



REMBERTÓW SOLIDARNY Z UKRAJINĄ

W ostatnich dniach w całej Warszawie trwa zbiórka darów dla sąsiadów z Ukrainy. Dzięki dobroci naszych serc nie tylko z naszej dzielnicy odjechały transporty wypełnione śpiworami, kocami, karimatami, odzieżą dla dzieci i dorosłych, środkami: opatrunkowymi, czystości i higienicznymi, konserwami, daniami instant, wodą w butelkach, powerbankami, pieluchami, mlekiem w proszku, słoiczkami dla dzieci, butelkami do mleka, kawą, herbatą, słodyczami i batonami energetycznymi.

Zbiórka dla sąsiadów z Ukrainy trwa dalej. Wszystkie osoby, które chciałyby pomóc, proszone są o dostarczenie żywności z długim terminem przydatności (zupy instant, przekąski w puszkach, batony energetyczne, suche pieczywo, kawa, herbata, butelkowana woda), żywności i akcesoriów dla małych dzieci (słoiczki i mleko w proszku, pieluszki), środków higieny osobistej (żele, mydła, podpaski) oraz środki pierwszej pomocy (gazy, opatrunki, środki do dezynfekcji, podstawowe leki) oraz śpiworów, materaców, łóżek polowych do Urzędu Dzielnicy Rembertów w godz. 8.00 - 20.00.

Ponadto w naszej dzielnicy poszukiwani są wolontariusze do pracy w punkcie informacyjnym dla uchodźców z Ukrainy, który jest zrządzony w Rembertowie. Ochotnicy powinni mieć ukończony 18 rok życia i posiadać umiejętność komunikacji w języku ukraińskim bądź rosyjskim. Zgłoszenia za pomocą e-mail zbiera Marta Forys: mforys@um.warszawa.pl.

Zaangażować się w pomoc dla Ukrainy można także:

- zgłaszając się do wolontariatu w punktach informacyjnych na Dworcu Wschodnim, Dworcu Zachodnim i w Pałacu Kultury i Nauki.



- udostępniając mieszkania/pokoje/domy/lokale, które mogłyby stać się na choćby krótki czas miejscem zamieszkania.
- przekazując na rzecz uchodźców środki finansowe za pośrednictwem: Polskiej Akcji Humanitarnej, Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej, Polskiego Czerwonego Krzyża, Polskiej Misji Medycznej / Polish Medical Mission, UNICEF Poland, Caritas Polska.

Pilnie poszukiwani są także pracownicy do obsługi infolinii Miejskiego Centrum Kontaktów Warszawa 19115, którzy władają językiem ukraińskim. Do zadań nowych pracowników infolinii będzie należało udzielanie informacji o formach

wsparcia, które mogą otrzymać obywatele Ukrainy na terenie Warszawy. Jak podaje um.warszawa.pl: *Kandydaci muszą posiadać: wykształcenie min. średnie, znajomość języka ukraińskiego na poziomie umożliwiającym komunikację, obywatelstwo polskie lub posiadać dokument potwierdzający znajomość języka polskiego. Oferujemy zatrudnienie na umowę o pracę na czas określony w pełnym lub niepełnym wymiarze. Zgłoszenia (CV i zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb tej rekrutacji) prosimy kierować drogą elektroniczną na adres: sekretariat.bkis@um.warszawa.pl z dopiskiem w tytule wiadomości: „19115 Ukraina”.*

Redakcja

REMBERTÓW Z NOWYM BURMISTRZEM

Pod koniec lutego prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski powołał nowy Zarząd Dzielnicy Rembertów. Burmistrzem naszej dzielnicy został Maciej Iwanicki, a jego zastępcami Mieczysław Golónka oraz Aleksander Lesiński. Poniżej prezentujemy podział kompetencji między wóldarzami naszej dzielnicy. Do kompetencji Burmistrza Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy – Macieja Iwanickiego należy sprawowanie bezpośredniego nadzoru nad działalnością następujących komórek organizacyjnych utworzonych dla dzielnicy:

- Wydział Organizacyjny dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WOD),
- Zespół Obsługi Rady Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WOR),
- Wydział Administracyjno-Gospodarczy dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WAG),
- Wydział Budżetowo-Księgowy dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WBK),
- Wydział Prawny dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WPR),
- Samodzielne Wieloosobowe Stanowisko Pracy ds. Kadr dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WKD),

- Samodzielne Wieloosobowe Stanowisko Pracy ds. Zamówień Publicznych dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WZP),
- Wydział Działalności Gospodarczej i Sportu dla Dzielnicy Rembertów – UD-VIII-WDG oraz nadzoru nad działalnością Domu Kultury „Wygoda”, Domu Kultury „Rembertów” i Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy.

Zastępca Burmistrza Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy – Aleksander Lesiński sprawuje bezpośredni nadzór nad działalnością następujących komórek organizacyjnych:

- Wydział Oświaty i Wychowania dla Dzielnicy Rembertów (WOW-VIII),
- Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Rembertów (WSZ-VIII),
- Wydział Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WOM),
- Wydział Informatyki dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WIN),
- Wydział Ochrony Środowiska dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WOŚ),

- Wydział Zasobów Lokalowych dla Dzielnicy Rembertów (WZL-VIII) oraz nadzór nad Dzielnicowym Biurem Finansów Oświaty; Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy i placówkami oświaty i wychowania w naszej dzielnicy. Współpracuje także z Delegaturą Biura Spraw Obywatelskich i Administracji.

Natomiast Mieczysław Golónka współpracuje z Delegaturą Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego i sprawuje bezpośredni nadzór nad komórkami organizacyjnymi:

- Wydział Infrastruktury dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WIR),
- Wydział Gospodarki Gruntami dla Dzielnicy Rembertów (WGG-VIII),
- Wydział Architektury i Urbanistyki dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WAU),
- Wydział Budownictwa dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WAB),
- Wydział Kultury i Promocji dla Dzielnicy Rembertów (UD-VIII-WKU).

Redakcja, źródło: rembertow.um.warszawa.pl

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



Trwa przedsprzedaż



www.zakatek-rembertow.pl

PONAD MILION DO ROZDYSPONOWANIA

Wraz z nadejściem lutego poznaliśmy liczbę projektów zgłoszonych – elektrycznie i papierowo – do 9. edycji budżetu obywatelskiego. W naszej dzielnicy jest ich 47. Ocena projektów przez urzędników i specjalistów potrwa do 4 maja br., a głosować nad pozytywnie ocenionymi pomysłami będziemy mogli od 15 do 30 czerwca 2022 r.

– Sprawdzamy teraz, czy wszystkie projekty są kompletne i zawierają niezbędne informacje, które pozwolą nam ocenić, czy są one możliwe do realizacji. Jeżeli czegoś brakuje lub wymaga uzupełnień, urzędnicy skontaktują się z autorami z prośbą o dostarczenie potrzebnych informacji. Każdy projekt musi mieć ręce i nogi – mówi Karolina Zdrowska, dyrektorka koordynatorka ds. przedsiębiorczości i dialogu społecznego.

W Rembertowie w związku z liczbą mieszkańców mamy do dyspozycji kwotę 1 011 308 zł. Poniżej prezentujemy listę wszystkich zgłoszonych do 9. edycji budżetu partycypacyjnego projektów:

- Modernizacja placu zabaw w Dzielnicy Rembertów (koszt: 202 262 zł)
- Zielone przystanki autobusowe w Rembertowie (koszt: 80 000 zł)
- Wybieg dla psów (koszt: 80 000 zł)
- GROMEK - plac sprawnościowy dla dzieci i młodzieży (koszt: 202 262 zł)
- Sezonowe łodowisko dla wszystkich przy SP 376 (koszt: 201 000 zł)
- Więcej ławek w Rembertowie (koszt: 200 000 zł)
- Antysmogowy Mural w Rembertowie na SP 217 (koszt: 71 000 zł)
- Mural na ratuszu Dzielnicy Rembertów (koszt: 119 860 zł)
- Oświetlenie boiska przy SP nr 376 (koszt: 63 500 zł)
- Zimowa iluminacja świetlna w Rembertowie (koszt: 202 000 zł)
- Siłownia plenerowa przy Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Kościuszki w Warszawie (koszt: 95 000 zł)
- Tężnia solankowa w Rembertowie (koszt: 202 262 zł)
- Pomnik Józefa Piłsudskiego (koszt: 25 000 zł)
- Nasadzenia drzew i krzewów w Dzielnicy Rembertów (koszt: 175 000 zł)
- Nowości wydawnicze i spotkania w BIBLIOTECIE (koszt: 145 000 zł)

• Rembertowski Uniwersytet Dziecięcy w Bibliotece (koszt: 28 000 zł)

- Woda dla spragnionych – miejskie źródło (koszt: 150 000 zł)
- Likwidacja barier architektonicznych w Rembertowie (koszt: 200 000 zł)
- Miejskie kosze do segregacji odpadów (koszt: 200 240 zł)
- Warsztaty Kolędowe "Niech brzmia głosy pod niebiosy" (koszt: 74 500 zł)
- Warsztaty teatralne dla dzieci i młodzieży (koszt: 52 000 zł)
- Radarowy wyświetlacz prędkości (koszt: 40 000 zł)
- Ławki do karmienia oraz przewijania dzieci na placach zabaw Rembertowa (koszt: 132 000 zł)
- Lustra drogowe ułatwiające wyjazd z ulic osiedlowych (koszt: 30 000 zł)
- Boulderling w Rembertowie (skała wspinaczkowa) (koszt: 200 000 zł)
- Wykonanie miejsc parkingowych na ul. Republikańskiej (koszt: 15 000 zł)
- Wykonanie kanalizacji deszczowej w ul. Katiuszy (koszt: 200 000 zł)
- Wygodne chatki dla jeży (koszt: 3 000 zł)
- Muzyczno – laserowe pokazy plenerowe (koszt: 25 000 zł)
- Warsztaty kuchni świata (koszt: 10 000 zł)
- Willa Granzowa. Od-nowa (koszt: 145 000 zł)
- Zabuduj się na Wygodzie – hamaki plenerowe (koszt: 23 200 zł)
- SZACHY – lekcje gry w szachy na Niepołomickiej (koszt: 47 300 zł)
- Sąsiedzkie warsztaty dla dorosłych na świeżym powietrzu – cykl spotkań twórczych Hand Made (koszt: 4 800 zł)
- Upiększmy przestrzeń – zgłoszuj na mural 3D na ratuszu (koszt: 170 000 zł)
- ZIELONA PRZESTRZEŃ RELAKSU – Bezpieczny, zielony, dostępny teren na wydarzenia kulturalne dla dorosłych i dzieci (koszt: 90 000 zł)
- Strefa aktywności fizycznej na terenie obiektu sportowego przy SP217 (koszt: 202 262 zł)
- Zagospodarowanie "Górki" przy ul. Strażackiej (koszt: 202 262 zł)
- Poprawa odwodnienia terenu przy SP 217 (koszt: 202 262 zł)
- Sąsiedzkie kolędowanie ulicami Rembertowa (koszt: 30 000 zł)
- Kolorowe gry podwórkowe na chodnikach (koszt: 80 000 zł)
- warsztaty kulodromowe Cuboro (koszt: 40 000 zł)

BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM

- kurs breakdance (koszt: 40 000 zł)
- z mapą do lasu – zajęcia na orientację w terenie (koszt: 20 000 zł)
- Aktywizacja rembertowskich seniorów po trudnym okresie pandemii (koszt: 25 000 zł)
- Wykonanie miejsc parkingowych przy ul. Zesłańców Polskich 8 (koszt: 18 200 zł)
- Potańcówki na „dechach” przy muzyce na żywo w Domu Kultury „Rembertów” (koszt: 26 200 zł)
- Warsztatownia, czyli cykl praktycznych warsztatów dla każdego (koszt: 18 000 zł)
- Studio TV w Domu Kultury „Rembertów” (koszt: 10 000 zł)

Na terenie całej stolicy zostały zgłoszone 1943 projekty, w tym 217 ogólnomiejscowych i 1726 dzielnicowych. Jak podaje um.warszawa.pl, najdroższe projekty ogólnomiejscowe zgłoszone do 9. edycji budżetu partycypacyjnego to:

- „Wygodne i szybkie przesiadki w Warszawie” zakłada wytyczenie nowych przejść dla pieszych i przeniesienie przystanków przy pl. Bankowy, pl. Wileńskim i przy rondzie Waszyngtona.
- „Poprawa bezpieczeństwa pieszych” dotyczy spowolnienia rowerzystów w rejonie przystanków komunikacji miejskiej. Po wizji lokalnej z udziałem mieszkańców zdecydowano by, jakie zmiany wprowadzić w danym miejscu, by „zdyscyplinować szalonych rowerzystów”.
- „Instalacja systemu do fotokatalizacyjnego oczyszczania powietrza” przewiduje instalację takich urządzeń na wybranych przystankach, na których przesiada się szczególnie dużo pasażerów.
- „Kruszymy beton. Sadzimy zieleń!” – projekt zakłada posadzenie drzew, krzewów, bylin, łąk kwiatowych w miejscach obecnie zabetonowanych. Wskazuje m.in. pl. Bankowy, pl. Konstytucji, pasaż Wiecha i ponad 20 innych miejsc.
- „Bilet całoroczny niewidoczny” to pomysł na sześć tysięcy całorocznych biletów komunikacji miejskiej. Mogłoby je wygrać posiadacze Warszawskiej Karty Miejskiej.

Redakcja, źródło: um.warszawa.pl

O męskiej przyjaźni, górach i operacjach specjalnych w bibliotece



Krystian „Wójo” Wójcik będzie gościem Biblioteki Publicznej przy ul. Gawędzarzy 8 w piątek 25 marca o godzinie 19. Podczas spotkania opowie o marzeniach, pracy w elitarnej jednostce i swojej książce „#STARAPAKA NO.3”.

Krystian Wójcik to podoficer Jednostki Wojskowej Komandosów z Lublińca z siedemnastoletnim stażem. Swoją przygodę z wojskiem rozpoczął w drużynie harcerskiej HKL Trawers ze Złotoryi. Ponad dwa lata spędził w strefach działań wojennych w Iraku i Afganistanie. Brał udział w wielu operacjach

specjalnych skierowanych przeciwko światowemu terroryzmowi, za które Prezydent RP wyróżnił go Krzyżem Wojskowym.

Zaproszony gość opowie o: swojej drodze do założenia upragnionego czerwonego beretu, operacjach specjalnych, męskiej przyjaźni, szkoleniach w różnych częściach świata i „wiszeniu na sznurkach” w cywilu.

Wydarzenie organizowane jest w ramach Budżetu Obywatelskiego. Wstęp wolny.

Redakcja



Z Rembertowa w świat – do Marrakeszu!

Cykl „Z Rembertowa w świat” 25 lutego powrócił do biblioteki przy ulicy Gawędziarzy. Kolorowe i bogate w doznania spotkanie „Marrakesz – czerwone miasto” zainaugurowało trzyczęściowy program „Maroko – historia pewnej miłości”. Rembertowscy podróżnicy, Aleksandra i Adam Białoń, opowiedzieli o marokańskiej kulturze, zwyczajach i zapachach, które poznali podczas licznych wypraw.

Fascynujące miasto w kolorze ochry zostało zbudowane w XII wieku, a swoją niezwykłą barwę zawdzięcza czerwonej glinie wykorzystanej w murach i budynkach. Czwarte co do wielkości miasto Maroka słynie między innymi z pięknych woni przypraw, owoców oraz potraw, o których

Aleksandra i Adam Białoń opowiadali bardzo obszernie. Prezentowane fotografie z podróży przywołały egzotyczną atmosferę miasta kotów i barwnych straganów, oferujących prawdziwą ucztę dla podniebienia. Zainteresowanie uczestników spotkania wzbudziły wyjątkowe słodkie oraz inne specjały marokańskiej kuchni, opisywane i pokazywane przez prelegentów, jak choćby bulion ze ślimaków.

Dzięki świetnie poprowadzonej, angażującej opowieści, słuchacze odbyli wirtualny spacer wąskimi uliczkami Marrakeszu, zwiedzili sklepiki i bazyliki oraz poznali społeczny rytuał picia mocnej, słodkiej herbaty z dużym dodatkiem mięty. Kolejna prelekcja, zatytułowana „Marrakesz – historia, kultura i zabytki”, odbędzie się w rembertowskiej bibliotece 8 kwietnia o 18.00.

Redakcja

KSIĘGARNIA
"Mamy to!"

U NAS ZNAJDZIESZ:

- Autorski wybór książek dla dzieci i młodzieży.
- Nowości wydawnicze.
- Podręczniki i lektury szkolne.
- Zabawki sensoryczne i edukacyjne.
- Gry matematyczne, logopedyczne, puzzle.
- Książki i pomoce dydaktyczne wspierające rozwój dzieci, polecane przez specjalistów.

WSPÓŁPRACUJEMY Z:

- Szkołami i przedszkolami.
- Bibliotekami.
- Poradniami psychologiczno-pedagogicznymi.

ORGANIZUJEMY SPOTKANIA AUTORSKIE

Kameralne miejsce dla miłośników książek...

☎ 508 030 001

📍 ul. Praskiego Pułku 13a (I piętro)
05-075 Warszawa Wesola

✉ ksiegarnia@mamyto.edu.pl

Czekamy na Ciebie :)

SZUKASZ PREZENTU?
Zajrzyj do nas!

📘📱 KsięgarniaMamyTo

Materiały powstały ze środków otrzymanych w ramach projektu Certyfikat dla małej księgarni.

WYSTARTOWAŁA REKRUTACJA DO PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ

Wraz z nadejściem marca został uruchomiony elektroniczny system rekrutacji do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych. Wniosek o przyjęcie dziecka do wybranej placówki należy wypełnić do 17 marca br. do godz. 20:00.

Poniżej, podając za informacją ze strony internetowej Urzędu Dzielnicy Rembertów, prezentujemy ofertę rembertowskich przedszkoli i nowe oddziały dla 3-latków:

Przedszkola:

- Przedszkole Nr 158: 2 oddziały (47 miejsc) ul. Dwóch Miecz 30/36, dyrektor Magdalena Soszyńska-Kalinowska, tel. (22) 611 91 32, p158@edu.um.warszawa.pl, www.p158.przedszkola.net.pl
- Przedszkole Nr 160: 1 oddział (25 miejsc) ul. Niepołomska 26, dyrektor Beata Krajewska, tel. (22) 815 23 12, sekretariat@p160.waw.pl, www.p160.waw.pl
- Przedszkole Nr 243: 1 oddział (25 miejsc), ul. Kordiana 7/11, dyrektor Irminda Jachimowicz, tel. (22) 611 92 96, p243@interia.pl, www.p243.waw.pl
- Przedszkole Nr 376 z Oddziałami Integracyjnymi: 4 oddziały – w tym 1 integracyjny (90 miejsc), ul. Admiralska 17, dyrektor Dorota Olszanecka-Ryś, tel. 517 230 603, p376@edu.um.warszawa.pl, www.przedszkole376.waw.pl
- Przedszkole Nr 423: 1 oddział (24 miejsca), ul. Kadrowa 9, dyrektor Barbara Bogacka, tel. 22 243 26 57, 662 011 490, p423@edu.um.warszawa.pl, www.przedszkole423.pl

ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH:

- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 189 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego: 1 oddział (23 miejsca), ul. Dwóch Miecz 5, dyrektor Anna Posmyk, tel. (22) 611 95 66, sekretariat@sp189.edu.pl, www.sp189.edu.pl
- Szkoła Podstawowa Nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji Armii Krajowej w Rembertowie w Warszawie: 1 oddział (23 miejsca), ul. Paderewskiego 45, dyrektor Halina Sawicka, tel./fax (22) 611 94 33,

sp217@edu.um.warszawa.pl, www.sp217.pl

KLASY I SZKOŁY PODSTAWOWE

- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi Nr 189 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego: 2 klasy (50 miejsc) ul. Dwóch Miecz 5, dyrektor Anna Posmyk, tel. (22) 611 95 66, sekretariat@sp189.edu.pl, www.sp189.pl
- Szkoła Podstawowa Nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji Armii Krajowej w Rembertowie w Warszawie: 4 klasy, w tym 1 integracyjna (89 miejsc) ul. Paderewskiego 45, dyrektor Halina Sawicka, tel./fax (22) 611 94 33, sp217@edu.um.warszawa.pl, www.sp217.pl
- Szkoła Podstawowa nr 376 im. Bohaterów Westerplatte: 3 klasy (69 miejsc), ul. gen. K. Ziemińskiego 22, dyrektor Dorota Jachnik, tel./fax (22) 611 93 39, sp376@edu.um.warszawa.pl, www.sp376.pl
- Szkoła Podstawowa Nr 254 im. Gen. Franciszka Żymirskiego (w Zespole Szkół Nr 74): 1 klasa (25 miejsc) ul. Niepołomska 26, dyrektor Urszula Kolenda, tel./fax (22) 879 80 18, sekretariat@zs74.pl, www.zs74.pl

KLASA I OGÓLNOKSZTAŁCĄCA SZKOŁY MUZYCZNEJ

Rekrutacja do OSM przeprowadzana jest bezpośrednio w szkole, w terminach wyznaczonych przez Dyrektora Szkoły i zaczyna się badaniem przydatności kandydatów, które polega na sprawdzeniu uzdolnień muzycznych oraz predyspozycji do nauki gry na określonym instrumencie. Od 14 lutego 2022 do 29 kwietnia 2022 roku sekretariat przyjmuje wymagane dokumenty, a termin przesłuchań zostanie podany 30 dni przed badaniem predyspozycji do kształcenia muzycznego. Badanie predyspozycji odbędzie się nie wcześniej niż następnego dnia po ostatnim dniu składania wniosków.

Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I stopnia (w Zespole Szkół Nr 74) - 1 klasa (25 miejsc) ul. Niepołomska 26, 04-256 Warszawa, dyrektor Urszula Kolenda, tel./fax: (22) 879 80 18, sekretariat@zs74.pl, www.zs74.pl

Redakcja, źródło: rembertow.um.warszawa.pl/

Nowy sezon Veturilo

Wraz z nadejściem marca rozpoczął się nowy sezon Warszawskiego Roweru Publicznego. Przez ostatnie miesiące miejskie jednoślady przechodziły przeglądy techniczne nadzorowane przez pracowników Zarządu Dróg Miejskich.

W tym sezonie do naszej dyspozycji będą 4934 rowery różnych typów - przeznaczone dla dorosłych, dla dzieci, ze wspomaganiem elektrycznym. Jak informuje ZDM: *Warszawa konsekwentnie zachowuje ciągłość funkcjonowania Veturilo mimo licznych trudnych wydarzeń na arenie międzynarodowej, które nie pozostają bez wpływu na światową gospodarkę. Rola roweru rośnie w obecnych czasach wraz ze wzrostem świadomości społecznej w sprawach zdrowotnych oraz związanych z ochroną klimatu. Ostatnio nie bez znaczenia staje się również kwestia pochodzenia paliw służących do napędzania różnych środków transportu. Stolica od lat utrzymuje największy w Polsce i jeden z największych w Europie systemów roweru publicznego. Daje to mieszkańcom i mieszkańcom ekologiczną alternatywę w ich codziennych podróżach oraz uzupełnia bogatą ofertę transportu publicznego na tzw. „pierwszym i ostatnim kilometrze”, zwiększając jego atrakcyjność.*

Zasady wypożyczenia miejskiego roweru są analogiczne jak w ubiegłych latach. Pierwsze 20 minut jazdy Veturilo jest darmowe, po tym czasie koszt każdej godziny to złotówka. Rowery możemy wypożyczać do końca listopada 2022 r. Istotną kwestią jest fakt, że w tym roku kończy się umowa z obecnym operatorem systemu. Jak zapewnia Zarząd Dróg Miejskich: *Miasto chce jednak zapewnić ciągłość tej ważnej usługi. Dlatego równolegle Warszawa przygotowuje się do przetargu na nowego operatora Veturilo, co zapewni powrót systemu w zmodernizowanej formie w przyszłym roku i rozwój w kolejnych latach.*

Redakcja, źródło: zdm.waw.pl

Działaj lokalnie – minigranty dla mieszkańców czekają!

Sąsiedzki piknik, ogródek społecznościowy, a może wspólne muzykowanie? Luty i marzec to dobry czas, aby zaplanować małe lokalne działania – mieszkańci i mieszkańcy mogą już składać wnioski o tzw. minigranty.

Co to są minigranty?

Minigranty to wsparcie finansowe niedużych lokalnych projektów. Dzięki nim mieszkańcy i mieszkańcy Warszawy mogą realizować swoje sąsiedzkie działania takie jak np. lokalne pikniki, sąsiedzkie warsztaty, potańcówki czy ogródki społecznościowe.

Minigranty to najprostsze wsparcie niewielkich projektów społecznych – formalności są ograniczone do minimum, a wsparcie finansowe (po pozytywnej ocenie wniosku) dostępne jest szybko. Wniosek złożyć mogą wszyscy chętni mieszkańcy i mieszkańcy (nie trzeba prowadzić organizacji pozarządowej, instytucji czy firmy). Dofinansowanie wynosi zwykle od kilkuset do kilku tysięcy złotych, a czas realizacji projektu nie przekracza kilku miesięcy. Minigranty to dobre rozwiązanie dla osób i grup, które dopiero zaczynają swoją przygodę z działaniami lokalnymi, a także dla osób, które

chcą swój pomysł zrealizować z sąsiadami lub nie chcą czekać z pomysłem do kolejnej edycji budżetu obywatelskiego.

Obecnie składać można wnioski o minigranty w ramach kilku miejskich projektów. Każdy projekt koncentruje się na trochę innych celach lub grupach, ale ogólne założenia są podobne.

Nowy nabór do Inicjatyw Sąsiedzkich ruszył i potrwa do 14 marca 2022 roku. W dopracowaniu pomysłu pomogą koordynatorzy w dzielnicach. W Rembertowie jest to pan DAMIAN JAWOREK (kontakt: mail: damian@inicjatywywarszawskie.org; tel: 509 979 947). Wsparcie finansowe wynosi do 500 lub do 2000 złotych.

um.warszawa.pl

Tak działaliśmy w marcu!



Marzec w Domu Kultury „Rembertów” będzie miesiącem bardzo zróżnicowanych działań. Chcemy

uczcić Dzień Kobiet, zaprosić na spotkanie z podróżnikiem, zorganizować warsztaty dziennikarskie dla dzieci i młodzieży. Reagujemy również na obecnie trudną sytuację na świecie i poszukujemy wolontariuszy, aby wspólnie pomagać.

W Domu Kultury „Rembertów” pragniemy uczcić **Dzień Kobiet**. Zapraszamy wszystkie panie na **koncert** grupy „**Blue Voices**”, który odbędzie się **9 marca o godz. 18:00**. Zespół wykona covery najbardziej znanych i lubianych piosenek. Napływ dobrego humoru i energii gwarantowany! Liczba miejsc ograniczona. Zapisy telefoniczne pod numerem 601 474 712.

16 marca o godz. 18:00 ruszymy tropem afrykańskich zwierząt. Zapraszamy na spotkanie „**Afryka - w poszukiwaniu Wielkiej Piątki**”. Spotkanie poprowadzi podróżnik Sławomir Kosyl,

który opowie o Kenii, Tanzanii czy Zanzibarze, ale głównymi bohaterami prelekcji z pewnością będą zamieszkujące afrykańskie tereny zwierzęta. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, czym jest „Wielka Piątka”, oraz usłyszą wiele ciekawostek na temat gatunków zwierząt wchodzących w jej skład.

Halo, halo, czy są tutaj młodzi dziennikarze? Niedawno pracownicy Domu Kultury „Rembertów” zakończyli cykl szkoleń w ramach unijnego projektu „Sieć na Kulturę” i teraz nadszedł czas, aby przekazali zdobytą wiedzę i nowe umiejętności dalej. Rozpoczynamy nabór dzieci i młodzieży w przedziale wiekowym od 11 do 15 lat na warsztaty dziennikarskie. Uczestnicy nauczą się tworzyć strony internetowe, pracować z programami graficznymi oraz dowiedzą się, jak rozpocząć przygodę z vlogowaniem. Poruszymy tematy związane z niebezpieczeństwami w sieci, takimi jak: clickbait, fake news oraz deepfake. Wspólnie dowiemy się również, jak szukać rzetelnych źródeł informacji oraz w jaki sposób z nich czerpać. Już teraz zachęcamy do zapisów w sekretariacie Domu Kultury „Rembertów”. **Warsztaty „Dziennikarstwo online”** zostaną przeprowadzone w ramach projektu „Sieć na Kulturę”.

Kulinarna seria na naszym kanale YouTube wzbogaciła się o nowy filmik! Tym razem pani Marzena zaprezentowała, jak według swojego ulubionego i sprawdzonego przepisu przygotować przepyszne pączki. Zachęcamy do odwiedzenia kanału YouTube Domu Kultury „Rembertów” i czerpania kulinarnych inspiracji. Przepisy są naprawdę proste i z pewnością każdy będzie potrafił je odtworzyć!

Uwaga, uwaga, wolontariusze poszukiwani! Mamy kontakt z rodzinami, które przyjechały z Ukrainy. Pragniemy zapewnić im odpowiednią przestrzeń w Domu Kultury „Rembertów”, która służyć będzie integracji. Chcemy, żeby dzieci miło spędziły u nas czas, grając w gry, rysując, śpiewając, biorąc udział w rozmaitych zajęciach, oraz żeby ich rodzice mogli wspólnie wypić kawę i porozmawiać ze sobą. Poszukujemy osób, które mogłyby w jakiś sposób pomóc np. zorganizować czas dzieciom i ich rodzicom, które chciałyby podzielić się swoją pasją i talentami z innymi lub które potrafią tłumaczyć z języka ukraińskiego. Jesteśmy otwarci na wasze sugestie, pomysły, propozycje! Zapraszamy do wysyłania zgłoszeń na adres info@dkrembertow.waw.pl.

Weronika Świdarska, Dom Kultury „Rembertów”

Inspirujący marzec w Domu Kultury „Wygoda”

Wiosna to chyba najbardziej oczekiwana pora roku! Dni robią się dłuższe, cieplejsze, a w przydomowych ogródkach nareszcie zaczyna się robić kolorowo i pachnąco. Na Koniecpolskiej 14 również z niecierpliwością wyglądamy Pani Wiosny! Na jej poszukiwania wyruszyli mieszkańcy naszej dzielnicy podczas gry miejskiej „Poznaj Historię Olszyny Grochowskiej”. Uczestnicy gry na terenie osiedla Kawęczyn-Wygoda poznawali miejsca i ciekawostki związane z bitwą pod Olszynką Grochowską – największą, jaką stoczono w Powstaniu Listopadowym. Ta forma zwiedzania była wspaniałą okazją do nauki historii poprzez zabawę na świeżym powietrzu, w rodzinnym gronie. Na śniadków tej wyprawy czekało wiele ciekawych, angażujących zadań. Metą gry był nasz Dom Kultury – tu gracze zostali nagrodzeni, otrzymali dyplomy, rozgrzali się ciepłą herbatką i zjedli po słodkim pączku.

Marzec rozpoczynamy muzycznymi życzeniami dla naszych pięknych Pań! „Niezapomniane melodie”, czyli klimatyczny koncert utrzymany w klimacie retro z popularnymi utworami polskiej muzyki rozrywkowej, głównie z lat 20. i 30. XX wieku, rozbrzmi już 12 marca na scenie widowiskowej naszego domu kultury. Koncert w wykonaniu zespołu Retro Orchestra i Lali Czaplickiej. Serdecznie zapraszamy!

18 marca o 18.00 z Koniecpolskiej 14 wyruszy wycieczka prosto do... Chin! A w tę wirtualną podróż zaprasza Was Michał Cessanis – dziennikarz, podróżnik, zastępca redaktora naczelnego „National Geographic Traveler”, autor wielu książek podróżniczych. Spotkanie odbywać się będzie na dwa sposoby –

zarówno na miejscu, w Domu Kultury „Wygoda”, jak i w formule live poprzez naszego Facebooka. Na spotkanie na miejscu obowiązują zapisy.

Do Świąt Wielkanocnych zostało co prawda jeszcze nieco czasu, ale wychodzimy z założenia, że na przygotowania nigdy nie jest za wcześnie! Dlatego 25 marca zapraszamy Was na warsztaty szycia z naszą instruktorką Ewą. Podczas zajęć samodzielnie wykonacie urocze patchworkowe serwetki, które staną się oryginalną ozdobą Waszych wielkanocnych koszyczków. Pamiętajcie o zapisach.

Jak zapewne wiecie, rok 2022 został ogłoszony rokiem Marii Konopnickiej – jednej z najwybitniejszych pisarek pozytywizmu i w całej historii literatury polskiej. Z tej wyjątkowej okazji serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie plastycznym „Wierszem malowane...”. Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży. Zakłada stworzenie ilustracji swojego ulubionego dzieła literackiego napisanego przez Marię Konopnicką. Na uczestników konkursu czekają ciekawe nagrody oraz wystawa, podczas której zostaną zaprezentowane wyłonione w finale prace. Regulamin i karty zgłoszeniowe znajdziecie na naszej stronie www.dkwygoda.waw.pl.

Na koniec się jeszcze pochwalimy! Z dumą i radością informujemy, iż dwa projekty zgłoszone w tym roku do Funduszu Edukacji Kulturalnej zostały pozytywnie zaopiniowane i już wkrótce przystąpimy do ich realizacji! Ogromne gratulacje i gromkie brawa

dla naszych przezdolnych instruktorów: Pauli Jadackiej – instruktorki wokalu i Bartka Pietrzyka – instruktora zajęć teatralnych którzy są autorami tychże projektów.

Serdecznie zachęcamy do śledzenia naszej strony www.dkwygoda.pl oraz profilu na Facebooku – znajdziecie tu wszystkie aktualności i zaplanowane dla Was wydarzenia. Do zobaczenia!

Beata Boćkowska



URZĄD DZIELNICY REMBERTÓW M.ST. WARSZAWY
oraz
AKADEMIA SPORTU WESOŁA



zapraszają na
NORDIC WALKING
Bezpłatne zajęcia z instruktorem

15 LUTEGO - 31 GRUDNIA 2022 r.

TERMINY ZAJĘĆ:

Boisko "WEMBLEY", ul. Działyńskich, Rembertów:

Wtorki 16:00 - 17:30 - grupa początkująca, wolniejsze tempo
18:00 - 19:30 - grupa "tempo średnie"

Czwartki 18:00 - 19:30 - grupa "tempo średnie"

Teren Rekreacyjny Mokry Ług, Rembertów:

Soboty 9:30 - 11:00 - grupa rekreacyjna, ogólna

 Nordic Walking - Rembertów

 PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW DZIELNICY REMBERTÓW.

Koncert z okazji
Dnia Kobiet
w wykonaniu zespołu
Blue Voices

9 marca, godz. 18.00
w sali widowiskowej Domu Kultury "Rembertów"



Obowiązują zapisy tel. 601 474 712

Co? Gdzie? Kiedy? w Rembertowie

DOM KULTURY „REMBERTÓW”

16 marca, godz. 18:00 – Spotkanie z podróżnikiem Sławomirem Kosylem. Afryka. W poszukiwaniu Wielkiej Piątki. Kenia, Tanzania, Zanzibar. Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona. Pokaz będzie również transmitowany online na Facebooku domu kultury.

24 marca

Dom Kultury we wspomnieniach mieszkańców dzielnicy i pracowników. Wywiad z Marzeną Kosowską. Wywiad zostanie zamieszczony na kanale YouTube domu kultury.

DOM KULTURY „WYGODA”

14 marca – 28 kwietnia – „Wierszem Malowane”

Konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży zorganizowany z okazji Roku Marii Konopnickiej. Celem konkursu jest upowszechnianie wśród dzieci utworów Marii Konopnickiej. Na prace/ilustracje wierszy dla dzieci czekamy do 28 kwietnia. Regulamin i karta uczestnika znajdują się na stronie DK „Wygoda” w zakładce „Konkursy”.

18 marca, godz. 18:00 – „Chiny – słodkie i pikantne”

Spotkanie podróżnicze z Michałem Cessansem (także online). Michał Cessanis to dziennikarz, podróżnik, zastępca redaktora naczelnego National Geographic Traveler, autor książek podróżniczych. Mówca zabierze nas w podróż do jednej z najstarszych cywilizacji na świecie – do Chin. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy: tel. (22) 812 06 33. Transmisja online na profilu facebookowym domu kultury z możliwością zadawania pytań.

25 marca, godz. 17:30 – „Patchworkowe zajęcia”

Wielkanocne warsztaty szycia. Zajęcia przeznaczone dla młodzieży i dorosłych. Obowiązują limit miejsc. Obowiązują zapisy: tel. (22) 812 06 33.

BIBLIOTEKA PUBLICZNA

16 marca, godz. 18:00 – Spotkanie z podróżnikiem Sławomirem Kosylem. Afryka. W poszukiwaniu Wielkiej Piątki. Kenia, Tanzania, Zanzibar. Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona. Pokaz będzie również transmitowany online na Facebooku Domu Kultury.

URZĄD DZIELNICY – wydarzenia kulturalne

25 marca, godz. 12:00 – 77 Rocznic wywózki więźniów z obozu NKWD do ZSRR

Złożenie kwiatów przez przedstawicieli Rady i Zarządu Dzielnicy Rembertów przed pomnikiem Więźniów Obozu NKWD u zbiegu ulic Marsa i Płatnerskiej.

Piotr Stanisławski

PKPS Zarząd Dzielnicowy Warszawa-Wesoła
zaprasza na wczasy do
Sarbinowa Morskiego
od 19 do 29 sierpnia 2022 r.
w Ośrodku Politechniki Warszawskiej




- Wyżywienie: 3 posiłki dziennie.
- Zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych typu studio (łazienka).
- Możliwość wykupienia zabiegów rehabilitacyjnych na miejscu.
- Wycieczka do Darłowa w cenie wycieczki.
- Ubezpieczenie, transport – autokar.

INFORMACJA I ZAPISY – PKPS:
tel. 22 773 54 44





O ZAMARTWIANIU SIĘ

Ostatnio życie daje nam wiele powodów do stresu. Przedłużająca się pandemia i budzące przerażenie statystyki przegranej walki z covidem, trudna sytuacja ekonomiczna, eskalacja napięcia na wschodzie, zakończona napaścią na Ukrainę. To wszystko nie nastraja do życiowej beztroski, ale nawet w takich sytuacjach potrzebny jest nam zdrowy dystans. Zamartwianie się nie stanowi rozwiązania, a przedłużający się stres obniża naszą odporność i zdolności poznawcze, co działa na naszą niekorzyść.

Zamartwianie się jest bowiem nawykowym reagowaniem na wyzwania, jakie niesie życie, poprzez przewidywanie i analizowanie zagrożeń. Od rozsądku i ostrożności różni się ono proporcją pomiędzy nadzieją na pozytywny rezultat a zracjonalizowaniem ewentualnego zagrożenia.

O ile ostrożność może uchronić nas np. przed zignorowaniem niebezpieczeństwa, impulsywną a niekorzystną w skutkach decyzją lub naiwnością (ot, choćby wpadnięciem w ręce oszusta, który chce wyłudzić nasze dane osobowe, o czym ostatnio wiele się pisze), o tyle zamartwianie się to przekonanie, że niemal wszędzie czyhają na nas groźne sytuacje. I tylko przewidzenie ich wszystkich może uchronić nas przed nieszczęściami.

Takie podejście do życia, jeśli nie zdecydujemy się go zmienić, generuje wiele negatywnych zjawisk, które potrafią wymknąć się spod kontroli.

- Kiedy martwienie się na zapas staje się naszym nawykiem, jedyną strategią, którą znamy, prowadzi do tworzenia ponurych scenariuszy i tym samym kieruje naszą uwagę właśnie na możliwość katastrofy, klęski.
- Zabiera nam to mnóstwo energii, ponieważ i tak nigdy nie zdołamy przeanalizować wszystkich możliwych wariantów wydarzeń, tym samym stajemy się mniej kreatywni w poszukiwaniu satysfakcjonujących rozwiązań.
- Wzmacniamy w sobie postawę lękową i asekuracyjną, ponieważ przekształcamy takie podej-

ście w nawyk. Świat zaczyna się nam jawić jako jednoznacznie wrogi.

Co sprawia, że to robimy?

To jest zwykły wzorzec, który się w nas stopniowo tworzy. Czasem rodzice troszczą się o nas z miejsca lęku i dają nam sygnał, że świat jest niebezpieczny, a życie kruche. Jeśli małe dziecko przewróci się, nic mu się nie stanie, a dorośli będą się temu przyglądać bez paniki i nawet zażartują z tego, dziecko się roześmieje. Jeśli jednak zareagują przerażeniem, ono natychmiast się rozplacze i zapamięta, że upadek jest czymś strasznym. Tak tworzą się w nas wyobrażenia. Również opiekunowie, którzy często są czymś zamartwieni, przekazują podobne informacje – życie jest ciężkie, pełne przeszkód. A kiedy już się tego myślenia nauczymy, to zaczynamy wypatrywać komplikacji, aby być przygotowanym na najgorsze. W tym celu tworzymy czarne scenariusze. Ot tak, na wszelki wypadek.

Oczywiście zamartwianie się nie przynosi nam niczego poza pogorszeniem samopoczucia. Co więc sprawia, że ulegamy tej potrzebie?

- Mylnie zakładamy, że martwienie się jest równoznaczne z poszukiwaniem rozwiązania, wyjścia z sytuacji itp. Ale to nieprawda, gdyż poszukiwanie rozwiązania jest skupieniem się na konstruktywnych strategiach, a my tego nie robimy.
- Uważamy, że martwienie się dowodzi odpowiedzialności, ale przecież być odpowiedzialnym nie oznacza bynajmniej bycia zawsze zestresowanym.
- Wierzymy, że martwienie się pozwoli nam uniknąć kłopotów, złych konsekwencji jakichś zdarzeń, co również nie jest prawdą. To działanie i właściwa strategia pozwalają nam unikać niepożądanych zjawisk. By działać słusznie, nie potrzebujemy bynajmniej zamartwiania.

Jak przerwać zamartwianie się?

Mądry sposób nie oznacza zaprzeczania, wypierania, udawania, że wszystko gra, lecz wzrost świadomości tego, co się z nami dzieje i jak możemy zmienić swoje wzorce myślenia na pozytywne. Albert Einstein wypowiedział

kiedyś takie mądre zdanie, że: „Każdy człowiek ma dwie rzeczy do wyboru – jesteśmy albo pełni miłości, albo pełni lęku”. To oznacza, że możemy być w tym stanie, który wybieremy. Lęk rzadko naprawdę nas motywuje. Najbardziej kreatywni jesteśmy wtedy, kiedy działamy spokojnie, licząc na pozytywne efekty. Dlatego warto zmienić schemat reagowania, czyli:

- zastanowić się, jakie wyobrażenie wywołuje w nas lęk (zwykle jest to skutek poczucia bezradności, braku poczucia bezpieczeństwa, wsparcia, wiary w siebie itp.);
- przyjrzeć się temu, czy nasze wyobrażenie jest prawdziwe, bo zwykle tak nie jest;
- znaleźć inny sposób myślenia i reagowania.

Trzeba zacząć postrzegać siebie jako wartość, a swoje życie jako dobro. Wiem, że to może górnolotnie brzmieć, ale warto się zastanowić, kim dla siebie samych jesteśmy. Czy przyjaciółmi, czy wrogami. Jeśli to drugie, zdradzamy siebie samych. Kto ma mnie mocniej wspierać, bardziej mi ufać niż ja sama? Komu ma na mnie bardziej zależeć? To nie egoizm, tylko podstawa do tego, by nie bać się świata. Nawet w kryzysowych sytuacjach możemy działać z pozytywną motywacją, zamiast miotać się bezradnie. Należy wierzyć, że sobie poradzimy.

Życie bez wyzwań byłoby mało rozwijające, jednak w świetle badań z obszaru neuronauki im bardziej pozytywne są nasze emocje, tym lepszą kreujemy dla siebie przyszłość. Upraszczając nieco, chodzi o to, że jesteśmy istotami wibracyjnymi i funkcjonujemy w polu wibracyjnym, energetycznym. Pozytywne emocje takie jak wdzięczność, życzliwość, czułość wibrują wysoko, a takie jak złość, zazdrość, nisko. Zatem działając na zasadzie nadajnika i odbiornika (tak jest!), dostrajamy się do otoczenia, a ono do nas, tworząc wspólną jakość. Jeśli nasze emocje wibrują wysoko, dostrajają się do nas pozytywne, ze wszystkimi jej przejawami i odwrotnie: do nisko wibrujących emocji dostrajają się rzeczywistość z poziomu lęku. Codziennie znajduję na to dowody!

Joanna Godecka

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

zaprasza na konkurs plastyczny
dla dzieci i młodzieży w wieku 9-16 lat

W świecie Tolkiena

- miłość i przyjaźń

termin składania prac:
22 marca 2022 r.

Szczegóły i regulamin na
www.bprembertow.waw.pl oraz 



„W świecie Tolkiena – miłość i przyjaźń” – konkurs plastyczny

Z okazji Światowego Dnia Czytania Tolkiena rembertowscy bibliotekarze zapraszają do udziału w konkursie plastycznym zatytułowanym „W świecie Tolkiena – miłość i przyjaźń”.

Przedmiotem konkursu jest wykonanie ilustracji do jednej z wybranych książek Johna Ronalda Reuela Tolkiena. Tegorocznej edycji wydarzenia, jak i samemu konkursowi przyświeca hasło „Miłość i przyjaźń”.

Konkurs został podzielony na dwie kategorie wiekowe:

- kategoria I - od 9 do 12 lat
- kategoria II - od 13 do 16 lat

Zgłoszone prace, w formacie A4, wykonane dowolną techniką, należy złożyć do **22 marca 2022 r.** w Bibliotece przy ul. Gawędziarzy 8 (I piętro).

Celem konkursu jest przypomnienie i popularyzacja wspólnych dzieł Johna Ronalda Reuela Tolkiena, a także przybliżenie młodemu czytelnikowi interesującego gatunku literatury jakim jest powieść fantasy.

J.R.R. Tolkien to brytyjski pisarz oraz profesor filologii klasycznej i literatury staroangielskiej na Uniwersytecie Oksfordzkim. Jako autor powieści „Władca Pierścieni”, której akcja rozgrywa się w mitycznym świecie Śródziemia, spopularyzował literaturę fantasy. Wielu czytelników jego dzieł marzy, by choć na chwilę przenieść się do Śródziemia i niczym hobbit zakosztować niebezpiecznych przygód.

Regulamin oraz karta zgłoszenia do pobrania na stronie biblioteki: www.bprembertow.waw.pl.

Redakcja



Kot ma jedno życie

Kot ma jedno życie, czyli po co kotom szczepienia i profilaktyka.

Obiegowa opinia głosi, że koty mają dziewięć żyć. Wierzymy, że dlatego właśnie wychodzą cało z różnych opresji, np. wracają do domu po długich tygodniach na gigancie jakby nigdy nic i ustawiają się po jedzenie.

Cała ta teoria jest wypadkową różnych nawarstwionych mitów. W starożytnym Egipcie bóg Atum Ra przedstawiany był pod postacią kota, a jego symbol stanowiła cyfra dziewięć. Stąd prawdopodobnie wzięło się połączenie kota z dziewiątką, a potem już same koty postarały się być tak tajemnicze, niezwykle, zaskakujące w swoich zwyczajach i zachowaniach, że przypisano im nadnaturalne zdolności regeneracji.

Ile w tym prawdy? Niewiele niestety. Elastyczność kociego ciała, rozwinięty zmysł równowagi, zdolność widzenia w półmroku, odruch odwracania łap w stronę podłoża podczas spadania – to wszystko pomaga kotom wyjść z wielu opresji, ale nie należy kocich możliwości przeceniać.

Kot jest w gruncie rzeczy niezwykle delikatnym i wrażliwym organizmem. Odpowiedzialny opiekun kota musi dbać o zdrowie swojego pupila w mądry i systematyczny sposób, zabierając go na szczepienia i badania okresowe odpowiednie do wieku i rasy. Tylko wtedy można liczyć na, co prawda jedno, ale za to długie i szczęśliwe życie.

Prowadząc hotel dla kotów, często spotykam się z brakiem podstawowych szczepień u mających się pojawić u mnie kocich gości. Tymczasem bez względu na to, czy kot jest wychodzący czy nie, powinien być zaszczepiony na choroby zakaźne – panleukopenię, kaliciwirozę i herpeswirozę.

Regularnie trzeba także odrobaczać mruczki. Gdy o tym mówię, często pada pytanie – po co? Skoro kot nie wychodzi i nie ma kontaktu ze światem zewnętrznym, czy grożą mu pasożyty i choroby wirusowe?

Tak, jest narażony na zachorowanie na powyższe choroby, a także może zostać zaatakowany przez pasożyty. Dzięki nam, swoim opiekunom. My wychodzimy na zewnątrz, my spotykamy się z innymi zwierzętami, my stawiamy torebki i teczki



na podłodze w różnych miejscach, a potem przynosimy je do domu, my wchodzimy w butach, którymi przeszliśmy po trawniku, gdzie wcześniej paradowało stado gołębi, biegały psy i bezdomne koty. A nasz kot z dużym skupieniem obwąchuje te zapachy przyniesione z szerokiego świata, układa się na podłodze, po której przeszły nasze buty, ociera się o torebki i ubrania. Dlatego koty powinniśmy szczepić regularnie dawkami przypominającymi szczepień podstawowych. U starszych kotów wystarczy to robić co 2-3 lata, ale nie rzadziej. Warto wspomnieć, że ze względu na podwyższony poziom zagrożenia wścieklizną w niektórych dzielnicach Warszawy, w tym w Wesołej, szczepienie na tę chorobę jest obowiązkowe dla wszystkich kotów, również niewychodzących. Odro-

baczenie kotów niewychodzących można zastąpić badaniem kału. Jeśli niczego niepokojącego w nim nie ma, to podawanie środków na pasożyty wewnętrzne nie jest konieczne.

Koty wychodzące dodatkowo warto zabezpieczyć szczepieniem na kocią białaczkę (FeLV), chlamydię i grzybicę. Te szczepienia są też zalecane dla kotów żyjących w większych grupach, w tym w hodowlach.

Po co kotom tyle szczepień? Właśnie dlatego, że są bardzo wrażliwe. Koci organizm jest bardzo czuły na wszelkie zmiany i na stres. Wysoka reaktywność w połączeniu ze zwinnością pomagała kotom przetrwać wśród drapieżników. Z drugiej strony w przypadku domowych mruczków te cechy powodują, że upuszczona w kuchni łyżka staje się przyczyną niekontrolowanej ucieczki z ogonem napuszczonym jak choinka. A gdy bodźce stresowe występują w dużym natężeniu (np. hałasy związane z remontem), koci system ostrzegawczy doznaje przeciążenia i spada odporność organizmu. Dlatego koty mogą reagować np. zapaleniem pęcherza na tle nerwowym na wymianę kafelków u sąsiada. I wcale nie zdarza się to rzadko.

Szczepienia pozwalają zbudować kocią odporność. Dzięki temu koty podróżujące ze swoimi opiekunami lub umieszczane na czas ich nieobecności w hotelu czy u znajomych mają większe szanse uniknąć infekcji, uaktywnienia wirusów stale obecnych w kocim organizmie albo zaostrzenia chorób przewlekłych. Kot ma jedno życie, więc postarajmy się, by było długie i wolne od cierpienia.

Karolina Tołwińska

behawiorystka COAPE, catsitterka, prowadzi hotel dla kotów w Wesołej

Zatrudnimy na stanowisko:

Wawer, ul. Ezopa 71A:

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

Wawer, ul. Zwolenńska 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



■ OBSŁUGA KSIĘGOWA

spółdzielni mieszkaniowych (w biurze u klienta) i wspólnot.

Zapraszam do współpracy

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

Chcesz mieszkać ładniej?



ZADZWOŃ!

506 656 151

POGOTOWIE
wnętrzarskie



Okiem zielarza-terapeuty: „Wiosenny detox”

Wiosną przyroda budzi się życia, a my nadal ospali, zmęczeni i z dodatkowymi kilogramami po zimie? Jakiej kuracji warto wykonać wiosną, aby odzyskać chęci do działania?

Wiosną warto wykonać dwuetapowy ziołowy detox.

Pierwszy etap to kuracja przeciwko pasożytom. Obecność pasożyta w organizmie często wywołuje odpowiedź immunologiczną organizmu, czego efektem jest spadek odporności i większa podatność na infekcje. Objawem bardzo często towarzyszącym wszelkim robaczycom jest nadpobudliwość nerwowa. Pojawiają się problemy z koncentracją, zmienność nastrojów, zgrzytanie zębami lub tendencja do obgryzania paznokci. W zależności od rodzaju pasożyta może wystąpić zanik apetytu, niespokojny sen i częste wybudzanie się, zmiany w zachowaniu, nagminne domaganie się słodkości oraz bardzo szybkie męczenie się i towarzyszący temu wilgotny kaszel nasilający się w nocy. Pasożytom często towarzyszą również różnego rodzaju zmiany skórne takie jak pokrzywki, wysypki, czerwone plamy i zmiany uczuleniowe.

Z danych epidemiologicznych wynika, że najczęściej występują pasożyty z grupy wiciowców (lamblia) oraz nicieni (glista ludzka, włosogłów-

ka, owsik). Organizmy pasożytnicze występują w formach biologicznie aktywnych, jak i formach przetrwalnikowych (które znajdują się najczęściej w jelicie grubym), dlatego kuracja musi być podzielona na dwa etapy, aby była skuteczna. **Jakie zioła stosować, aby pozbyć się niechcianych lokatorów, którzy mogą być niebezpieczni dla naszego zdrowia?**

Ziołowe sposoby na glisty i owsiki:

Bylica piołun i bylica pospolita. Ziele piołunu od wieków funkcjonuje jako środek przeciw pasożytom i insektom. Jest skuteczne w zwalczaniu owsicy i glist jelitowych (przy podaniu w lewatywie) oraz pasożytów skóry - wszy i świerzbowców, na które działa toksycznie. Odstrasza pchły, muchy, komary i mole. **Hamuje rozwój gronkowców, paciorkowców, lasceczek beztlenowych oraz drożdżaków.** Nie należy spożywać nalewki z bylicy piołun ze względu na ryzyko omamów i problemów somatycznych mogących zakończyć się w szpitalu.

Wrotycz niszczy większość pierwotniaków, obleńców, płazińców, owadów i roztoczy pasożytniczych. Wyciągi z wrotyczu niszczą szybko i skutecznie nużeńca, świerzba, kleszcze. **WAŻNE:** tujon zawarty we wrotyczu i bylicach posiada strukturę zbliżoną do kanabinoli zawartych w konopiach, jednak dawki wodnych i alkoholowych wyciągów wrotyczowych stosowane w ziołolecznictwie nie wykazują narkotycznego wpływu.

Analogiczne działanie przeciwoznaczne wykazują m.in. ziele bożego drzewka, tysiącznik pospolity, wrotycz pospolity, bobrek trójlistkowy, krwawnik pospolity, drapacz lekarski,

korzeń arcydzięgla, korzeń mniszka, cykorii podróżnika, rumianek bezpromieniowy, borówka czarna.

Zioła przeciwko lamblom: korzeń omanu, kłącze tataraku, ziele tymianku, ziele piołunu, liście orzecha włoskiego.

Inne zioła spożywane na co dzień pomocne w profilaktyce przeciwpasożytniczej: tymianek pospolity, oregano, macierzanka, majeranek dodawane codziennie do potraw uchronią przed pojawieniem się pasożytów.

Drugi etap to kuracja oczyszczająca krew i wzmacniająca wątrobę.

Oczyszczając krew z nagromadzonych toksyn oraz poprawiając funkcje wątroby po zimie, pomagamy organizmowi zażegnać problemy skórne, uciążliwe dolegliwości trawienne oraz wahania emocjonalne; organizm będzie dotleniony, będzie pracował wydajniej, a my odzyskamy vitalność i dobry humor.

Zapraszam do konsultacji pod nr. 505 724 094 oraz składania zamówień na „wiosenny ziołowy detox”.

Najbliższe wydarzenia w Twojej okolicy (Las Rembertowski):

- Terapeutyczne wędrówki z drzewami: 13, 20 marca (niedziela) godz. 11:00-14:00 (wydarzenie odpłatne; obowiązują zapisy)
- Spotkanie przyrodnicze z ekspertami: 26 i 27 marca (spotkania bezpłatne).

Z wiosennymi pozdrowieniami

Doktor Z - Karolina Julia Siemek

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@wiadomosciasiedzieckie.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 (coronavirus). 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

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

PRZYCINANIE DRZEW ŻYWOPLÓTÓW RĘBAK • WYWÓZ

Tel. 504 301 405

PRACE WYSOKOŚCIOWE MONTAŻ ANTYPTAKÓW MYCIE DACHÓW

Tel. 504 301 405

WYCINANIE DRZEW Podcinanie gałęzi USŁUGI OGRODOWE Prace porządkowe TRANSPORT Tel. 513 148 238

ODŚNIEŻANIE DACHÓW PARKINGÓW

Tel. 504 301 405



REMBERTÓW

wiadomości sądzieckie

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 Sądzieckie Rembertów – gazeta mieszkańców dzielnicy Rembertów i okolic

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

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

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

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

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



**PLACÓWKA Z CERTYFIKATEM MEN
PRZEDSZKOLE W RUCHU**



**Przedszkole Niepubliczne
„Kubuś Puchatek
i Przyjaciele”**

ul. Kadrowa 5
Warszawa – Rembertów

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

Nasze przedszkole to:

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

Więcej informacji:

tel. 601 070 307, tel. 783 230 300

www.puchatekprzedszkole.edu.pl
przedszkole@puchatekprzedszkole.edu.pl

**ZAPRASZAMY DO SALONU
OBUWNICZEGO**



**buty i kapcie
dla dzieci**

U nas kupisz w atrakcyjnych cenach obuwie skórzane
damskie i męskie następujących marek:
TOMMY HILFINGER, U.S.Polo, nessi, CMP, IGI&CO, BOCCATO,
ara since 1949, BIG STAR, Westland by JOSEF SEIBEL,
Befado, MUSTANG, MOSKAŁA oraz wiele innych

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

tel. 534 813 110

ACTION

mediaexpert



**martes
sport**

zabka

papiernik
by empik

NOWE CENTRUM HANDLOWE w Rembertowie



erapark
H A N D L O W Y

Zakupy
w zasięgu ręki

ul. Strażacka 135

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

NOWA INWESTYCJA przy ul. Tajemnej na Białoleścu!



TWOJATAJEMNA

Kameralna inwestycja
– tylko 25 mieszkań

Mieszkania i apartamenty
od 30 do 120 m²

Ogródki, balkony
i 100-metrowe tarasy

Garaż podziemny

Zaciszne miejsce,
ale wszędzie blisko!



697 100 006



biuro@tajemna.pl



www.tajemna.pl