



36 projektów zgłoszonych do budżetu obywatelskiego

15 czerwca 2023 r. wystartowało głosowanie na realizację projektów zgłoszonych do nowej edycji budżetu obywatelskiego. W naszej dzielnicy pomyślnie weryfikację przeszło 36 projektów, na które możemy oddawać głosy. Karty do głosowania do pobrania ze strony <https://bo.um.warszawa.pl>

Nr na liście	Tytuł projektu (numer ESOG)	Koszt realizacji
1	Jadłodzielnie na osiedlach Kawęczyn-Wygoda i Nowy Rembertów (954)	145 230 zł
2	Nasadenia krzewów miodo i pyłkodajnych – Szatkowników (1742)	36 000 zł
3	Rembertowskie kino pod gwiazdami (1062)	65 000 zł
4	Sąsiedzkie warsztaty w Domu Kultury „Rembertów” (591)	4 900 zł
5	Warsztaty bębniarskie w szkole na Wygodzie (1013)	25 000 zł
6	Grudniowa iluminacja ul. Frontowej (1173)	85 000 zł
7	Spotkania podróżnicze i kulinarne w Domu Kultury „Rembertów” (1038)	24 500 zł
8	Fotoplastykon (1160)	185 950 zł
9	Radarowe wyświetlacze prędkości na ul. Chełmżyńskiej (973)	200 000 zł
10	Posadzenie pnączy wzdłuż ul. Kramarskiej (195)	30 220 zł
11	Cykl koncertów, przedstawień teatralnych, warsztatów i rodzinnych pikników w Domu Kultury „Rembertów” (1019)	95 000 zł
12	Rembertowski Uniwersytet Dziecięcy w bibliotece (551)	33 000 zł
13	Rembertowski Klub Filmowy (439)	18 500 zł
14	Robotyka - bezpłatne warsztaty dla dzieci (1059)	12 800 zł
15	Mölkky w Rembertowie (1008)	23 000 zł
16	Warsztaty kolędowania na Wygodzie (1009)	52 800 zł
17	W 80 dań dookoła świata – cykl bezpłatnych warsztatów kulinarnych (1060)	16 200 zł
18	Jadłodzielnia z wiatą (904)	71 240 zł
19	Mural na SP 217 (1399)	97 000 zł
20	Warsztaty psychologiczne i zielarskie na Wygodzie (95)	18 000 zł
21	Nowości wydawnicze i spotkania w Twojej bibliotece (546)	167 500 zł
22	Remont podwórka przy Domu Kultury „Rembertów” (972)	197 415 zł
23	Zielone wiaty przystankowe przy SP217 (przystanki Zawodowa) (1459)	200 000 zł
24	Chronimy ptaki Rembertowa – utrzymanie (oczyszczenie ze starych gniazd) skrzynek lęgowych (1732)	10 500 zł
25	Nasadenia krzewów miodo i pyłkodajnych – Chruściela (1743)	67 500 zł
26	Aktywne lato w Domu Kultury „Wygoda” – bezpłatne zajęcia fitness (1061)	5 700 zł
27	Edukacja ekologiczna młodych rembertowian – szkolny ogród warzywny w SP 217 (1457)	34 150 zł
28	Dofinansowanie pracowni malarskiej Rembertowskiej Akademii Seniora (1733)	4 500 zł
29	Zabawy taneczne przy muzyce na żywo w Domu Kultury „Rembertów” (609)	25 000 zł
30	Mural „Marszałku wróć” (1165)	108 000 zł
31	Kółko teatralne na Wygodzie (1007)	46 100 zł
32	Ławki dla karmiących matek (1169)	30 150 zł
33	Szachy na Wygodzie (1005)	53 700 zł
34	Strefa ocr ninja, sport na powietrzu (1298)	89 650 zł
35	Nasadenia krzewów miodo i pyłkodajnych – Ziemińskiego (549)	160 020 zł
36	Radarowy wyświetlacz prędkości na ul. Paderewskiego (1178)	200 000 zł

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



W bibliotece o dawnym Rembertowie

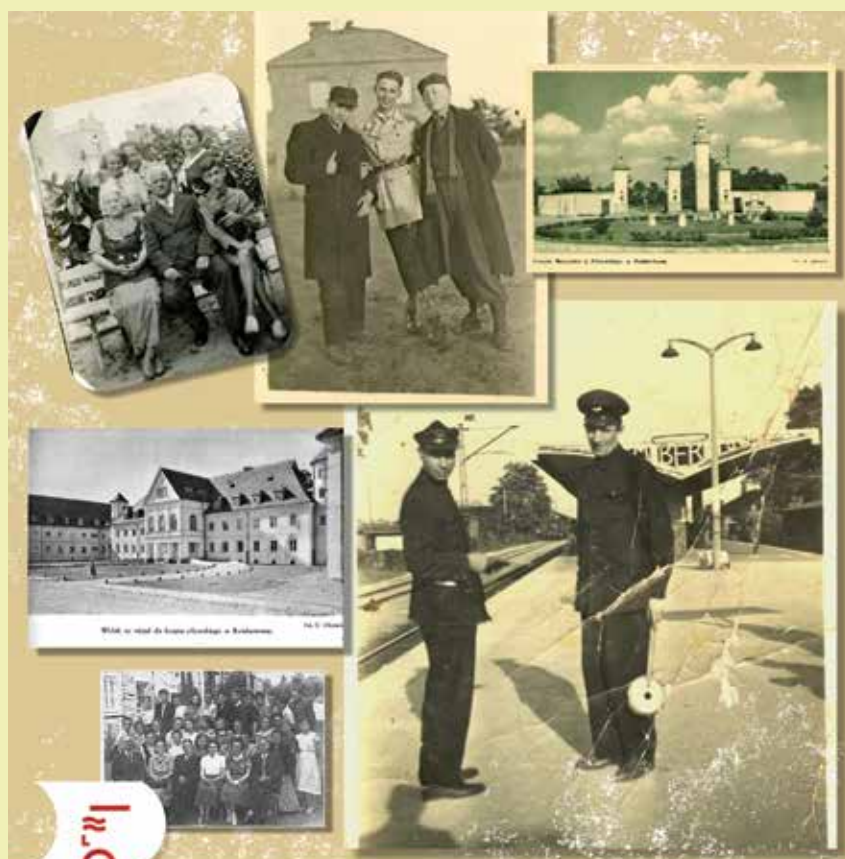
„Przystanek Dawny Rembertów” to tytuł wystawy historycznej współorganizowanej przez rembertowską bibliotekę i portal dawnyrembertow.pl. Już od czerwca na parterze budynku przy ul. Gawędziaży 8 można obejrzeć pamiątki, zdjęcia i dokumenty związane z historią Rembertowa i jego mieszkańców.

Wspólny projekt ma za zadanie przybliżyć rembertowianom, szczególnie tym nowym, studentom AszWoj i odwiedzającym nas gościom – różnego rodzaju eksponaty dokumentujące życie codzienne i wydarzenia historyczne dzielnicy. Ponadto ma zachęcić do integracji społeczności lokalnej, zacieśnić więzi między różnymi pokoleniami mieszkańców i upowszechniać wiedzę o historii Rembertowa.

Zwiedzając wystawę, można zapoznać się z eksponatami z okresu od początków istnienia osady, przez edukację, przemysł i wojskowość, czasy okupacji i ruchu oporu po przedmioty codziennego użytku pochodzące z Rembertowa. Wystawę można oglądać codziennie, w godzinach otwarcia biblioteki.

Każdy, kto posiada archiwalne materiały lub pamiątki związane z Rembertowem, może włączyć się w działania organizatorów i udostępnić swoje eksponaty szerszej publiczności. Wystarczy osobiście zgłosić się do biblioteki przy ul. Gawędziaży 8, napisać na adres biblioteka@bprembertow.waw.pl lub zadzwonić pod numer telefonu **22 255-39-96**. Zebrane materiały będą podstawą do opracowania wszechstronnej i rzetelnej historii Rembertowa.

Redakcja



Przystanek Dawny Rembertów
wystawa historyczna
czynna w godzinach otwarcia biblioteki
ul. Gawędziaży 8, parter

 **Przystanek Dawny Rembertów**

 Instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy

 www.dawnyrembertow.pl

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

PTTK zaprasza

Już w dniach 24-27 sierpnia zapraszamy na naszą kolejną górską wędrowkę. Tym razem wybieramy się w Gorce. Gorce to pasmo górskie leżące w Beskidach Zachodnich. Nazwa związana jest prawdopodobnie ze słowem gorzeć (palić się, płonąć) i pochodzi od sposobu uzyskiwania polan śródleśnych poprzez wypalanie lasu. Właśnie te rozległe polany, usytuowane na grzbietach i szczytach górskich, nadają dziś Gorcom unikalny i niezwykle atrakcyjny charakter. Wędrując po gorczańskich szlakach, możemy podziwiać fantastyczne panoramy odległych pasm górskich. W szczególności wyniosłych Tatr, oddzielonych od Gorców jedynie kotliną nowotarską.

Choć szczyty Gorców są relatywnie wysokie, najwyższy z nich Turbacz liczy 1310 m n.p.m., to podejścia są dość łagodne. Trzeba pamiętać jednak, że panuje tam klimat typowo górski. Latem, nawet przy słonecznej pogodzie, bywa sporo chłodniej niż w dolinach.

Prócz trzech dni wędrowki planowany jest też wypad na wieczorne leniuchowanie w basenach termalnych Gorący Potok w Szaflarach oraz ognisko.

Wyjazd zaplanowany jest w czwartek po południu, osoby pracujące muszą zarezerwować sobie dzień urlopu na piątek 25 sierpnia.



Natomiast na inaugurację wakacji w sobotę 24 czerwca chcielibyśmy zaproponować Państwu jednodniowy spływ kajakowy Liwcem, rzeką malowniczą i łatwą do płynięcia.

Licząca 142 km rzeka ma swoje źródła koło wsi Sobicz, a wpada do Bugu nieopodal Kamieńczyka i w całości płynie przez Mazowsze. Z niezbyt silnym nurtem, za to ostro meandrując, prowadzi częściowo przez tereny leśne, ale w przeważającej części przez łąki i pola. Jak na polską rzekę nizinną jest dość czysta, ma piaszczyste dno.

Planowany etap z miejscowości Zaliwie Szpinki do Wyszkowa będzie liczył około 15 km. Kręte zakola, zarośnięte brzegi wraz z żeremiami bobrów stanowią atrakcje wodne tego odcinka.

Kto był z nami, wie, jak piękną rzeką jest Liwiec, a ognisko będziemy mieć nad samą rzeką, z pięknym widokiem na piaszczystą plażę i zakole rzeki.

Więcej szczegółowych informacji znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.pttkwesola.pl w zakładce „Wycieczki”, zaś zapisy przyjmujemy także przez naszą stronę internetową. Udział w wyjazdach jest otwarty, nie wymagamy przynależności do PTTK.

Serdecznie wszystkich zapraszamy!

Marcin Jędrzejewski

ART Festiwalu Rembertów

Huczne rozpoczęcie drugiej edycji ART Festiwalu Rembertów już za nami. Kolorowy proszek Holi ubarwił wszystkich uczestników **Parady Kwiatów i Kolorów**, która przeszła ulicami Rembertowa w ostatnią niedzielę maja. A co to była za parada! Artyści **Teatru Sztuka Ciała** w swoich zachwycających roślinnych kostiumach prowadzili pochód, upiększając go dodatkowo tańcem, który oddawał charakter kwiatu, który reprezentowali. A był z nami delikatny mak polny, wysoki skrzyp, niezwykła naparstnica, wesoła kolczurka oraz elegancki muchomor. Każdy niezwykle, na swój własny sposób, siedł przy akompaniamentie zespołu **Brass Federacja** w kierunku Domu Kultury Rembertów. Tam, na dziedzińcu uczestnicy Parady mogli potać się do wytrąbionych bez szczydzenia instrumentów utworów. A ta niezwykle kolorowa niedziela to dopiero początek atrakcji.

Czwartego czerwca zaśpiewała dla nas **Julia Pietrucha** – artystka o łagodnym głosie, której kojące piosenki pozwoliły odpocząć i zrelaksować się po całym tygodniu. Jej występ można opisać jako magiczny, a piękna scena plenerowa Domu Kultury Wygoda tylko dodała uroku całemu wydarzeniu.

Kolejne weekendy zwiastują następne wspólne spotkania. Najbliższe to **Festiwal Sztuki**

Dziecka, który wróci również w ostatnie dni sierpnia. W ich trakcie oprócz pikniku artystycznego na dzieci czekać będą także warsztaty teatralne i choreograficzne, sztalugi do malowania intuicyjnego oraz spektakle. Teatr Scena 96 opowie **18 czerwca** dalsze losy znanych z wiersza Fredry bohaterów. Spektakl „**Paweł i Gawel cd.**” to sympatyczni bohaterowie i wartka akcja. Z pewnością spodoba się całej rodzinie. Podobnie jak występ Teatru TAK pt. „**O pachle, co manier nie miała**”. Historia inspirowana jest wierszem Jana Brzechwy. Ale jak bardzo? Tego dowiemy się już **20 sierpnia**. Dodatkowo dzieci pewnie rozpoznają śpiewającą Fionę z kanału „Fionka Dzieciom”.

Dla starszych widzów w planach festiwalu są przewidziane dwa spektakle. Pierwszy zaprezentuje nam **16 lipca** Teatr SKENE Warszawa. W zabawnej sztuce „**Długi Łykend**” aktorzy zapewnią zwroty akcji i ciekawe dialogi. Każdemu przyda się taka lekka historia na poprawę humoru. Drugim, przeznaczonym dla dorosłych widzów, przedstawieniem jest „**Judy**” i będzie opowiadać historię amerykańskiej gwiazdy – Judy Garland. Widzowie **30 lipca** będą podglądać ważne momenty życia artystki, odgrywanej przez naszą rodzimą aktorkę, Hannę Śleszyńską.

Nie zabraknie też koncertów. Na początku wakacji, **2 lipca** zaśpiewa dla nas **Janek Traczyk** z zespołem. Niemal od początku związany z muzyką wokalista wyśpiewa historie skupione

w swoich piosenkach. Jego kojący głos i nieoczywiste kompozycje to na pewno ciekawa propozycja na wieczór. A **23 lipca** zapraszamy na koncert polsko-ukraińskiego zespołu **DAGADANA**. W swojej muzyce łączą kulturę obu krajów, naturalne brzmienia oraz elementy jazzu czy elektroniki. Słowiańskie rytmy w nowoczesnej oprawie. A do tego piękne, kolorowe stroje nawiązujące do ludowych. Nie można tego przegapić!

Ostatni koncert festiwalu będzie należał do **Roberta Lipki** i jego zespołu – akordeonista, animator kultury, prowadzi zespół Cała Praga Śpiewa. Artysta, otwarty na różne wpływy muzyczne, zapewni nam żywiołowy koncert **6 sierpnia**. Miejsce do tańca będzie!

Cały ART Festiwal zamkniemy **27 sierpnia** artystycznym piknikiem będącym częścią wspomnianego już Festiwalu Sztuki Dziecka. Spotkamy się w Parku i tam pożegnamy zarówno festiwal, jak i, niestety, wakacje.

Wszystkie wydarzenia Festiwalu są bezpłatne i są organizowane przez Dom Kultury Rembertów, Dom Kultury Wygoda oraz Urząd Dzielnicy Rembertów. Pelen program festiwalu, zdjęcia oraz ważne informacje (na przykład dotyczące zmiany miejsca danego wydarzenia) znajdują się na stronie internetowej Domu Kultury Rembertów <https://dkrembertow.waw.pl/aktualnosci/art-festiwal-rembertow-2023>.

Agnieszka Obarska

„Jak dobrze mieć Sąsiada!”, czyli Dzień Sąsiada na Wygodzie

W rytm tej dobrze znanej frazy z piosenki zespołu „Alibabki” serdecznie zapraszamy na Dzień Sąsiada 2023, który odbędzie się na terenie zielonym przy naszym Domu Kultury na ul. Koniecpolskiej 14. Przygotowaliśmy dla Was całe mnóstwo atrakcji! Od zajęć artystycznych, poprzez koncerty na żywo na scenie plenerowej aż po smakowite warsztaty kulinarne.

Wydarzenie rozpocznie występ sekcji tańca Street Dance, która zaprezentuje swoje umiejętności taneczno-akrobatyczne szlifowane przez cały rok szkolny pod czujnym okiem instruktora Pawła Zajęca. Tancerze rozpoczną swój pokaz o godz. 17.30. Następnie scenę wypełnią piękne głosy naszych młodych wokalistów, nad których rozwojem cierpliwie pracowała instruktorka Paula Jadacka.

Zaraz po grupie wokalne na scenie pojawi się swingowy zespół Big Band Jazz Combo Volta – grupa artystyczna Domu Kultury Śródmieście w Warszawie. Zespół został założony w 2006 r. i do dziś kierowany jest przez Wojciecha Kulczyckiego. Band został nagrodzony w 2011 r. przez Telewizję Polsat w programie „Must Be The Music”.

Czego możecie się spodziewać po ich występie? Wysokiego poziomu artystycznego, świetnych, utalentowanych solistów, autentycznej totalnej żywiołowości podczas występu oraz uroku prawdziwego, klasycznego swingu! Big Band Jazz Combo Volta rozpocznie swój koncert około godz. 18.30.

Występy na naszej scenie plenerowej zakończy koncert zespołu „Trio z Ukrainy”, czyli grupy trojga

muzyków, którzy swoje inspiracje czerpią z folkloru, a w ich repertuarze znajdują się zarówno znane piosenki ukraińskie, jak i piosenki ludowe w ich własnych aranżacjach. Usłyszycie również autorskie utwory zespołu.

W skład zespołu wchodzi: Oksana Reka – wokół, dzwonki, marakasy, shakery Viktor Reka – wokół, gitara akustyczna Ivan Kupreichanka – bongosy, cajon.



Oprócz doznań muzycznych czeka na Was cały wachlarz wydarzeń towarzyszących: - warsztaty artystyczne (tworzenie akwarelowych zakładów do książek, tworzenie papieru marmurkowego) - wystawa prac komiks-manga autorstwa przezdolnych i absolutnie utalentowanych uczennic z koła artystycznego prowadzonego przez instruktorkę Wiktorię Poriazow

- warsztaty kulinarne (przygotowanie podplomyków i minipizy)
- sąsiedzkie stoiska wystawiennicze z dziełami handmade
- wymiana sądzonek, książek
- zbiórka karmy dla zwierzątek (psów i kotów).

Serdecznie zachęcamy do zgłaszania się na event jako wystawcy – podzielcie się z nami i oczywiście z sąsiadami swoimi pasjami, swoim hobby, zainteresowaniami! Inspirujcie się wzajemnie, rozmawiajcie i przede wszystkim – poznajcie się.

Zarówno występ na wydarzenie, wszystkie atrakcje, jak i stanowisko w roli wystawcy są zupełnie bezpłatne! Będzie nam bardzo miło gościć Was po długiej przerwie spowodowanej pandemią. Mamy nadzieję, że „Dzień Sąsiada” stanie się naszą wspólną inicjatywą i nową, osiedlową, coroczną tradycją!

Więcej informacji o „Dniu Sąsiada na Wygodzie”, ale także o wielu innych planowanych na sezon wakacyjny wydarzeniach znajdziecie na naszej stronie: www.dkwygoda.waw.pl oraz profilu FB.

Do zobaczenia na Koniecpolskiej 14.

Beata Boćkowska

Lato z Domem Kultury „Rembertów”

Z radością ogłaszamy, że nasze starania na rzecz aktywizacji seniorów zostały zauważone i docenione! Otrzymaliśmy nagrodę Miejsce Przyjazne Seniorom 2022-2024. Ogromnie dziękujemy za to wyróżnienie Warszawskiej Radzie Seniorów, dzielnicowej Rembertowskiej Radzie Seniorów oraz Kapitułe Konkursowej. Dzięki temu zdobyliśmy nową energię, aby kontynuować działania dla seniorów!

10 maja na scenie Domu Kultury „Rembertów” Wiązowski Teatr Muzyczny wystawił spektakl „Wariacje enigmatyczne” na podstawie prozy Erica Emmanuel Schmitta. 24 maja – w ramach Wieczoru z Artystą – rozmawialiśmy z równie legendarną, co charyzmatyczną kobietą polskiego kina i teatru, Marią Pakulnis. Podczas Wieczoru nie zabrakło opowieści o życiu, trudnych początkach w Warszawie oraz refleksji związanych z filmem „Johnny”, za który aktorka otrzymała w tym roku Orła. Dziękujemy Pani Marii i publiczności za to niezwykle spotkanie!

W maju rozkwitają spotkania w plenerze! 21 maja odbył się piknik rodzinny, podczas którego można było stworzyć konstrukcje z klocków LEGO,



a także sadzić rośliny. Świętowaliśmy również Europejski Dzień Sąsiada; 26 maja spotkaliśmy się w ogrodzie domu kultury, wspólnie śpiewając przy herbacie i poczęstunku.

31 maja w sali widowiskowej królowała muzyka – za sprawą sekcji pianina i improwizacji jazzowej (instruktorki: Maria Słapek i Anna Słapek). Tego dnia wystąpił również zespół młodzieżowy, który zaskoczył słuchaczy wszechstronnością multiinstrumentalistów.

Czerwiec, wraz z końcem roku szkolnego, kończy również kolejny sezon zajęć w Domu Kultury „Rembertów”. Podziwiać mogliśmy już sekcję tańca nowoczesnego, baletu, wokalu, a przed nami jeszcze wystawa prac plastyczno-ceramiczno-komiksowych (od 20 czerwca). 21 czerwca o godz. 18:00 spotkamy się tradycyjnie na potańcówce, do której przygrywać będzie Witold Wójtowicz. A 23 czerwca o godz. 18:30 zapraszamy do przyjęcia i przyniesienia długich, polnych kwiatów. Będziemy wic wianki i snuć historie o dawnych dziejach, a to wszystko z okazji Nocy Świętojańskiej. 28 czerwca o godz. 19:00 na naszą scenę zawita studencki Teatr Naprzeciwko, działający przy Wydziale Pedagogicznym UW, ze spektaklem „Miłość na Madagaskarze”.

Cały czas gorąco zapraszamy na wszystkie wydarzenia związane z ART Festiwalem Rembertów! Przed nami spektakle, koncerty, wydarzenia dla dzieci... Spotkajmy się!

Malwina Borkowicz



Ogródki działkowe z dorocznym dofinansowaniem

1 milion złotych – to kwota, jaką na inwestycje otrzymają w tym roku rodzinne ogródki działkowe w stolicy. Połowę tego dofinansowania zapewnia m.st. Warszawa. 12 czerwca 2023 r. podpisano umowy z beneficjentami.

W tym roku dofinansowaniem objętych zostanie 26 przedsięwzięć zgłoszonych przez rodzinne ogródki działkowe (ROD) z Warszawy. Stołeczne ROD-y otrzymają aż 1 milion złotych. Kwota ta po połowie pokrywana jest przez m.st. Warszawę oraz Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Ogrody działkowe są ważnym elementem zielonych płuc Warszawy. To tutaj mieszkańcy spędzają dużą część swojego czasu. Cieszy nas to, że możemy poprawiać jakość tego środowiska – mówi Michał Olszewski, wiceprezydent m.st. Warszawy, deklarując jednocześnie wolę współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego w kolejnych latach.

O tym, że program wsparcia dla rodzinnych ogródków działkowych cieszy się dużą popularnością wśród lokalnych samorządów mówił Wiesław Raboszuk, wicemarszałek województwa mazowieckiego.

To dobry sposób na uzyskanie wsparcia dla inicjatyw, których mają bezpośredni wpływ na mieszkańców. Przez pięć lat trwania tego programu udało się zrealizować ponad 390 projektów, z których efektów korzystają zarówno rodziny z dziećmi, seniorzy, jak i osoby z niepełnośnościami.

Fundusze dla ROD zostaną przeznaczone m.in. na zadania związane z wymianą lub budową ogrodzeń, instalacji elektrycznej, monitoringu, remontem alejek, a także zakupem odnawialnych źródeł energii.

Wsparcie dla rodzinnych ogródków działkowych przyznawane jest w ramach programu „Mazowsze dla działkowców”. Warszawa uczestniczy w nim już po raz piąty. Od tego czasu z budżetu miasta na dofinansowanie warszawskich ogródków działkowych przeznaczono ponad 1,5 mln zł, a z budżetu województwa mazowieckiego – ponad 1 mln zł.

um.warszawa.pl



Zadzwoń do nas: 506 656 151
jeśli marzysz o tym by mieszkać ładniej

POGOTOWIE
wnętrzarskie



MULTI-MEDICA® 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 FACEBOOKU
I BĄDŹ NA BIEŻĄCO
facebook.com/multimedica-rembertow



PUCHAR REMBERTOWA



16+

24^{NE} 2023

Organizator
PROJEKT REMBERTÓW

STADION ASZWOJ - UL. FRONTOWA 1
START : 9:00

ZAPISY: PROJEKTRREMBERTOW@GMAIL.COM

Sponsor Główny: STENA RECYCLING

Sponsor Techniczny: CUTLINE

Sponsory: ZIOJO, BUDIMEX, ACULUS, KUTUSZKA, PESKA

Patroni Medialni: STENA, CUTLINE, ZIOJO, BUDIMEX, ACULUS, KUTUSZKA, PESKA

www.projektrembertow.pl



ZAPRASZAMY



tel. 22 815 68 00, 22 812 03 99

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 **POLIEKTOMII** przy użyciu diatermii argonowej (usunięcie polipów),
- **BIOPSJE** + badania histopatologiczne,
- Ablacja nabłonka Barretta plazmową koagulacją argonową (APC),
- Niszczenie zmian naczyniowych żołądka oraz jelita grubego plazmową koagulacją argonową (APC),
- **ZNIECZULENIE ANESTEZJOLOGICZNE.**

ZABIEGI Z ZAKRESU CHIRURGII ORTOPEDYCZNEJ

Również w znieczuleniu anestezjologicznym

- Operacja CIEŚNI NADGARSTKA
- Zespół kanału GUYONA
- Zespół tunelu nerwu łokciowego
- Palec zatraskujący
- Przykurcz DUPUYTRENA

Zabiegi ORTOPEDYCZNE w KOLMED wykonują doświadczeni specjaliści ortopedii i traumatologii ruchu:

dr n. med. **EDWARD DOBIES**
lek. **ALEKSANDER WIELOPOLSKI**
lek. **MAREK KAWULA**

Zabiegi z zakresu ORTOPEDII wykonywane w przychodni KOLMED odbywają się po uprzedniej konsultacji lekarskiej, podczas której lekarz specjalista przeprowadza z Pacjentem wywiad medyczny.

Zabiegi z zakresu ortopedii wykonywane są w warunkach ambulatoryjnych, bezpośrednio po zabiegu pacjent może wrócić do domu.



REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA ORTOPEDYCZNA, NEUROLOGICZNA, SPORTOWA

Prowadzimy rehabilitację osób w każdym wieku, od noworodka do seniora. Rehabilitacja jest skuteczną metodą leczenia niezależnie od wieku pacjenta.

- Konsultacja fizjoterapeuty
- Masaż leczniczy całego ciała
- Masaż leczniczy kręgosłupa lub innych części
- Terapia manualna (30 i 60 min.)
- Kinezyterapia indywidualna (w tym wyciągi 30 i 60 min.)
- Ćwiczenia grupowe zdrowy kręgosłup (2-3 osoby)
- Ćwiczenia grupowe dla seniorów (2-3 osoby)
- PRĄDY GALWANICZNE
- PRĄDY DIADYNAMICZNE
- PRĄDY INTERFERENCYJNE
- ELEKTROSTYMULACJE
- ULTRADŹWIĘKI
- KRIOTERAPIA
- MAGNETOTERAPIA
- KINEZJOTAPING
- JONOFOREZA
- FONOFOREZA
- LASER
- Naświetlanie promieniami podczerwonymi oraz widzialnymi
- Instruktaż ćwiczeń do domu (30 min.)

Fizjoterapia to kompleksowe działania lecznicze, które ma na celu przywrócenie pełnej lub możliwie największej sprawności fizycznej, utraconej na skutek urazu bądź schorzenia.

Zabiegi wykonują:
mgr **WŁADYSŁAW LANDZUK** – fizjoterapeuta
mgr **JAROSŁAW DĄBROWSKIT** – fizjoterapeuta



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



kontakt@kolmed.pl
www.kolmed.pl

Okiem zielarza-terapeuty: Wyglądasz kwitnąco... czyli o pięknych, zdrowych 40-letnich

Kobieta 40-letnia osiąga swoją pełnię: kobiecości, dojrzałości emocjonalnej i świadomości swojego ciała oraz potrzeb. Z drugiej strony czuje się coraz bardziej wyeksploatowana i zagubiona w świecie ciągle zmieniających się wzorców. Zauważa też zmiany w swoim ciele oraz sposobie spostrzegania siebie i świata. Już nie chce żyć w nieustannym pędzie, pośpiechu, rywalizacji i być twardą, niezłomną i... żyć w świecie pełnym męskich zasad. Każda z nas jest inna, ale potrzeby mamy bardzo podobne. Potrzebujemy czuć się dobrze i bezpiecznie w swoim ciele i przestrzeni relacyjnej, chcemy się spełniać w różnych wzorach kobiecości.

Czy jest w Was dziś akceptacja? Czym jest dziś atrakcyjność i jak ją rozumieć w instagramowej rzeczywistości? Co robić, gdy tracimy poczucie bycia sobą? A może... gdy się nad tym zastanawiamy, to dopiero wówczas je odkrywamy? Kiedy warto udać się na terapię, a kiedy skorzystać z innych form wsparcia (warsztaty, kręgi kobiet, gimnastyka, masaże)? Jak naturalnie zatroszczyć się o siebie i wspierać swoje zdrowie, witalność i kobiecość przy pomocy ziół, ćwiczeń i codziennych rytuałów? Udowodnijcie, drogie kobiety, że życie zaczyna się po czterdziestce!

CODZIENNE MAŁE-WIELKIE RYTUAŁY „NA DZIEŃ DOBRY”:

- Uśmiechnij się do siebie i z radością zaplanuj w głowie dzisiejszy dzień. Pomyśl pozytywnie o swoich zadaniach na ten dzień i zwizualizuj, że wszystko się powiedzie po Twojej myśli.
- Wykonaj kilka prostych znych Ci ćwiczeń (np. jogi) oraz wykonaj suchy przysinek (oklepywanie ciała od dołu ku górze), aby poruszyć

krążenie obwodowe i zapewnić dotlenienie organom.

- Nawodnij się, o czym mówi medycyna chińska. Wypij na czczo filiżankę ciepłej (nie gorącej) wody z dodatkiem octu jabłkowego z miodem lub startego imbiru/kurkumy. Odwodniony organizm szybko się starzeje, skóra traci elastyczność i jędrność, a włosy siwieją, stawy szybciej się „ścierają”. Układ pokarmowy pracuje wolniej, gdy śluzówka wyścielająca go nie jest nawilżona.
- Wyjdź na 15-minutowy spacer (ze swoim psem) – pobudzisz jelita do lepszej pracy oraz nasłonecznisz się odpowiednio, zyskując energię na cały dzień.

LECZNICZE RYTUAŁY W TRAKCIE DNIA:

Pij zioła, by być piękną, młodą i witalną

Wzmacniające – dożywiające i podnoszące odporność (jak traganek błoniasty, jeżówka purpurowa, bluszcz kurdybanek). Wycisające i podnoszące wydajność psychofizyczną (jak adaptogeny i kozieradka). Na lato zalecane są w szczególności mieszanki jelitowe (z uwagi na większe ryzyko zatrucia w związku z podróżami) oraz mieszanki i syropy wzmacniające serce (upaly i wysoka temperatura osłabiają mięsień sercowy). Przydatne okazać się zioła i przyprawy jak: cząber górski, kolendra siewna, orzech włoski – liść oraz krwawnik, dziurawiec i hyzop lekarski w przypadku jelit. Natomiast serce i naczynia krwionośne wzmocni kwiat i owoc glogu, kwiat bzu czarnego, serdecznik pospolity, pokrzywa, nostrzyk żółty, przetacznik leśny oraz dzika róża.

Na wyciszenie i poprawę parametrów zdrowia kobiecego po 40 r.ż. polecam kobietom dzięgiel chiński. Zawiera on nie tylko kwas foliowy, ale również witaminę B12, żelazo oraz fitoestrogeny.

Działa kompleksowo – wycisza, wzmacnia, redukuje ból (także przy endometriozie) oraz reguluje gospodarkę hormonalną. Warto mieć go pod ręką w pierwszej fazie cyklu.

UZDRAWIAJĄCE RYTUAŁY „NA DOBRANOC”:

Stwórz swoją własną skrzynkę na Twoje emocje. Z pustego opakowania po chusteczkach higienicznych

stwórz miejsce, w którym będziesz przechowywać na karteczkach niechciane emocje na przechowanie do jutra – aby móc spokojnie się wyspać, oraz te, które najczęściej u siebie zauważasz. Po 2-4 tygodniach zajrzyj do swojej skrzynki i skonfrontuj, co najczęściej czujesz każdego dnia. Skrzynkę możesz też wykorzystać do tego, aby codziennie pochwalić się za coś, czego dziś dokonałaś, i poznać lepiej samą siebie. Doceni i przytul swoje ciało, które pracuje na Twoje dobre samopoczucie 24 h/dobę.

Zapraszam do gabinetu w Starej Miłośnie na masaże – sesje energetyczne/z wizualizacją przy dźwiękoterapii i aromaterapii. Ul. Stłonecznej Polany 5. Zapytaj o wolny termin.

Praca z podświadomością: integracja wewnętrznego dziecka, identyfikacja swoich potrzeb, uwolnienie blokad emocjonalnych, narzuconych społecznie ograniczeń, uwolnienie się od schematów rodzinnych oraz pokoleniowych traum; powrót do swoich korzeni, do siebie.

Masaż energetyczny: równoważy pracę wszystkich organów wewnętrznych, harmonizuje centra energetyczne w ciele, ładuje „akumulatory”, wycisza i odbudowuje siły naprawcze organizmu, pobudza odporność, wspomaga procesy rekonwalescencji i leczenia.

Dźwiękoterapia (lasem i muzyką bilateralną): aktywizuje siły witalne, zadziała harmonizująco, zlikwiduje napięcia w ciele, wpłynie pozytywnie na układ nerwowy. Złagodzi bóle chroniczne, migrenowe, pourazowe oraz wyreguluje pracę narządów wewnętrznych.

Aromaterapia: łagodzi napięcie nerwowe, uspokaja, wycisza, znosi bóle, bezsenność, lęki, poprawia nastrój i samopoczucie. Przynosi dobrostan, uwalnia umysł, przynosi radość i zadowolenie.

Kontynuujemy też cykl wędrówek „Las moim terapeutą”:

- 17 czerwca – Współczesne wzorce kobiecości, czyli leśna wyprawa dla kobiet
 - 18 czerwca – Las Twoim terapeutą
 - 2 lipca – Las Twoim terapeutą (z dziką kuchnią)
- Jak się zapisać?** Tel. 505 724 094, Messenger: „Doktor Z Karolina Julia”. Szczegóły w wydarzeniach na FB Ziołowego Raju.

Nie bój się być w lesie z powodu komarów i kleszczy! Zaopatrz się w niezawodny, w 100% naturalny spray na bazie olejków eterycznych odstraszający komary i zabójczy dla kleszczy. Zapraszam do wypróbowania podczas warsztatów leśnych.

Doktor Z Karolina Julia

OGŁOSZENIA DROBNE

- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu, komórki i telewizora. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Student tel. 533-404-404
- Wynajmę od zaraz umeblowaną kawalerkę w prywatnym domu na Żegańskiej w Międzyzlesiu. Warunek bez dzieci i zwierząt. Tel 507-604-981

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

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

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

**WYCINANIE DRZEW
podcinanie gałęzi
USŁUGI OGRODOWE
zakładanie trawników**
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).

 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 Jęcka - 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!

 RZETELNA Firma



Wspieramy gastro od kuchni

Poznaj
naszą ofertę!



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

ZAPRASZAMY DO SKLEPU
OBUWNICZEGO



Al. Gen. Chruściela 37/39, lok. 200
godz. otwarcia: pon-piąt: 10-18, sob: 10-14
tel. 534 813 110

Z tym kuponem
LETNI RABAT

MEBLE Z DREWNA

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

REALIZUJEMY
INDYWIDUALNE
ZAMÓWIENIA



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



WWW.MEBLESOSNOWE.EU