblioteki www.bprembertow.waw.pl oraz na Facebooku.

Ze względu na obostrzenia spowodowane pandemią liczba miejsc jest ograniczona i na wszystkie warsztaty obowiązują zapisy pod numerem tel. **22 255 39 96** lub osobiście w **Wypożyczalni dla Dzieci i Młodzieży nr 51 w budynku Biblioteki przy ul. Gawędziarzy 8.**

Redakcja

Zajęcia sportowe dla mieszkańców Rembertowa

Wraz z nadejściem Nowego Roku w naszej dzielnicy ruszyły nowe bezpłatne zajęcia sportowe. Istotną kwestią jest fakt, że podczas zajęć obowiązują obostrzenia sanitarne wynikające z przepisów prawa.

Program „Aktywnie po zdrowie”:

Zajęcia odbywają się w budynku OPS-u od 18.01.2022 r. do 26.05.2022 r. we wtorki i czwartki z wyłączeniem 14.04.2022 r. oraz 03.05.2022 r., po 45 minut:

- grupa „A”: 8.45-9.30,
- grupa „B”: 9.30-10.15,
- grupa „C”: 10.15-11.00,
- grupa „D”: 11.00-11.45.

Program „Aktywny senior”:

Gimnastyka usprawniająca dla osób powyżej 55. roku życia w ramach programu „Aktywny Senior” w okresie od dnia 17.01.2022 r. do dnia 10.06.2022 r. z wyłączeniem ferii zimowych, dni świątecznych oraz dni 14, 15 i 19.04.2022 r. w grupach do 40 osób, zgodnie z poniższym harmonogramem:

- Szkoła Podstawowa nr 376, ul. Ziemińskiego 22:
poniedziałki, godz. 17.00 - 17.45 i piątki, godz. 16.00 - 16.45,
- Szkoła Podstawowa nr 189, ul. Dwóch Mieczów 5:
środy, godz. 18.00-18.45 i piątki, godz. 17.15 - 18.00,
- Dom Kultury „Rembertów” ul. Komandosów 8:
wtorki i czwartki, godz. 11.00 - 11.45.

Zapisy na zajęcia prowadzi instruktor.

Program „Aktywny Warszawian” – zajęcia tenisa stołowego:

Zajęcia (nauki oraz gry rekreacyjnej) tenisa stołowego dla mieszkańców Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy od 20.01.2022 r. do 11.06.2021 r. z wyłączeniem 14.04.2022 r. i 16.04.2022 r. w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 376 w Warszawie ul. K. Ziemińskiego 22:

- w czwartki w godzinach 17.00-19.00
- w soboty w godzinach 10.00-13.00

Uczestnicy zajęć proszeni są o przybycie z własną rakiетką. Zapraszamy!

Redakcja

Programy zajęć i harmonogramy pochodzą ze strony: rembertow.um.warszawa.pl

URZĄD DZIELNICY REMBERTÓW
M.ST. WARSZAWY ZAPRASZA NA

GRUPOWE ĆWICZENIA RUCHOWE

DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ
W STOPNIU LEKKIM I UMIARKOWANYM
18.01. - 26.05.2022 r.
(z wyłączeniem dni 14.04. oraz 03.05.2022 r.)

WTORKI I CZWARTKI

SALA GIMNASTYCZNA
OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ
ul. Plutonowych 10

GRUPA A - GODZ. 8.45-9.30
GRUPA B - GODZ. 9.30-10.15
GRUPA C - GODZ. 10.15-11.00
GRUPA D - GODZ. 11.00-11.45

ZAJĘCIA BEZPŁATNE
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

ORGANIZATOR: 

PODŁAS ZAJĘĆ OBOWIĄZUJĄ OBOSTRZENIA
SANITARNE WYNIKAJĄCE Z PRZEPISÓW PRAWA



Kot sam w domu

Zbliżają się ferie, czas wyjazdów, a w rodzinach posiadających zwierzęta czas odwiecznego pytania: Kto zajmie się kotem? Można zabrać go ze sobą. Coraz więcej hoteli i pensjonatów dopuszcza przyjazd z czworonożnym pupilem. Pytanie brzmi – jak kot zniesie podróż, która w przypadku zagranicznych destynacji potrwa kilkanaście godzin? Może lepiej zostawić go w domu, prosząc sąsiadów lub rodzinę, by zaglądali codziennie posprzątać i napełnić miseczki. Tylko czy to naprawdę najlepsze rozwiązanie?

Jeżeli nie ma osoby, która zamieszka z kotem na czas naszej nieobecności, to taka dochodząca opieka może być ryzykowna. Szczególnie u młodych, energicznych zwierząt brak rodziny i codziennych rytuałów powoduje frustrację i stres. A stres u kota prowadzi do obniżenia odporności, co z kolei może spowodować uaktywnienie się choroby. Najczęściej na tle stresowym koty chorują na zapalenie pęcherza i tak, jak najbardziej, wyjazd rodziny jest wystarczającym powodem, by kot się rozchorował. Jeżeli jest pod opieką osoby przychodzącej raz dziennie, to możliwe, że przegapi ona objawy infekcji. Gdy pozostawiamy kota pieczy petsittera, znajomego, kogoś z rodziny, to upewnijmy się, że tymczasowy opiekun spędzi z naszym pupilem więcej niż kilkanaście minut.

Innym rozwiązaniem jest przekazanie kota na czas wyjazdu do innego domu. Wyjście niezłe, ale pod warunkiem, że przyzwyczailiśmy mruczka od małego kociaka do takiej procedury. W przeciwnym razie, szczególnie gdy w nowym domu są zwierzęta, trzeba postępować tak samo jak przy „dokoceniu” i izolować zwierzęta od siebie. Dla

kota przyjętego w gościnę to również bywa bardzo stresująca sytuacja pomimo dobrych chęci gospodarzy.

Kolejnym wyjściem jest umieszczenie kota w wyspecjalizowanym hotelu. Hotele dla kotów to nowość w Polsce (choć już jeden jest w Wesołej już od kilku lat) i wielu opiekunów zdecydowanie odrzuca takie rozwiązanie. Tymczasem w dobrze prowadzonym przez specjalistów hotelu kot będzie pod bardzo dobrą opieką. Polskie przepisy nie precyzują, jak takie miejsce ma wyglądać i funkcjonować. Jak zatem upewnić się, że wybrany hotel jest odpowiedni? I czy nasz kot się tam odnajdzie?

Po pierwsze, sprawdź miejsce i ludzi, którzy je prowadzą. Hotelowanie kotów we własnym mieszkaniu ze swoimi zwierzętami – rezydentami, to bardzo złe rozwiązanie, niczym nie różniące się od oddania kota do cioci, teściowej czy kuzyna. Hotel należący do osoby kochającej koty to oczywistość, ale sprawdźcie, czy oprócz ciepłych uczuć posiada ona również uprawnienia do pracy ze zwierzętami. Hotel powinien znajdować się w specjalnie do tego przeznaczonych pomieszczeniach, łatwych do sprzątnięcia. Tu nic nie zdziała sanepid, samemu trzeba się rozejrzeć i sprawdzić, jaki jest poziom higieny.

Po drugie, zwierzęta nie mogą być wypuszczone wszystkie razem. Koty nie są zwierzętami socjalnymi, zasadniczo nie lubią towarzystwa ani konkurencji do zasobów. Nie licząc, że przyjadą do hotelu i radośnie dołączą do zabawy w grupie. To nie leży w ich naturze. Dobry hotel zapewni każdemu gościowi prywatność, możliwość schowania się i uniknięcia konfrontacji z innymi kotami.

Po trzecie, hotel powinien dbać o kwestie zdrowotne i przyjmować zwierzęta zdrowe, zaszczepione na choroby zakaźne i odrobaczone. Pamię-

tajmy, że od stycznia 2022 r. koty również muszą być w województwie mazowieckim zaszczepione na wściekliznę, ponieważ spotyka się coraz więcej przypadków tej choroby.

I po czwarte, hotel powinien podchodzić indywidualnie do potrzeb każdego kota, bo każdy z nich jest niepowtarzalny i wyjątkowy.

Zabierając kota do hotelu, nie możemy zapomnieć o rzeczach, które są dla kota ważne w codziennym życiu. Legowisko, kocyk, poduszka to oczywiste, ale jeżeli kot ma swój kubeczek, z którego lubi pić – zabieramy kubeczek, jeżeli ma zabawkę na przysmaki, zabieramy ją również. Ukochanego misia, starą skarpetkę, nakrętkę od butelki – nic nie powinno dziwić opiekunów w hotelu. Przekazujemy im również jak najwięcej informacji o codziennych rytuałach i zwyczajach kota.

Do kociego hotelu nie przywozimy kota na próbę. Próbné pobyty stosowane bywają w hotelach dla psów i dla tych zwierząt jest to dobre rozwiązanie, mogą się zapoznać z miejscem i z opiekunami. Przy kotach to się nie sprawdzi, każda zmiana miejsca jest dla nich jednak związana ze stresem o różnym nasileniu. Dlatego najlepiej umieścić kota w hotelu dopiero w terminie wyjazdu jego rodziny.

Hotel, w którym opiekunowie dysponują odpowiednią wiedzą, poradzi sobie ze zniwelowaniem stresu związanego ze zmianą miejsca. Będzie obserwować uważnie stan zdrowia i samopoczucie. Znajdzie aktywności, które zajmą kota. Poda leki. A przede wszystkim uszanuje granice ustanowione przez zwierzę i właściwie odczyta wysyłane przez nie sygnały.

Karolina Tołwińska

behawiorystka COAPE, catsitter,
dietetyk zwierzęcy

Ferie zimowe z Domem Kultury „Wygoda”

Ferie! Czas odpoczynku od szkolnych ławek, sprawdzianów, klasówek i... wywiadówek :).

Jeśli wybieracie się na zimowe szusowanie na nartach w górach lub łapanie gorących promieni słońca w ciepłych krajach – życzymy wspaniałego wypoczynku! Jeśli jednak zdecydujecie się zostać w domu – też nie będziecie narzekać na nudę, gdyż przygotowaliśmy dla Was bardzo atrakcyjną propozycję „Zimy w Mieście” w Domu Kultury „Wygoda”.

Już 31 stycznia, w pierwszy dzień akcji „Zima w Mieście”, zapraszamy na warsztaty naukowe „Mroźne eksperymenty”, podczas których w bezpiecznych warunkach poznacie, czym jest ciekły azot i jak przy jego użyciu sprawić, że kwiatek stanie się kruchy jak wafelek, a nawet samodzielnie przyrządzicie pyszne lody!

Po tych mroźnych warsztatach zaprosimy Was do odkrywania tajemnic magicznych sztuczek. Na zajęciach „Magiczne eksperymenty” sprawicie, że kwiatek zmieni kolor, a woda wlana do kubeczka... zniknie! Jak to możliwe? Tego dowiedziecie się na warsztatach.

Zaprosimy was również w baaardzo odległą podróż do prehistorycznych czasów, kiedy na

świecie żyły największe ze stworzeń, czyli dinozaury. Każdy z Was będzie mógł zmienić się w naukowca – paleontologa i podczas wykopalisk odkrywać tajemnice tych żyjących wiele milionów lat temu olbrzymich stworzeń.

Na warsztatach artystycznych uszyjecie piękne, kolorowe maskotki – idealne do przytulania, a na warsztatach „Obrazki malowane igłą” stworzycie niepowtarzalne obrazki, które będą wyjątkową ozdobą w Waszych pokojach.

Drugi tydzień zajęć feryjnych rozpoczną akcje! A konkretnie „Re-akcje”, bo to właśnie tajniki mieszanin i zaskakujących chemicznych reakcji poznacie podczas tych warsztatów.

Następnie znowu będziecie eksperymentować – tym razem z wodą i jej niesamowitymi właściwościami. Czy wiecie, dlaczego krople przybierają różne kształty, czym są wiry i prądy wodne? Na te i inne pytania odpowiedź znajdziecie na tych właśnie zajęciach.

Kolejnego dnia robi się bardzo kolorowo, a to za sprawą naukowych warsztatów „Wszystkie kolory tęczy”, które odkryją przed Wami tajemnice powstawania tęczy i wszystkich jej barw!

Ostatnie dwa dni „Zimy w Mieście” z Domem Kultury „Wygoda” upłyną Wam na zajęciach artystycznych – wykonacie wyjątkowe, zdobione świece żelowe oraz metodą czerpania stworzycie własne papierowe kartki. Pięknie ozdobione mogą stać się wspaniałą walentynką dla szkolnej sympatii bądź uroczą laurką na dzień Mamy – możliwości jest bez liku!

Dla entuzjastów łamigłówek i gier strategicznych również mamy ciekawą propozycję – zajęcia szachowe z naszym instruktorem Maciejem Drausem.

Jak sami widzicie – podczas „Zimy w Mieście” w Domu Kultury „Wygoda” na pewno nie będziecie się nudzić!

Przypominamy, że na warsztaty obowiązują zapisy i z uwagi na wytyczne – ograniczona liczba miejsc.

Zapraszamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku, strony internetowej **www.dkwygoda.waw.pl**, gdzie zamieszczamy aktualne, ciekawe wydarzenia kulturalne, oraz do kontaktu pod numerem telefonu **22/812 06 33** lub adresem e-mail **dkwygoda@op.pl**.

Do zobaczenia na Koniecpolskiej 14.

Beata Boćkowska

WITAMY W RESTAURACJI ADŻARIA!

Nowe miejsce na kulinarnej mapie w dzielnicy Rembertów, które łączy kuchnię gruzińską, polską oraz europejską.

Własna piekarnia i cukiernia połączona z kuchnią restauracji zapewniają wysokie doznania kulinarne.

U nas skosztujesz najlepszych dań kuchni gruzińskiej, polskiej oraz wybranych smaków kuchni międzynarodowej. Tu wypijesz prawdziwą kawę po turecku parzoną w tigiellach, zjesz pyszny obiad, kolację oraz najlepsze ciasto w okolicy. Możesz biesiadować i odkrywać nowe smaki na miejscu, jak i zamówić jedzenie na wynos. Chętnie pomożemy zaplanować przyjęcie w naszym lokalu lub domu.

Odwiedź nas i poczuć się wyjątkowo, doznając uroków gruzińskiej i polskiej gościnności.

RESTAURACJA GRUZIŃSKA ADŻARIA

ul. Bombardierów 1 lok. U1, 04-416 Warszawa

tel.: 722 371 864

www.adzaria.pl

[restauracja_piekarnia_adzaria](https://www.instagram.com/restauracja_piekarnia_adzaria)

<https://www.facebook.com/adzariarestauracja>

poniedziałek nieczynne

wtorek, środa 9:00-19:00

czwartek, piątek, sobota 9:00-20:00

niedziela 10:00-18:00

**RESTAURACJA
ADŻARIA**



tekst sponsorowany

LWY FORTEPIANU W WAWRZE

W niedzielę, 13.02.2022 r. o godz. 17:30 w Starym Młynie Hotelu BOSS w Warszawie przy ul. Żwanowieckiej 20 podczas Koncertu „Lwy Fortepianu” wystąpi Narodowy Artysta Rosji, legendarny Mikhail Voskresenski, który wykona koncert F. Chopina f-moll op. 21. Mikhail Voskresenski należy do grona najwybitniejszych pedagogów for-

tepiaru na świecie, a spod jego skrzydeł wyszła m.in. Natalia Trull, która zdobyła srebrny medal na Międzynarodowym Konkursie Pianistycznym im. Piotra Czajkowskiego w Moskwie. Pełna kontrola gry i fantastyczna wirtuozeria Natalii Trull sprawiają, że jest ona klasą samą dla siebie. Koncerty z jej udziałem cieszą się ogromnym zain-

teresowaniem na całym świecie. Sama również jest pedagogiem, wykształciła wiele muzycznych talentów, a wśród nich laureatkę XVIII Konkursu Chopinowskiego 2021 Eve Gevorgyan, która swoją grą podbiła serca widzów i jury. Przed warszawską publicznością wystąpi też Elisey Mysyn, którego przygoda z instrumentem rozpoczęła się, gdy miał cztery lata. Obecnie uczy się w Konserwatorium Moskiewskim pod kierunkiem nauczycielki fortepianu i solistki Natalii Trull. Nazywany cudownym dzieckiem, zachwyca licznie gromadzącą się publiczność, a każdy jego występ kończy owacją na stojąco.

Wieczór uwieńczy Orkiestra Kameralna Filharmonii Narodowej pod dyr. Bogdana Olędzkiego.

Zapraszamy do Hotelu Boss w niedzielę **13.02.2022 r. o godz. 17:30**. Przed podróżą upewnijcie się, że są jeszcze wolne miejsca, bo ich liczba jest ograniczona! Bilety na **eBilet**, **Biletyna.pl** oraz w Recepcji Hotelu BOSS (**22-516-61-00**).

Jagoda Strzałka

XIII EDYCJA WAWER MUSIC FESTIVAL

13 II 2022 17:30

Lwy Fortepianu

Orkiestra Kameralna Filharmonii Narodowej

Narodowy Artysta Rosji
Mikhail WOSKRESIENSKI

Wunderkind
Elisey MYSYN

Nowa Gwiazda Pianistyki
Eva GEVORGYAN

Maestra
Natalia TRULL

Bilety 80 zł

Biletyna.pl eBilet

Benefis Janusza Stokłosa

Wawer Music Festival

BENEFIS

Janusza Stokłosa

Artyści Teatru BUFFO

Bilety 80 zł

27.02.2022

W niedzielę, **27.02.2022 r. o godz. 17:30** w Starym Młynie Hotelu BOSS w Warszawie przy ul. Żwanowieckiej 20 wystąpi legendarny Janusz Stokłosa, polski kompozytor, aranżer, wiolonczelista, klawiszowiec i dyrygent. Jego talent kompozytorski wzrusza najpiękniejszą urodą tematów muzycznych, uwielbianych przez polską publiczność. Jest autorem ponad 200 partytur do sztuk teatralnych i filmów. Skomponował m.in. muzykę do musicalu „Metro”, który został wystawiony w choreografii Janusza Józefowicza. Januszowi Stokłosie towarzyszyć będzie zespół kameralny Fair Play Quartet oraz artyści z Teatru BUFFO – Mateusz Jakubiec oraz Magdalena Dąbkowska.

Artysta uwielbiany przez miliony zaprasza do Hotelu Boss w niedzielę 27.02.2022 r. o godz. 17:30. Przed podróżą upewnijcie się, że są jeszcze wolne miejsca, bo ich liczba jest ograniczona! Bilety na **eBilet**, **Biletyna.pl** oraz w Recepcji Hotelu BOSS (**22-516-61-00**).

Jagoda Strzałka

Kompleksowe porządkowanie terenów dla pieszych

Nie tylko regularne zmiatanie, ale i sprzątanie na mokro. Zarząd Oczyszczania Miasta (ZOM) dba o kompleksowe porządkowanie terenów dla pieszych - chodników i przystanków komunikacji miejskiej.

Chodniki, które znajdują się pod opieką ZOM, przez cały rok są regularnie sprzątane. W zależności od lokalizacji są zmiatane z różną częstotliwością. W minionym roku 40% z nich było porządkowane 3 razy w tygodniu. Natomiast tam, gdzie jest wzmożony ruch pieszych, jak np. w Śródmieściu czy na dużych węzłach przesiadkowych, czyszczenie odbywało się codziennie. Chodniki i przystanki zmiatane są także zimą, jeśli pozwala na to

pogoda, a gdy pojawiają się zimowe warunki – są odsnieżane i posypywane piaskiem.

Interwencyjnie dla czystości

Tereny dla pieszych są regularnie porządkowane, ale zdarza się, że pojawi się na nich nagle i niebezpieczne zanieczyszczenie, na przykład rozbite szkło. Wtedy do działania wysyłamy grupy interwencyjnego sprzątania. Reagują na zgłoszenia od kontrolerów, którzy codziennie sprawdzają miasto pod kątem czystości i bezpieczeństwa, a także na informacje od mieszkańców przekazane przez Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115. Przez cały rok takie interwencyjne prace objęły 4,5 mln m² miejskich terenów.

Zarząd
Oczyszczania
Miasta

czysta Warszawa - wspólna sprawa



Szorowarka myje chodnik Krakowskiego Przedmieścia (fot. Zarząd Oczyszczania Miasta)

Kompleksowe porządki

Zarząd Oczyszczania Miasta organizuje i nadzoruje kompleksowe utrzymanie czystości w Warszawie. To regularne sprzątanie ulic, chodników i przystanków komunikacji miejskiej, opróżnianie ulicznych koszy na śmieci i działania interwencyjne. Prace wykonywane na wymaganym przez ZOM wysokim poziomie dają zauważalny przez mieszkańców i turystów efekt. Wysoki standard czystości wpływa korzystnie nie tylko na estetykę przestrzeni publicznej, ale także bezpieczeństwo i zdrowie mieszkańców.

Czysta Warszawa – wspólna sprawa

Zarząd Oczyszczania Miasta odpowiada za czystość 3,4 mln m² terenów dla pieszych przylegających do nieruchomości, biegnących wzdłuż głównych warszawskich ulic, w tym 4,3 tys. przystanków komunikacji miejskiej. Pozostałymi chodnikami zajmują się urzędy dzielnic, Zarząd Terenów Publicznych i Zarząd Praskich Terenów Publicznych, alejkami w parkach i chodnikami wokół nich – Zarząd Zieleni m.st. Warszawy. Za czystość chodników, które przylegają do nieruchomości, odpowiadają właściciele tych nieruchomości.

Magdalena Niedziałek

fot. Zarząd Oczyszczania Miasta



Pracownicy grupy interwencyjnego sprzątania zmiatają chodnik (fot. Zarząd Oczyszczania Miasta)

Bieg Wedla po raz siedemnasty rozgrzeje Warszawę

Już 6 lutego br. odbędzie się XVII edycja Biegu Wedla. Amatorzy ruchu na świeżym powietrzu będą rywalizować w Parku Skaryszewskim, w sąsiedztwie kultowej fabryki wedlowskich słodczy. Dla uczestników przygotowano 8 różnych tras oraz słodkie upominki. Patronat honorowy nad Biegiem objął Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy.

Wydarzenie od lat przyciąga biegaczy, dla których trening w malowniczym Parku Skaryszewskim to nie lada gratka. Firma Wedel, której siedziba mieści się w bezpośrednim sąsiedztwie parku, włącza się w organizację wydarzenia od jego początków, angażując się w ten sposób w życie lokalnej społeczności.

– Serce Wedla od lat 30. XX wieku bije na warszawskiej Pradze. Czujemy się silnie związani z tą okolicą, dlatego z przyjemnością po raz kolejny zostaliśmy partnerem tytularnym lokalnego wydarzenia, promującego aktywność fizyczną. Rozwój Biegu Wedla i zwiększenie jego popularności to dowód na to, jakie

efekty przynoszą wieloletnie relacje biznesu z organizacjami pozarządowymi. Fantastyczna atmosfera, która panuje na trasie, przyciąga wielu biegaczy, również pracowników Wedla. Organizatorzy dokładają wszelkich starań, aby zadbać o uczestników na trasie. Cieszymy się, że kolejny raz będziemy mogli w bezpieczny sposób kontynuować udział w wydarzeniu tak lubianym przez biegaczy z całej Polski – mówi Aleksandra Kusz vel Sobczuk, kierowniczka komunikacji korporacyjnej firmy Wedel.

SŁODKI WYŚCIG DLA DUŻYCH I MAŁYCH

Bieg realizowany będzie w formule mieszanej – stacjonarnej i wirtualnej. Uczestnicy mają do wyboru trasy biegowe o różnej długości w Parku Skaryszewskim. Dla dzieci (juniorów) do 7. roku życia przygotowano odcinek 0,25 km, zaś dzieci starsze i młodzież do 15. roku życia pokonają dystans 2 km. Dorośli zmierzają się w zmaganiach na 5,5 km i 9 km, przemierzając wyznaczoną w parku pętlę 3 lub 5 razy. Poza rywalizacją biegową organizatorzy przygotowali także malowniczą trasę dla

fanów nordic walking oraz atrakcję O-run. Jest to połączenie biegu na orientację z biegiem przełajowym, które będzie ciekawostką dla wszystkich poszukujących nowych pomysłów na aktywność na świeżym powietrzu. Dostępna będzie też specjalna trasa dla spacerowiczów, którzy będą mogli zwiedzić Warszawę śladami Wedłów.

– Bieg Wedla to wyjątkowe wydarzenie, które co roku zimą rozgrzewa serca biegaczy. W odpowiedzi na oczekiwania miłośników tej formy ruchu z różnych stron kraju oraz w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich sportowców, w tym roku również udostępniamy trasę wirtualną. Chętne osoby mogą pokonać 5 km w dowolnym miejscu w dniach od 5 do 13 lutego – mówi Andrzej Krochmal, kierownik Biegu Wedla.

W przypadku zmiany sytuacji epidemicznej organizatorzy zastrzegają sobie możliwość organizacji całego wydarzenia w formie wirtualnej.

Patrycja Zaborek-Szczerba

Zatrudnimy na stanowisko:

Wawer, ul. Ezopa 71A:

- **Inżynier Procesu** – praca związana z procesem zabezpieczania płytek elektronicznych
- **Technik Monter płytek elektronicznych** – obsługa urządzeń linii produkcyjnej
- **Magazynier/Referent ds. Magazynowych** – praca w magazynie produkcyjnym komponentów elektroniki

Wawer, ul. Zwoleńska 43/43A:

- **Inżynier Sprzedaży** – dystrybucja komponentów i materiałów dla elektroniki i przemysłu

Umowa o pracę, ubezpieczenie, opieka zdrowotna, pakiet socjalny.
Kontakt: kariera@semicon.com.pl, tel. 532-741-941

ts TEKNOSYSTEM
Spółka z o.o.

POSZUKUJEMY
**PRACOWNIKÓW DO MONTAŻU WIĄZEK KABLOWYCH
ORAZ OPERATORÓW MASZYN NUMERYCZNYCH**

Mile widziane zdolności manualne, odpowiedzialność i zaangażowanie. Doświadczenie nie jest wymagane.

CV prosimy przysłać na adres
praca@teknosystem.com.pl, tel. 603 919 108

WYWÓZ SZAMBA
TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86
501 732 690

LEX FIN
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

GABINET DIETETYCZNY
OPTIMA DIET
Dietetyk kliniczny – specjalista psychodietetyki
ul. Pogodna 33, Warszawa-Wesoła **Również ONLINE**
Zapisy: tel. 575-596-466 www.optimadiet.pl

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).

- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórki. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w odzieży ochronnej (corona-virus). Student, tel. 533-404-404
- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Płacimy gotówką. Tel. 601 460 186

OGRODY A-Z
WIOSENNE PORZĄDKI
PRACE ZIEMNE
Tel. 504 301 405

MEBLE KUCHENNE I INNE
Montaż i naprawa
tel.: **693 786 435**
780 133 170

PRZYCINANIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
Tel. 504 301 405

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
Tel. 504 301 405

WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
PRACE PORZĄDKOWE
(ogród, garaże, piwnice)
Tel. 513 148 238

ODŚNIEŻANIE
DACHÓW
PARKINGÓW
Tel. 504 301 405

 **REMBERTÓW**
wiadomości sąsiedzkie

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!

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.



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

Nowe piece **konwekcyjno-parowe** w ofercie Stalgast

**Przetestowane
przez najlepszych
Doradców Kulinarnych Stalgast!**

Postaw na
technologię
ze smakiem!



Classic
Cook



Smart
Cook



ST Gastro Big

gastronomiczne · piekarnicze · odpiekowe

stalgastr.com

 **stalgastr**
ekspert gastronomiczny

Made in EU

infolinia: 801 40 50 63

ACTION

mediaexpert



**martes
sport**

zabka

papiernik
by empik

NOWE CENTRUM HANDLOWE w Rembertowie



erapark
HANDLOWY

Zakupy
w zasięgu ręki

ul. Strażacka 135