



## Prezydent Rafał Trzaskowski – o priorytetach Rembertowa

Podczas spotkania roboczego z prezydentem Rafałem Trzaskowskim samorządowcy rembertowscy Koalicji Obywatelskiej rozmawiali o priorytetowych potrzebach Rembertowa. Prezydent Rafał Trzaskowski zapowiedział także spotkanie z mieszkańcami dzielnicy Rembertów. Prezydent pamięta, że największym i niestety najstarszym problemem Rembertowa jest podział dzielnicy na dwie części torami kolejowymi – przejazd pomiędzy Nowym a Starym Rembertowem utrudnia codzienne życie i komunikację.

### 1. TUNEL POD PKP WARSZAWA REMBERTÓW

Budowa tunelu w osi ulicy Marsa i al. gen. A. Chruściela to wspólna inwestycja PKP PLK i m.st. Warszawy, a więc przygotowania i realizacja zadania zależą od strony rządowej i samorządowej. Współpracujący partnerzy wykazują pełną determinację w realizacji zadania.

Dla tunelu pod stacją Warszawa Rembertów jest gotowy projekt budowlany i trwa postępowanie zmierzające do wydania decyzji na budowę tunelu.

Obecnie w Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Warszawie trwa postępowanie uzgadniające środowiskowe warunki realizacji tunelu. Zostały przygotowane ostatnie wyjaśnienia na wezwanie RDOŚ-u.

Równolegle w ramach przygotowań do budowy tunelu Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta uzgodnił z Biurem Zarządzania Ruchem Drogowym projekt stałej organizacji ruchu po wybudowaniu tunelu. Projektant przygotowuje branżowe projekty techniczne (wykonawcze), które będą niezbędne do ogłoszenia przetargu.

Po wydaniu decyzji na budowę tunelu Miasto Stołeczne Warszawa podpisze z PKP PLK umowę



Na zdjęciu od lewej: A.Piotrowski- Przewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów, Rafał Trzaskowski – Prezydent W-wy, Marek Karpowicz – Przewodniczący Koła PO RP W-wa Rembertów

na wspólną realizację i finansowanie przedsięwzięcia, przygotuje i ogłosi przetarg na wykonawcę robót.

### 2. WIADUKT „CHEŁMŻYŃSKA”

Coraz bliższe jest rozpoczęcie budowy wiaduktu w ciągu ul. Chełmżyńskiej.

Już w listopadzie Miasto Stołeczne Warszawa złoży w PKP Polskie Linie Kolejowe SA komplet dokumentów. To wszystko zbliża nas do ogłoszenia przetargu na wykonawcę robót.

Termin jego ogłoszenia uzależniony jest od akceptacji dokumentacji przetargowej przez współzamawiającego, tj. PKP PLK.

PKP PLK otrzyma dofinansowanie z Unii Europejskiej na budowę tunelu i wiaduktu. Miasto Stołeczne Warszawa realizuje te zadania z własnych środków budżetowych.

### 3. ESTAKADA „ŻOŁNIERSKA”

Już wkrótce gotowa będzie nowa estakada w stronę centrum w ciągu ulic Żołnierskiej i Marsa. Roboty budowlane zostaną zakończone w 2022 r., otwarcie estakady planowane jest w styczniu 2023 r., po uzyskaniu pozwolenia na użytkowanie z nadzoru budowlanego.

**Arkadiusz Piotrowski**  
Przewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy



Projekt tunelu „Rembertów”

# KAMERALNY BUDYNEK W SPOKOJNYM MIEJSCU



Duży wybór  
kawalerek i mieszkań  
dwupokojowych.

Ogródki, duże balkony,  
mieszkania:

1, 2 pok. (36-45m<sup>2</sup>)

3 pok. (55-65m<sup>2</sup>)

4 i 5 pok. (67-85m<sup>2</sup>)

**Rembertów, ul. Pielgrzymów 33**



**697 100 006**



**biuro@zakatek-rembertow.pl**



**www.zakatek-rembertow.pl**

## Z prac Rady Dzielnicy – największy budżet inwestycyjny w historii Rembertowa



Rada Dzielnicy na sesji 20.10.2022 r. zajmowała się projektem budżetu m.st. Warszawy na rok 2023 w części dotyczącej Rembertowa. Projekt budżetu Rembertowa na 2023 rok został przyjęty w wersji zaproponowanej przez Zarząd. Jest to pierwszy projekt budżetu przygotowywany przez nowy koalicyjny Zarząd Dzielnicy Rembertów pod przewodnictwem burmistrza Macieja Iwanickiego (Platforma Obywatelska Warszawa Rembertów, Forum dla Rembertowa, Rembertów Bezpośrednio).

Łączna wysokość zaplanowanych wydatków to ponad 137 mln zł, w tym rekordowa kwota na inwestycje ponad 28 mln zł (największy budżet inwestycyjny w historii Rembertowa)!

Jak zauważył przewodniczący Komisji Infrastruktury Technicznej i Budżetu Grzegorz Portasiewicz: „Tak duży budżet inwestycyjny, w szczególności z ponad 14 mln zł na rozbudowę Zespołu Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej oraz ok. 2 mln zł na zadanie boiska SP nr 217 przy ul. Paderewskiego, wymaga poparcia radnych”.

Mimo że obniżone zostały środki na dotacje na realizację zadań zleconych z zakresu administracji rządowej (np. świadczenie wychowawcze 500+ od VI 2022 r. wypłacane przez ZUS, dotacje z tytułu konfliktu na Ukrainie oraz dodatek osłonowy charakterystyczne dla 2022 r.), dzięki wysokiemu poziomowi wydatków inwestycyjnych budżet Rembertowa jest o 11 mln zł wyższy niż ten uchwalony na rok 2022.

Podobnie jak w marcu br., gdy Zarząd Dzielnicy Rembertów pozyskiwał dodatkowe środki (ok. 20 mln zł na rembertowskie inwestycje), radni Prawa i Sprawiedliwości oraz radni Stowarzyszenia Lepszy Rembertów nie poparli budżetu, choć przez ostatnie 3 lata ich rządów w Rembertowie nie było takiego poziomu wydatków na inwestycje.

Dodatkowo Rada Dzielnicy Rembertów zawnioskowała do prezydenta Rafała Trzaskowskiego, na wniosek radnych Koalicji Obywatelskiej Rembertów, Rembertów Bezpośrednio oraz Forum dla Rembertowa, o realizację inwestycji „Budowa drogi rowerowej w ciągu ul. Strażackiej na odcinku od ul. Ześląńców Polskich do ul. Żołnierskiej”.

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](http://bip.warszawa.pl) w części „Urzędy dzielnic”.

**Arkadiusz Piotrowski**

Przewodniczący Rady Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

Zadanie inwestycyjne	Limity wydatków na 2023 rok
<b>Ogółem</b>	<b>28 287 975</b>
Budowa ul. Powroźniczej - prace przygotowawcze	370 000
Budowa ul. Pastuszków	190 000
Budowa ulic ujętych w m.p.z.p. obszaru Mokry Ług ozn. A9 KDD i A10 KDD - prace przygotowawcze	240 000
Nabycie gruntów pod inwestycje drogowe	1 000 000
Budowa odwodnienia ulic gminnych	1 700 101
Budowa budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Cyrulików	5 225 957
Budowa kotłowni gazowych wraz z instalacją c.o. i c.w. w budynkach komunalnych	530 000
Budowa studni oligoceńskiej	30 000
Zagospodarowanie „Górki” przy ul. Strażackiej	202 100
Bouldering w Rembertowie (skała wspinaczkowa)	202 000
Rozbudowa i modernizacja Zespołu Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej 26	14 642 162
Modernizacja węzła żywieniowego w Przedszkolu nr 158, ul. Dwóch Mieczów 30/36	440 000
Modernizacja dachów w szkołach podstawowych	736 415
Zadaszenie boiska Szkoły Podstawowej nr 217 przy ul. Paderewskiego 45	1 900 000
Modernizacja dachu budynku LI Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Kadrowej 9	250 240
Budowa wentylacji mechanicznej sali gimnastycznej Szkoły Podst. nr 376 przy ul. Ziemińskiego - etap II	159 000
Modernizacja dachu budynku Urzędu Dzielnicy	470 000

## Serdecznie zapraszamy do udziału w naszym zimowym wypadzie w Beskid Niski



Beskid Niski to unikatowe pasmo górskie w Karpatach rozciągające się od Przełęcz Tylickiej na zachodzie aż do Przełęcz Łupkowskiej na wschodzie. Szczyty górskie są tu niezbyt wyniosłe, najwyższym szczytem w Polsce jest Lackowa (997 m), a po słowackiej stronie Busov (1002 m). Natomiast to nie szczyty są zachwycające, a niezwykle malownicze rozległe doliny, prawie całkiem wyludnione po przeprowadzonej przez komunistów w roku 1947 akcji „Wisła”.

Wędrując bezdrożami Beskidu Niskiego, co rusz możemy się natknąć na zaskakujące pamiątki przeszłości: a to zdziczały sad, a to drzwi do nieistniejącej wsi, a to zagubiona przydrożna kapliczka. No i drewniane cerkwie. Perełki architektury drewnianej rozsiane po każdej dolinie, nierzadko jako jedyny budynek, pozostały po dawno wyludnionej

osadzie... Lasy Beskidu Niskiego skrywają jeszcze pamiątki innej mrocznej historii. Przebiegający przez jego teren front I wojny światowej obfitował w drobne, ale krwawe potyczki. Po ich zakończeniu na pobojuwiskach Austriacy urządzili cmentarzyki wojenne, godnie upamiętniając poległych obu stron konfliktu. Projektowane przez wybitnych architektów, niosły za sobą pamięć o ofiarach i miały być przesłaniem o okropieństwach wojny. A było ich na terenie Beskidu Niskiego około 400.

W ramach naszej wycieczki, zwiedzimy także przepiękny malowniczy Biecz, jedno z najstarszych miast Galicji, nazywane „perłą Podkarpacia”. Dziś liczący zaledwie 4,5 tys. mieszkańców Biecz, do połowy XVI w. był jednym z największych miast Polski.

Chodzenia jak to na naszych wędrowniach będzie sporo, ale też tradycyjnie będą przygotowane trasy alternatywne, zarówno dla dzieci czy osób o gorszej kondycji, jak i wydłużone, dla takich, co lubią się w górach bardziej zmęczyć.

Nocujemy w Ośrodku Szkolno-Wypoczynkowym w Zdyni [www.zdynia.pl](http://www.zdynia.pl). Pokoje 2-3-osobowe z łazienkami.

Przejazdy autokarem, wyjazd w dniu 8.12.2022 (czwartek) o godz. 7.00 z parkingu pod halą sportową na ul. Pogodnej róg Klimatycznej w os. Stara Miłosna, powrót w to samo miejsce 11.12.2022 ok. godz. 21.30.

Wpisowe na wyjazd: 590 zł, dzieci do lat 15: 550,00 zł, obejmuje: przejazdy autokarem, obiad i kolację w dniu 8.12 oraz śniadania i obiadowe kolacje w pozostałe dni, nocleg, ognisko z kiełbaskami.

W terminie 14 dni od zgłoszenia wymagamy wpłaty zadatku na wyjazd w wysokości 200 zł.

Kierownik wyjazdu: Marcin Jędrzejewski  
Szczegółowy program wyjazdu oraz zgłoszenia na naszej stronie internetowej [www.pttkwesola.pl](http://www.pttkwesola.pl).

Serdecznie zapraszamy!

**KOŁO PTTK NR 4 W WESOŁEJ**

## Bezpłatne zajęcia sportowe

W naszej dzielnicy możemy korzystać z szeregu bezpłatnych zajęć sportowych. Przypominamy o części oferty sportowej.

Od połowy października aż do 3 grudnia w Woodparku przy ul. Eskulapów 10A od poniedziałku do piątku w godz. 15-17 oraz w soboty w godz. 12-15 organizowane są zajęcia z jazdy rekreacyjnej na hulajnodze, deskorolce lub rolkach.

Dla osób po 55 roku życia do 9 grudnia br. organizowane są zajęcia z gimnastyki w różnych częściach i placówkach dzielnicy:

- Szkoła Podstawowa 376, ul. Ziemińskiego 22  
Poniedziałki, godz. 17.00-17.45 i piątki, godz. 16.00-16.45
- Dom Kultury „Rembertów”, al. Komandosów 8  
Wtorki i czwartki, godz. 11.00-11.45
- Szkoła Podstawowa 189, ul. Dwóch Mieczów 5  
Środy, godz. 18.00-18.45 i piątki, godz. 17.15-18.00
- Dom Kultury „Wygoda”, ul. Koniecpolska 14  
Poniedziałki i środy, godz. 10.00-10.45
- Szkoła Podstawowa 217, ul. Paderewskiego 45  
Poniedziałki i czwartki, godz. 18.30-19.15

Na zajęcia z gimnastyki obowiązują zapisy u instruktorów, gdyż liczba miejsc jest ograniczona.

Natomiast do 8 grudnia we wtorki i czwartki w sali gimnastycznej Ośrodka Pomocy Społecznej, ul. Plutonowych 10, organizowane są zajęcia dla osób z niepełnosprawnością fizyczną w stopniu lek-

kim i umiarkowanym. Zajęcia trwają 45 minut i odbywają się według poniższego harmonogramu:

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

Liczba miejsc jest ograniczona.

Zajęcia z nordic walking odbywają się we wtorki. Miejscem zbiórki jest boisko „Wembley” przy ul. Działończyków. Zajęcia we wtorki w godz. 16-17.30 (grupa początkująca – tempo wolniejsze) oraz w godz. 18-19.30 (tempo średnie). Dodatkowo w czwartki organizowane są zajęcia w godz. 18.00-19.30 dla osób, które chcą uprawiać nordic walking w średnim tempie. Natomiast dla osób, które chcą rekreacyjnie uprawiać ten sport, zajęcia odbywają się w soboty w godz. 9.30-11.00, a miejscem zbiórki jest teren rekreacyjny Mokry Ług.

Naukę gry w tenisa stołowego możemy podjąć w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 376 w Warszawie, ul. K. Ziemińskiego 22, w środy w godzinach 17.00-20.00 oraz w soboty w godzinach 9.00-13.00. Uczestnicy zajęć muszą dysponować własną rakieta.

Stowarzyszenie Rembertów Team zaprasza na treningi uzupełniające dla biegaczy. Od 8 listopada do 20 grudnia zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 20-21 w Szkole Podstawowej nr 217, ul. Paderewskiego 45 (sala gimnastyczna).



Natomiast w każdą niedzielę w godzinach 10.00-11.00 w studiu Lemono Dance Center, ul. Paderewskiego 130, organizowane są zajęcia z jogi. Aby wziąć w nich udział, należy się zapisać za pośrednictwem maila: [xeniatyminska@gmail.com](mailto:xeniatyminska@gmail.com).

**Redakcja**

źródło: [rembertow.um.warszawa.pl](http://rembertow.um.warszawa.pl)

## Dziecko potrzebuje rodziny. Rafał Trzaskowski w Rembertowie o pieczy zastępczej

Warszawa zachęca do stwarzania profesjonalnej pieczy zastępczej dla dzieci pozbawionych rodzicielskiej opieki, co roku jest ich ponad pół tysiąca. Najlepszym miejscem, do którego może trafić dziecko, jest rodzina. O tym, jak wygląda prowadzenie domu pieczy zastępczej, prezydent Rafał Trzaskowski rozmawiał w Rembertowie z pp. Katarzyną Kowalską i Rafałem Nowakiem, którzy stworzyli taki dom 10 lat temu. Przez te lata w sumie opiekowali się ponad 140 dzieci. Zdecydowana większość z nich została zaadoptowana przez nowe rodziny. Obecnie w domu jest 7 dzieci – w wieku od kilku tygodni do 2 lat.

– *Rozwój pieczy zastępczej to jedno z naszych priorytetowych zadań. Bardzo doceniamy pracę, wysiłek i włożone serce takich małżeństw jak państwo Katarzyna i Rafał. Niestety nadal wiele dzieci potrzebuje miłości, bliskości i spokoju w rodzinnej atmosferze, której biologiczni rodzice nie są w stanie im zapewnić* – mówił prezydent Rafał Trzaskowski.

Co roku do warszawskiej pieczy zastępczej trafia około 500 dzieci pozbawionych opieki rodziców. W 2021 r. w Warszawie było ponad 1060 rodzin zastępczych – opiekowały się ponad 1300 dzieci. Jednocześnie w placówkach opiekuńczo-wychowawczych (domach dziecka) przebywało prawie 700 dzieci. Często biologiczni rodzice nadużywają narkotyków, alkoholu, nie są w stanie zajmować się dziećmi, nie interesują się nimi. Wszystkie dzieci wymagają stałej opieki lekarskiej, diagnostyki, wsparcia psychologicznego.

– *Już 10 lat temu w Warszawie wprowadziliśmy stałe wsparcie dla rodzin zastępczych, które zapewniają koordynatorzy oraz zespół specjalistów w działającym na zlecenie miasta Ośrodku Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT. Zapraszamy do kontaktu osoby gotowe na nowe wyzwania i pracę związaną z opieką nad dziećmi!* – zachęca prezydent Trzaskowski, który odwiedził rodzinę w Rembertowie.



– *Nie święci garnki lepią, rodziną zastępczą dla potrzebujących dzieci może zostać każdy, kto ma otwarte serce i chce zmienić swoje życie* – mówi pani Katarzyna Kowalska. – *Dzieci codziennie odwzajemniają się uczuciem i uśmiechem* – dodaje. Jak mówi Pani Kasia – aby stworzyć taki dom potrzeba „trochę wiedzy, trochę doświadczenia i wielkiego serca”. Wszystkich, którzy mają już wielkie serce, ale potrzebują jeszcze trochę informacji, zapraszamy do kontaktu z Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie <https://wcpr.pl/kandydaci-na-rodzine-zastepcza>

Źródło: **UM Warszawa**

## Akcje „Hiena” i „Znicz” w naszej dzielnicy



Ponad 450 zdarzeń w pobliżu warszawskich nekropolii, w tym także w naszej dzielnicy, odnotowali strażnicy miejscy w ramach akcji „Hiena” i „Znicz” prowadzonych na przełomie października i listopada.

Do nietypowej interwencji doszło 1 listopada. Strażniczki miejskie, które w ramach akcji „Hiena” patrolowały okolice cmentarzy na Wawrze i Rembertowie, zauważyły u zbiegu ulicy Platnerskiej i Korkowej rozbite auto. Po przybyciu na miejsce zdarzenia okazało się, że prowadzony przez nietrzeźwego mężczyznę samochód rozbił ustawioną na jezdni zaporę z zakazem wjazdu, wpadł na latarnię, a następnie uderzył w drzewo. Kierujący został ujęty i przekazany policji.

Strażnicy miejscy w ramach akcji „Hiena” i „Znicz” dbali o porządek i bezpieczeństwo na cmentarzach, jak również w pobliżu warszawskich nekropolii. Zadaniem patroli było między innymi zapobieganie działalności tzw. cmentarnych hien. Strażnicy miejscy reagowali na wszelkie przejawy łamania prawa.



Zwracali uwagę na osoby starsze, o ograniczonej sprawności, kontrolowali stoiska handlowe, sprawdzając, czy dana osoba posiada zgodę na prowadzenie takiej działalności i czy stoisko nie blokuje pasa ruchu drogowego.

Dzień Wszystkich Świętych to również działania związane z ruchem drogowym. Wiele ulic zostało zamkniętych i wyłączonych. Strażnicy

dbali o utrzymanie płynności ruchu pieszych, zgodne z prawem parkowanie pojazdów oraz drożność tras specjalnej komunikacji zbiorowej.

W ramach tegorocznych akcji „Hiena” i „Znicz” strażnicy miejscy nałożyli blisko 120 mandatów, m.in. za tamowanie i utrudnianie ruchu, zakłócanie ładu i porządku publicznego, spożywanie alkoholu czy prowadzenie handlu w miejscu niedozwolonym. 3 wnioski o ukaranie zostały skierowane do sądu, a w 145 przypadkach zastosowano środki oddziaływania. Strażnicy miejscy ujęli również 2 nietrzeźwych kierowców.

**Redakcja/**

Referat Prasowy Straży Miejskiej  
m.st. Warszawy

fot. Referat Prasowy Straży Miejskiej m.st. Warszawy



## E-korespondencja, płatność BLIK-iem i zaświadczenie od ręki.

### Nowości w e-Urzędzie Skarbowym

- **e-Urząd Skarbowy umożliwia załatwienie wielu spraw online - bez wychodzenia z domu, na dowolnym urządzeniu, 24/7.**
- **Systematycznie udostępniamy nowe usługi dostosowane do indywidualnych potrzeb naszych klientów.**
- **Jedną z nowości jest funkcjonująca od lipca e-Korespondencja.**

Usługa e-Urząd Skarbowy została wprowadzona ponad rok temu i cieszy się coraz większym zainteresowaniem, również wśród mieszkańców Mazowsza. Do e-Urzędu Skarbowego podatnicy zalogowali się ponad 78 mln razy.

#### BEZ KOLEJKI I OD RĘKI

W e-Urzędzie Skarbowym jest już dostępnych ponad 20 usług. Najpopularniejszą z nich jest Twój e-PIT, czyli możliwość złożenia zeznania podatkowego. Coraz większą popularnością cieszy się również możliwość otrzymania zaświadczenia o dochodach (ZAS-DF/ZAS-DFU) lub o niezaleganiu w podatkach (ZAS-W). Wydanie zaświadczenia na wniosek złożony w e-Urzędzie Skarbowym nie podlega opłacie skarbowej. Takie zaświadczenia zazwyczaj można otrzymać już „od ręki”.

Warunkiem korzystania z tej usługi jest wyrażenie zgody na doręczenie elektroniczne na swoje konto w Twój e-US.

#### CO NOWEGO W E-URZĘDZIE

Do końca roku planujemy wdrożenie czterech nowych usług dostępnych w e-Urzędzie Skarbowym.

Będą to:

- możliwość przeglądania złożonych deklaracji podatkowych w zakresie PIT, VAT, PCC, podatku od spadków i darowizn oraz karty podatkowej,
- możliwość podglądu sald i rozliczeń we wszystkich podatkach,
- nowe funkcjonalności dla komorników,
- konto organizacji, czyli konta elektroniczne m.in. dla spółek.

#### ZAPŁACISZ PODATKI BLIK-IEM

Obecnie pracujemy nad tym, aby z e-konta w e-Urzędzie Skarbowym można było przelogować się do każdego banku. Pozwoli to na zapłatę podatku od razu po wysłaniu zeznania podatkowego. W 2023 roku planujemy również dodać możliwość płacenia BLIK-iem.

e-Urząd Skarbowy to rozwiązanie dostępne dla wszystkich. To wygodne i bezpieczne załatwianie spraw w dogodnym dla siebie czasie i miejscu. Nie zapominamy jednak o tych spośród naszych klientów, którzy chcą przyjść do urzędu skarbowego osobiście.

Dla nich mamy usługę Umów wizytę w urzędzie skarbowym dostępną na stronie [wizyta.podatki.gov.pl](https://wizyta.podatki.gov.pl). Taką wizytę można również umówić telefonicznie w wybranym przez siebie urzędzie.

**Cezary Białek**

## „Zaduszki na jazzowo” – koncert Basi Błaszcyk



Tradycyjny już jesienny koncert z cyklu „Zaduszki na jazzowo” odbył się w rembertowskiej bibliotece 2 listopada 2022 r. Ten wieczór należał do Basi Błaszcyk, wokalistki występującej w duecie z pianistą Michałem Jakubczakiem.

Artystka zaprezentowała nastrojowe utwory pochodzące z jej debiutanckiej płyty „Land Art” oraz kilka premierowych piosenek. Basia Błaszcyk jest autorką większości tekstów, które zaśpiewała podczas „Zaduszek na jazzowo”. Autorski repertuar, jazzowe inspiracje oraz aksamitny wokal składają się na wizerunek artystyczny, który bardzo przypadł do gustu licznie zgromadzonej widowni. Pełne emocji i kobiecej wrażliwości utwory zabrzmiały znakomicie w oprawie muzycznej Michała Jakubczaka, pianisty o dużym doświadczeniu i dorobku. Instrumentalne zabawy duetu przeplatały się z chwilami refleksji, pasującymi do Dnia Zaduszkiego i jego wspomnieniowego charakteru.

Sponsorem koncertu była firma WEB.LEX.

**Bożena Itoya**



## ZAPRASZAMY DO NASZYCH SPECJALISTÓW



[www.kolmed.pl](http://www.kolmed.pl)

### PRACOWNIA ENDOSKOPII w KOLMED

Badania i zabiegi w Pracowni Endoskopii KOLMED wykonuje specjalista **dr n. med. MACIEJ KIERKIEWICZ** Ordynator Oddziału II Wewnętrznej i Gastroenterologii MSSW oraz **lek. PAWEŁ TEPEREK** specjalista z Oddziału II Wewnętrznej i Gastroenterologii MSSW. W Pracowni Endoskopii oferujemy:



- badania **GASTROSKOPIA, KOLONOSKOPIA, SIGMOIDOSKOPIA** bez barwienia bądź z barwieniem ultrafioletem (chromoendoskopia),
- zabiegi **POLIPEKTOMII** przy użyciu diatermii argonowej (usunięcie polipów),
- **BIOPSJE** + badania histopatologiczne,
- **NOWOŚĆ w KOLMED** – Ablacja nabłonka Barretta plazmową koagulacją argonową (APC),
- **NOWOŚĆ w KOLMED** – Niszczenie zmian naczyniowych żołądka oraz jelita grubego plazmową koagulacją argonową (APC),
- **ZNIECZULENIE ANESTEZJOLOGICZNE.**

### 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.



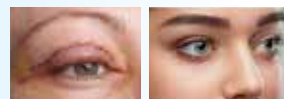
**HISTEROSKOPIA** należy do nowoczesnych i małoinwazyjnych metod diagnozowania i leczenia niepłodności.

Lekarz 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.

### 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.

**Efekty wykonanego zabiegu plastyki powiek dolnych (blefaro-plastyki) są długotrwałe.**

Lekarz wykonujący zabiegi – **Lek. Agata BEŁŻYCKA** (specjalista okulista, mikrochirurg)

**KOLMED** Kompleksowa Obsługa Medyczna  
tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99, [kontakt@kolmed.pl](mailto:kontakt@kolmed.pl)

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

## Artystyczny, muzyczny i kulinarny listopad w Domu Kultury „Rembertów”



Nasza oferta wydarzeń na ten jesienny miesiąc została zaprojektowana tak, aby byli z niej zadowoleni zarówno miłośnicy muzyki, jak i kulinarnych oraz artystycznych wyzwań.

**15 listopada o godz. 18:30** odbędzie się **wernisaż wystawy pt. „Przestrzeń i czas”**.

Członkowie sekcji ceramiki Domu Kultury „Rembertów” zmierzli się z naprawdę trudnym do zrealizowania tematem. Zachęcamy, aby sprawdzić, jak sobie z nim poradzili, jak zdecydowali się przedstawić te nieoczywiste pojęcia, jakimi są „czas” i „przestrzeń”, za pomocą gliny. Wernisaż prac odbędzie się w „Galerii Rem”, która znajduje się na pierwszym piętrze domu kultury.

**19 listopada o godz. 17:00** odbędzie się wydarzenie, które łączy w sobie to, co najlepsze – kulinaria, wspólne spotkanie oraz muzykę. Zapraszamy na **Biesiadę Wielokulturową**. Rozpocznie się ona **warsztatami kulinarnymi** połączonymi z degustacją tradycyjnych dań kuchni polskiej, ukraińskiej i bałkańskiej. Warsztaty przeprowadzą mieszkańcy Rembertowa pochodzący z Ukrainy oraz Bułgarii. Gdy biesiadnicy zasiądą do degustacji potraw, **wystąpi** dla nich **folkowy muzyk Robert Lipka** z zespołem, który wszystkich chętnych zaprosi do wspólnego śpiewu i tańca. Wydarzenie realizowane w ramach projektu „Sąsiedzkie spotkania wielu kultur”, finansowanego z Funduszu Edukacji Kulturalnej 2022.

Przypominamy o naborze do kolejnej części projektu, „**Rembertów Tworzymy My!**”, projektu powstałego z myślą o skierowaniu uwagi na osoby należące do naszej społeczności. Poszukujemy osób, które chciałyby



**KONKURS PLASTYCZNY**  
dla uczniów szkół podstawowych

*Moja ulubiona postać z legendy warszawskiej*

Temat: Stwórz postać z wybranej legendy warszawskiej  
Technika: rysunek, malarstwo, kolaż  
Termin: 21 listopada 2022r.

Regulamin: [www.dkrembertow.waw.pl](http://www.dkrembertow.waw.pl)



Dom Kultury „Rembertów”  
al. Komandosów 8,  
04-485 Warszawa




## MEBLE Z DREWNA

- ŁÓŻKA
- MATERACE
- SZAFY
- KOMODY
- BIURKA
- WITRYNY

**REALIZUJEMY  
INDYWIDUALNE  
ZAMÓWIENIA**



Warszawa  
ul. Płowiecka 25  
tel. 22 815 35 98  
[meble@meblesosnowe.eu](mailto:meble@meblesosnowe.eu)

**WWW.MEBLESOSNOWE.EU**

dołączyć do napisania i nagrywania „rembertowskiej piosenki”. Jeśli nie czujesz się wystarczająco zainspirowany do tworzenia, nic nie szkodzi! Proces powstawania utworu poprzedzony będzie pobudzającymi do działania warsztatami. Projekt „Rembertów Tworzymy My!” finansowany ze środków Funduszu Edukacji Kulturalnej 2022.

Termin składania prac konkursowych „**Opowiem Wam Historię**” przedłużony do 25 listopada! Zachęcamy, aby podzielić się z innymi, w formie opowiadania lub utworu poetyckiego, swoją osobistą historią dotyczącą jednej z dzielnic Warszawy. Więcej szczegółów na stronie organizatora, czyli Ośrodka Kultury „Arsus”.

Zapraszamy dzieci na **warsztaty kulinarne** w klimatycznej kuchni domu kultury. Odbędą się one **21 oraz 22 listopada o godz. 16:00**. Zachęcamy, aby przekonać się, jaki tym razem przepis przygotowała dla uczestników zajęć pani Marzenka! Obowiązują zapisy.

Ogłaszamy **konkurs plastyczny dla uczniów szkół podstawowych pt. „Moja ulubiona postać z legendy warszawskiej”**. Czas wyzwoić swoją kreatywność, wyciągnąć z szuflady przybory plastyczne i stworzyć pracę, której głównym bohaterem będzie ulubiona postać z warszawskiej legendy. Prace można wykonać kredkami, farbami lub techniką kolażu. Przed rozpoczęciem wykonywania pracy prosimy zapoznać się z regulaminem dostępnym na naszej stronie internetowej. Na prace czekamy do 21 listopada. 30 listopada o godz. 18:00 odbędzie się rozstrzygnięcie i wernisaż wystawy konkursowej, a na laureatów czekać będą nagrody!

Aby być na bieżąco ze wszystkimi wydarzeniami, zachęcamy do obserwowania facebookowego profilu Domu Kultury „Rembertów” oraz strony internetowej: [www.dkrembertow.waw.pl](http://www.dkrembertow.waw.pl).

**Weronika Świdarska**  
Dom Kultury „Rembertów”



## Kulturalny kalejdoskop, czyli listopad w Domu Kultury „Wygoda”

**Z czym kojarzy nam się listopad? Jakie emocje i odczucia wywołuje w nas ten jesienny miesiąc? To zdecydowanie czas zadamy i wspomnień o bliskich, których już z nami nie ma.**

To również miesiąc, w którym z dumą i wzruszeniem świętujemy odzyskanie niepodległości, bierzemy udział w marszach, paradach czy okolicznościowych patriotycznych eventach, ściskając w dłoniach biało-czerwone flagi.

W Domu Kultury „Wygoda” świętujemy odzyskanie niepodległości poprzez wyjątkowe, teatralne patriotyczne spotkania, których wspólnym mianownikiem jest Polska!

11 listopada o godz. 16.00 zapraszamy przed monitory komputerowy / telefonów na wyjątkową audycję online! „Twój Dom...” to patriotyczny głos młodego pokolenia, który wybrzmi z okazji Narodowego Święta Niepodległości. W spektaklu wystąpią aktorzy z Koła Teatralnego prowadzonego przez Bartka Pietrzyka w naszym Domu Kultury. Spektakl zostanie udostępniony również na naszym kanale na YouTube.

13 listopada o godz. 17.00 zapraszamy na spektakl teatralny „Ananke” – bezsłowny dramat oczekiwania inspirowany utworem Stanisława Wyspiańskiego „Warszawianka”. Oparty jest na teatrze ruchu i formy korzystającym z pantomimy, magnetycznego tańca butoh, plastyki ciała i muzyki. Opowieść nawiązuje do popularnego motywu pożegnania ukochanego idącego na bój, niosąc znaczenia metaforyczne i ikoniczne, które dotyczą wolności, miłości i pamięci historycznej. W tym nastrojowym teatrze wizualno-muzycznym poza słowami rozegra się dramat losu na dwóch płaszczyznach: poszczególnych jednostek i zbiorowy dramat całego narodu.

Spektakl „Ananke” powstał dzięki współpracy Marka Kowalskiego z Teatru Akt, Anny Ługowskiej ze Szuki Ciała i kompozytora Roberta Jędrzejewskiego. Zapierająca dech będzie również cała klimatyczna scenografia i charakterystyka głównych bohaterów. Serdecznie zapraszamy na tę hipnotyzującą, przesywającą na wskroś opowieść o miłości i wojnie. Uzupełnieniem i pogłębieniem spektaklu będą warsztaty „WARSZAWIANKA – ANEKS” prowadzone przez Monikę Rejtner. Na ich program złożą się działania animacyjne oparte na pedagogice teatru i aktywnościach dramowych. Celem warsztatów będzie przekazanie uczestnikom wiedzy na temat warszawskich wątków powstania listopadowego, a także samej „Warszawianki” Wyspiańskiego i jej recepcji.

Wstęp na obydwie wydarzenia jest wolny, na warsztaty obowiązują zapisy: **22/812 06 33**. Projekt „Szlakiem powstania listopadowego” współfinansuje m.st Warszawa.

Dla naszych małych patriotów przygotowaliśmy przedstawienie pt. „Lekcja o Polsce, czyli bajka o Wiśle” w wykonaniu teatru Pod Orzełkiem. Aktorzy za pomocą lalek witrażowych odgrywają legendę o Smoku Wawelskim z Krakowa oraz opowieść o powstaniu Warszawy – legendę o Warsie i Sawie. Spektakl zabierze dzieci na Baranią Górę, miejsce narodzin największej polskiej rzeki, skąd rozpocznie się płynne bajanie w uroczystym towarzystwie Królowej Polskich Rzek. Wstęp jest wolny, serdecznie zapraszamy wszystkich małych widzów już 19 listopada o godz. 12.00!

W trosce o Wasze zdrowie i odporność w sezonie jesiennym przygotowaliśmy smaczne i zdrowe warsztaty „Syropy domowej roboty”, na których przygotujecie prozdrowotne i co najważniejsze,

w 100% NATURALNE eliksiry: syropy do herbaty, syropy na kaszel/ przeziębienie, syrop

na wzmocnienie odporności itp. Wykorzystane zostaną „roślinne źródła zdrowia”: cytrysy, imbir, goździki, cebula, czosnek, cynamon, pigwa, miód itp. Wariacji może być wiele. W międzyczasie przygotowane zostaną jesienne szybkie ciasteczka do skosztowania przy herbatce z syropem.

Miesiąc zakończymy wspólną zabawą andrzejkową, na którą zapraszamy już 25 listopada – nie zabraknie muzyki na żywo, animacji, konkursów oraz tradycyjnych (i tylko dobrych!) wróżb andrzejkowych. A żeby ten wieczór jeszcze długo wspominać z uśmiechem na ustach, będziecie mogli pstryknąć sobie pamiątkową, wesołą fotkę w fotobudce! Na zabawę obowiązują zapisy: **22/812 06 33**. Serdecznie zapraszamy!

Na naszej sali widowiskowej w dniach od 2 listopada do 19 stycznia oglądać można wystawę 16 plansz historycznych autorstwa prezesa Zarządu Towarzystwa Historycznego im. Szembeków w Warszawie Władysława Ryszarda Szeląga pt. „Dzieje rodu Szembeków i Fredrów”. Wystawa przedstawia życie i dzieje trzech wybitnych rodów: Szembeków, Fredrów i Szeptyckich. Oficjalne otwarcie wystawy, podczas którego będzie możliwość spotkania się z jej autorem panem Ryszardem Szelągiem, odbędzie się w dniu 29 listopada o godz. 12.30 – serdecznie zachęcamy!

Po więcej szczegółów na temat planowanych wydarzeń zapraszamy na naszą stronę [www.dkwygoda.waw.pl](http://www.dkwygoda.waw.pl) oraz na nasz profil facebookowy.

Do zobaczenia w listopadzie w Domu Kultury „Wygoda”!

**Beata Boćkowska**

### Okiem ziarzara i terapeuty – Listopad 2022

#### Symbolika i tradycja drzew cmentarnych

Za nami dzień Wszystkich Świętych. Czas zadamy i odwiedzania naszych bliskich, którzy odeszli. Las uczy nas nie tylko bycia tu i teraz, ale porusza inny ważny temat: cykliczności, przemijania, narodzin i śmierci. Drzewa pełnią tu funkcję pośredników, dzięki którym społeczne tabu staje się czymś oswojonym. Tematyka śmierci została zepchnięta do lamusa i nie chcemy o niej rozmawiać, ponieważ w naszej świadomości nas nie dotyczy... a może inaczej: dotyczy ona wszystkich innych, tylko nie nas samych. Warto czasami pomyśleć o tym, że jest coś więcej niż mocno akcentowane współcześnie bycie „tu i teraz”, a nasze życie ziemskie wróci do źródła, czyli Matki Ziemi.

Moja tegoroczna cmentarna wędrówka mnie samą mocno zaskoczyła. Pierwszy raz od dawien dawna wybrałam się autobusem, stąd też przekraczałam dotąd mi nieznanne cmentarne bramy i przechadzałam się nieznanymi mi alejkami. Ponieważ drzewa wokół bardzo mnie fascynowały, moja wędrówka do celu znacznie się wydłużyła...

Spotkały mnie człekokształtne dęby wyciągające swoje rozłożyste ramiona na wzór męskich silnych ramion, w których można znaleźć

schronienie i ukojenie. Było ich kilkanaście, może kilkadziesiąt, nie mogłam się oprzeć wrażeniu, że

każda z alejek ma swojego drzewnego strażnika. Dalej ukazały mi się lipy – łagodne w swojej istocie, kojące zboliałe serca rodzin i wyłaniające się na przodzie każdej z uroczych alejek. Żywopłotwisny żywó odróżniający się czerwienią swoich owoców od reszty majestatycznych, cmentarnych opadających z liści towarzyszy życia i śmierci odgradzał główną aleję, tworząc uroczysty szpaler. Cis w kulturze słowiańskiej był uznawany za pośrednika pomiędzy światem żywych a umarłych. Nic dziwnego, jest trujący, jak to mówią, od stóp do głów, choć stare księgi podają, że przy zachowaniu środków ostrożności cis pospolity stanowił doskonałe lekarstwo na... pasożyty.

Całości dopełniały ogromne topole białe, z pozoru nie pasujące do naszego urokliwego obrazka opiekuńczych dębów i lip. A jednak powiadało się, że topola miała bronić ludzi wędrujących po ziemi przed duchami i demonami i służyła jako odpromiennik.

„Coroczna wizyta na cmentarzu” to dla każdego indywidualna podróż do wspomnień, przemyslenia i osobistych refleksji. To czas, kiedy tęsknimy

do tych, których z nami nie ma, ale też czas docenienia tych, co z nami pozostali.

Moim ostatnim celem tegorocznych odwiedzin bliskich był niewielki cmentarz w Kobylce. Mam tam w zasadzie jednego ważnego członka rodziny. Blisko rok temu zasadziłam tam lipkę. W lato pięknie się rozrastała, ciesząc oko. Przedwcześniej ktoś oczyścił grób obok, dewastując moje opiekuńcze drzewko, a w zasadzie matkę, która w zastępstwie mnie może być i otulać troską na co dzień. Na szczęście dewastator nie zniszczył jej całej, pozostała jedna jedyna gałązka, a na niej pączki. Obok drzewka leżała pusta doniczka – de facto identyczna z tą, którą kupiłam chwilę wcześniej. Zbiliśmy denko i umiejscowiliśmy niewielkie drzewko w jej obudowie, aby dać innym jasny sygnał, że jest tu po coś. Bo każda istota jest po coś. Dla mnie ta lipka spełnia ważny cel terapeutyczny. Podobnie jak inne drzewa.

Jeśli interesuje Was tematyka drzew cmentarnych, to cytuję za „Szepczącą z Drzewami”:

„Od wieków nekropoliom towarzyszą nieprzypadkowo wybrane Drzewa. Przy grobach zmarłych sadzono Brzozy, by zwieszając nad ich grobami gałęzie otulały ich opiekuńczo i oplakiwały.

cd. na str. 10



## Discord i cybernewsy

Dawniej ludzie pokonywali spore odległości, by dowiedzieć się od sąsiednich plemion, co u nich lub co się wydarzyło w ich otoczeniu. Siadali przy ognisku, przy kolacji, snując historie i wymieniając się informacjami. Czasy się zmieniły, a ta sama atawistyczna chęć dzielenia się informacją pozostała w nas do dziś. Niestety w dzisiejszych czasach krąży wokół nas zbyt dużo informacji, których nie jesteśmy w stanie przyswoić, znaleźć czy nawet odróżnić prawdziwych od fałszywych. Chcąc pomóc naszej fundacyjnej społeczności być z informacjami na bieżąco, opracowaliśmy serwis z informacjami ze świata cyber. Wykorzystaliśmy do tego popularną aplikację Discord, w której zbieramy z różnych serwisów polskich i zagranicznych informacje nt. cyberbezpieczeństwa i udostępniamy je wam za darmo. Co należy zrobić, by skorzystać z tego serwisu?

Wystarczy zainstalować ze sklepu Google Play, Apple Store czy Microsoft Store aplikację Discord.

Następnie dodać nasz serwer, klikając w poniższy link:

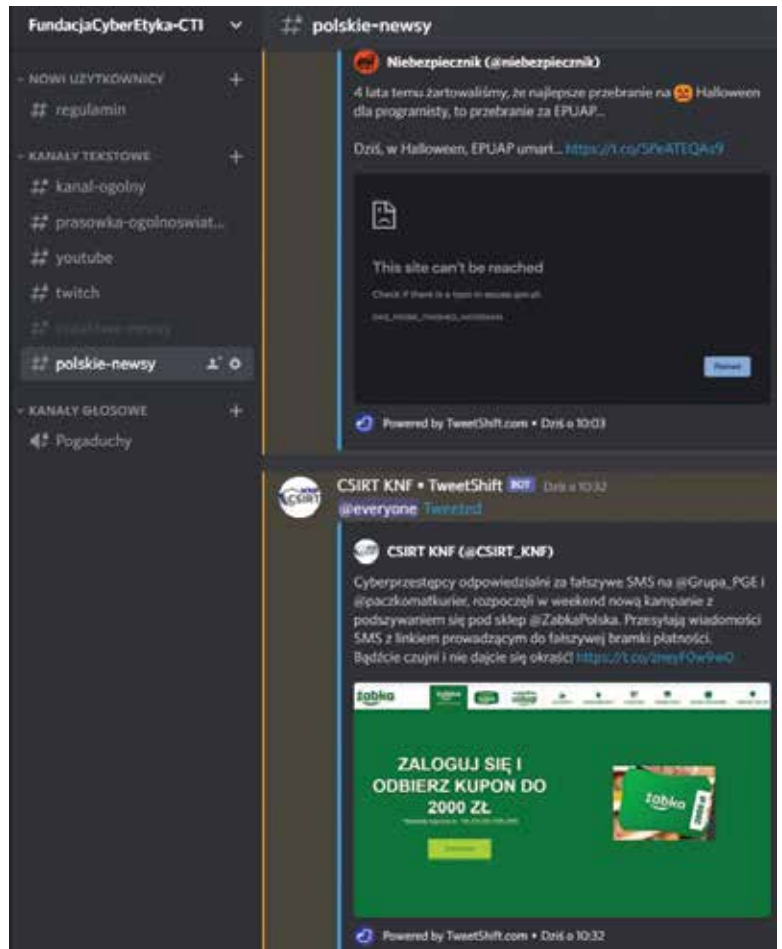
<https://discord.gg/2mwD9mJ2> lub w poniższy kod QR:



Zaakceptować regulamin naszego serwisu, klikając w zielony „ptaszek”.

Obok zamieszczamy przykład, jak zorganizowany jest i jak wygląda nasz serwis:

Adrian Pupek, Justyna Krasowska





# MULTI-MEDICA<sup>®</sup>

## REMBERTÓW

*Jesteś w dobrych rękach*

**Opieka Medyczna:**

- Dermatolog
- Endokrynolog
- Gastrolog
- Ginekolog
- Internista
- Laryngolog
- Kardiolog
- Medycyna Pracy
- Neurolog
- Okulista
- Ortopeda
- Pediatria
- Rehabilitacja
- Badania USG

**ul. Paderewskiego 130**

**04-438 Warszawa**

**tel. 506 705 506**

**multimedica-rembertow.pl**

Prosimy o wcześniejsze  
zapisywanie się telefonicznie  
w godzinach 08:00-21:00

 POLUB NAS NA FACEBOOK  
I BĄDŹ NA BIEŻĄCO  
[facebook.com/multimedica-rembertow](https://facebook.com/multimedica-rembertow)

## ZAPRASZAMY DO SALONU OBUWNICZEGO



**buty i kapcie dla dzieci**

U nas kupisz w atrakcyjnych cenach obuwie skórzane damskie i męskie następujących marek: TOMMY HILFIGER, 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**

Z tą reklamą rabat  
**10%**



cd. ze str. 8

To kobiecie Drzewo utożsamiano z rozpaczłą matką po stracie syna bądź dziewczyną oplakującą kochanka. Stąd już blisko do brzoźowych krzyży na mogiłach przedwcześnie poległych dla kraju.

Podobną rolę żałobnic w oczywisty sposób pełniły Wierzby płaczące. Nad spokojem wiecznego snu zmarłych czuwają, jak może pamiętać, obsadzone na cmentarnych alejach Lipy. Dęby sadzono przy grobach wojowników. Obecność na cmentarzach Jesionów wiązana była z uznawaniem ich za symbol czasu i nieśmiertelności - wyniosłe, sięgające nieba korony nasuwały też myśli o łączności świata żywych i zmarłych. Sosny - spotkaliście je na cmentarzach? Kiedyś były. Te wytrzymałe i potrafiące wiele znieść Drzewa sadzono przy grobach par jako symbol wierności i miłości małżeńskiej.

### Edukacja leśna i zielarska najlepsza na listopadową słońce

Przygotowałam dla Was kolejne spotkania z psychologią i ziołowo-leśną medycyną.

#### MOJE WEBINAROWE PROPOZYCJE NA LISTOPAD:

- 8.11.2022 r. – NA BIS: Las i rośliny w kulturze i wierzeniach. Symbolika uzdrowienia wybranych drzew.
- 10.11.2022 r. – Biopsychospołeczne uwarunkowania zdrowia i choroby – część 2
- 17.11.2022 r. – Roślinie adaptogeny vs. depresja, lęki i nerwice
- 22.11.2022 r. – NA BIS: LAS TWOIM TERAPEUTĄ. Terapia lasem w badaniach i praktyce. Wpływ lasoterapii na rozwój dzieci
- 29.11.2022 r. – Ziołowa apteczka na wybrane dolegliwości. Część 1 – ziołowe specyfiki na problemy trawienne



8/11/2022 r. – SYMBOLIKA UZDRAWIANIA WYBRANYCH GATUNKÓW DRZEW  
22/11/2022 r. – TERAPIA LASEM W BADANIACH I PRAKTYCE. NOWY WPŁYW LASOTERAPII NA ROZWÓJ DZIECI

Czas trwania: 1,5-2 h. Koszt webinaru: 40 zł/osoba. Zapisy pod nr. tel. **505 724 094** lub przez formularz Google (dostępny w podpiętym poście na FB Doktor Z Karolina Julia oraz w wydarzeniach). Zapraszam również na indywidualne odczyty/sesje z drzewami.

Przypominam o nowej lokalizacji gabinetu: **Warszawa, ul. Grenadierów 21, lok. 6.** W listopadzie zapraszam na weekendowe sesje z aromaterapią i dźwiękoterapią. Najbliższa sesja planowana jest na 12 listopada br. od 15:30.

Wasza Doktor Z – **Karolina Julia Siemak**

## Umiejętność słuchania

Niektóre osoby obawiają się, że zabraknie im ciekawych tematów do rozmowy z inną osobą. To stresujące szczególnie w przypadku pierwszego spotkania. Czasem bywa jednak odwrotnie. Tematów jest za dużo, jedna osoba mówi przez cały czas, a druga strona ma wrażenie, że nie miała okazji doświadczyć do słowa.

To właśnie zdarzyło się Dominicy (26 lat), która trafiła na coś w rodzaju teatru jednego aktora. „Gadał jak najęty od samego początku. W pierwszej chwili byłam zadowolona, że nie siedzi przede mną milczek, ale po półgodzinie poczułam się przytłoczona. Przechodził płynnie od jednego tematu do drugiego. Najpierw mówił o tym, co robi w pracy, a było tego dużo, potem jak mieszka, też z detalami, następnie jak spędza wakacje, i też opisywał wszystko, co widział. Po godzinie miałam ochotę krzyczeć, więc po prostu spojrziałam na zegarek, powiedziałam, że już późno, pożegnałam się i poszłam. I to była jedyna wypowiedź, którą udało mi się wtrącić. Zrobił minę, która wskazywała na to, że w jego mniemaniu występ się udał, i niemal współczuł mi, że nie mogę słuchać dalej. Obiecał kontynuację swoich dywagacji, mówiąc, że kiedy się znowu spotkamy, opowie mi o swoim najlepszym wyjeździe. Ale nie będzie miał okazji, bo już się z nim nie zobaczę”.

### CO SPRAWIA, ŻE ZAMIAST DIALOGU PROWADZIMY MONOLOG?

- Wychodzimy z błędnego założenia, że naszym zadaniem jest ołsnąć partnera/partnerkę swoim bogatym życiorysem i że kiedy będziemy opowiadać o sobie mnóstwo ciekawych rzeczy, okażemy się interesujący.
- Pokrywamy w ten sposób nieśmiałość i chcemy wydawać się elokwentni.
- Usiłujemy mieć kontrolę nad sytuacją, bo wydaje nam się, że kiedy to my mówimy, tak właśnie jest.
- Niestety to się nie sprawdza, gdyż nieustanne monologowanie sprawia wrażenie, że:
- Nie jesteśmy zainteresowani tym, by poznać drugą stronę. I najwyraźniej tak jest, ponieważ wychodzimy z takiego spotkania bez informacji na temat drugiej osoby. Potraktowaliśmy ją niczym publiczność.
- Brak nam empatii. Z tym także trudno się nie zgodzić, gdyż nie zastanawiamy się nad tym, jak czuje się osoba, której zabraliśmy całą przestrzeń.
- Jesteśmy aroganccy, a przynajmniej na takich wyglądamy, skoro uważamy, że to, co mówimy, jest aż tak interesujące, że monopolizujemy rozmowę.
- Usiłujemy zrobić wrażenie, no chyba że opowiadamy o swoich niepowodzeniach, ale to też nie jest zachęta.

Poza tym w udanej rozmowie przeszkadzają:

- Przerwywanie
- Zmienianie tematu
- Kręcenie się, odwracanie

- Błądzenie wzrokiem
- Brak reakcji

Pierwsze randki służą temu, aby się poznać, więc najlepszym modelem jest rozmowa, w której jest miejsce dla obu osób. Dlatego warto stać się również dobrym słuchaczem.

### DOBRY SŁUCHACZ, CZYLI JAKI?

To osoba, która słucha z empatią, czyli reaguje na to, co słyszy. To bynajmniej nie powinno być przerywanie: „To zupełnie tak jak u mnie!” i tu od razu przejmuje pałeczkę... Takie słuchanie to wtrącanie: „światnie cię rozumiem”, „musiałeś być bardzo zadowolony”, „wspaniale, że ci się udało” itp.

Zadaje pytania wynikające z zaciekawienia lub chęci lepszego zrozumienia, czyli np. „czy możesz mi wyjaśnić, na czym to polega?”, „jak to dokładnie rozumiesz?”.

A oto ćwiczenie pomocne z wyćwiczeniu umiejętności słuchania:

### ĆWICZENIE:

Warto zrobić je z drugą osobą - z przyjacielem, partnerem.

Usiądźcie naprzeciwko siebie. Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się na oświetlonej scenie. Niech Twój rozmówca zacznie mówić. Dobrze jest wybrać jakiś temat, który jest naprawdę ważny dla niego. Teraz jednak wyobraź sobie, że światła sceny skierowane są na Ciebie. On mówi z zaangażowaniem, ale to Ty jesteś w centrum zainteresowania. Najważniejsze jest to, co Ty czujesz, kiedy słyszysz wypowiedziane słowa. Nie koncentrujesz się na jego wypowiedzi, ale na własnych reakcjach.

A teraz zmiana. Po trzech, czterech minutach zacznijcie jeszcze raz. Ponownie mów Twój partner o czymś, co jest dla niego istotne, ale tym razem Twoja postać ginie w mroku. To na niego skierowane są wszystkie światła sceny – to on jest ważny. Słuchasz każdego słowa, odbierasz stany emocjonalne Twojego rozmówcy, koncentrując się wyłącznie na nim. Utrzymaj się w tym nastroju, słuchając tak uważnie, jak tylko potrafisz.

Kolejny krok to powtórzenie tego, co usłyszałeś, w kilku zdaniach, w taki sposób, aby jak najwierniej oddać myśli i uczucia Twojego rozmówcy. Pomagaj sobie sformułowaniami „jeśli dobrze cię zrozumiałem”, „z tego co powiedziałeś, mniemam...”. Staraj się używać jego słów i określeń. Mimo wszystko nie zdziw się, jeśli druga strona nie w pełni zgodzi się z tym, co mówisz, bo tak może być.

Następnie zróbcie to ćwiczenie, zamieniając role, abyś Ty także mógł doświadczyć bycia niesłuchanym, bycia słuchanym oraz zdał sobie sprawę, jak i czy druga strona rozumiała Twoją wypowiedź.

Polecam to ćwiczenie wszystkim, nawet tym, którzy uważają się za dobrych słuchaczy. Dostarcza ciekawych odkryć!

Joanna Godecka

tekst został opublikowany na stronie Sympatia.pl

## IV Rembertowski Festiwal Poezji Śpiewanej „Droga do krainy łagodności”

Dobiegło końca jedno z najważniejszych wydarzeń w kulturalnym kalendarzu rembertowskiej biblioteki, czyli IV Rembertowski Festiwal Poezji Śpiewanej. Impreza, złożona z części warsztatowej, konkursowej oraz koncertowej, trwała od 11 do 29 października 2022 r. i obfitowała w wyjątkowe muzyczne emocje.

IV Rembertowski Festiwal Poezji Śpiewanej „Droga do krainy łagodności” został otwarty warsztatami wokalnymi, podczas których grupa pasjonatów ćwiczyła głos pod okiem Wiolety Markowskiej-Świerk – wokalistki i nauczycielki śpiewu. Udział w cyklu trzech zajęć pozwolił kursantom nie tylko skonfrontować swój wokal z oceną profesjonalistki, ale także wznieść go na zupełnie inny poziom. Uczestnicy otrzymali cenne rady i poznali ćwiczenia, które teraz będą mogli wykorzystywać w domu oraz na scenie. Warsztaty trwały od 11 do 18 października i były zachętą do udziału w głównym wydarzeniu festiwalu, czyli konkursie piosenki poetyckiej.

Organizatorzy festiwalu otrzymali w tym roku rekordową liczbę zgłoszeń. W konkursie 29 października zaprezentowało się aż 22 uczestników. Popisy wokalne oceniało jury złożone z wokalistów i aktorów zawodowo występujących na scenie, a także instruktorów na co dzień pracujących z talentami. W komisji konkursowej zasiadli: Iwona Wujastyk, Małgorzata Godlewska, Małgorzata Nowacka, Magdalena Smalara, Artur Gotz oraz Jakub Kącki.

Każdy z biorących udział w przesłuchaniach udowodnił, że ma talent i tylko niedostatek szczęścia może przeszkodzić rozwojowi jego muzycznej kariery. Decyzją jurorów w kategorii wiekowej 13–16 lat zwyciężyła Anna Figat, a drugie miejsce przypadło Elżbiecie Wilk. Trzecie miejsce nie zostało przyznane. Zdobywcą pierwszego miejsca w kategorii od 17. roku życia została Monika Cichocka. Drugie miejsce powędrowało do Marii Sawickiej, a trzecie otrzymali ex aequo: Małgorzata Gaca

przy akompaniamentcie Tadeusza Karwowskiego i Jerzy Frąckiewicz występujący przy akompaniamentcie Marcina Pawlickiego.

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe dyplomy, zaś do laureatów trafiły statuetki i nagroda główna w postaci indywidualnych konsultacji wokalnych z Wioletą Markowską-Świerk.

Poezja śpiewana 29 października rozbrzmiewała w bibliotece przy ul. Gawędziarzy od rana do późnego wieczora. Punktem kulminacyjnym festiwalu był koncert, na którym publiczność obejrzała występ laureatów części konkursowej oraz gwiazdy wieczoru – Janusza Radka. Popularny wokalista jest niekwestionowanym królem liryki, a także mistrzem charakterystycznych i wyjątkowych muzycznych interpretacji. Janusz Radek wraz z Adamem Drzewieckim zagrał dla rembertow-

skiej publiczności koncert kameralny. Oczarował widownię i zabrał w poetycką podróż okraszoną elektronicznymi dźwiękami. Podczas koncertu zabrzmiały takie przeboje, jak: „Dziękuję za miłość”, „Kiedy ukochanie”, „Żałuję każdego dnia bez Ciebie”, ale także nowe, znane głównie z internetowych „domówek” artysty utwory „Nie chcę Ciebie dzisiaj zapomnieć” czy „Pielgrzym”. Sala widowiskowa została zapełniona po brzegi, uczestnicy konkursu i wielbiciele Janusza Radka zajęli nawet miejsca w holu biblioteki, dowodząc, że poezja śpiewana cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem początkujących artystów i wszystkich melomanów.

Projekt finansuje m.st. Warszawa.

<https://um.warszawa.pl/>

**Marcin Florjanowicz**



foto: Roman Kalinowski

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

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

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

**WYCINANIE DRZEW  
podcinanie gałęzi**  
**PRACE PORZĄDKOWE**  
TRANSPORT Tel. 513 148 238

**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).

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

 **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 - Oleśńska (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!



## 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**

istnieje od 2004 roku

## PAW-BUD



**Beton Towarowy ❖ Transport ❖ Pompa**

05-462 Wiązowna, Duchnów, Szosa Mińska 48

tel. 22 795 15 94, 22 795 11 44

tel. kom. 601 384 524

### 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.**