



Park Aktywności Rodzinnej coraz bliżej realizacji

Pierwsza koncepcja Parku Aktywności Rodzinnej, który do końca przyszłego roku ma powstać na terenie między ulicami Węglarską i Lebiódową a Kanałem Zągożdzańskim, została już wypracowana. Każdy z nas może zapoznać się z jej wynikami m.in. dzięki specjalnej planszy ustawionej w miejscu planowanej inwestycji. Co więcej, każdy z nas może zgłosić do niej swoje uwagi za pośrednictwem adresu mailowego: waw.wrik@um.warszawa.pl.

Jak czytamy w wypracowanej koncepcji: *Projekt koncepcji Parku Aktywności Rodzinnej został opracowany w podejściu Design Thinking, którego celem jest zaprojektowanie rozwiązania odpowiadającego na realne potrzeby. W ramach prac zrealizowane zostały etapy zawierające: analizy, badania, warsztaty, projektowanie rozwiązań, konsultacje. W cały proces zaangażowanych zostało ok 260 osób, w tym ok. 230 mieszkańców.*

Nowe miejsce na mapie Wawra ma przyczynić się do budowania wzajemnych relacji, umożliwić

w sposób atrakcyjny aktywne spędzanie czasu wszystkich grup społecznych naszej dzielnicy oraz przede wszystkim odpowiadać na realne potrzeby mieszkańców. W ramach realizacji inwestycji przyjęto także założenie, że park ma współtworzyć markę dzielnicy i wyróżniać się estetyką i jakością projektu, tworząc wyjątkową przestrzeń, nawiązującą do charakteru dzielnicy.

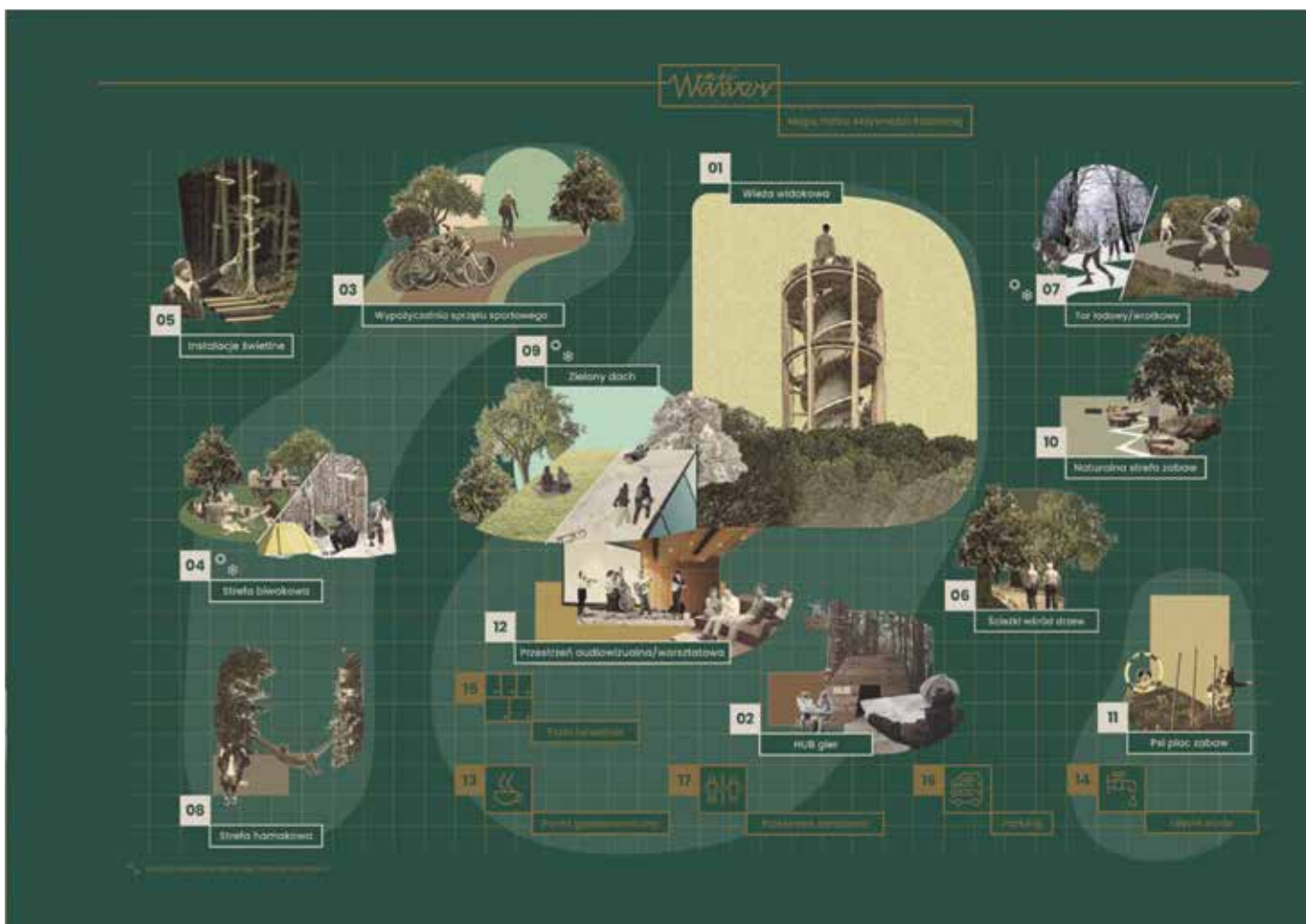
Według przyjętej koncepcji najważniejszym miejscem w Parku Aktywności Rodzinnej ma być wieża widokowa umożliwiająca obserwację otaczającej przyrody. Wieża ma stanowić centralny punkt parku, wokół którego mają rozpościerać się inne atrakcje, m.in.:

- hub gier (punkt, w którym można wypożyczyć gry planszowe oraz otrzymać rekwizyty do gry terenowej),
- wypożyczalnia sprzętu sportowego (rowerów w sezonie wiosenno-letnim, łyżew, nart bieżniowych - zimą),
- strefa biwakowa,

- instalacje świetlne wkomponowane w zieleń i rozproszone w różnych częściach parku,
- ścieżki wśród drzew, które zostaną wyniesione ponad powierzchnię gruntu,
- tor wrotkowo-lodowy (przystosowywany do wykonywanego sportu w zależności od pór roku),
- strefa hamakowa,
- naturalny plac zabaw stworzony na bazie prostych i pól surowych elementów takich jak pnie drzew i okorowane gałęzie,
- psi plac zabaw,
- przestrzeń audiowizualna.
- Istotną kwestią jest fakt, że w ramach realizacji inwestycji zostanie wydzielony parking samochodowy oraz rowerowy.

Jak podaje Urząd Dzielnicy Wawer na swojej oficjalnej stronie internetowej: *Przed nami konkurs na projekt architektoniczny, który wypracowaną koncepcję osadzi w realiach naszej dzielnicy.*

Redakcja



URZĄDZENIA OGRODOWE

STIHL



AUTORYZOWANY DEALER: SAD SERWIS
STĘPOWA 6, 04-233 WARSZAWA, TEL (22) 812 78 78, 516 108 537

groszek

Wawer: • **Al. Dzieci Polskich 9**
(sklep znajduje się naprzeciwko Centrum Zdrowia Dziecka)

Wesoła: • **ul. Jana Pawła II 110**
• **ul. Rumiankowa 18**

Godziny otwarcia: pn.-pt.: 6.00–22.00, sob.: 6.00–21.00, nd.: 8.30–17.00

Internetowe zakupy z odbiorem własnym lub dostawą do domu.

www.groszek24.waw.pl

f Sklepygroszek

18⁹⁹ 1 szt. Kawa Nescafe Classic 200 g Nestle 	3³⁹ 1 szt. Mleko Łaciaste UHT 1 l Mlepol 	1⁵⁹ 1 szt. Coca Cola puszka 200 ml Coca Cola 	11⁹⁹ 1 szt. Bombonierka Raffaello 150 g Ferrero 
3⁵⁹ 1 szt. Jajko Kinder Niespodzianka 20 g Ferrero 	1⁹⁹ 1 szt. Mus Tymbark 100% owoców 120 ml Maspeks 	1⁵⁹ 1 szt. Woda Cisowianka niegazowana 1,5 l Polskie Źródło 	4²⁹ 1 szt. Mleko Gostyń zagęszczone niesłodzone 500 g SM Gostyń 

Promocja obowiązuje do 31.05.2022 r. lub do wyczerpania zapasów

Okiem przewodniczącego rady – Kwiecień 2022



XLII sesja – pod znakiem sprawozdań

Kwietniowa – XLII sesja Rady Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy przebiegła pod znakiem sprawozdawczości jednostek prowadzących swą działalność na terenie i na rzecz mieszkańców Wawra. Działalność swą w minionym roku zrelacjonowali kolejno dyrektorzy: Ośrodka Pomocy Społecznej pani Renata Staruch, Specjalistycznej Poradni Rodzinnej pan Robert Kadej oraz Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami jego wicedyrektor pan Bartłomiej Jabłoński.

W 2021 roku mimo trwającej pandemii udało się zrealizować wszystkie zadania zgodnie z obowiązującym prawem, z zachowaniem ustawowych terminów – co prawda nie tym zdaniem pani dyrektor R. Staruch rozpoczęła swoje sprawozdanie – bo użyła go dopiero w podsumowaniu – jednak ta konkluzja najlepiej streszcza działania OPS w 2021 r. Przechodząc do szczegółów: 1585 osób skorzystało w 2021 r. z pomocy pieniężnej (z czego 341 osób otrzymywało zasiłek stały), pracą socjalną objęto 2137 osób, usługami opiekuńczymi – 281 osób, przeprowadzono 3319 wywiadów środowiskowych, wydano 4201 decyzji administracyjnych. Każdego dnia do domów 300 osób przychodziły opiekunki, pomagając w życiu codziennym (myją, karmią, przewijają, sprzątają itp.). 55 osobom dostarczany jest codziennie gorący posiłek. Również codziennie z instruktorami OPS aktywnie ćwiczy ok. 150 seniorów naszej dzielnicy. Praca socjalna polega m.in. na motywowaniu rodzin i osób do zmiany, pomocy rodzinom przez tzw. asystenta rodziny, pomocy ofiarom przemocy, na znalezieniu zatrudnienia itp. To także wejścia do domów i mieszkań często w różnym stanie, w asyście czy przy pomocy policji, straży pożarnej, pogotowia –

tego typu interwencji kryzysowych było aż 84 w 2021 r. Częścią coraz szerzej po-

mowanej pomocy społecznej jest Wawerski Ośrodek Wsparcia, świadczący pomoc psychologiczną, pedagogiczną, prawną, doradztwa zawodowego itp. Ponadto OPS współpracuje z wawerskimi szkołami i przedszkolami. Część projektów realizowana jest z funduszy unijnych (m.in. Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży), część przy wsparciu dotacji rządowych (m.in. Korpus Wsparcia Seniora) lub z pieniędzy miejskich (m.in. Warszawa Wspiera Seniora). OPS współpracuje też z szeregiem podmiotów m.in. Caritasem, TPD, Bankiem Żywności, organizuje akcje m.in. Szlachetnej Paczki, Listu do Św. Mikołaja itp. Najlepszą recenzją, jaką radni wystawili Pani Dyrektor i pracownikom OPS, oprócz mnóstwa słów wdzięczności, było jednogłośnie przyjęcie sprawozdania.

Wawerska Specjalistyczna Poradnia Rodzinna jest jedną z 3 tego typu poradni w Warszawie i w związku z tym świadczy pomoc psychologiczną dla wszystkich mieszkańców stolicy. Tym niemniej ponad połowa osób (54%), które korzystała w 2021 r. z pomocy falenickiej SPR, to mieszkańcy Wawra. Szczegółowo: porad psychologicznych udzielono 262 osobom indywidualnym, 242 osobom w ramach terapii par i rodzin, 34 objęto psychoterapią grupową, 101 osobom udzielono konsultacji rodzinnej, a 16 rodzicom zapewniono porady w związku z problemami wychowawczymi. W 2021 r. odbyło się aż 7208 sesji terapeutycznych, z czego, mimo trudnych warunków pandemicznych, aż 5101 sesji odbyło się stacjonarnie (pozostałe telefonicznie lub online). Ponadto SPR realizuje zadania edukacyjne – w 2021 r. przeprowadzono projekty: „Wiosna dla związku” (cykl interaktywnych wykładów dla par), „Akademia skutecznego porozumiewania się”, „Konflikt – szansa czy zagrożenie”, „Klucz do poczucia własnej wartości”, „Zro-

zumieć nastolatka” oraz Warsztaty Umiejętności Wychowawczych. Te wszystkie przedsięwzięcia zrealizowało w sumie tylko 15 pracowników (9,874 etatu) – SPR boryka się z poważnymi problemami etatowymi, będącymi konsekwencją niewysokich wynagrodzeń (Komisja Społeczna podjęła niedawno uchwałę apelującą w tej sprawie do władz Warszawy). A wyrazem najwyższego uznania dla pana dyrektora R. Kadeja i podległych mu pracowników było jednogłośnie podjęcie przez Radę Dzielnicy uchwały opiniującej powyższe sprawozdanie.

Jako trzecie swe dokonania w 2021 r. relacjonowało kierownictwo Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami w osobach panów Bartłomieja Jabłońskiego i Marcina Zdanowicza. ZGN jest jednostką organizacyjną Warszawy, prowadzącą swą statutową działalność na obszarze naszej dzielnicy. Litania jego zadań zdawała się nie kończyć, i mam wrażenie, że z roku na rok rośnie. Począwszy od eksploatacji lokali mieszkalnych i użytkowych, ich remontów (modernizacje w kierunku odnawialnych źródeł energii), regulacji stanów prawnych lokali na rzecz m.st. Warszawy i Skarbu Państwa, poprzez utrzymanie 2 targowisk (Falenica, Międzyziesie), remonty dróg, letnie i zimowe oczyszczanie ulic (w tym wypompowywanie wody), utrzymanie zieleni, opróżnianie koszy ulicznych, plakatowanie słupów ogłoszeniowych, po wieszanie flag wzdłuż ulic na święta narodowe, a skończywszy na działaniach antycovidowych, np. odkażaniu placów zabaw – i ta wylizanka mogłaby trwać długo jeszcze. Dość powiedzieć, że również to sprawozdanie z działalności zostało przyjęte przez Radę Dzielnicy znaczącą większością (18 głosów „za” przy żadnym przeciw). A z mojej strony, kończąc, raz jeszcze dyrektem i wszystkim pracownikom 3 powyższych jednostek należą się najwyższe słowa uznania.

Michał Żebrowski

Nowa jakość na Trakcie Brzeskim

Kiedy kilka lat temu został przeprowadzony kompleksowy remont południowej nitki Traktu Brzeskiego, przewidywano, że w kolejnym roku taką samą gruntowną renowację przejdzie nitka północna (od Wesołej w kierunku centrum Warszawy). Niestety systematyczne uszczuplanie finansów samorządów przez kolejne rządowe inicjatywy powodowało, że finanse m.st. Warszawy topniały w oczach i ten remont był przesuwany z roku na rok. Obecnie prawy pas już praktycznie nie nadaje się do jazdy. Na szczęście, mimo nadal trudnej sytuacji budżetowej m.st. Warszawy, Zarząd Dróg Miejskich otrzymał wystarczającą pulę środków na przeprowadzenie tego remontu. Prace mają być wykonane w podobnym standardzie jak na jezdni południowej, czyli mają być zerwane wszystkie warstwy podłoża aż do gruntu rodzimego i odbudowane wszystko od nowa, tak by remont wystarczył na kolejnych kilkadziesiąt lat.

Przetarg na wybór wykonawcy został ogłoszony 27 kwietnia, 13 maja upływa termin składania ofert. Jeśli oferty będą mieściły się w granicach

kosztorysu, i nie będą złożone odwołania, to w połowie czerwca przetarg ma zostać rozstrzygnięty, a do końca czerwca ma zostać podpisana umowa z wykonawcą. Zgodnie z warunkami przetargu na wykonanie remontu nawierzchni wykonawca będzie miał 30 dni, oraz kolejne 30 dni na remont chodników, zjazdów, peronów autobusowych itp. W celu przyspieszenia remontu, tak by prace wymagające zamknięcia jezdni były przeprowadzone w wakacje, ZDM siłami własnymi opracowuje aktualnie projekt czasowej organizacji ruchu w celu przekazania go wybranemu wykonawcy tuż po podpisaniu umowy, tak by mógł niezwłocznie rozpocząć prace. Po dokonaniu uzgodnień z poszczególnymi jednostkami (ZTM, GDDKiA, Policja, urzędy dzielnic) oraz zatwierdzeniu projektu COR przez Biuro Zarządzania Ruchem Drogowym będzie można powiedzieć więcej szczegółów odnośnie np. czasu zamknięcia jezdni. Biorąc pod uwagę analityczny remont jezdni południowej w 2018 r., to jezdnią główną zamknięta będzie przez około 10 dni i w tym czasie cały ruch przerzucony będzie na jezdnię południową.

Ale to nie koniec zmian na Trakcie Brzeskim. Równocześnie prowadzone będą prace nad wymianą sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu z ul. I Praskiego Pułku. Po jej wymianie będzie wprowadzona nowa organizacja ruchu, zakładająca m.in. oddzielną fazę świateł na potrzeby lewoskrętu, co powinno w zasadniczy sposób poprawić bezpieczeństwo na tym skrzyżowaniu. Prócz tego nowa sygnalizacja świetlna (wzbudzana na żądanie, aby niepotrzebnie nie spowalniać ruchu) zostanie zainstalowana przy skrzyżowaniach z ul. Wawerską oraz z ul. Wierchowskiego.

Wykonawca przebudowy świateł przy ul. I Praskiego Pułku jest już wybrany i otrzymał zlecenie na wykonywanie prac, zaś przetargi na sygnalizację świetlną przy Wawerskiej i Wierchowskiej są już rozstrzygnięte, w najbliższych dniach będą podpisane umowy z wykonawcami. Realizacja inwestycji będzie powiązana z remontem nawierzchni, pewne prace będą wykonane już teraz, natomiast zakończenie robót będzie już po zakończeniu nawierzchni, prawdopodobnie we wrześniu.

Marcin Jędrzejewski

Ekodoradcy w Wawrze

Urząd Dzielnicy Wawer chce, aby wszyscy właściciele kopciuchów skorzystali z dotacji na ich wymianę na ekologiczne źródło ciepła, dlatego po raz kolejny zatrudnili ekodoradców. Pomagają oni w wypełnieniu wniosków i udzielają niezbędnych informacji o przepisach dotyczących uchwały antysmogowej.

Ekodoradcy osobiście odwiedzają mieszkańców naszej dzielnicy, którzy jeszcze nie zdążyli dokonać wymiany pieca bezklasowego, opalanego paliwem stałym i namawiają ich na skorzystanie z dotacji oferowanej przez m.st. Warszawę.

Od 9 maja br. ekodoradcy są dostępni w siedzibie urzędu. Jeśli masz jakieś pytania i wątpliwości w tym zakresie, zapraszamy do Wydziału Obsługi Mieszkańców, ul. Żegańska 1:

- w poniedziałki w godz. 14:00-18:00 i
- w piątki w godz. 8:00-12:00

Z ekodoradcami można się również kontaktować indywidualnie i umawiać telefonicznie pod nr. tel. **780 623 572 i 510 402 354.**

Wymień kopciucha i nie płać mandatów! Na wniosek złożony w tym roku otrzymasz już tylko 70% dotacji. W 2023 roku za wymianę kopciucha zapłacisz sam.

Więcej informacji na stronie: um.warszawa.pl/kopciuchy

źródło: wawer.um.warszawa.pl

Ogłoszenie Zarządu Dzielnicy Wawer

Zarząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy oraz na stronach internetowych Urzędu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy wykazu nr 6/2022 lokalu użytkowego przeznaczonego do użyczenia na okres 3 lat, który stanowi załącznik do Uchwały nr 1957/2022 Zarządu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, z dnia 22.03.2022 r.

Zarząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy oraz na stronach internetowych Urzędu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy następujących wykazów:

- 1) wykaz nr 3/2022 lokalu użytkowego przeznaczonego do najmu na okres 3 lat, który stanowi załącznik do Uchwały nr 1841/2022 Zarządu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy z dnia 09.05.2022 r.,
- 2) wykaz nr 5/2022 lokalu użytkowego przeznaczonego do użyczenia na okres 3 lat, który stanowi załącznik do Uchwały nr 1762/2022 Zarządu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy z dnia 29.03.2022 r.

54-letni mercedes reaktywowany! Oldtimer MPO Warszawa wyjedzie na ulice

Jest rok 1968. The Beatles wydają kolejną płytę, w Stanach trwają protesty przeciwko wojnie w Wietnamie, a polscy studenci wychodzą na ulice, aby strajkować. Wtedy też fabrykę opuszcza mercedes L710, który trafia do Polski. Obecnie, dzięki staraniom pracowników Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania w m.st. Warszawie, dostaje szansę na drugie życie. Żmudny proces przywracania sprawności sędziwemu seniorowi właśnie dobiegł końca. Obecnie auto znajduje się przy ulicy Tatarskiej, a niebawem będzie można je podziwiać m.in. podczas wydarzeń edukacyjnych MPO.

Wyjątkowy egzemplarz mercedesa L710 został w ostatnich tygodniach gruntownie odrestaurowany przez pracowników warsztatów MPO Warszawa. Dzięki ostatnim szlifom i sprowadzeniu trudno dostępnych części ponad pięćdziesięcioletni samochód znów może wyjechać na ulice.

Oldtimer na chodzie

– W ostatnim czasie pojazd był przygotowywany do badań technicznych. Przeszedł przegląd układu hamulcowego, naprawę instalacji

elektrycznej, wymianę lamp, tablicy rejestracyjnej oraz konserwację lakierniczą – mówi Stefan Pokora, starszy mistrz w warsztacie MPO Warszawa przy ul. Kopijników 13.

Po naprawie spawalniczej skrzyni ładunkowej, przeglądzie układu paliwowego, zabezpieczeniu elementów zawieszania oraz wymianie opon mercedes MPO stał się w pełni przystosowany do uczestniczenia w ruchu miejskim.

– Samochód ma już swoje lata i z tego względu nie jest technicznie skomplikowany. Teraz istotne jest to, żeby zadbać o jego regularny przegląd i konserwację – dodaje Stefan Pokora z warsztatu MPO przy ul. Kopijników.

Dzięki staraniom pracowników warsztatu na przestrzeni ostatnich lat mercedes L710 będzie wykorzystywany podczas wydarzeń plenerowych organizowanych przez MPO, dzielnice oraz m.st. Warszawę. – Ten model w tak dobrym stanie to dzisiaj zdecydowana rzadkość. Z pewnością będzie wielką atrakcją w trakcie warsztatów edukacyjnych dla dzieciaków albo podczas pikników organizowanych w Warszawie – podsumowuje Stefan Pokora.

Historia mercedesa MPO

Wysłużony senior został znaleziony przez ówczesnego głównego mechanika warszawskiego MPO. Auto tkwiło gdzieś na wsi za stodołą i było skazane na zapomnienie. Do niecodziennego odkrycia doszło w czasie, kiedy MPO Warszawa kupowało partię nowoczesnych mercedesów. Ówczesny zarząd Spółki zdecydował się odkupić „staruszkę” od prywatnego właściciela. Rozpoczęła



się intensywna praca nad renowacją zabytkowego mercedesa. Zajęcie wymagało determinacji i smykałki pasjonatów, którzy w warsztatach pracowali „po godzinach”. Dwóch pracowników Spółki poświęciło blisko 3 lata na rekonstrukcję kilkudziesięcioletniego auta.

Samochód odmalowano pomarańczowym lakierem. Proces napraw przypominał skomplikowaną operację, która wymagała zgromadzenia planów i starannych przygotowań. Prace przy podwoziu trwały ponad dwa lata, a zabudowa została skonstruowana w ciągu intensywnych czterech miesięcy. Wiele niezbędnych części pracownicy warsztatu MPO sprowadzali z magazynu części zamiennych do zabytkowych aut w Niemczech.

Historia porzuconego i skazanego na pożarcie przez korozję mercedesa L710 zakończyła się pomyślnie. Auto zostało uratowane, a dzięki wysiłkowi pracowników MPO zyskało drugie życie. Oczyszczenie jego „służba” będzie symboliczną. Odrestaurowany senior stanie się ciekawostką motoryzacyjną i nowinką historyczną podczas wydarzeń edukacyjnych i ekologicznych.

Komunikat prasowy MPO



74 PROJEKTY PODDANE POD GŁOSOWANIE

Wraz z nadejściem maja ogłoszono listę projektów zgłoszonych do realizacji w ramach 9. edycji budżetu obywatelskiego. W naszej dzielnicy dopuszczone do głosowania zostały 74 pomysły. Na wybrane projekty będziemy mogli głosować od 15 do 30 czerwca 2022 r., a ostateczne wyniki poznamy 13 lipca br. Jak podaje Urząd Dzielnicy Wawer, kwota przeznaczona na realizację projektów w ramach 9. edycji budżetu obywatelskiego dla Wawra to 3 033 924 zł, limit na jeden projekt wynosi 606 785 zł.

Poniżej prezentujemy listę projektów, na które będziemy mogli głosować:

- Remont chodnika przy ulicy Stepowej w Wawrze
- Treningi biegowe po Wawerskich Lasach
- Odkryj Dzielnice Wawer dzięki wycieczkom na rowerach elektrycznych
- Lekkoatletyczna ścieżka biegowa w otoczeniu drzew
- Więcej światła na teatr im Szczepana Szczypko
- Bezpłatny skatepark, to miejsce realne, nie wirtualne
- Bezpłatne niedziele na pływalni ANIN oraz modernizacja pomieszczeń z natryskami
- Rozbiegajmy Wawer 2.0 - otwarte treningi biegowe dla mieszkańców i sympatyków dzielnicy Wawer - dla młodzieży i dorosłych
- Boisko przy SP218
- Wiaty rowerowe na terenie Szkoły Podstawowej nr 138 w Warszawie
- Renowacja placu zabaw przy SP 204
- Siłownia zewnętrzna przy SP 204
- Lasy to niedoceniany skarb. Dowiedz się czym żyje las i pomóż go sprzątnąć
- Zajęcia na nartorolkach terenowych - biegówki bez śniegu
- Szkoła Leśna - zajęcia terenowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych: survival, gry i zabawy
- Spacer socjalizacyjny z psami - Psi projekt
- Książkomat i wrzutnia przy Wypożyczalni nr 59 w Marysinie Wawerskim
- Kosze na śmieci - chrońmy nasze środowisko

- Wawerskie zajęcia dla dzieci w leśnym MAL-u
- Wawer kocha 50-tkę!
- Książki z dużymi literami do czytania dla osób starszych do biblioteki w Marysinie Wawerskim
- Remont chodnika ul. Kościuszkowców na odcinku od nr 85 do ul. Cedzyńskiej
- Rewitalizacja ul. Przewodowej
- Oświetlenie ul. Bluszczowej i Marysin Wawerski
- Ścieżka rowerowa na ul. Panny Wodnej
- Modernizacja oświetlenia na ul. Mozaikowej
- Wykonanie toru treningowego do biegów OCR - dla młodzieży i dorosłych
- Oświetlenie ul. Sezam Marysin Wawerski
- Wiaty przystankowe na ul. Kościuszkowców na Marysinie Wawerskim
- „Warsztaty naukowe dla dzieci w Marysinie”
- Marysińskie spotkania - spektakle teatralne i muzyczne
- Szkoła dla klimatu. Ogród dydaktyczny
- Zielona Walcownica
- Zakup zbiorów do bibliotek wawerskich - książki, komiksy i audiobooki
- Disc Golf Nadwiśle - pole do gry w disc golfa dla dzieci i dorosłych
- Dbam o zdrowie - dbam o słuch. Wyciszenie hali sportowej przy SP204 w Radości.
- Otwarcie Skateparku w Aninie
- „Pszczółki apelują - tu jest nasz dom”. Utrzymanie pasieki edukacyjnej, warsztaty, miodobranie sądzieckie
- Psychobiblioteka księgozbiór psychologiczny w Wypożyczalni nr 121
- Stojaki na rowery w OSiR Wawer
- Zapobieganie agresji poprzez sport - zajęcia basenowe
- Bezpieczny wawerczyk - warsztaty z pierwszej pomocy
- Bezpłatne spływy kajakowe po Wiśle w Wawrze
- Fun Run Wawer - zabawa z mapą
- Rozbudowa i modernizacja placu zabaw „Eko syrenka” Marysin
- Mobilna sauna wawerska - nas grzeje
- Fortepian dla Kulturoteki w Falenicy

- Oznakowanie ścieżek rowerowych
- Książkomat - całodobowa wypożyczalnia książek
- Defibrylatory AED w Wawerskim Centrum Kultury filia Anin, Marysin Wawerski, Nadwiśle, Zastów
- Defibrylatory AED w Wawerskim Centrum Kultury filia Falenica, Radość, Międzyzysie
- Organizacja spotkania wigilijnego dla mieszkańców
- Wawerskie leśne kino plenerowe
- Miasteczko rowerowe
- Kurs samoobrony dla kobiet
- Święto osiedla/sportowa niedziela
- „Szkoła mistrzów” - cykl seminariów z gwiazdami sportów walki
- Słyszę wyraźnie - zakup i montaż pętli indukcyjnych w dzielnicy
- Zacienienie Miasteczka Ruchu Drogowego
- Rozbudowa instalacji fotowoltaicznej OSiR Anin
- Bezpieczniejsze dojście do Miasteczka Ruchu Drogowego
- Wawerska Liga Sportów Walki
- Wawerskie Lato Filmowe - kino plenerowe
- Monitoring okolic szczególnie niebezpiecznego przejścia dla przez tory przy stacji PKP Gocławek
- Remont zdewastowanego chodnika na ul. Kościuszkowców. Odcinek od ul. Korkowej do ul. Bychowskiej
- Bezpieczniej po zmroku. Rozdanie 5000 zestawów odblasków wawerskim uczniom
- Uroczy mały skwer na ul. Potockich
- Utwardzenie parkingu
- Spektakle teatralne dla dorosłych w filii Wawerskiego Centrum Kultury
- Nagłośnienie sali widowiskowej w Wawerskim Centrum Kultury
- Oświetlenie sceniczne sali widowiskowej w Wawerskim Centrum Kultury
- „Milioner” - wielki turniej wiedzy o Kazimierzu Szpotkańskim dla młodzieży w Wawerskim Centrum Kultury
- Rekreacja i zabawa w Zerzniu dla najmłodszych i tych starszych przy SP 109
- Parki linowe na placach zabaw - Marysin i Anin

Redakcja

źródło: bo.um.warszawa.pl

ZMIANY STATUTÓW OSIEDLI W DZIELNICY WAWER

Zapraszamy do udziału w konsultacjach w sprawie projektu zmian statutów osiedli w dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Konsultacje społeczne wynikają z Uchwały Rady Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy Nr 155/XXXVIII/2021 z dnia 17 listopada 2021 roku w sprawie wystąpienia do Zarządu Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy z inicjatywą przeprowadzenia konsultacji z mieszkańcami w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Konsultowane są zmiany do statutów osiedli w dzielnicy Wawer m.st. Warszawy przyjęte przez Radę Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy na podstawie Uchwały nr 154/XXXVIII/2021 Rady Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy z dnia 17 listopada 2021 roku w sprawie przyjęcia projektu zmian do statutów osiedli w dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

NA CZYM POLEGAJĄ ZMIANY:

w § 8 ust. 2 następuje zamiana zdania „Kadencja Rady trwa 4 lata, rozpoczyna się w dniu wyborów i upływa w dniu poprzedzającym następne wybory” na „Długość kadencji Rady Osiedla jest zgodna z kadencją rady gminy określoną ustawą o samorządzie gminnym, rozpoczyna się w dniu wyborów i upływa w dniu poprzedzającym następne wybory”

w § 16 ust. 1 następuje zamiana zdania „Zarząd składa się z Przewodniczącego, 1 lub 2 Wiceprzewodniczących oraz Sekretarza” na „Zarząd składa się z 1 do 3 członków, w tym Przewodniczącego oraz ewentualnie z Wiceprzewodniczącego oraz Sekretarza”

w § 16 ust. 2 następuje zamiana zdania „Liczbę wiceprzewodniczących Zarządu określa Rada w głosowaniu jawnym, zwykłą większością głosów” na „Liczbę członków Zarządu

określa Rada w głosowaniu jawnym, zwykłą większością głosów”

JAK MOŻNA WZIĄĆ UDZIAŁ W KONSULTACJACH?

Konsultacje trwają do 30 maja 2022 r.

Powiedz nam, co myślisz o proponowanych zmianach, na **spotkaniach on-line**:

18 maja (środa) od 17:00 do 18:00

25 maja (środa) od 18:00 do 19:00

Jeśli chcesz wziąć udział w spotkaniu, napisz na: **wawer.konsultacje@um.warszawa.pl** lub zadzwoń na **22 443 68 69**.

Możesz również zostawić swoją opinię w **punkcie informacyjnym Wydziału Obsługi Mieszkańców** w poniedziałek w godzinach 8:00-18:00 i od wtorku do piątku w godzinach 8:00-16:00 lub wysłać pocztą na adres: Urząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, ul. Żegańska 1, 04-713 Warszawa – z dopiskiem **Konsultacje społeczne**.

Kontakt mailowy: **wawer.konsultacje@um.warszawa.pl**

wawer.um.warszawa.pl



KS ZWAR rośnie w siłę

Jesteśmy na półmetku zmagania w Lidze Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej. Wszystkie nasze drużyny spisują się świetnie podczas weekendowych meczów. W celu polepszenia warunków treningowych dla przyszłych adeptów piłki nożnej rozpoczęliśmy prace nad kolejnym boiskiem. Aktualnie do dyspozycji naszych zawodników są dwa boiska sztuczne, jedno pełnowymiarowe naturalne, naturalne małe, dwa boiska do „siatkonogi” oraz boisko do gry 1x1.

Modernizacji ulegnie także nasza strona internetowa. W fazie końcowej jest już nowa platforma, łatwiejsza w obsłudze, bardziej intuicyjna, z większą ilością informacji. Wszystko po to, aby ułatwić nam kontakt z Wami, kibicami, zawodnikami i rodzicami.

Już 30 maja na naszym obiekcie przy ul. Pożaryskiego rozpocznie się zgrupowanie polskiej kadry narodowej w piłce nożnej. Podopieczni trenera Czesława Michniewicza podczas dwutygodniowego zgrupowania będą korzystać z naszego boiska naturalnego. Nie pierwszy raz nasze boisko jest areną treningową Reprezentacji Polski, świadczy to o jakości boiska oraz infrastruktury klubowej KS ZWAR.

Jeszcze jeden ważny, nawet najważniejszy w tym czasie temat. Klub Sportowy ZWAR zaprasza wszystkie dzieci z Ukrainy na bezpłatne treningi piłkarskie, aby ułatwić kontakt z nami i dotrzeć do dzieci ukraińskich otworzyliśmy specjalną stronę w języku ukraińskim na Facebooku: Футбольна школа для дітей з України. Zapomnijmy na chwilę o tym, co się dzieje, i pograjmy w piłkę.

KS ZWAR

NIEZWYKŁA IMPREZA, CZYLI „DEBEL UKRAIŃSKI”

W pierwszą sobotę kwietnia na kortach Klubu Tenisowego Break Warszawa odbyła się impreza, jakiej dawno nie widziano w środowisku tenisowym. Duża grupa miłośników tenisa wzięła udział w turnieju, z którego cały dochód został przeznaczony na pomoc ogarniętej wojсковą agresją rosyjską Ukrainie.

Środowisko tenisowe to wielka rodzina i nie raz już udowodniła, że w sytuacji kryzysowej potrafi się „skrzyknąć” i działać w słusznej sprawie. Nie inaczej było w obliczu agresji rosyjskiej na Ukrainie. A o tym, że tenisiści potrafią działać

szybko i skutecznie, świadczą wydarzenia z pierwszego weekendu kwietnia.

To wtedy na kortach Breaka odbył się charytatywny turniej deblowo-mikstowy trzyosobowych drużyn, towarzyski mecz siatkówki oraz licytacja różnych gadżetów przekazanych przez kluby oraz organizacje, które włączyły się do realizacji imprezy. Wśród „gadżetów”, jakie były do wylicytowania, znalazło się między innymi zaproszenie VIP przekazane przez Polski Związek Tenisa na mecz BJKC Polska - Rumunia w Radomiu czy stroje podpisane przez czołowych polskich tenisistów –



Agnieszka Radwańską, Łukasza Kubota i Marcina Matkowskiego.

Jednak koniec imprezy to nie koniec pomocy. Dary zostały niezwłocznie przekazane potrzebującym. Z kolei za środki, jakie udało się zgromadzić, zakupiono niezbędne rzeczy, które trafiły do potrzebujących przebywających na Ukrainie.”

Zdjęcia i wyniki „Ukraińskiego Debla” na stronie www.tenis-break.pl oraz na Facebooku i Instagramie.

Kuba Karbownik

Nowy „Wawerski Przewodnik Sportowy” już jest

Już jest! Kolejny „Przewodnik” dla mieszkańców Wawra i wszystkich warszawiaków, którzy lubią spędzać wolny czas aktywnie i zdrowo. W publikacji znajdziemy wiele informacji o tym, jak aktywnie odpoczywać i dbać o dobrą kondycję na terenie naszej dzielnicy.



Wawer jest największą i najbardziej zieloną dzielnicą Warszawy. Jej granice opierają się o brzeg rzeki Wisły oraz Mazowiecki Park Krajobrazowy – tereny o wielkim znaczeniu przyrodniczym, ale też mające ogromny potencjał do wykorzystania przez osoby lubiące aktywny wypoczynek – mówi **Norbert Szczepański, burmistrz dzielnicy Wawer**.

Dzięki dogodnej lokalizacji w Wawrze znajduje się dużo miejsc, które swym urokiem przyciągają mieszkańców całej Warszawy. Plaża Romantyczna czy leśne ścieżki rowerowe – znane są warszawiakom od dawna.

W dzielnicy znajduje się jednak wiele innych atrakcji, o których nawet jej mieszkańcy często nie wiedzą – dodaje burmistrz dzielnicy.

W „Wawerskim Przewodniku Sportowym” pokazujemy, gdzie można uprawiać różne dyscypliny sportu, trenować profesjonalnie i amatorsko czy po prostu odpoczywać.

Patrząc na dzielnicę Wawer jako na miejsce do życia i spełniania sportowych pasji. Ważna jest dla nas możliwość skorzystania z syntetycznej bieżni,

jak i możliwość prowadzenia regularnych zajęć w wawerskich lasach. Dzięki takim uwarunkowaniom możemy realizować pełny program lekkoatletyczny skierowany do całych rodzin, które rozwijają swoje sportowe pasje, a nierzadko też wspólnie biorą udział w zawodach – podkreśla **Robert Korzeniowski, polski lekkoatleta, chodźarz, czterokrotny mistrz olimpijski**.

W „Wawerskim Przewodniku Sportowym” znajdziemy: listę klubów sportowych działających w dzielnicy, ofertę wawerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, bazę miejsc do rekreacji: listę boisk i sal sportowych otwartych dla mieszkańców, grupy nieformalne działające na terenie dzielnicy, porady dotyczące higienicznego trybu życia, wypowiedzi znanych sportowców o Wawrze i inne ciekawostki.

Gdzie można bezpłatnie odebrać przewodnik?

- w Urzędzie Dzielnicy,
- w wawerskich bibliotekach,
- w Wawerskim Centrum Kultury i jego filiach,
- w wawerskim Ośrodku Sportu i Rekreacji.

Aleksandra Słowińska/ Redakcja

ZAWODNICY UKS VOLTEO ROZPOCZĘLI SEZON 2022!!!

W dniach 23-24.04.2022 w Gajownikach odbyły się pierwsze w tym roku zawody regionalne w woltyżerze sportowej. Nasi zawodnicy zaprezentowali się w kategoriach indywidualnych, par i zespołowych z ogromnymi sukcesami.

W kategorii par Cp1* pierwsze miejsce zajęły zawodniczki UKS VOLTEO Małgorzata Tatarczak i Marianna Ambroziak na koniu Halik, w kategorii indywidualnej DI na drugim miejscu uplasowała się nasza zawodniczka Amelia Olesińska, natomiast w kategorii zespołowej Cz1* zwyciężył nasz zespół UKS VOLTEO na koniu Halik.

Gratulujemy naszym zawodnikom udanych startów i z niecierpliwością czekamy na dalsze sukcesy!!!

Natalia Olesińska,
prezes UKS VOLTEO



UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY VOLTEO ZAPRASZA DZIECI I MŁODZIEŻ NA PÓŁKOLONIE LĘTNE 2022



MIEJSCE:

Hipodrom Stara Miłostna
ul. Szkolna 14

KOSZT:

900 zł

TERMINY:

27 czerwca - 1 lipca
4 - 8 lipca
11 - 15 lipca
18 - 22 lipca
25 - 29 lipca
1 - 5 sierpnia

W PROGRAMIE:

- nauka woltyżerki
- nauka obchodzenia się z końmi
- zajęcia z akrobatyki i gimnastyki
- gry i zabawy ruchowe
- obiad



Zajęcia od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00 w grupach 6-8 osobowych pod okiem wykwalifikowanej kadry. Na koniec turnusu pokaz dla rodziców i upominki dla uczestników. W razie niepogody posiadamy krytą ujeżdżalnię i salę gimnastyczną.

www.facebook.com/UKSVolteo/ natalia.wolniewicz@volteo.pl tel. 664 720 615

Trwa okres lęgowy ptaków – nie „porywaj” młodych!



lekcję podlotom. Młode ptaki opuszczają gniazda tuż przed nabyciem zdolności do lotu. Gdy pierwszy skok z gniazda się nie powiódł, pod czujnym okiem rodziców nabierają tej umiejętności na ziemi. Nie ingerujemy w tę naukę życia.

– Zanim młody ptak uzyska zdolność do lotu, pod czujnym okiem rodziców przez jakiś czas uczy się rozpoznawania i unikania zagrożeń. Nasza empatia może ptakom bardziej zaszkodzić niż pomóc. Widząc takiego nielota lepiej zadzwonić po specjalistów z Ekopatrolu niż samemu ingerować w prawa natury – mówi Krzysztof Kosiński, naczelnik Oddziału Ochrony Środowiska Straży Miejskiej m.st. Warszawy.

Niektóre dorosłe ptaki (wrony, gawrony czy sroki), kiedy widzą zagrożenie swoich piskląt, mogą zaatakować człowieka. Chcąc ratować ptaka uczącego się latać, można mu bardziej zaszkodzić niż pomóc, a na dodatek – narazić się na niebezpieczeństwo ataku jego rodziców.

Wydawało mi się, że ptak jest sam. Nie potrafił latać, uciekał, nieporadnie podskakując, umiał tylko trochę podfrunąć – tak najczęściej tłumaczą osoby, które, choć w dobrej wierze, to jednak przerwały

funkcjonariusze apelują do mieszkańców, aby nie ingerowali, kiedy znajdują na trawniku pod drzewem pisklę, które – jak się może mylnie wydawać – wypadło z gniazda. Taki maluch najprawdopodobniej właśnie uczy się życia. Ludzka ingerencja to brutalne przerwanie lekcji, a taki „uratowany” maluch ma małe szanse na przeżycie. Rodzice

bardzo często pozostają w bezpośrednim sąsiedztwie z uczącym się potomstwem i utrzymują z nim kontakt głosowy. Uciekają na widok człowieka, choć czasem mogą atakować, jak np. wrony czy sroki. Czasem wcale ich nie widać, jak w przypadku pustulek. Nie porywaj piskląt – apelują strażnicy miejscy z Ekopatrolu.

Czy reagować? Tak, ale z rozważą i tylko wtedy, kiedy jest taka konieczność:

- kiedy pisklę znajduje się w miejscu potencjalnie niebezpiecznym, np. na drodze,
- kiedy pisklę jest ranne,
- kiedy jesteśmy pewni, że spadło całe gniazdo.

W innych przypadkach po prostu spokojnie odejdźmy.

Mieszkańcy Warszawy, którzy są wyjątkowo empatyczni i wrażliwi na potrzeby zwierząt, nie tylko tych czworonożnych, często dzwonią do Ekopatrolu z prośbą o pomoc ptakom, które wpadły w różnego rodzaju tarapaty. Tylko w kwietniu strażnicy z Ekopatrolu uratowali 163 ptaki. Przekazali je do „Ptasiego Azylu” na terenie warszawskiego ZOO. Natomiast 36 ptaków wypuścili do środowiska naturalnego

**Referat Prasowy Straży Miejskiej
m.st. Warszawy**

„Lato w Mieście” 2022 w Wawrze

Wykaz szkół biorących udział w akcji „Lato w Mieście 2022”

Lp.	Szkoła podstawowa	Adres i kontakt	I turnus	II turnus	III turnus
1	Szkoła Podstawowa nr 76	ul. Poezji 5 tel. 22 872-92-71	27 czerwca – 22 lipca		
2	Szkoła Podstawowa nr 86	ul. Koryncka 33 tel. 22 812-01-28		25 lipca – 12 sierpnia	
3	Szkoła Podstawowa nr 109	ul. Przygodna 2 tel. 22 277-11-23			16-31 sierpnia
4	Szkoła Podstawowa nr 124	ul. Bartoszycka 45/47 tel. 22 277-10-21			16-31 sierpnia
5	Szkoła Podstawowa nr 128	ul. Kadetów 15 tel. 22 671-93-87			16-31 sierpnia
6	Szkoła Podstawowa nr 138	ul. M. Pożaryskiego 2 tel. 22 277 11 19			16-31 sierpnia
7	Szkoła Podstawowa nr 140	ul. Wilgi 19 tel. 22 615-26-06	27 czerwca – 22 lipca		
8	Szkoła Podstawowa nr 195	ul. Króla Maciusia 5 tel. 22 277-10-01	27 czerwca – 22 lipca		
9	Szkoła Podstawowa nr 204	ul. Bajkowa 17/21 tel. 22 812-03-93		25 lipca – 12 sierpnia	
10	Szkoła Podstawowa nr 218	ul. M. Kajki 80/82 tel. 22 812-03-93		25 lipca – 12 sierpnia	
11	Szkoła Podstawowa nr 404	ul. Cyklamenów 28 tel. 22 277-10-41	27 czerwca – 22 lipca		

Zapraszamy uczniów wawerskich szkół podstawowych do udziału w tegorocznej edycji warszawskiej akcji „Lato w Mieście”, organizowanej w Feryjnych Placówkach Edukacyjnych w terminie 27 czerwca – 31 sierpnia 2022 roku. Zapisy ruszą 10 maja o godz. 8:00 i potrwać do 22 maja do północy.

Pod adresem warszawa-latowmiescie.pzo.edu.pl od 9 maja od godz. 16:00 rodzice uczniów klas I-VIII będą mogli zapoznać się z ofertą Feryjnych Placówek Edukacyjnych biorących udział w tegorocznej akcji „Lato w Mieście”.

wawer.um.warszawa.pl/



Baronów Drzewiecki zaprasza na
Wawer Music Festival
pod patronatem Jelenia Góry
Towarzystwo Miłośników Muzyki Wawer

MECENAS GŁÓWNY – MERA PNEFAL
MERAPNEFAL S.A.

Adrian Wiśniewski, Aleksandra Gotowicka, Paulina Grochowska, Sebastian Machalski

STUDIO 5V ACCANTUS 17:30

z towarzyszeniem
Kasi Mazurkiewicz
piano

Hotel Boss - Stary Młyn
ul. Żwanowickiej 20, Warszawa
tel. 22 516 61 00

Bilety 80 zł
biletyna.pl eBilet.pl

YAMAHA, Linia, iStock, etc.

CZERWCOWY KONCERT WAWER MUSIC FESTIVAL

W niedzielę 5.06.2022 r. o godz. 17:30 w Centrum Konferencyjno-Szkolnym Hotelu BOSS - w Starym Młynie w Warszawie przy ul. Żwanowickiej 20 w ramach Wawer Music Festival wystąpi ponadczasowe STUDIO ACCANTUS.

Studio Accantus to zespół utalentowanych i młodych wokalistów i muzyków, których misją jest szerzenie musicalu i muzyki filmowej w Polsce i po polsku. Sławę zyskali dzięki zamieszczanym systematycznie na swoim kanale YouTube wideo ze świeżo przetłumaczonych coverów piosenek z filmów Disneya czy hitów Broadwayu. Poprzez swoją interpretację znanych utworów wzruszają i wywołują emocje wśród grona swoich wielbicieli na całym świecie, a wykonania Studia Accantus mają po wiele milionów wyświetleń. Artyści szybko przekonali się jednak, że „internetowe spotkania” nie wystarczą ani im, ani ich fanom - dlatego zaczęli organizować koncerty, wydarzenia, recitale. Ich występy spotkały się ze wspaniałym przyjęciem, na koncertach nie brakuje fanów, a sale wypełnione są po brzegi.

Studio Accantus ponownie zagości przed licznie zgromadzoną publicznością w Hotelu BOSS w niedzielę 5.06.2022 r. o godz. 17:30. Serdecznie zapraszamy.

Bilety dostępne na eBilety, Biletyna.pl oraz w Recepcji Hotelu BOSS (22-516-61-00).

Jagoda Strzałka

KONCERT Z OKAZJI DNIA MATKI

Z Akazji Dnia Matki zapraszamy w sobotę 28 maja 2022, o godzinie 18:00 na koncert „Matkom” w wykonaniu zespołu Young Night, w składzie Paulina Jankowska, Antek i Olek Parzychowscy. Jako support wystąpi zespół „Rokendrolki”

Usłyszymy wiele piosenek napisanych specjalnie dla mam. Uczcijmy razem to wyjątkowe święto.

Bezpłatne wejściówki do odbioru w Filii Zastów od 23.05.2022.

Olga Gądzka



WAWERSKIE CENTRUM KULTURY FILIA FALENICA
Dzień Matki
z Teatrem Falenica im. Szczepana Szczekno
PROGRAM ARTYSTYCZNY NA PODSTAWIE
TWÓRCZOŚCI „KABARETU STARSZYCH PANÓW”
REŻYSERIA: SEBASTIAN KRÓLIKOWSKI
SCENOGRAFIA: MAGDALENA MAGRZYK

28 maja (sobota) 2022
godz. 17.00

wstęp wolny/ wejściówki w Kulturotece w Falenicy

WAWERSKIE CENTRUM KULTURY FILIA FALENICA
UL. WAWCZYNOWA 3 D 04-811 WAWCZYNÓW, FALENICA (KOŚCIELNE WAWER)
WWW.FACEBOOK.COM/FALENICA, WWW.WCENK.PL



WAWERSKIE CENTRUM KULTURY
FILIA ZASTÓW zaprasza
KONCERT
zespołu
„YOUNG NIGHT”
„MATKOM”
28.05.2022
18:00

zespół w składzie:
Paulina Jankowska,
Antek i Olek Parzychowscy
Jako support zespołu „YOUNG NIGHT”
wystąpią „ROKENDROLKI”
Bezpłatne wejściówki do odbioru od 23.05.2022 w Filii, ul. Lucyny 13

PROGRAM STRATEGICZNY:
METROPOLIA WAWER
WCK Filia Zastów ul. Lucyny 13, tel. 22 815 67 53

Centrum Alzheimer
Al. Wilanowska 257
oraz
**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wawer**
ul. Wiókienna 54

uruchamiają

Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny
(filia punktu SPK z Centrum Alzheimer przy Al. Wilanowskiej 257)

dla
opiekunów osób starszych z zaburzeniami funkcji
poznawczych tj. demencja, choroby otępienne i inne.

Zadzwoń jeżeli:

- masz trudności w porozumiewaniu się z osobą bliską/chorą,
- potrzebujesz specjalistycznej informacji w związku z opieką nad osobą starszą z zaburzeniami funkcji poznawczych,
- masz codzienne trudności w zrozumieniu osoby bliskiej chorej na Alzheimera,
- potrzebujesz poznać procedury dotyczące przeprowadzenia ubezwłasnowolnienia, bądź przyjęcia do domu pomocy społecznej.

Konsultacja telefoniczna i zapisy:
797-320-797
codziennie w godz. 8.00 – 16.00

Konsultacje stacjonarne
w Wawerskim Ośrodku Wsparcia, ul. Żegańska 2c

prawnik – wtorek, w godz. 14.00–17.00
psycholog – czwartek, w godz. 16.00–19.00




WAWERSKIE CENTRUM KULTURY
FILIA FALENICA

WARSZTATY PLASTYCZNE
dla dzieci od 7 lat

Eko Gadżety
do wnętrza i ogrodu
na Dzień Mamy

20 maja 2022
godz. 17.00
wstęp wolny

WAWERSKIE CENTRUM KULTURY FILIA FALENICA
UL. WALCOWNICZA 2; 04-921 / 22 777 840 / WARSZAWA, FALENICA @WCK-WAWER.PL
WWW.FACEBOOK.COM/WCK.FALENICA, WWW.WCK-WAWER.PL

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SPECJALISTÓW

BADANIA ENDOSKOPOWE

Badania i zabiegi w Pracowni Endoskopii KOLMED, wykonuje specjalista **dr n. med. MACIEJ KIERKIEWICZ**, Ordynator Oddziału II Wewnętrzny i Gastroenterologii Międzyzłeskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie.

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 argo-nową (APC),
- ZNIECZULENIE ANESTEZJOLOGICZNE.



ZABIEGI OKULISTYCZNE

INIEKCJE DOSZKLISTKOWE (LECZENIE AMD)

Lekarzem prowadzącym w KOLMED innowacyjną terapię Beovu® w KOLMED, jest dr n. med. **AGNIESZKA KAMIŃSKA** ordynator Oddziału Okulistycznego w Międzyzłeskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie - lekarz okulista, mikrochirurg z wieloletnim doświadczeniem, w wykonywaniu m.in. zabiegów iniekcji doszkliskowych"



LECZENIE NIEPŁODNOŚCI W KOLMED (HISTOROSKOPIA)



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

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

HISTEROSKOPIA należy do nowoczesnych i małoinwazyjnych metod diagnozowania i leczenia niepłodności. Lekarze wykonujący zabiegi:

dr n. med. **Wojciech PIĘTA** (specjalista ginekolog, endokrynolog)



ZABIEGI OKULOPLASTYCZNE

lek. med. **AGATA BEŁŻECKA**, specjalista chorób oczu, obecnie zastępca Ordynatora Oddziału Okulistycznego Międzyzłeskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie oraz Danuta Korporowicz – lekarz z wieloletnim doświadczeniem zdobytym m.in. w Szpitalu MŚS w Warszawie.



KOLMED Kompleksowa Obsługa Medyczna
Sp. z o.o. Sp. k., ul. Bursztynowa 2c, (04-749) Warszawa



tel. 22 815 68 00
22 812 03 99

www.kolmed.pl

Co na kolei słysząc?

W kwietniowym wydaniu „Wiadomości Sądzieckie” napisałem, że czekam na odpowiedź od PKP PLK na pytania, które zadałem w sprawie modernizacji naszej linii na szlaku od Warszawy Wschodniej do Warszawy Wawra. Dostałem taką odpowiedź. Była ona wprawdzie lakoniczna, ale analiza tej odpowiedzi oraz nieco wyjaśnień od kolejarza pozwoliły mi zrozumieć co i jak.

PKP PLK napisało, że w II kwartale br. zaczną się prace w 1 podetapie odcinka Warszawa Wschodnia - Otwock, czyli na szlaku od Warszawy Wschodniej do Warszawy Wawra.

Obecnie prowadzone są prace na łącznicy 506, czyli tej pozwalającej na jazdę pociągów dalekobieżnych w kierunku Warszawy Wschodniej z pominięciem p.o. Warszawa Olszyna Grochowska. Równocześnie trwają prace na stacji Warszawa Wawer: w miejscu torów głównych dodatkowych i bocznych, gdzie dawniej wjeżdżały pociągi towarowe, a po ustaniu ruchu towarowego częstym gościem były służbowo zjeżdżające składami pociągów, obecnie trwają prace nad zbudowaniem torów dalekobieżnych. Niestety modernizacja wpłynie na to, że w przyszłości torów głównych dodatkowych i bocznych będzie mniej.

Na drugi etap, czyli pozostały odcinek od Warszawy Wawra do Otwocka, poczekamy jeszcze trochę, bo wcześniej przeszkodą okazały się finanse na odcinku już podwarszawskim (Józefów - Otwock), ale PKP PLK, jak się ostatnio dowiedziałem od sąsiadki – pani redaktor naczelnej „Józefowa nad Świdrem” – wycofało się i będzie szukać dodatkowych środków gdzie indziej. W każdym razie nadal mieszkańcy pozostałego odcinka od Warszawy Wawra do Otwocka będą musieli korzystać z dotychczasowej infrastruktury, która jak wiemy, aż prosi się o modernizację. PKP

PLK wykonały jednak małą naprawę torów na szlaku Otwock - Warszawa Falenica, likwidując tym samym ograniczenie prędkości do 60 km/h, które znajdowało się zaraz za stacją w Falenicy. Brawo dla zarządcy.

Tyle w temacie infrastrukturalnym, pora na temat taborowy.

Pociągi Kolei Mazowieckich są obsługiwane przez coraz lepsze pojazdy – nowe i zmodernizowane (Impuls 45WE, Flirt ER160 oraz zmodernizowane EN57AKM/AL) i coraz rzadziej można spotkać u nas klasyczny EZT EN57. Mogę nawet powiedzieć, że zimy już nie pachną charakterystycznym środkiem przeciwko zamarzaniu drzwi w klasycznych EN57, który miał jak dla mnie zapach drożdży.

Spółka SKM Warszawa ogłosiła, że dostawy nowych, 4-członowych Impulsów 2 generacji (31WE) zostały zakończone. Wszystkie 5 pojazdów kursuje obecnie na linii S2 z Sulejówka Miłosnej do stacji Warszawa Lotnisko Chopina. W maju rozpoczną się dostawy nowych, 5-członowych Impulsów 2 generacji (45WEa). Wedle planów, pojazdy 45WEa mają być „dedykowane” dla nas. Zanim zaczną wozić pasażerów, każdy z nich będzie musiał przejechać bezawaryjnie 600 km w Warszawskim Węźle Kolejowym (nie licząc samej jazdy w relacji Nowy Sącz - Warszawa Wola, czyli na teren zaplecza SKM Warszawa). Dłuższe, 5-członowe pojazdy będą mieć te same udogodnienia dla pasażerów co ich krótsi bracia: klimatyzację, informację pasażerską, wygodne siedzenia, defibrylatory, WC, monitoring, system łączności z maszynistą oraz system umożliwiający przekazywanie komunikatów głosowych, udogodnienia dla osób niepełnosprawnych, rowerzystów itd. Na pokład będą mogły zabrać 939 osób (w tym 186 na miejscach siedzących). To naturalnie więcej niż w przypadku pojazdów 31WEba, jednostki te mogły zabrać 680 osób



45WEa-001 podczas jazd homologacyjnych.

Źródło: Kurier Kolejowy. <https://kurier-kolejowy.pl/aktualnosci/39263/pierwszy-pieciczonowy-impuls-2-dla-stolecznej-skm-odbywa-jazdy-testowe.html> [dostęp 4.05.2022]

(w tym 144 na miejscach siedzących). Wobec tego, że planowana jest obsługa pociągów w zestawieniu podwójnym (szczególnie w godzinach szczytu), liczba możliwych do przewiezienia pasażerów zwiększy się. Od razu tutaj pojawia się refleksja: „Co by się stało, gdyby ci pasażerowie przewożeni koleją pojechali samochodami?”. Naturalnie odpowiedź się nasuwa jedna - byłby paraliż. To pokazuje, jak ważny jest transport publiczny.

Pierwsze dwa pojazdy 45WEa mają dojechać 9 maja. Prawdopodobnie w momencie, gdy Państwo czytają ten artykuł w wersji papierowej lub elektronicznej, te pojazdy już są i rozpoczęły jazdy testowe w Warszawskim Węźle Kolejowym.

Na koniec pewnie nasuwa się Państwu pytanie: „Jak wyglądać będą te nowe pojazdy?”. Otóż będą wyglądać tak samo jak pojazdy 31WEba, tyle że będą o jeden człon dłuższe. Nie będzie też, tak jak w przypadku pojazdów 31WEba, nietypowego malowania dla jednego z pojazdów - każdy z nich będzie pomalowany w standardowe, czerwono-żółto-białe barwy przewoźnika SKM Warszawa. Powyżej zdjęcie tego pojazdu jeszcze podczas jazd testowych w ramach homologacji, czyli uzyskania dopuszczenia do eksploatacji – wymogu niezbędnego do poruszania się pojazdu po sieci kolejowej.

Tym pozytywnym akcentem kończę ten artykuł. Mam nadzieję, że zmiany, jakie wprowadzają Koleje Mazowieckie, modernizacje prowadzone przez spółkę PKP PLK, a także nowe pojazdy produkcji Newagu dla SKM Warszawa poprawią jakość komunikacji publicznej w aglomeracji warszawskiej i pokażą, że warto korzystać z niej na co dzień.

Kamil Oroń

Fizjo-Med Cerber BARBER

Wesprzyjmy Barbera Faisala, który wraz z rodziną uciekł z Ukrainy do Polski! Dzięki wsparciu Polaków otworzył własne studio. Aby móc się utrzymać, potrzebuje Klientów! Zapraszamy Panów do jego studia!

ul. Zwolenńska 94, Warszawa-Międzyzłesie
Zapisy – tel: 512 270 310 facebook.com/FizjoMedCenter/



KOLIBEREK
NAJLEPSZE KARMY DLA ZWIERZĄT
Wawer, Gocław **DOSTAWA GRATIS**

• ul. PŁOWIECKA 27(róg Świeckiej), tel. 731 224 464
• ul. gen. ABRAHAMA 1E, tel. 504 429 091

 Polub nas na Facebooku

Zapraszamy
www.koliberek-karmy.pl



TEKNOSYSTEM
Spółka z o.o.

POSZUKUJEMY
PRACOWNIKÓW DO MONTAŻU WIĄZEK KABLOWYCH
ORAZ OPERATORÓW MASZYN NUMERYCZNYCH

Mile widziane zdolności manualne, odpowiedzialność i zaangażowanie. Doświadczenie nie jest wymagane.

CV prosimy przysyłać na adres
praca@teknosystem.com.pl, tel. 603 919 108

Patroni naszych ulic

Reżyser najdroższej superprodukcji II Rzeczypospolitej

„Wielki polski epos lotniczy o miłości i braterstwie krwi!” – tak głosił jeden z plakatów zapowiadający film „Gwiazdista eskadra” o amerykańskich lotnikach walczących w polskich szeregach podczas wojny polsko-bolszewickiej. Jego reżyserem był patron jednej z wawerskich ulic – Leonard Buczkowski. Produkcja niestety się nie zachowała. Buczkowski nakręcił również pierwszy powojenny film zatytułowany „Zakazane piosenki”, zrealizował także między innymi „Wierną rzekę” na podstawie powieści Stefana Żeromskiego (uznaną przez krytykę za jedną z najlepszych ekranizacji prozy tego pisarza), „Skarb”, „Przygodę na Mariensztacie” (pierwszy powojenny polski film barwny), „Sprawę pilota Maresza”, „Smarkule”, „Marysie i Napoleona” (na podstawie sztuki Andrzeja Jareckiego).

Buczkowski urodził się 5 sierpnia w Warszawie. Po zdaniu egzaminu maturalnego w 1919 roku powołano go do służby wojskowej w Wojsku Polskim. Na własną prośbę ukończył kurs mechaników lotniczych, służbę odbywał w 2 pułku lotniczym w Krakowie, gdzie przeszedł także kurs pilotażu.

Studiował aktorstwo w Dramatycznym Studio Filmowym Stanisławy Wysockiej i Instytucie Wik-



Leonard Buczkowski

źródło: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/80/Leonard_Buczkowski.JPG
(domena publiczna)

tora Biegańskiego. Miał na swoim koncie kilka ról filmowych, ale sukcesy odnosił jako reżyser. Podobno już jako dziecko dawał dowody swojego talentu reżyserskiego, aranżując scenki dramatycz-

ne z udziałem czeladników pracujących w cukierni jego ojca przy ul. Moniuszki w Warszawie.

Reżyser zadebiutował w 1922 roku niemym filmem „Szaleńcy”, znanym również jako „My pierwsza brygada”. „Sprawa pilota Maresza” otrzymała w 1957 roku Złotą Kaczkę przyznaną przez czasopismo „Film” w kategorii najlepszy film polski, a kostiumowy film „Marysia i Napoleon” otrzymał wyróżnienie w Barcelonie w 1967 roku.

Jego żoną była aktorka Barbara Orwid, przyrodnia siostra aktora Jerzego Marra, która zagrała w kilku filmach swojego męża. Wystąpiła między innymi w roli Mii Brynickiej w „Wierną rzekę” oraz Lili w „Gwiazdistej eskadrze”.

Leonard Buczkowski zmarł 19 lutego 1967 roku w Warszawie, grób jego i jego żony znajduje się na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

Weronika Giryś-Czagowiec

Bibliografia:

- *Od Agrykoli do Żywnego. Mały słownik patronów ulic Warszawy*, red. G. Kieniewiczowa, A. Sokółowska, Warszawa 1968.
- *Słownik patronów ulic Warszawy*, red. S. Ciepliński, Warszawa 2003.
- www.encyklopediateatru.pl

DZIŚ O TYM, JAK BUDOWAĆ SAMOAKCEPTACJĘ

Poczucie bycia „osobą atrakcyjną” jest możliwe tylko wtedy, gdy doceniamy siebie, dostrzegamy swoje zalety i umiejętności, a także patrzymy w lustro z akceptacją. Jak powiedział psychoterapeuta Nathaniel Branden, owa akceptacja siebie jest niczym innym jak odmową bycia własnym wrogiem.

Stajemy się nim, skupiając się na własnych brakach. Wszelkie wysiłki koncentrują się wtedy wokół prób uczynienia problemu mniej widocznym. To wzmacnia kompleksy.

Za to kiedy doceniamy swoje zasoby i staramy się je eksponować, poczucie atrakcyjności wzrasta w myśl zasady: gdy skupiasz na czymś swoją uwagę, dostajesz tego więcej.

Można zatem podkreślać to, co w nas piękne, lub ukrywać to, co brzydkie. To wielka różnica.

Zmiana stosunku do siebie jest więc kluczowym wyzwaniem. Warto je podjąć, ponieważ wtedy pozostałe wskaźniki niezadowolenia z siebie nie będą już tak istotne. Gdy mamy wysoką samoocenę, brak idealnych proporcji ciała lub za duży nos przestają stanowić realny problem.

Akceptacja pomaga nam otworzyć się przed ludźmi, dzięki czemu otrzymujemy coraz liczniejsze dowody na to, że mankamenty nie przeszkadzają czuć się dobrze i cieszyć się życiem.

Dlatego jeśli wychodzimy z domu, niosąc ze sobą wewnętrzny komunikat: „Jestem brzydka”, „Inni są atrakcyjniejsi ode mnie”, generujemy wstyd. Takie nastawienie budzi w nas negatywne emocje, a one wpływają na to, jak mówimy, jak się poruszamy, co mówimy i jakie robimy wrażenie.

Wspieraj się opiniami osób, którym ufasz

W badaniach kobiety podają, że najważniejsze dla nich opinie pochodzą od: córek; przyjaciółek lub koleżanek; matek.

Od 82 do 71% osób biorących udział w ankiecie na temat samoakceptacji udzieliło właśnie tych odpowiedzi. Wszystkie te osoby łączy to, że relacje z nimi opierają się na więzi emocjonalnej. Bliskich postrzegamy jako bardziej zaangażowanych i za-



interesowanych naszym dobrem, dlatego bardziej bierzemy sobie do serca ich zdanie.

Wsparcie zaufanej osoby jest potrzebne szczególnie wtedy, kiedy komuś trudno jest samemu ustosunkować się do własnej atrakcyjności i ją dostrzec.

Dostrzeż obszar rozwoju

Kompleksy mogą okazać się impulsem do przyszłych osiągnięć i rozwoju. Być może ty także doświadczasz swojego wstydu, aby wyzwolić w sobie siłę? Warto uwierzyć w mądrość naszej życiowej ścieżki. Czasem prowadzi nas do nadzwyczajnych rezultatów.

Odwroć lornetkę, bo może źle ją trzymasz ;)

Zamiast próbować dopasować się do stereotypu (muszę być szczupła, mieć idealną cerę, wyglądać „lepiej”), zauważ, że to ty kreujesz swój wizerunek. To ty nadajesz mu znaczenie i głębszy sens! Uczysz innych ludzi, jak mają na ciebie patrzeć. Jeśli zobaczysz swoje piękno, inni także je zauważą. Jeżeli go nie dostrzegasz, nie przekonasz o nim świata.

Wsparcie zamiast oceniania

Jeśli patrzysz z dezaprobatą na osoby, które odciągają od ideału, nic dziwnego, że czujesz się oceniana. Warto zastąpić porównywanie się z innymi kobietami i dawać temu wyraz, komunikując się z nimi w pozytywny sposób. Poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa we wspierającym otoczeniu dodaje odwagi w byciu sobą, pozwala śmiało eksperymentować z życiem.

Fragment pochodzi z mojej ostatniej książki „Nigdy nie wstydz się siebie”

Joanna Godecka

By Pan Kotek był zdrowy – rola diety w profilaktyce zdrowotnej kotów



O kotach krąży wiele szkodliwych mitów. Jednym z najgorszych jest bezmyślnie powtarzane zdanie – kot jest łatwy w obsłudze.

Otóż nie. Chcąc dobrze zadbać o swojego kota, trzeba się przygotować, również teoretycznie. Niestety w wielu przypadkach kończy się na zakupie kuwety (najlepiej zamkniętej, by nam było łatwiej), małego drapaczka, kocyka i miseczki. A także karmy w pobliskim dyskoncie

czy drogerii.

Sami staracie się jeść zdrowo, prawda? Pilnujecie, by dzieci dostawały napoje i przekąski bez syropu glukozowo-fruktozowego, barwników, wzmacniaczy smaku. Kupujecie produkty organiczne, drób z chowu bez antybiotyków, owoce z lokalnych plantacji. Najczęściej jednak nawet nie czytacie etykiety na puszcze czy saszetce waszego pupila.

Kot to bezwzględny mięsożerca. Zwierzę udomowione w gruncie rzeczy niedawno, jedzące przetworzone pożywienie od zaledwie stu lat. I w tym czasie przewód pokarmowy kota nie zdążył się przystosować do większości składników, jakie znajdziemy w kociej karmie. To wciąż przewód pokarmowy drapieżcy, polującego i zjadającego do kilkunastu małych zdobyczy dziennie. Pożywienie u kota przechodzi bardzo krótką drogę – niespełna dwa metry przełyku i jelit (dla porównania roślinożerna krowa ma 40 metrów jelit), w silnie kwasowym środowisku, mającym szybko przetworzyć białko we wszystkie niezbędne do życia składniki, nawet w glukozę. Drapieżnik nie może długo chodzić ociężały po posiłku, szybko musi być gotowy do następnego polowania.



A co znajdziemy w misce naszego domowego mruczka? Najczęściej suchą karmę. Produkt wysoko przetworzony, który w jelicie pozostaje długo, wchłaniając wodę, której koci organizm ma zawsze za mało. Opiekunom karmiącym suchą karmą wydaje się, że kot dużo pije, czyli wszystko w porządku. Tymczasem kot właściwie odżywiany pije bardzo mało, bo przyswaja wodę z mięsa, które zawiera jej nawet 80%. Drugą ogromną wadą suchej karmy jest skład. Rynek ma swoje prawa i karmę trzeba wyprodukować tanio, by korzystnie sprzedać. Dlatego w składzie chrupek są roślinne zamienniki białka, z soi, grochu, produkty uboczne pochodzenia zwierzęcego, czyli po prostu odpady – kopyta, dzioby, pióra, ścięgna, uszy, ogony, a także mnóstwo dodatków. Te ostatnie są zdradliwe, uzależniają zwierzę zapachem i smakiem, więc ciężko jest przestawić kota na inne jedzenie, jeśli wcześniej jadł suche chrupki. Opiekunom, którzy zdecydują się zrezygnować z suchego pokarmu, doradzam usunięcie wszystkich torebek z karmą z domu, ponieważ kot je wyczuje i będzie strajkował tak długo, aż dostanie, co chce. A kto z nas potrafi znieść przeraźliwie miauczącego, rozciągniętego z osłabienia na podłodze kociego aktora?

Popularnie dostępne, szeroko reklamowane puszk i saszetki też nie są najczęściej dobrym rozwiązaniem. W ich składzie również znajdują się produkty roślinne, tańsze od czystego mięsa i zapychające, produkty uboczne pochodzenia zwierzęcego, a bilans makro- i mikroelementów odbiega od prawidłowego.

Dlaczego wspomniane wyżej składniki są dla kota nieodpowiednie? Ponieważ zwierzę ich nie przyswaja w pełni, a co za tym idzie, nie pobiera z pokarmu wszystkiego, co potrzebne mu do zdrowego funkcjonowania. Składniki roślinne i dodatki zawierają też sporo cukrów, których koty nie są w stanie przetworzyć. Dlatego właśnie zła dieta jest najczęstszą przyczyną otyłości, chorób trzustki, jelit, nerek czy cukrzycy, chorób występujących u kotów nagminnie w ostatnich latach.

Co kot powinien jeść? Najlepszym rozwiązaniem są wysokomięsne posiłki, wyłącznie w formie mokrej karmy lub BARF (Biologically Appropriate Raw Food – karma przygotowana z różnych gatunków surowych mięs, odpowiednio suplementowana i mrożona). Proszę zwrócić uwagę, że napisałam „wysokomięsne”, a nie „mięsne”. Samo czyste mięso nie jest rozwiązaniem. Brakuje w nim pełnego zestawu mikro- i makroelementów koniecznych do prawidłowego funkcjonowania kociego organizmu. Właściwa kocia dieta powinna zawierać odpowiednie proporcje białka, tłuszczu i śladowe ilości węglowodanów. Do tego niezbędna jest m.in. suplementacja kwasów Omega, tauryny, witamin (szczególnie D i A) czy właściwy stosunek wapnia do fosforu (dla zdrowych nerek). To nie jest wcale trudne do osiągnięcia. Wiele karm komercyjnych jest bardzo dobrze zbilansowanych. Trzeba tylko zorientować się w potrzebach swojego pupila (przypadają się badania krwi – morfologia i jonogram), uważnie czytać etykiety i uzbroić się w cierpliwość. Gdyż koteczki potrafią nieźle wybrzydząć przy jedzeniu. Powodzenia!

Karolina Tołwińska

behawiorystka COAPE, koci doradca żywieniowy,
prowadzi hotel dla kotów w Starej Miłosnej

WAWERSKIE CENTRUM KULTURY FILIA FALENICA

ZAPRASZAMY NA

II TURNIEJ SZACHOWY

Z możliwością zdobycia VI i IV kategorii szachowej.

WPISOWE 50zł

ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA DO 30 OSÓB

28 maja 2022
sobota godz. 10.00

WAWERSKIE CENTRUM KULTURY FILIA FALENICA
UL. WALKOWNICZA 2; 04-921 / 22 2774940; WARSZAWA FALENICA@WCK-WAWER.PL
WWW.FACEBOOK.COM/WCK.FALENICA WWW.WCK-WAWER.PL

Okiem zielarza-terapeuty:

„Co warto ze sobą zabrać na wycieczkę do parku/lasu?”

Maj to mój ukochany miesiąc. Rozpoczynają się zbiory pierwszych kwitnących roślin zielnych, a przyroda zachęca nas do długich pieszych wypraw. Jak skutecznie zabezpieczyć się w lesie, aby móc korzystać z dobrej aury, unikając jednocześnie ryzyka uciążliwych komarów i kleszczy? Wielu z nas boi się konsekwencji zdrowotnych w postaci boreliozy, stąd świadomie rezygnuje z wypraw po parku i lesie. Lepiej jednak zamiast unikać problemu, znaleźć skuteczne nań rozwiązanie.

Co warto mieć pod ręką podczas pieszej wyprawy? Warto wiedzieć, że komary i kleszcze są wyczułone na dwie kwestie: zapach naszej skóry oraz ciepłość ciała. Dlatego stosując się do dwóch prostych zasad, możemy uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek w lesie w postaci nieoczekiwanych pasażerów lub użądleń/pogryzień.

Po pierwsze komary/kleszcze nie znoszą zapachu octu oraz olejków eterycznych. Wybierając naturalne spraye przeciwko komarom i kleszczom na bazie dwóch powyżej wymienionych składników, zyskujemy gwarancję dobrej zabawy i zarazem bezpiecznego przebywania w lesie. Wiele olejków eterycznych jak np. **palo santo, eukaliptus, wrotycz, bylica, drzewo herbaciane, mięta pieprzowa/zielona, cedr, paczula, bazylija, cyprys wiecznie zielony czy wreszcie kocimiętka, werbena, cytronella, melisa i trawa cytrynowa** działa odstrasza i zabójczo na owady i kleszcze, a jednocześnie są one przyjazne dla środowiska przyrodniczego (pamiętajmy, że las sam w sobie jest pełen olejków eterycznych wytwarzanych głównie przez drzewa iglaste).

Olejki występują w kilku wersjach i przeznaczeniach: dla kobiet i dzieci, dla mężczyzn oraz dla

miłośników przyrody przebywających często w lesie (w wersji z octem forsyjowym lub bez).

Po drugie podwyższona ciepłota ciała przyciąga owady/insekty. Stąd warto zainwestować w **naturalny antyperspirant w paście z olejkami eterycznymi z lawendy, szalwii muskatołowej i olejku z drzewa herbacianego**, aby zabezpieczyć się przez poceniem. Antyperspirant można stosować pod pachy i/lub wmasowywać w podeszwy stóp. W obu przypadkach będzie on zabezpieczał przed utlenianiem się bakterii i przykrym zapachem. Wydajność, komfort i bezpieczeństwo stosowania to jego mocne strony. Produkt w pełni naturalny nie wpływa negatywnie na węzły chłonne, minimalizując tym samym ryzyko nowotworów.

Co jeszcze mogą zrobić, aby moja wyprawa była bezpieczna? Przede wszystkim zadbać o ziołową apteczkę pierwszej pomocy, czyli **ziołowe SOS**. Powinny się w niej znaleźć naturalne produkty z filtrem UV, środki uśmierzające ból i stan zapalny wywołane oparzeniami słonecznymi i/lub ukąszeniem owadów.

Postaw na zdrową opaleniznę z masłem kakaowym i olejem z nasion malin. Masło kakaowe jest biogodne z naszą skórą, dlatego minimalizuje ryzyko oparzeń słonecznych, a olej z nasion malin posiada bardzo wysoki faktor ochronny. Nie zatyka porów, minimalizuje ryzyko poparzeń słonecznych; opalenizna dłużej się utrzymuje i posiada piękny oliwkowy kolor.

Jeżeli jednak doznamy oparzeń słonecznych czy termicznych, skuteczne okaże się stosowanie oleju z dziurawca z olejkami eterycznymi. Efekt wygoje-



nia skóry i regeneracji następuje nawet do 48h bez łuszczenia się naskórka. **Olej po opaleniu od Doktor Z: macerat z dziurawca 70%, olej migdałowy 30%, olejek z lawendy wąskolistnej, mięty pieprzowej, mięty zielonej, eukaliptusowy, z kadzidłowca.**

Olej ziołowy przeznaczony dla skóry wymagającej szybkiego nawilżenia i regeneracji po zabiegach kosmetycznych, oparzeniach słonecznych i termicznych, skóry podrażnionej i zaczerwienionej. Olej dziurawcowy i olejek lawendowy regenerują uszkodzony naskórek, przynosząc szybko ulgę i przywracając poczucie komfortu. Mięta pozostawia poczucie świeżości i chłodu na skórze, a kadzidłowiec i eukaliptus wywierają efekt przeciwbólowy i przeciwzapalny. Skuteczność gwarantowana.

Tymczasem po ukąszeniu owadów warto sięgnąć po następujące olejki eteryczne lub ich mieszaninę:

- Olejek z lawendy
- Olejek z geranium
- Olejek z mięty pieprzowej

Olejki eteryczne stosowane bezpośrednio, punktowo na skórę przyniosą szybką pomoc przy zaczerwienieniu i swędzeniu skóry wywołanych ukąszeniem komarów i meszek. Także **arnika górską** w postaci maści może być stosowana z powodzeniem w celu łagodzenia uczucia pieczenia, swędzenia i odczynu po ukąszeniu owadów. Tymczasem **aloes w żelu** wykazuje właściwości łagodzące ból i odczyn zapalny po ugryzieniu/ukąszeniu.

Zapraszam do składania zamówień na naturalne preparaty na komary/kleszcze, antyperspiranty, produkty po ukąszeniu owadów oraz nebulizatory do rozpylania olejków eterycznych pod nr. tel. 505 724 094.

Życzę Wam wspaniałych leśnych wypraw -
Doktor Z - Karolina Julia Siemek

INFORMACJA: Od połowy czerwca do końca września w ramach Fundacji na rzecz Terapii Leśnej NASZ DOM zostaną uruchomione cykliczne „Wędrówki dla rodzin z dziećmi do czarowanego lasu”. Serdecznie zapraszam do zapisów już dziś.



**PKPS Zarząd Dzielnicy Warszawa-Wesoła
zaprasza na wczasy do
Sarbinowa Morskiego**

od 17 do 29 sierpnia 2022 r.
w Ośrodku Politechniki Warszawskiej

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

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

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

**Chcesz
mieszkać
ładniej?**

ZADZWOŃ!
506 656 151

**POGOTOWIE
wnętrzarskie**

OGŁOSZENIA DROBNE

- W CZASY DLA SENIORA – Krynica Morska – 8 dni od 949 zł/os., Stegna – 8 dni od 849 zł/os. Tel: 534 244 044
- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis, tel: 500 753 803
- Nauczycielka angielskiego i niemieckiego udzieli lekcji z zakresu: przedszkół, szkoły podstawowej i średniej, studenci i dorośli. Możliwość nauki przez Skype lub Messangera. Stara Miłosna, Sulejówkę i okolice. indywidualnie: 70 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3-6 osób). Tel. 733 250 300
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórek. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w odzieży ochronnej (coronavirus). Student tel. 533 404 404
- Szukam nauczyciela lub lektora angielskiego i niemieckiego do szkoły językowej w Starej Miłosnej i Sulejówku, ok 2 razy w tygodniu popołudniami. Tel. 733 250 300

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

**ZŁOTA RĄCZKA
+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI**
tel. 503 150 991

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

HYDRAULIK
– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607

ZŁOTA RĄCZKA
DROBNE PRACE REMONTOWO-
WYKOŃCZENIOWE
tel. 514-181-281

Opracowanie graficzne,
skład komputerowy i pomoc
w redagowaniu tekstów.
Tel. 692-209-621

**OGRODY A-Z
WIOSENNE PORZĄDKI
PRACE ZIEMNE**
Tel. 504 301 405

**WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
USŁUGI OGRODOWE
Zakładanie trawników
TRANSPORT Tel. 513 148 238**

**PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW**
Tel. 504 301 405

**ANTENY satelitarne i naziemne,
DEKODERY, montaż naprawa,
ustawienia.** Trwam, Cyfra, Polsat, N.
oraz zestawy bez opłat, 30 kanałów po polsku. www.lemag-tvsat.waw.pl, ul. B. Czecha 29, tel: 22 815-47-25, 501-123-566.

**REMONTY
MALOWANIE, GLAZURA**
Tel. 516 253 916

NA NASZYCH ŁAMACH MOŻNA ZAMIEŚCIĆ
DWA TYPY OGŁOSZEŃ DROBNYCH

- OGŁOSZENIE TEKSTOWE o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto)
- OGŁOSZENIE W RAMCE 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto)

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca telefonicznie:
tel.: 22 810 26 04 lub mailowo drobne@wiadomosciasiedzkie.pl
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

**WAWERSKIE
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.

Wawerskie Wiadomości Sąsiedzkie – miesięcznik mieszkańców dzielnicy Wawer i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Weronika Giryś-Czagowiec.
Redakcja: tel.: 607-288-793 (kontakt w godz. 15.00–18.00), e-mail: redakcja.wawer@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 2082-3266. Nakład: 8500 egz. **Gazeta bezpłatna!**

NOWA INWESTYCJA – ZAKĄTEK REMBERTÓW

Kameralny, niewielki budynek w spokojnym miejscu



Tylko 33 mieszkania
1, 2, 3 i 4 pokojowe

Duży wybór kawalerek

Ogródki, duże balkony,
garaż podziemny

Zaciszne miejsce
w otoczeniu niskiej zabudowy

Wszędzie blisko !

Trwa przedsprzedaż



Rembertów, ul. Pielgrzymów 33

☎ **697 100 006**

@ **biuro@zakatek-rembertow.pl**

🌐 **www.zakatek-rembertow.pl**



WYWÓZ SZAMBA

TANIO - CZYSTO - SOLIDNIE

22 812 43 86

501 732 690

PANELE OGRODZENIOWE

SZEROKI ASORTYMENT
DOSTĘPNY
OD RĘKI



WARSZAWIE 89D ☎ 25 685 81 41, 501 214 184

biuro@proway.pl www.proway.pl

WWW.MEBLESOSNOWE.EU



**ŁÓŻKA • MATERACE • SZAFY • KOMODY
BIURKA • WITRYNY • STOŁY • KRZESŁA
MŁODZIEŻOWE • ZESTAWY • I INNE**



Warszawa-Wawer
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel./fax 22 815 35 98
meble@meblesosnowe.eu

**Meble
z drewna**
MebleSosnowe.eu