



Jakub Żulczyk gościł w Rembertowie

B Jeden z najpopularniejszych i najbardziej charakterystycznych pisarzy młodego pokolenia spotkał się z czytelnikami rembertowskiej biblioteki 30 września 2022 r. Spotkanie z pisarzem zapoczątkowało tegoroczną Noc Bibliotek. Rozmowę z autorem poprowadziła dyrektor biblioteki Anna Sajnog.

Już dawno żadne spotkanie z autorem nie przyciągnęło do rembertowskiej biblioteki tak licznych miłośników literatury. W wypełnionej po brzegi sali rozmowy o książkach, dziennikarstwie i serialach trwały przez ponad dwie godziny. Jakub Żulczyk wyczerpująco odpowiadał na pytania nie tylko te zadawane ze sceny, ale również spośród publiczności. Autor opowiedział, jak powstaje zarys fabuły i charakterystyka bohaterów powieści, czy proces twórczy kończy się z chwilą wydania książki, jak doszło do debiutu pisarza, a także czemu w swoich książkach przedstawia mroczne i brutalne scenariusze polskiej rzeczywistości. Spośród nadchodzących premier wspomniane zostały serie „Warszawianka” oraz „Informacja zwrotna”, będące wstępem do opowieści o pracy scenarzysty, znacznie różniące się od warsztatu pisarskiego.

– Z pomysłem zaproszenia do biblioteki Jakuba Żulczyka nosiliśmy się już od dawna – powiedziała



foto: Izabella Kędzińska

dyrektor biblioteki Anna Sajnog. – *Popularność jego książek, a także samego autora jest ogromna, więc spodziewaliśmy się, że chętnych na spotkanie z pisarzem może być wielu. Mimo to frekwencja przerosła nasze najśmielsze oczekiwania, a wieczór zamienił się w niezwykle święto miłośników dobrej literatury* – dodaje.

Jakub Żulczyk jest laureatem licznych nagród, w tym Nagrody Literackiej m.st. Warszawy, którą

otrzymał za powieść „Wzgórze psów”. Ponadto jest autorem lub współautorem scenariuszy do popularnych seriali, wśród których wymienić należy „Belfra” i „Ślepnąc od świateł”, będącego ekranizacją jego powieści o tym samym tytule.

Wydarzenie zostało zrealizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego.

Redakcja

Dystrybucja jodku potasu w Rembertowie

Samorządy, w tym także Urząd Dzielnicy Rembertów, zgodnie z zaleceniami administracji centralnej włączyły się do działań prewencyjnych związanych z dystrybucją tabletek z jodkiem potasu. W naszej dzielnicy w razie konieczności będzie 11 punktów dystrybucji.

– Obecnie zagrożenie nie występuje, ale chcemy być przygotowani na każdą ewentualność. We wszystkich gminach są wyznaczone punkty dystrybucji, a tabletki są tam już dostarczone. Jednak należy pamiętać, że jodek potasu powinno się stosować tylko w przypadku realnego zagrożenia. Nie ma potrzeby i nie powinno się go brać na własną rękę i bez wskazań medycznych – powiedział wojewoda mazowiecki Konstanty Radziwiłł, na konferencji prasowej, która odbyła się 4 października.

W województwie mazowieckim utworzono 1628 punktów dystrybucji, z czego 600 w samej stolicy. Jak podkreśla Urząd Dzielnicy Rembertów: Otwarcie punktów nastąpi wyłącznie w chwili wystąpienia zagrożenia radiacyjnego, po decyzji władz krajowych o konieczności wydawania tabletek z jodkiem potasu mieszkańcom. Do tego czasu punkty dystrybucji są nieczynne.

Lista punktów dystrybucji jodku potasu w Rembertowie zamieszczamy obok.

Redakcja

Urząd Dzielnicy Rembertów	al. gen. Antoniego Chruściela „Montera” 28
Szkoła Podstawowa Specjalna nr 131	ul. Strażacka 57
Przedszkole nr 158	ul. Dwóch Mieczów 30/36
Przedszkole nr 160	ul. Niepołomicka 26
Przedszkole nr 243	ul. Kordiana 7/11
Przedszkole nr 376 z Oddziałami Integracyjnymi	ul. Admiralska 17
Przedszkole nr 423	ul. Kadrowa 9
Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 189 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego	ul. Dwóch Mieczów 5
Szkoła Podstawowa nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi im. „Obrońców Radiostacji AK w Rembertowie”	ul. Ignacego Paderewskiego 45
Szkoła Podstawowa nr 376 im. Bohaterów Westerplatte	ul. gen. Karola Ziemskiego „Wachnowskiego” 22
Szkoła Podstawowa nr 254 im. Generała Franciszka Żymirskiego	ul. Niepołomicka 26

KAMERALNY BUDYNEK W SPOKOJNYM MIEJSCU



Duży wybór
kawalerek i mieszkań
dwupokojowych.

Ogródki, duże balkony,
mieszkania:

1, 2 pok. (36-45m²)

3 pok. (55-65m²)

4 i 5 pok. (67-85m²)

Rembertów, ul. Pielgrzymów 33



697 100 006



biuro@zakatek-rembertow.pl



www.zakatek-rembertow.pl



Z prac Rady Dzielnicy Rembertów

ESTAKADA, WIADUKT I TUNEL W REMBERTOWIE

Podczas wrześniowej sesji Rady Dzielnicy radni wysłuchali kolejnej bieżącej informacji nt. inwestycji realizowanych przez Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta (SZRM) na terenie Rembertowa, tj. budowy tunelu w osi ulicy Marsa i al. gen. A. Chruściela, budowy wiaduktu w ciągu ul. Chełmżyńskiej i budowy estakady w ciągu ulic Żołnierskiej i Marsa. Radni i członkowie Zarządu Dzielnicy Rembertów stale monitorują proces przygotowawczy i realizację tych kluczowych dla Rembertowa inwestycji i zabiegają o to, aby przebiegały możliwie sprawnie.

Pan Dariusz Mosak – zastępca dyrektora ds. przygotowania inwestycji liniowych SZRM poinformował, że na nowej estakadzie w stronę centrum w ciągu ulic Żołnierska-Marsa roboty budowlane zostaną zakończone w 2022 r. Uruchomienie ruchu na estakadzie będzie zależało od uzyskania pozwolenia na użytkowanie. Ruch pod nową estakadą na ul. Marsa w stronę centrum został przywrócony na początku października.

Przetarg na budowę wiaduktu w ul. Chełmżyńskiej zostanie ogłoszony najprawdopodobniej w październiku. Trwa opracowywanie specyfikacji warunków zamówienia oraz projektu umowy na realizację zadania. Zaktualizowany został kosztorys inwestorski (koszt wynosi ca 70 mln zł). Termin ogłoszenia przetargu uzależniony jest od akceptacji dokumentacji przetargowej przez współzamawiającego, tj. PKP PLK. Jeśli uda się wybrać wykonawcę w pierwszym przetargu, to wiaduktem pojedziemy po 20 miesiącach realizacji (na przełomie lat 2024/2025). Wykonawca będzie potrzebował 2 miesięcy przed rozpoczęciem robót, 16 miesięcy na roboty budowlane i 2 miesięcy na rozliczenie końcowe i uzyskanie pozwolenia na użytkowanie. SZRM wspólnie z Biurem Polityki Lokalowej prowadzi obecnie sprawę lokali zamiennych dla osób wysiedlanych w związku z budową wiaduktu.

Dla tunelu pod stacją PKP Warszawa Rembertów jest gotowy projekt budowlany i trwa postępowanie zmierzające do wydania decyzji na budowę tunelu. Obecnie w ramach tego procesu w Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie trwa postępowanie, które ma na celu uzgodnienie środowiskowych warunków realizacji tunelu. Równolegle w ramach przygotowań do budowy tunelu SZRM prowadzi uzgodnienia z Biurem Zarządzania Ruchem Drogowym dot. projektu stałej organizacji ruchu po budowie tunelu, a projektant przygotowuje branżowe projekty techniczne (wykonawcze), które będą niezbędne do ogłoszenia przetargu. Po zakończeniu procedury w RDOŚ zostanie wydana decyzja dot. budowy tunelu. Następnie PKP PLK z SZRM podpiszą umowę realizacyjną (na wspólną realizację i finansowanie przedsięwzięcia), przygotują i ogłoszą przetarg. Potem wybór wykonawcy, zawarcie umowy na realizację (planowane w 2023 r.) i następnie realizacja 24-30 miesięcy. W kwestii finansowania budowy tunelu dyrektor D. Mosak wyjaśnił, że PKP PLK otrzymało dofinansowanie z Unii Europejskiej na budowę tunelu i wiaduktu. Miasto Stołeczne

Warszawa realizuje te zadania z własnych środków budżetowych.

PROGRAM WSPIERANIA RODZINY

Rada Dzielnicy Rembertów na wrześniowej sesji wyraziła pozytywną opinię do projektu **Programu Wspierania Rodziny w m.st. Warszawie na lata 2022-2024**, który teraz zostanie uchwalony przez Radę m.st. Warszawy.

Program wspierania rodziny jest powiązany z Programem profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, Programem przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz Programem rozwoju pieczy zastępczej. Głównym celem programu jest **równy start dla wszystkich**, zapewnienie wsparcia dzieciom i młodzieży z rodzin w trudnej sytuacji życiowej. Program będzie realizowany głównie przez organizacje pozarządowe przy współpracy ośrodka pomocy społecznej, szkół i instytucji kultury.

Jego adresatami są rodziny z problemami opiekuńczo-wychowawczymi. Wg danych z OPS-u w Rembertowie zarejestrowano 70 rodzin z problemami opiekuńczo-wychowawczymi (wg stanu na 2021 r.), z czego 35 zostało objęte wsparciem asystenta rodziny.

Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Tomasz Grabowski, przedstawiając uwarunkowania dot. realizacji Programu, powiedział, że zauważalny jest trend, że coraz więcej rodzin korzystających z systemu pomocowego to rodziny o dobrej kondycji finansowej. Wskazał, że problemy w rodzinach coraz rzadziej wynikają z ubóstwa, a coraz częściej dotyczą budowania relacji. W Rembertowie zadania te realizują m.in. Fundacja rozwoju osobistego „Przystań” na ul. Ziemińskiego oraz Towarzystwo Przyjaciół Dzieci na ul. Marsa.

Jednym z przykładów działań jest Projekt „Przystań Rembertów” adresowany do dzieci w wieku 7-16 lat w ramach prowadzonej przez fundację „Przystań” placówki wsparcia dziennego w formie podwórkowej. Projekt jest próbą stworzenia optymalnych możliwości rozwoju i funkcjonowania społecznego. Poprzez zajęcia socjoterapii oraz wsparcia grupowego uczy kluczowych kompetencji społecznych, a poprzez pracę wychowawczą poszerza wachlarz form spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież. Projekt angażuje także rodziców/opiekunów, aby wzmocnić ich integrację, kompetencje, a także dać szansę na prawidłowe wspieranie dziecka w rozwoju.

Od profesjonalizmu osób wspierających rodziny zależy równy start dzieci. Dbajmy o równy start dla wszystkich.

PRACE RADY DZIELNICY W KOMISJACH

Prace Rady Dzielnicy prowadzone są także w komisjach Rady Dzielnicy Rembertów. Radni w ramach komisji realizują swoje uprawnienia uchwałodawcze i kontrolne, podejmują interwencje w sprawach zgłaszanych przez mieszkańców, składają interpelacje i zapytania do Zarządu Dzielnicy. Radni w komisjach i indywidualnie na bieżąco kontrolują realizację przez Zarząd Dzielnicy zaplanowanych zadań bieżących i inwestycyjnych. W ostatnim czasie m.in.:

Komisja Oświaty, Kultury i Spraw Społecznych zapoznała się z informacją Zarządu Dzielnicy Rembertów w zakresie wyników rembertowskich uczniów

z egzaminu 8-klasisty i egzaminu maturalnego 2022. Kwestia poziomu kształcenia i osiąganych wyników w rembertowskich szkołach, a także analiza wniosków pojawiających się w dyskusji na ten temat, to materiał na oddzielny artykuł – najlepiej dla specjalisty w tej dziedzinie. Nie pokuszę się o jakikolwiek komentarz, który byłby uproszczeniem. Mogę powiedzieć, że obraz rembertowskiej edukacji jest zróżnicowany, a przywoływanie statystyk nie będzie udaną próbą opisu rzeczywistości. Przywołam wypowiedź Aleksandra Lesińskiego – zastępcy burmistrza nadzorującego oświatę, który przy omawianiu wyników wskazał na klasę dwujęzyczną funkcjonującą w SP nr 217 (wybrane lekcje odbywają się w języku angielskim). *Uczniowie z tej klasy (średnio) uzyskali najwyższe wyniki w Rembertowie, które do tej pory uzyskiwały szkoły niepubliczne. Oznacza to, że w szkole publicznej z nauczycielami, którzy kształcą w tej szkole, uczniowie mogą i uzyskują takie same lub lepsze wyniki niż uczniowie kształcący się w prywatnie.*

Komisja Bezpieczeństwa dokonała przeglądu stanu infrastruktury drogowej pod kątem bezpieczeństwa ruchu drogowego w sąsiedztwie placówek oświatowych oraz oceny tych obiektów w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa ich użytkownikom. Na tej podstawie na kolejne posiedzenie Komisji zostaną przygotowane uwagi i wnioski z tej oceny do przekazania Zarządowi Dzielnicy Rembertów.

Komisja Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju zapoznała się z informacją o wybranych pozwoleniach na budowę na obszarze dzielnicy Rembertów (zabudowa wielorodzinna, usługi użyteczności publicznej). W ocenie Wydziału Budownictwa Urzędu Dzielnicy Rembertów nie toczą się obecnie postępowania administracyjne, z którymi może wiązać się ryzyko sporów sąsiedzkich. Wszelkie kwestie są na bieżąco wyczerpująco wyjaśniane z sąsiadami, stronami w postępowaniach administracyjnych.

Komisja Infrastruktury Technicznej i Budżetu pracowała nad budżetem Rembertowa na rok 2023. Zgodnie z przygotowanym przez Zarząd Dzielnicy Rembertów pod przewodnictwem burmistrza Macieja Iwanickiego wstępnym projektem budżetu na 2023 r. czeka nas do realizacji budżet inwestycyjny o wartości ponad 28 mln zł (przy wydatkach ogółem ponad 137 mln zł). O szczegółach będziemy informować w kolejnych numerach po uchwaleniu budżetu.

Zainteresowanych pracami Rady Dzielnicy i komisji zapraszamy do bezpośredniego udziału w sesjach Rady Dzielnicy i posiedzeniach komisji Rady Dzielnicy. Wszelkie informacje są publikowane na bip.warszawa.pl w części „Urzędy dzielnic”.

RADA DZIELNICY ON-LINE

Zapraszamy także do oglądania relacji z sesji w internecie. Link do transmisji dostępny jest w dniu sesji Rady na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy www.rembertow.um.warszawa.pl → **władze dzielnicy** → **sesje Rady Dzielnicy on-line**. Archiwalne nagrania z sesji dostępne są w na stronie internetowej www.rembertow.um.warszawa.pl → **władze dzielnicy** → **sesje Rady Dzielnicy on-line** → **Archiwum**.

Zapraszamy także do śledzenia strony na Facebooku Arkadiusz Piotrowski – Przewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów <https://www.facebook.com/piotrowskiarek/>

Arkadiusz Piotrowski

Przewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów

Październikowe zapowiedzi z Domu Kultury „Rembertów”



Czy są w Rembertowie osoby piszące wiersze lub opowiadania? Jeśli tak, to teraz jest odpowiedni moment, aby zgłosić się do **konkursu literackiego „Opowiem Wam Historię. Warszawa – dzielnica”**, którego organizatorem jest Ośrodek Kultury „Arsus”. Inspiracją dla piszących ma być warszawska dzielnica, jej mieszkańcy, historia, życie codzienne, wydarzenia doniosłe dla całej społeczności lub te ważne ze względów osobistych, prywatnych. Wszystkich zainteresowanych konkursem zachęcamy do odwiedzenia strony organizatora.

Jesteśmy w trakcie realizowania dwóch projektów, co oznacza więcej kulturalnych wydarzeń dla mieszkańców Rembertowa! Projekt „Rembertów Tworzymy My” powstał z myślą o skierowaniu uwagi na osoby należące do naszej społeczności. Obecnie wspólnie tworzymy przestrzenny napis „Rembertów”, którego poszczególne litery, dzięki uczestnikom projektu, powoli wypełniają się różnymi tkaninami i ozdobami. Zachęcamy, aby przyłączyć się do akcji i dołożyć swoją „cegiełkę” w procesie tworzenia napisu, który po zakończeniu projektu zostanie umieszczony na terenie domu kultury. Swoje litery ozdobili już seniorzy, dzieci, rodzice, a nawet artyści i urzędnicy. Chcemy również, za sprawą podcastów, oddać głos mieszkańcom Rembertowa, mogącym opowiedzieć o tym, jak twórczo i aktywnie spędzają czas, oraz zainspirować innych do działania. Jeśli robisz coś, czym chciałbyś się podzielić, zgłoś się do projektu i daj się poznać innym mieszkańcom naszej dzielnicy! Zapraszamy również do wspólnego pisania i nagrywania piosenki o Rembertowie. Finałem projektu będzie zorganizowanie spotkania dla rembertowskiej społeczności.

W ostatnim czasie w naszym najbliższym sąsiedztwie zamieszkały osoby z Ukrainy, a od dłuższego czasu w Rembertowie mieszkają również osoby z Bałkanów. Projekt „Sąsiedzkie Spotkania Wielu Kultur” powstał z myślą o stworzeniu okazji do spotkania, poznania się, integracji. Poprzez przygotowanie

tłumaczeń materiałów promocyjnych chcemy zachęcić do korzystania z oferty kulturalnej i przypomnieć, że jest ona kierowana do wszystkich mieszkańców Rembertowa, niezależnie od pochodzenia. Wydarzenie otwierające projekt już za nami. Dorośli zostali zaproszeni na niezwykle warsztaty tureckiej sztuki malowania na wodzie, czyli „Ebru”, a dzieci i młodzież ozdabiali workoplecaki metodą sitodruku oraz kolorowymi flamastrami. Niebawem dla uczniów z rembertowskich szkół przygotujemy grę terenową, która opierać się będzie na rozwiązywaniu rozmaitych zadań i zagadek, a jej fabułę uzupełniać będą ciekawostki na temat Bałkanów i Ukrainy. Finałem projektu będzie natomiast „Biesiada Wielokulturowa”, z akcentami ukraińskimi, polskimi i bałkańskimi. Podczas wydarzenia spróbujemy dań, które zostaną wspólnie przygotowane podczas kulinarnych warsztatów. Dla biesiadników wystąpi również folkowy muzyk, który zaprosi do wspólnego śpiewu i tańca. Projekty realizowane są w ramach Funduszu Edukacji Kulturalnej 2022.

Zachęcamy, aby rodzinie spędzić czas, biorąc udział w warsztatach „**Twórczy recykling**”, które odbędą się **23 października o godz. 16:00**.

Rakieta z rolki po papierze? Zabawne doniczki z puszek po groszku? Gwarantujemy, że podczas warsztatów będzie można zupełnie wyzwolić swoją wyobraźnię i stworzyć, co tylko się chce, z niepotrzebnych już przedmiotów. Wydarzenie z cyklu „Rodzinne spotkania ze sztuką”. Obowiązują zapisy. Udział bezpłatny.

26 października o godz. 16:00 odbędzie się **ogrodnicza wymiana** przy „Szopie Dobrych Pomysłów” na podwórku Domu Kultury „Rembertów”. Będzie można przynieść swoje sadzonki, cebulki czy nasiona i wymienić się nimi z sąsiadami!

Zachęcamy, aby zajrzeć do Galerii REM na pierwszym piętrze Domu Kultury Rembertów – naprawdę warto. Od 5 października można podziwiać tam patchworkowe wariacje na roślinne tematy, czyli **wystawę prac Stowarzyszenia Polskiego Patchworku pt. „Kwiaty”**. Osoby, które nie były obecne na wernisażu wystawy, zapraszamy na jej finał. Odbędzie się on 26 października o godz. 18:00. Wstęp wolny.

Zapraszamy do śledzenia nas na Facebooku oraz odwiedzania naszej strony internetowej, aby nie przegapić żadnych wydarzeń, które dla Was przygotowaliśmy!

Weronika Świdarska
Dom Kultury „Rembertów”



foto: DK Rembertów



Fot. Przemysław Kleczkowski



„Zaduszki na jazzowo” z Basią Błaszczyk

W rembertowskiej bibliotece po raz kolejny zabrzmie muzyka jazzowa. W tym roku w ramach cyklu „Zaduszki na jazzowo” wystąpi Basia Błaszczyk z nastrojowym repertuarem. Wydarzenie odbędzie się 2 listopada o godz. 19.00 w sali widowiskowej przy ul. Gawędziarzy 8.

Basia Błaszczyk jest wokalistką, kompozytorką i autorką tekstów. Koncertuje od kilku lat, ma za sobą również debiut albumowy: wydaną w 2019 roku płytę „Land Art”, będącą częścią projektu Two I Am. Występuje w duecie z Michałem Jakubczakiem, uznanym pianistą, członkiem wielu projektów jazzowych, wykładowcą Wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w Katowicach. Na koncert „Zaduszki na jazzowo” Basia Błaszczyk przygotowała dla czytelników biblioteki, mieszkań-

ców dzielnicy i wszystkich melomanów autorski repertuar, złożony z piosenek z oryginalną muzyką i tekstem.

– *Zaduszki na jazzowo* wpisały się już na stałe w program wydarzeń organizowanych w naszej bibliotece. Każdego roku staramy się zapraszać innego artystę, który przeniesie publiczność do świata subtelnych dźwięków – mówi dyrektor placówki Anna Sajnog. – Wydarzenie to sprawia, że zawsze 2 listopada sala widowiskowa jest wypełniona po brzegi, a słuchaczom udziela się nostalgiczny nastrój – dodaje. Wstęp na wydarzenie jest wolny.

Redakcja



Artystyczna jesień w Domu Kultury „Wygoda”

„Jesień to druga wiosna, kiedy każdy liść jest kwiatem” (A. Camus) –

tym przepięknym cytatem doskonale oddającym istotę tej pory roku zapraszamy Was serdecznie do zapoznania się z jesienną ofertą Domu Kultury „Wygoda”.

Serdecznie dziękujemy za piękną muzyczną podróż prosto do pachnącej słońcem Italii, w którą wyruszyliśmy wspólnie z Trio Retro Orchestra podczas koncertu „Świat włoskich melodii...”. Koncert, który odbył się w naszym Domu Kultury 8 października, był prawdziwie włoską uczcą dla duszy i ciała!

Do końca miesiąca mamy wielką przyjemność być przestrzenią dla wystawy „Duchowe Zwierzęta” Marysi Nalepy. To niezwykle emocjonalna, osobista podróż przez sztukę, głęboka, hipnotyzująca i zapadająca w pamięć i w duszę.

Sama artystka o swoich pracach pisze tak: „Od zarania dziejów zwierzęta pojawiają się w baśniach i opowieściach oraz rysunkach naskalnych. W kulturach starożytnych zwierzętom przypisywano wielkie znaczenie. Zwierzęta pojawiają się jako łącznik ze światem przyrody, ale także jako opiekunowie duchowi ludzi. To one dodają mocy i siły, pomagając w trudnych momentach życia, wprowadzając do niego magię, nadzwyczajną moc, która przemienia trudne życie lub otwiera nowe, lepsze możliwości. Przyjrzyj się zwierzętom na obrazach. Stań przed obrazami, pocuj, który do Ciebie przemawia. Co Ci przychodzi do głowy – jaką cechę uznasz za najważniejszą w wybranym zwierzęciu? Pomyśl, co by się zmieniło w Twoim życiu, gdybyś miał tę cechę? Serdecznie zapraszam na wystawę moich prac”. Maria Nalepa – artystka plastyczka, malarka, projektantka. Serdecznie zapraszamy do obejrzenia wystawy

na naszej sali widowiskowej w godzinach pracy Domu Kultury „Wygoda”.

Jak uchwycić i zatrzymać tysiące jesiennych barw na dłużej? Może je namalować... na talerzach? Czemu nie! Na warsztaty pełne jesiennych odcieni i inspiracji zapraszamy już 19 października o godz. 16.00, a poprowadzi je Wasza ulubiona „Pani od ceramiki” – Ewa Detko. Niezmiennie zachęcamy do skorzystania z szerokiego wachlarza zajęć artystycznych, sportowych i muzycznych. Nowością w naszej ofercie są zajęcia komiksowe – manga (czyli japoński komiks), które już na stałe zagościły w naszym grafiku. Serdecznie zapraszamy w każdy wtorek w godz. 18.00-19.30! Zajęcia prowadzi nasza nowa instruktorka, wielka entuzjastka japońskiej sztuki komiksu – Wiktoria Poriazow.

Do naszego grafiku energicznie wskoczyły również zajęcia Break Dance, czyli połączenie świetnej zabawy z rozwojem koordynacji ruchowej, poczucia rytmu i ogólnej sprawności fizycznej. Dzięki Breakowi można podziwiać świat z perspektywy „do góry nogami”. Serdecznie zapraszamy w każdy wtorek o godz. 16.45. Zajęcia dla dzieci w wieku 8+. Szczegółowy tygodniowy grafik i cennik znajdziecie na naszej stronie www.dkwygoda.waw.pl w zakładce „Zajęcia”.

Listopadowe propozycje to między innymi: spektakl teatralny „Ananke” w wykonaniu Teatru Akt, patriotyczne przedstawienie dla najmłodszych „Lekcja o Polsce, czyli bajka o Wiśle” oraz pełne zdrowia i smaku warsztaty z dietetyczką – więcej szczegółów już wkrótce na naszej stronie oraz profilu FB – warto pozostać na bieżąco.

Serdecznie zapraszamy dzieci i młodzież do wstąpienia w szeregi wolontariuszy Domu Kultury „Wygoda”! Szukamy młodych, empatycznych osób, które poprzez swoje działania wesprą



funkcjonowanie naszego Domu Kultury podczas różnego rodzaju wydarzeń kulturalnych. Kogo poszukujemy? Dzieci i młodzież w wieku 12-15 lat. Jakie będą Twoje obowiązki? Pomoc podczas imprez plenerowych (np. rozstawianie krzesełek, pompowanie baloników, proste prace organizacyjne), dystrybucja ulotek informujących o zbliżających się wydarzeniach, pomoc w opiece nad najmłodszymi uczestnikami wydarzeń (głównie podczas akcji Zima w Mieście i Lato w Mieście), inne proste prace zlecone przez koordynatora wolontariuszy. Co można zyskać, będąc wolontariuszem? Wspaniałych, nowych przyjaciół, satysfakcję z pełnionej roli, atrybuty wolontariusza z Domu Kultury „Wygoda” (koszulka, kubeczek, plecak), dodatkowe punkty na świadectwie. Jeśli jesteś zainteresowany/-a, serdecznie zapraszamy do kontaktu z koordynatorką wolontariatu Zosią Jarzęcką pod numerem tel. **22/812 06 33**. Do zobaczenia jesienią na Koniecpolskiej 14!

Beata Boćkowska

Okiem zielarza-terapeuty:

„Paździennik miesiącem edukacji”

Paździennik miesiącem edukacji, a ponieważ wywodzę się z rodziny nauczycielskiej i sama jestem nauczycielem akademickim, stąd zapraszam na wtorkowe i czwartkowe ziołowe, leśne i świadomościowe webinary on-line o godz. 19:00. Zapytaj o dostęp do platformy Google Meet.

Moje propozycje na październik:

- 11. 10. 2022 r. – Jak zaprzyjaźnić się z ziołami i zostać z nimi na dłużej? Ziołolecznictwo jako medycyna XXI wieku
- 13. 10. 2022 r. – Psychospołeczne uwarunkowania zdrowia i choroby. Z gabinetu zielarza i terapeuty – cz.1 (Zrozumieć sens choroby i zdrowienia, modele leczenia, rola stresu)
- 18. 10. 2022 r. – Jak wzmacniać odporność naturalnie? – cz. 1
- 20. 10. 2022 r. – LAS TWOIM TERAPEUTĄ. Terapia lasem w badaniach i praktyce. Pogadanka terapeutyczna + ćwiczenia do pracy w lesie (przy dźwiękach natury).
- 25. 10. 2022 r. Jak wzmacniać odporność naturalnie? – cz. 2
- 27. 10. 2022 r. – Rośliny i drzewa w kulturze i wierzeniach ludowych. Symbolika uzdrawiania poszczególnych gatunków drzew

Czego dowiesz się podczas warsztatów o psychosomatyce chorób?

- Dlaczego chorujemy? Wstęp do psychosomatyki

- Związek narządów z emocjami wg medycyny chińskiej
- Czynniki psychologiczno-społeczne warunkujące powstawanie chorób
- Rodowe zależności, wpływy i uwarunkowania
- Psychologiczne aspekty chorowania i zdrowienia
- Poznanie swojego stylu komunikacyjnego vs podatność na choroby
- Jak poznać potrzeby swojego ciała, jak wyłączać umysł i łagodzić stres (praktyczne zastosowania kinezylogii i pracy energetycznej (reiki))

Czego dowiesz się podczas webinarów o wzmacnianiu odporności?

- Dlaczego jesień to najlepszy czas na budowanie odporności?
- Które narządy warto wzmacniać jesienią i jak to zrobić?
- Jaki jest związek odporności z naszym samopoczuciem psychicznym, alergiami
- Najczęstsze błędy rodziców popełniane z punktu widzenia zdrowia
- Jaką postać leków roślinnych wybrać w zależności od wieku dziecka
- Jak przygotować odpornościową wyprawkę dla młodszego dziecka, nastolatka i osób dorosłych
- Aromaterapia leśna i ziołowa w służbie odporności
- Praktyczne przepisy na dolegliwości okresu jesienno-zimowego dla całej rodziny

Czas trwania: 1,5-2 h. Zapisy pod nr. tel. 505 724 094 lub przez formularz Google (dostępny w poście na FB, na stronie [www](http://www.wiadomosciasiedzkie.pl)). Koszt webinaru: 40 zł/osoba. Przy wykupieniu pakietu dostępu do 5 webinarów zniżka 10%.

cd. na str. 7

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SPECJALISTÓW



www.kolmed.pl

LECZENIE NIEPŁODNOŚCI W KOLMED (HISTOROSKOPIA)

Niepłodność jest definiowana jako niezdolność do zajścia w ciążę po 12 miesiącach niezabezpieczonego stosunku płciowego.

Niepłodność ma znaczący wpływ na pogorszenie jakości życia osób w wieku reprodukcyjnym, który wtórnie może indukować zaburzenia psychiczne związane z brakiem możliwości prokreacji u danej pary. Leczenie niepłodności opiera się przede wszystkim (o ile jest to możliwe) na próbie wyeliminowania jej przyczyn, stąd też w terapii zaburzeń płodności niezwykle ważne jest postawienie trafnej diagnozy.

HISTEROSKOPIA należy do nowoczesnych i małoinwazyjnych metod diagnozowania i leczenia niepłodności.

Lekarze wykonujący zabiegi

Dr n. med. Wojciech PIĘTA

(specjalista ginekolog, endokrynolog)



PLASTYKA POWIEK GÓRNYCH

Wskazania do zabiegu

- wiszące powieki górne,
- worki pod oczami,
- wiotka skóra

Korekta powiek może mieć miejsce zarówno ze względów estetycznych (jeśli chcesz odmłodzić wyraz twarzy, optycznie "otworzyć" oczy i odświeżyć spojrzenie, jak i czysto zdrowotnych, gdy fałd skóry ogranicza pole widzenia i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu.



Lekarz wykonujący zabiegi

Lek. Agata BEŁŻYCKA

(specjalista okulista, mikrochirurg)

PLASTYKA POWIEK DOLNYCH (BLEFAROPLASTYKA)

Wskazania do zabiegu plastyki powiek dolnych

- luźno zwisające fałdy skórne w okolicy dolnej powieki,
- nadmiar tkanki tłuszczowej w okolicy dolnej powieki,
- zmniejszone pole widzenia przez opuchniętą dolną powiekę,
- nadmiar skóry, tzw. „worki” pod oczami.

Plastyka powiek dolnych pozwala zminimalizować, a w wielu przypadkach zupełnie usunąć tak zwany efekt zmęczonych oczu, „worków” pod oczami. Pozwala ona także odmłodzić nasz wygląd, dodając twarzy świeżości i zdrowego wyglądu.

Warto wiedzieć!!!



Efekty wykonanego zabiegu plastyki powiek dolnych (blefaroplastyki) są długotrwałe.

KOLMED Kompleksowa Obsługa Medyczna
tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99, kontakt@kolmed.pl

Sp. z o.o. Sp. k., ul. Bursztynowa 2c
04-749 Warszawa

NOWA INWESTYCJA przy ul. Tajemnej na Białołęce!



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

cd. ze str. 5

Webinary edukacyjne odbywać się będą cyklicznie i będą publikowane na bieżąco. Propozycje na listopad zostaną opublikowane pod koniec października, m.in. „Rola podświadomości w codziennym życiu, projektowanie zdrowia i dobrobytu”.

Po więcej wydarzeń zapraszam na www.ziolowyraj.com lub FB.

UWAGA! Nowa lokalizacja gabinetu: ul. Grenadierów 21/lok. 6. Dołączyłam do grupy terapeutów „Punkt”. Sesje psychologiczne, sytuacje kryzysowe, praca z traumą nowatorskimi metodami: EMDR, brainspotting. Proponuję kompleksowe kuracje ziołowe:

- na polepszenie parametrów funkcji poznawczych i kognitywnych (pamięć, koncentracja, zapamiętywanie, uczenie się)
- w chorobach neurodegeneracyjnych;
- w depresji, nerwicach.
- na infekcje sezonowe i wspieranie odporności
- na problemy alergii i pseudoalergii
- na problemy narządu ruchu i związanych z nim dolegliwości bólowych
- na problemy trawienne: jelitowe, żółdkowe, wątrobowe,
- na problemy z tarczycą



OGŁOSZENIA DROBNE

- 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
- Profesjonalne studio nagrań oferuje usługi: nagranie muzyki (w tym produkcja, kompozycja), nagrania podcastów, lektorów, reklam itp., udźwiękowienia. Ceny promocyjne, zapraszamy. Kontakt tel. 881338800; e-mail: jasiek@data.pl

**PRACE ZIEMNE
PORZĄDKOWE
WYSOKOŚCIOWE**
Tel. 504 301 405

**WYCINANIE DRZEW
PODCINANIE GAŁĘZI
USŁUGI OGRODOWE
PRACE PORZĄDKOWE**
TRANSPORT Tel. 513 148 238

**PRZYCINANIE DRZEW
ŻYWOPLÓTÓW
RĘBAK • WYWÓZ**
Tel. 504 301 405

NA NASZYCH ŁAMACH MOŻNA ZAMIEŚCIĆ
DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH

- OGŁOSZENIE TEKSTOWE o objętości do 20 wyrazów – płatne 24,60 zł (brutto)
- OGŁOSZENIE W RAMCE 43 x 20 mm – płatne 61,50 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).



- na dolegliwości hormonalne (menopauza, zaburzenia menstruacji, problemy płodności, torbiele)
- na problemy krążeniowe, nerkowe
- na dolegliwości związane z wiekiem
- na choroby metaboliczne, cukrzycę, nadwagę
- na oczyszczenie organizmu, pozbywanie się pasożytów

Dodatkowo mogą zaoferować:

- sesje terapeutyczne z wizualizacją dotyczącą nieprzepracowanych emocji/traum (stacjonarne i zdalne)
- sesje lasoterapii z aromaterapią (indywidualne i grupowe)
- sesje energetyczne (stacjonarne i zdalne)

Zapraszam do gabinetu i na webinary edukacyjne.

Wasza Doktor Z

Karolina Julia Siemek



REMBERTÓW
wiadomości sąsiedzkie

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Wiadomości Sąsiedzkie Rembertów – gazeta mieszkańców dzielnicy Rembertów i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Olga Łęcka - Olesieńska (sekretarz redakcji), Michał Pawlak.
Redakcja: tel.: 607-288-793 (kontakt w godz. 15.00-18.00), e-mail: redakcja.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl.
Reklama: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl.
Adres do korespondencji: 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.
Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2353-1851. Nakład: 6000 egz. Gazeta bezpłatna!

RZETELNA Firma

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

**Chcesz
mieszkać
ładniej?**

ZADZWOŃ!

506 656 151

**POGOTOWIE
wnętrzarskie**
od 2004 roku

WYWÓZ SZAMBA

TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86

501 732 690

Trudne Nieruchomości
pomoc prawna i finansowa

tel.: 692 686 616

Pomożemy Ci rozwiązać problem z:
działką, domem, mieszkaniem lub lokalem

- nieregulowany stan prawny,
- wyjście ze współwłasności,
- problemy finansowe i groźba licytacji komorniczej,
- spadek, który chcesz szybko sprzedać,
- mieszkanie w złym stanie,
- trudni najemcy lub meldunek.

Kupujemy za gotówkę:
udziały, zamieszkałe nieruchomości, spadki i inne.

Nie musisz wychodzić z domu, odwiedzimy Cię i przeprowadzimy wywiad.