



Porozmawialiśmy o Rembertowie – z prezydentem Rafałem Trzaskowskim



Tunel kolejowy pod PKP Rembertów i wiadukt nad torami w ul. Chełmżyńskiej – to dwie najważniejsze inwestycje, na które czeka Rembertów. O tych i innych problemach mówili najczęściej mieszkańcy dzielnicy podczas wizyty prezydenta Rafała Trzaskowskiego w Rembertowie w dniu 18 stycznia br. Wcześniej prezydent odwiedził m.in. rembertowskie placówki oświatowe i bibliotekę oraz spotkał się z młodzieżą i seniorami. Z dziennikarzami rozmawiał przy uruchomionej właśnie estakadzie nad skrzyżowaniem ul. Żołnierskiej z ul. Marsa.

To właśnie od odwiedzin miejsca, gdzie miałby przebiegać przyszły tunel, zaczął swoją wizytę w Rembertowie prezydent Trzaskowski. Omówił również plany na tę inwestycję z burmistrzem dzielnicy Maciejem Iwanickim.

Tunel to jeden z najważniejszych tematów w Rembertowie. Mamy zabezpieczone pieniądze na tę inwestycję w budżecie miasta i jesteśmy gotowi, by w razie ewentualności dołożyć dodatkowe fundusze. Ale zadanie to realizowane jest wspólnie z Polskimi Kolejami Państwowymi. Mam nadzieję, że tam również uda się wygospodarować odpowiednią kwotę i będziemy gotowi do tego, by w kolejnej kadencji rozpocząć i zrealizować inwestycję – mówił Rafał Trzaskowski.

Estakada gotowa

Prezydent pojawił się również w okolicy otwartej w środę rano estakady nad skrzyżowaniem ul. Marsa i Żołnierskiej. To inwestycja, która pozwoliła na domknięcie Trasy Siekierskiej. Zmiany na lepsze odczują tu nie tylko mieszkańcy Rembertowa, ale też kierowcy korzystający z tego węzła przy wjeździe do centrum Warszawy.

Z myślą o dzieciach i młodzieży

Podczas wizyty poruszane były jednak nie tylko tematy transportowe. Rafał Trzaskowski odwiedził placówki edukacyjne. W Zespole Szkół nr 74 omawiał z dyrekcją przyszłą rozbudowę obiektu oraz rozmawiał z uczniami znajdującej się w budynku Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia. Spotkał się także z podopiecznymi Przedszkola nr 160 i zadeklarował finansowe wsparcie miasta w modernizacji tamtejszego placu zabaw.



Jednym z pozostałych odwiedzonych miejsc był też Free Ukraina Store – punkt zbiórki i wydawania odzieży oraz obuwia dla obywateli Ukrainy.

Rozmowa o problemach dzielnicy

Tradycyjnie objazd zakończył się spotkaniem z mieszkańcami o godzinie 18:00. Wśród tematów, które poruszano podczas dyskusji w Bibliotece Publicznej przy ul. Gawędziarzy, znalazły się m.in. problemy komunikacyjne spowodowane brakiem tunelu kolejowego i wiaduktu; sprawa kanalizacji na ul. Chełmżyńskiej, niedostateczne skomunikowanie z miastem osiedla Kawęczyn-Wygoda, brak parkingów przy stacji kolejowej w Rembertowie oraz problem z dzikami.

Tegoroczny budżet inwestycyjny dzielnicy jest największy w historii, dlatego takie przedsięwzięcia, jak tunel czy wiadukt traktujemy priorytetowo i zostaną one zrealizowane – mówił prezydent Trzaskowski.

Źródło: um.warszawa.pl



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 w ciągu ulic Żołnierska – Marsa już otwarta!

Okres grudniowo-styczeńowy to czas podsumowań w pracy Rady Dzielnicy w 2022 roku oraz przygotowanie do pracy na rok 2023. Komisje Rady Dzielnicy Rembertów spotykają się w celu przyjęcia sprawozdań z pracy komisji oraz planów pracy. Po rocznych doświadczeniach (obecny Zarząd Dzielnicy pod przewodnictwem Burmistrza Macieja Iwanickiego funkcjonuje od 18 lutego 2022), na sesji w dniu 24 stycznia na wniosek 11 z 21 radnych (Koalicja Obywatelska Rembertów, Forum dla Rembertowa, Rembertów Bezpośrednio) Rada Dzielnicy Rembertów dokonała reorganizacji pracy Rady Dzielnicy poprzez utworzenie Komisji Rozwoju, Infrastruktury Technicznej i Budżetu z dotychczasowych Komisji Infrastruktury Technicznej i Budżetu oraz Komisji Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju, oraz utworzyła Komisję Bezpieczeństwa i Spraw Obywatelskich z dotychczasowych Komisji Bezpieczeństwa i Komisji Samorządowej. Po zmianie w Radzie Dzielnicy funkcjonuje obecnie 6 komisji, w tym jeszcze Komisja Oświaty, Kultury i Spraw Społecznych, Komisja Rewizyjna, Komisja Skarg, Wniosków i Petycji oraz Komisja Mieszkańcowa. Nowe rozwiązania mają zwiększyć sprawność pracy komisji Rady Dzielnicy. Przez najbliższe 15 miesięcy będzie wiele do zrobienia. Rembertów dysponuje największym budżetem inwestycyjnym w historii (o czym pisałem w poprzednich numerach).

W ostatnim czasie najważniejszym wydarzeniem mającym wpływ na życie rembertowian było otwarcie estakady w ciągu ulic Żołnierska-Marsa. Zadanie realizowane przez Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta było priorytetem inwestycyjnym dla Rady i Zarządu Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy. Koszt budowy to ok. 58 mln zł.

18 stycznia mieszkańcy Rembertowa pojechali nową estakadą nad skrzyżowaniem ul. Żołnierskiej z ul. Marsa. To z pewnością jedna z najbardziej oczekiwanych inwestycji w Rembertowie. Korzystają z niej kierowcy skręcający w prawo z ul. Żołnierskiej w stronę Trasy Siekierkowskiej i ronda I. Mościckiego. Budowa estakady była ostatnim etapem inwestycji polegającej na modernizacji niemal pięciokilometrowego fragmentu drogi wojewódzkiej nr 631- ciągu ulic Marsa i Żołnierskiej od ul. Naddnieprzańskiej do granicy Warszawy.

Estakada ma długość ok. 600 m i umożliwia także przejazd nad skrzyżowaniem ul. Marsa z ulicami Chełmżyńską i Okularową. Jej budowa ruszyła w kwietniu 2021 i trwała 20 miesięcy. Zakończenie inwestycji umożliwiło przywrócenie na skrzyżowaniu ulic Żołnierskiej, Marsa i Rekruckiej możliwości skrętu w lewo z ul. Żołnierskiej w ul. Marsa oraz z ul. Marsa w lewo w ul. Rekrucką. Zmiany na lepsze odczuwają zwłaszcza mieszkańcy Rembertowa.

Pomimo trwających prac budowlanych, ulicami Marsa i Żołnierską przejeżdżało w październiku 2022 r. średnio ok. 60 tys. pojazdów na dobę. To pokazuje, jak ważna jest to część układu drogowego Warszawy. Nowo wybudowana estakada uzupełnia rozwiązania, które powstały w ostatnich latach.

We wrześniu 2019 roku zakończył się etap przebudowy drogi wojewódzkiej nr 631, w ramach którego nad skrzyżowaniem ulic Marsa i Żołnierskiej wybudowana została pierwsza z estakad, wschodnia (prowadząca ruch w stronę granicy miasta) oraz dziesięć innych obiektów inżynierskich – w tym dodatkowe wiadukty w ul. Marsa nad linią kolejową, estakada do skrętu w lewo z ul. Marsa w ul. Żołnierską, wiadukty w ul. Żołnierskiej nad linią kolejową i kolejne nad skrzyżowaniem z ul. Czwartaków, kładka dla pieszych, a także przejścia dla zwierząt leśnych. Modernizacja ciągu ulic Marsa i Żołnierskiej prowadzona była na odcinku ok. 5 km. Projekt jest współfinansowany z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020.

Teraz kluczowe dla Rady i Zarządu Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy pozostają dwa priorytety projektowe (przygotowywane przez PKP PLK S.A. i Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta): wiadukt kolejowy w ul. Chełmżyńskiej (zadanie gotowe do wyboru wykonawcy) oraz tunel pod PKP Warszawa Rembertów (zadanie czeka na decyzję rządowej Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w sprawie warunków środowiskowych realizacji tunelu zgodnie z przygotowanym projektem budowlanym). Szerzej o stanie prac w kolejnym numerze.

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”.

Arkadiusz Piotrowski

Przewodniczący Rady Dzielnicy
Rembertów m.st. Warszawy

Okiem coacha – Styczeń 2023

Rady na Nowy Rok

Nasze obecne życie jest pełne wyzwań. Z jednej strony oszalałający postęp techniki i niemal realna wakacyjna wycieczka w kosmos (rzecz jasna dla tych, którzy mają w portfelach sporo banknotów o wysokich nominałach), z drugiej bezradność wobec erupcji wulkanów, trzęsienia ziemi, tsunami, suszy, powodzi, zimna, nadmiernych upałów.

Odkrywamy tajemnice wszechświata i rozwiązujemy kwantowe zagadki...ale wciąż musimy dawać sobie radę z wirusami, starzeniem się, chorobami ciała...

I znowu paradoks. Taki całkiem prywatny. Kilka dni temu rozbawiło mnie, że siedząc w swoim domu w Starej Miłosnej, koresponduję z nieznaną mi osobą prowadzącą sklep w Indiach i wybieram sobie kolory zasłon uszytych z jedwabnych sari „z odzysku”. Realizujemy wspólnie zasadę Zero Waste. Nie znamy się, pewnie nigdy nie zobaczymy. A te jedwabne sari ktoś kiedyś nosił, były więc świadkiem czyjegoś życia. Za jakiś czas, tydzień lub dwa, zawnisną w moim gabinecie. Tak jakby kwestia odległości nie istniała.

Jednak w swoich małych światach cierpimy na samotność, która staje się ostatnio dokuczliwą rzeczywistością dla wielu osób.

Nasz brak umiejętności porozumienia w skali makro eskaluje do wojen. Jesteśmy świadkami agresji, hejtu, zdrad, kradzieży, oszustw, zawiści. A przecież tego nie chcemy!

Nierzadko mamy też problem z optymalnym reagowaniem na to, co przynosi życie.

Jednak naszym zadaniem jest dawać sobie radę ze swoimi myślami, uczuciami – to one decydują

o jakości naszego życia wewnętrznego i relacji z otaczającym nas światem. A także o jego jakości.

Co przesądza o tym, jak żyjemy? Jakie wewnętrzne myśli, programy, dostrojenia nam pomagają, jakie nie?

Spójrzmy na siebie z punktu widzenia aktualnej wiedzy.

Teoria Newtona okazała się błędna, zakładając, że istnieje tylko materia. W rzeczywistości 99,9 procent to energia. Absolutnie wszystko składa się z atomów, a one z części nazwanych cząsteczkami.

cd. na str. 5



Zima w Domu Kultury „Rembertów”



Nowy Rok w Domu Kultury „Rembertów” przywitaliśmy tanecznym krokiem podczas zabaw dla dzieci i dorosłych. Nie zwalniamy tempa! Luty - drugi i najkrótszy miesiąc w roku. Bywa, że najbardziej zimowy. Gdzie i jak go spędzić, gdy jednak brakuje śniegu, a może weny...? Zapraszamy do Domu Kultury „Rembertów” na wydarzenia dla dzieci i dorosłych.

Drugi tydzień lutego przyniesie nam nowość teatralną w wydaniu Teatru FOYER mieszczącego się w Domu Kultury „Rembertów”. **Spektakl „Grubsza sprawa”** w reżyserii Sławomira Kosyła to komedio-farsa z ciekawymi zwrotami akcji, ujawniająca gorzką prawdę o złudności oceniania ludzi na podstawie wyglądu, zachowania, przyzwyczaję.

Widz, obserwując śmieszne, czasami tragiczne sytuacje na scenie, dochodzi do autorefleksji na temat własnych ocen albo postaw, szuka siebie – swoich słabości, identyfikując się z bohaterami spektaklu. Pierwsza premiera **8 lutego o godz. 18:30**, druga premiera **9 lutego o godz. 18:30**.

Czas ferii zimowych (13-26 lutego) umili akcja **Zima w mieście**, w ramach której Dom Kultury „Rembertów” oferuje rozmaite zajęcia: naukę tworzenia komiksu od podstaw, przygotowanie (w tydzień!) spektaklu teatralnego, taniec, Tłusty Czwartek od kuchni, a nawet... rodzinny „teleturniej” muzyczny! Daty, godziny i reszta potrzebnych informacji na stronie www.dkrembertow.waw.pl.

Do 21 lutego trwa karnawał, dlatego Dom Kultury „Rembertów” dba o to, aby zarówno mniejsi, jak i nieco więksi tancerze mieli szan-

sę wybawić się przed jego końcem. **17 lutego o godz. 17:00** zapraszamy na **bal karnawałowy dla dzieci**, na którym nie zabraknie gier, zabaw i konkursów. Za to **21 lutego o godz. 18:00** zapraszamy na **bal przebierańców dla dorosłych**. Tematem zabawy będą postacie z bajek. Księżniczki, rycerze, zwierzęta, a nawet zaczarowane przedmioty będą więcej niż mile widziane!

23 lutego o godz. 17:00 odbędzie się **spektakl dla dzieci „Sikorka Agatka”** w wykonaniu Teatru Gargulec. Podczas przedstawienia dowiemy się, w jaki sposób ptaki są w stanie przetrwać okres zimowy i jak można im pomóc. Poznamy zwyczajce bocianów, kur, dzięciołów... Serdecznie zapraszamy na skrzydlatą przygodę!

W celu zapisów na wydarzenia zapraszamy do kontaktu telefonicznego: **22 611 96 87** lub **601 474 712**.

Malwina Borkowicz



Rembertowski Klub Planszówek w bibliotece



Zawiązany w grudniu 2022 roku Rembertowski Klub Planszówek z nowym rokiem ruszył pełną parą! Wolontariusze i czytelnicy biblioteki spędzili wtorkowe popołudnie 10 stycznia, sprawdzając się w rozmaitych grach planszowych, karcianych i logicznych.

Rozgrywki Rembertowskiego Klubu Planszówkowego wyraźnie nabierają tempa. Drugie spotkanie miłośników planszówek oraz innych zabaw logicznych trwało trzy godziny i przyciągnęło licznych zainteresowanych, którzy dołączali do rozgrywek przez cały czas trwania wydarzenia. Trudniejsze i prostsze wyzwania podejmowali gracze w każdym wieku: rodzice, licealiści, uczniowie szkół podstawowych i przedszkolaki. Na najmłodszych czekała cała kolekcja kolorowych puzzli z postaciami z popularnych kreskówek. Było dużo śmiechu, okrzyków radości z wygranej i trochę cichych jęków zawodu. Z rembertowskimi klubowiczami można się jednak nauczyć nie tylko spektakularnie wygrywać, ale i przegrywać bez smutku.

Rembertowski Klub Planszówek spotyka się co miesiąc. Najbliższe rozgrywki odbędą się w sali widowiskowej biblioteki we wtorek 7 lutego w godzinach 16:00-19:00. Spotkania

są animowane przez dorosłych i nastoletnich wolontariuszy, którzy chętnie wyjaśnią zasady wybranej gry i wspólnie przejdą przez wszystkie jej tury.

Bożena Itoya



cd. ze str. 3

Tak jest zbudowany wszechświat i wszystko w nim, a zatem także my.

Cząstki łączą się w różny sposób, realizują różne programy i cele. To, co wiemy na swój temat, to tylko fragment obszernej wiedzy.

Naukowcy uważają, że najmniejsze cząsteczki, nazywane kwantami, wpływają na zasady i prawa uniwersalne, globalne. Myśli i uczucia tworzą sygnały elektromagnetyczne, pozostawiają elektromagnetyczny odcisk w tych polach, przekazują informacje, wpływają na to, co dzieje się dalej... Miliony pól kwantowych komunikują się ze sobą, w efekcie ich relacji powstaje decyzja, co będzie materializowane albo nie.

Znajduje zatem uzasadnienie teoria, że człowiek powinien świadomie wpływać na to, co zachodzi w nim i jego życiu, poprzez swoje myśli i uczucia. Od jakości związku między tym, co myślimy i czujemy, zależy nasza zdolność wpływania na każde tzw. pole kwantowe.

W ten sposób wpływamy także na jakość Wszechświata.

W wymiarze mikro, w skali naszego istnienia, od tego, jaką mamy relację ze sobą i z otoczeniem zależy, czy odnosimy sukcesy, czy też gubimy się w życiu.

Joel Pearson, profesor neuronauki poznawczej na Uniwersytecie Południowej Walii w Australii, twierdzi na podstawie swoich badań, że ślady myśli istnieją w naszej pamięci neuronalnej zanim je sobie uświadomimy. Ów ślad myślowy powstał dzięki wcześniejszej aktywności mózgu. Dlatego funkcjonujemy w schematach myślowych, nawet jeśli nie są dla nas dobre. Musimy zacząć je zmieniać.

A zatem narzekanie na życie, na siebie jest utrwalaniem negatywnych informacji, a jednocześnie ustawicznym przekazywaniem przestrzeni swoich negatywnych impulsów.

Zamiast tego warto uaktywniać myśli, uczucia pozytywne.

Rady na 2023 rok

- Spójna relacja między tym, co myślisz i czujesz (tzw. koherencja, harmonia wewnętrzna, synchronizacja pozytywna), jest podstawowym warunkiem twojego szczęśliwego, zdrowego życia.
- Trzeba zacząć od świadomego programowania pozytywnej jakości i spójności swoich myśli i uczuć!
- Nie możemy pozwalać sobie na grzęźnięcie w wątpliwościach, co sobą prezentujemy, czego chcemy, jak się czujemy, jaką potrzebujemy podjąć decyzję.
- Nie bójmy się zmieniać swojego myślenia, trzeba je wręcz prowokować do zmian.
- To samo dotyczy uczuć. Świadomie twórzmy pozytywne emocje
- Życzę wszystkim pozytywnych myśli, uczuć i pozytywnego życia

Joanna Godecka

Kreatywne ferie, czyli Zima w Mieście 2023 z Domem Kultury „Wygoda”

Jeśli nie macie jeszcze pomysłów na wykorzystanie ferii zimowych w sposób aktywny, pomysły i ciekawy – zapraszamy do Domu Kultury „Wygoda” na Zimę w Mieście 2023! Przygotowaliśmy dla naszych najmłodszych sympatyków cały wachlarz różnorodnych zajęć. Będzie zabawa z muzyką, warsztaty naukowe i artystyczne, a dla wielbicieli gier strategicznych – szachy!

Zaczynamy już **13 lutego** od warsztatów „Szkiełko i oko”, na których uczestnicy udowodnią, że kolor żółty jest tak naprawdę tylko iluzją w naszym mózgu, sprawdzą, z czego składa się światło, i poznają niezwykły świat soczewek. Następnego dnia będziemy eksperymentować z temperaturą – warsztatowiczki zbadają takie procesy jak topnienie, zamarzanie czy parowanie. Będzie ciekawie! Kolejny dzień spędzimy na dachu świata zasłuchani w dźwięki niezwykłych instrumentów. Warsztaty muzyczne „Dźwięki na dachu świata” to połączenie prezentacji multimedialnej, działań z instrumentami, wspólnej zabawy teatralnej z opowieściami baśni z dalekiego Wschodu, a wszystko to zwieńczone koncertem. Z kolei na pytanie „Dlaczego dobrze jest mieć miedź?” odpowiedzą warsztaty naukowe o niezwykłych właściwościach znanych metali, z którymi spotykamy się na co dzień. Następnego dnia damy się... zrobić w balona balonami właśnie. Pierwszy tydzień ferii zakończymy artystycznie – malując i zdobąc ceramikę.

Drugi tydzień akcji Zima w Mieście to nie mniej atrakcji. Zaczniemy od ćwiczeń dla mózgu, który zostanie poddany ciekawym złudzeniom oraz zaskakującym iluzjom optycznym podczas warsztatów „Tak się tylko wydaje”. Kolejny dzień będzie absolutnie popłatany. A to za sprawą artystycznych warsztatów o osobnego wypłatania sznurków – czyli popularnej ostatnio makramy. Poznamy również niejedno oblicze... jajka! Co takiego kryje w sobie niepozorne jajeczko, odkryjecie na warsztatach „Czym skorupka za młodu...”. Pozostając w tematach okołokulinarnych, zaprosimy Was do kuchni molekularnej, gdzie zmienicie banana w młotek, zrobicie lody w 3 minuty oraz poznacie najzimniejszą substancję, jaką można spotkać! Brrrr!

W drugim tygodniu nie może zabraknąć odrobiny muzyki, która, co ciekawe, popłynie z niezwykłego i rzadko spotykanego już instrumentu, jakim jest katarynka. Zimę w Mieście pożegnamy wyjątkowym widowiskiem, które pozostanie w pamięci uczestników na długi czas. Mnóstwo doświadczeń w naprawdę dużej skali. Suchy lód, ciekły azot, lewitujące bańki mydlane czy kieszonkowy model atmosfery to tylko przysmak tego, co będzie się działo podczas pokazu „Mgliste pojęcie o parze”.

Sami widzicie, że podczas przygotowanej specjalnie dla Was przez Dom Kultury „Wygoda” Zimy w Mieście nie ma ani minuty na nudę! Dla naszych najmłodszych sympatyków zaplanowaliśmy bajkę o przygodach dwóch szalonych pingwinów Bolka i Loli, uwielbiających rock & rolla, którzy przez swą nierozwagę obudzą polarnego potwora okazującego się w rzeczywistości ptakiem zapłatanym w śmieci... Pojawi się pomocny polarnik, który pomoże mu wyjść z tarapatów. Dzieci dowiedzą się, że lód bywa zdradliwy i dlaczego



I tydzień

13.02 (poniedziałek)
11.00 "Szkiełko i oko" - warsztaty naukowe

14.02 (wtorek)
11.00 "Temperatura - co to takiego?" - warsztaty naukowe

15.02 (środa)
11.00 "Dźwięki na dachu świata" - warsztaty muzyczne (grupa zorganizowana)

16.02 (czwartek)
11.00 "Fizyka w balonach ukryta" - warsztaty naukowe

17.02 (piątek)
11.00 "Malowanie i zdobienie ceramiki" - warsztaty artystyczne
11.00 - 16.00 Szachy - zapisy

II tydzień

20.02 (poniedziałek)
11.00 "Tak się tylko wydaje - o złudzeniach i iluzjach" - warsztaty naukowe

21.02 (wtorek)
11.00 Makrama - warsztaty artystyczne (grupa zorganizowana)

14.00 "Czym skorupka za młodu - niejedno oblicze jajka" - warsztaty naukowe

22.02 (środa)
14.00 "Kuchnia molekularna - najzimniejszy warsztat świata" - warsztaty naukowe

23.02 (czwartek)
11.00 "Zakręcona katarynka" - program muzyczny (grupa zorganizowana)
14.00 "Maszyny? To proste!" - warsztaty naukowe

24.02 (piątek)
11.00 "Mgliste pojęcie o parze" - pokaz (grupa zorganizowana)
11.00 - 16.00 Szachy - zapisy
14.00 Makrama - warsztaty artystyczne

ZAPISY: 22/812 06 33

W MIEŚCIE

należy zachować ostrożność podczas zimowych zabaw. Opowieść pokaże, ile dobrych rzeczy zależy od człowieka, żyjącego w zgodzie z przyrodą. Poruszona zostanie również tematyka dotycząca problemów ekologicznych naszej planety. Na spektakl „Polarne przygody” zapraszamy **11 lutego** (w sobotę) o godz. 12.00. Wstęp jest wolny.

Więcej informacji o aktualnych i planowanych wydarzeniach znajdziecie na naszej stronie www.dkwygoda.waw.pl i profilu Facebookowym – serdecznie zachęcamy do obserwowania!

Beata Boćkowska

Okiem zielarza i terapeuty – Styczeń 2023

Z nadzieją na zdrowie i dobrobyt w Nowym Roku

Nowy Rok 2023, a wraz z nim... nowe nadzieje, oczekiwania, plany... tak jakby za pomocą czarodziejskiej różdżki miało nastąpić coś, czego tak długo oczekujemy. Mnie Nowy Rok prowokuje do zadania zgoła innego pytania: czy warto wciąż od nowa zaczynać?

Przeszłam w życiu wiele dróg. I miałam w życiu wiele początków. I wiecie co? Wcale mnie to nie utwierdziło w przekonaniu, że życie jest wówczas lepsze/pełniejsze. Wręcz przeciwnie – czasami można się tym zmęczyć. Patrząc na swoje początki oraz podopiecznych w gabinecie, zrozumiałam, że życie jest jak rzeka – płynie i nigdy się nie kończy. Początki i zakończenia bywają więc często symboliczne i nie warto robić z tego wielkiego wydarzenia. I choć zmieniamy się na przestrzeni czasu – ważna jest pewna stałość, a więc mocne fundamenty, dobre nawyki, które pomogą nam w chwilach kryzysu. Naukowcy twierdzą, że siła woli nie jest umiejętnością, ale używa się podobnie jak mięśnie, zatem trzeba ją stale wzmacniać i karmić systematycznością. Nie masz siły wyjść po pracy na spacer pobiegać? Zrób codziennie kilka porannych ćwiczeń i pobudź w sobie energię do działania. Masz w ciągu dnia zbyt wiele zadań? Zapisz swoje priorytety na dany tydzień wg ważności i realizuj stopniowo, odhaczając je ze swojej listy. Chcesz się zrelaksować wieczorem? Wyłącz telewizor i media społecznościowe i wyjdź na krótki spacer godzinę przed snem. Tylko małymi krokami dochodzimy do wielkości charakteru. Nasza kondycja jest połączeniem naszych chęci (wyobrażeń, jak to będzie, jak osiągniemy wymarzony cel), woli działania (motywującej do podjęcia danych aktywności/ zaniechania szkodliwych nawyków) oraz właśnie systematyczności (praktyki, która z biegiem czasu stanie się codziennym rytuałem). Jeżeli obiecaliśmy sobie nie pić alkoholu, rzucić palenie lub nie jeść na przykład pączków, nie zapominajmy pochwalić się przed samym sobą każdego dnia. Wyrażając wdzięczność swojemu ciału, siłę woli, przestajemy ze sobą konkurować/rywalizować, a stajemy się swoimi sprzymierzeńcami.

A co jest więc tak naprawdę w życiu ważne? Wszystko to, co czyni Cię szczęśliwym. Ciebie, nie kogoś innego. Dobrze jest odnaleźć drogę do domu, do swojego wnętrza. Bo mój dom to... JA SAM/-A. We mnie jest (mieszka) wszystko, czego potrzebuję. I wiem, że związek z samym sobą to najtrwalsza relacja na całe Twoje życie. A skoro odnajdziesz swój dom w swoim wnętrzu, to najwyższa pora na... kolejny krok, już nie etap, może to będzie dom z werandą? Wasze miejsce na ziemi. Warto wykonać przy tej okazji tzw. mapę marzeń, która wizualizuje Wasze pomysły na najbliższy, a może i ciut odleglejszy czas. Niech stanie się ona dla Was pomocnym drogowskazem i przypomina Wam o Waszych pięknych celach. I niech droga, która do nich prowadzi, będzie dla Was niezwykłą przygodą i zdobywaniem doświadczenia.

Oferta gabinetowa fitoterapeutyczno-zdrowotna na 2023 rok:

- Kompleksowe kuracje ziołowo-żywniowe z ćwiczeniami do pracy własnej (konsultacje obejmujące szczegółowy wywiad z elementami psychosomatyki), pierwsza konsultacja 1,5 h – 250 zł, kolejna 45-60 min – 180 zł
- Poradnictwo (konsultacje zdrowotne) – 20 min – 100 zł
- Sesje terapeutyczne z wizualizacją (stacjonarne i zdalne) – 1-1,5 h – 300 zł

Obszary pomocy:

- Kompleksowe kuracje ziołowe i żywieniowe na sezonowe i przewlekłe dolegliwości (od infekcji sezonowych, wspierania odporności, problemu alergii i pseudoalergii, problemów narządu ruchu i związanych z nim dolegliwości bólowych, po problemy związane z niedożywieniem i/lub utratą masy ciała, problemy skórne, problemy jelitowe, problemy z tarczycą i dolegliwości hormonalne (menopauza, zaburzenia menstruacji, problemy płodności, torbiele), krążeniowe, nerkowe oraz dolegliwości związane z wiekiem, choroby przewlekłe, cywilizacyjne (choroby metaboliczne, cukrzyca, nadwaga); oczyszczanie organizmu, pozbywanie się pasożytów i wspomaganie pracy narządów dostosowane do pory roku i inne);
- Kompleksowe kuracje ziołowe dla wzmocnienia wydajności psychofizycznej;

- Kompleksowe kuracje ziołowe na polepszenie parametrów funkcji poznawczych i kognitywnych (pamięć, koncentracja, zapamiętywanie, uczenie się);
- Wsparcie ziołowe w chorobach neurodegeneracyjnych;
- Wsparcie ziołowe przy depresji, nerwicach.

Terapeutycznie: doradztwo i sesje w obszarach rozwoju osobistego – drogi życiowej, relacji partnerskich, przemocy w związkach, odkrywania swoich potrzeb, praca z rodem, psychosomatyka schorzeń oraz praca z traumami, wizualizacją i lasoterapią.

Zapraszam serdecznie do gabinetu

- ul. Grenadierów 21 lok. 6 (Warszawa-Praga-Południe)
- ul. Elektoralna 13 lok. 125 (Warszawa-Centrum)

W ofercie od marca br. wracają weekendowe spotkania z lasoterapią.

EDUKACYJNE WEBINARZY ONLINE w styczniu/lutym 2023

WYBRANE WTORKI, CZWARTKI godz. 20:00 i WYBRANE SOBOTY godz. 18:00

W ramach webinarów będziemy poruszać tematy związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz psychologią zdrowia i choroby. Zapraszam do monitorowania wydarzeń na FB Ziółowy Raj – konsultacje i szkolenia oraz na www.ziolowyraj.com.

„Gramy” dla Was na 31 FINALE WOŚP. Szczegóły na FB Rembertów Bezpośrednio.

Z okazji Dnia Babci i Dziadka przygotowałam 2 godziny bezpłatnych telefonicznych konsultacji zdrowotnych dla osób 60+ w dniu 30 stycznia (pon.) w godz. 10:00-12:00 (czas trwania jednej konsultacji do 20 minut). Zapisy pod nr. **505 724 094**.

Z noworocznymi pozdrowieniami

Doktor Z – Karolina Julia Siemek

MEBLE Z DREWNA

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

REALIZUJEMY INDYWIDUALNE ZAMÓWIENIA

SKŁAD PROKONSUMENCKI

Warszawa
ul. Płowiecka 25
tel. 22 815 35 98
meble@meblesosnowe.eu

Meble z drewna
MebleSosnowe.Eu

WWW.MEBLESOSNOWE.EU

ZAPRASZAMY



www.kolmed.pl

tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99

kontakt@kolmed.pl

■ PRACOWNIA ENDOSKOPII w KOLMED

Badania i zabiegi w Pracowni Endoskopii KOLMED wykonuje SPECJALISTA dr n. med. MACIEJ KIERZKIEWICZ 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 Barrett'a 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)

■ REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA

Prowadzimy rehabilitację osób w każdym wieku, od noworodka do seniora.

Wykonujemy m.in.

- prądy diadynamiczne
- prądy interferencyjne
- prądy galwaniczne
- elektrostymulacje
- ultradźwięki
- krioterapia
- masaż leczniczy całego ciała
- masaż leczniczy kręgosłupa lub innych części
- terapia manualna (30 i 60 minut)
- kinezyterapia indywidualna (w tym wyciągi)
- ćwiczenia grupowe zdrowy kręgosłup (2-3 osoby)
- ćwiczenia grupowe dla seniorów (2-3 osoby)



■ BLEFAROPLASTYKA POWIEK DOLNYCH oraz GÓRNYCH – diatermia chirurgiczna w zabiegach chirurgii plastycznej

Odkryj swoje OCZY na nowo, poprzez:

- poprawę kształtu oczu
- redukcję doliny łez
- podniesienie powiek
- redukcję opadających powiek
- lifting powiek
- odmłodzenie wyglądu oczu
- poprawę napięcia skóry na powiekach
- usunięcie nadmiaru skóry na powiekach
- przywrócenie napięcia skóry
- poprawę wyglądu okolic oczu
- redukcję głębokich zmarszczek
- poprawę konturu i kształtu powiek
- wyraziste, odmłodzone spojrzenie

Lekarze wykonujący zabiegi:

lek. AGATA BĘŁŻEKA – SPECJALISTA okulistyki, mikrochirurg
lek. PAULINA SURMA

■ ZABIEGI CIEŚNI NADGARSTKA (zabieg uwolnienia nerwu pośrodkowego)

Jeśli nie zauważyłeś u siebie poprawy po leczeniu zachowawczym lub jesteś w zaawansowanym stadium choroby... CZAS NA LECZENIE OPERACYJNE!!!

Przebieg zabiegu:

Polega na przecięciu struktur uciskających nerw pośrodkowy na poziomie nadgarstka. Podczas zabiegu zazwyczaj wystarczające jest znieczulenie miejscowe, przewodowe, aczkolwiek dla większego komfortu Pacjenta można wykonać zabieg w krótkiej sedacji.

Lekarze wykonujący zabiegi:

lek. Łukasz Dubielecki – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu
lek. Marek Kawula – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu
lek. Aleksander Wielopolski – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu
lek. Jarosław Pawlik – SPECJALISTA ortopedii i traumatologii ruchu

Przyczyny zespołu CIEŚNI NADGARSTKA

Zespół CIEŚNI NADGARSTKA jest pokłosiem zaburzeń funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku i dotyczy głównie ręki której częściej używamy.



OGŁOSZENIA DROBNE

- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu, komórki i telewizora. Zakupy online. Osoby starsze – pomoc! Student. Tel. 533-404-404

WYCINANIE DRZEW
podcinanie gałęzi
PORZĄDKOWANIE
piwnic, garaży, strychów
TRANSPORT Tel. 513 148 238

PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW
ODŚNIEŻANIE DACHÓW
tel. 606-808-358

PRACE ZIEMNE
PORZĄDKOWE
WYSOKOŚCIOWE
Tel. 504 301 405

PRZYCINANIE DRZEW
ŻYWOPILOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
Tel. 504 301 405

- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Placimy gotówką. Tel. 601 460 186

BEZPŁATNE BADANIE MAMMOGRAFICZNE

7 marca 2023 roku w godz. 9:00 - 17:00 w mammobusie stojącym na parkingu Ratusza (al. gen. Chruściela 28) mieszkanki Rembertowa, które mają od 50 do 69 lat mogą wykonać bezpłatne badanie piersi. Będzie to możliwe dzięki współpracy Urzędu Dzielnicy Rembertów z firmą Geneva Trust Polska.

Na badania obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 58 767 34 55/77.

Redakcja
źródło: hrembertow.um.warszawa.pl

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).



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 Pawlik.
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!



Poznaj ofertę Stalgast dla Oświaty!

Zeskanuj kod
i dowiedz się więcej!



dlaoswiaty.stalgast.com



Stalgast sp. z o.o. | Plac Konesera 9, Budynek O | 03-736 Warszawa | infolinia: 801 40 50 63 | stalga.com

MULTI-MEDICA® REMBERTÓW

Jesteś w dobrych rękach

Opieka medyczna:

- Dermatolog
- Endokrynolog
- Gastrolog
- Ginekolog
- Internista
- Laryngolog
- Kardiolog
- Medycyna Pracy
- Neurolog
- Okulista
- Ortopeda
- Pediatra
- 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 FACEBOOKU
I BĄDŹ NA BIEŻĄCO
facebook.com/multimedica-rembertow

Chcesz mieszkać ładniej?



ZADZWOŃ!

506 656 151

POGOTOWIE
wnętrzarskie

021 789 11 11