



WESOŁA

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WESOŁA I OKOLIC

Nr **224**

**Październik
2020 r.**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2300-0414



MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Dnia 10 września 2020 roku w Domu Kultury PROM na Saskiej Kępie w Warszawie odbyła się uroczysta gala „Miejsca Przyjazne Seniorom” 2019 roku. Była to piąta edycja konkursu.

W kategorii Edukacja i oświata certyfikat otrzymała Biblioteka Publiczna Filia Nr 2 w Zielonej na ul. Podleśnej. W kategorii Punkty usługowo-handlowe Piekarnia-Cukiernia Putka z ul. 1 Praskiego Pułku 5. W kategorii Sport i rekreacja Klub Tenisowy PERKUN z ul. Armii Krajowej. Wyróżnienie indywidualne w ramach konkursu otrzymała pani Zofia Tyszkiewicz – emerytowana lekarka.

Organizatorem konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom” są: Warszawska Rada Seniorów oraz Miasto Stołeczne Warszawa, a dokładnie Biuro Pomocy i Projektów Społecznych.

Konkurs adresowany jest do wszystkich instytucji i podmiotów gospodarczych zainteresowanych uzyskaniem certyfikatu „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Głównym celem konkursu jest wyróżnienie i promowanie instytucji i przedsiębiorstw, które uwzględniają potrzeby i oczekiwania seniorów poprzez stosowanie zniżek, zapewnianie przyjaznej i życzliwej atmosfery, właściwej dla potrzeb seniorów obsługi, likwidowanie barier architektonicznych.

Certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom” przyznawany jest w następujących kategoriach: Administracja publiczna, Kultura, Edukacja i oświata, Zdrowie i pomoc społeczna, Sport i rekreacja, Gastronomia, Punkty usługowo-handlowe.

Tegoroczna gala konkursu, pomimo trwającej pandemii, była bardzo ładnie zorganizowana z zachowaniem wszystkich środków ostrożności.

Na uroczystość konkursową przybył wiceprezydent Warszawy pan Paweł Rabiej, poseł pan Michał Szczerba oraz burmistrzowie dzielnic, z których zostali wyłonieni laureaci.

Wśród laureatów byli przedstawiciele dzielnicy Wesoła. W kategorii Edukacja i oświata certyfikat zdobyła **Biblioteka Publiczna Dzielnicy Wesoła Filia nr 2**. Budynek biblioteki przystosowany jest do potrzeb ludzi starszych (wypożyczalnia i pomieszczenia socjalne mieszczą się na parterze). Seniorzy mają dostęp do książek z dużą czcionką. Książki można zamawiać przez telefon lub drogą elektroniczną. Osoby po 70. roku życia nie płacą kary za przetrzymanie książek. Ponadto panuje tam bardzo miła, przyjazna atmosfera. Pomieszczenia udostępniane są na inne potrzeby społeczne.

Klub tenisowy PERKUN jest kontynuatorem tradycji tenisowej w dzielnicy. Placówka została utworzona z pasji do sportu oraz szerzenia aktywnego i zdrowego stylu życia. Obiekt pozbawiony jest wszelkich barier architektonicznych. Osoby starsze korzystają z tzw. „happy hours” – 50% zniżki od ceny regularnej na wynajem kortów w godzinach wczesnopopołudniowych oraz zniżki dla seniorów będących członkami klubu na karnety. Klub organizuje imprezy przewidziane dla seniorów, m.in. turnieje deblowe, memoriały odbywające się raz na kwartał. Przestrzeń klubu udostępniana jest także na inne spotkania międzypokoleniowe.

Właściciele Piekarni-Cukierni Putka są bardzo otwarci na współpracę z organizacjami pozarządowymi, w tym senioralnymi. Hojnie wspierają od wielu lat uroczystości senioralne i Warszawskie Dni Seniora, Galę Szlachetna Paczka, uroczystości w klubach seniora, UTW, Caritas i Wolontariat Senioralny. Potwierdzeniem powyższych informacji może być list odebrany z „Poczty Seniora”. Nadawca listu – schorowana seniorka wyraża wdzięczność właścicielom cukierni za słodkie prezenty (list zamieszczony jest w „Wiadomościach Sąsiedzkich” nr 215). W sklepie firmowym wprowadzanych jest coraz więcej nowości piekarniczych prozdrowotnych, przeznaczonych w dużej mierze dla seniorów. W sklepie przy ul. 1 Praskiego Pułku 5 w części kawiarnianej można swobodnie odpocząć przy herbacie i poczytać prasę lokalną senioralną. Piekarska tradycja rodziny Putka trwa ponad 100 lat.

Doktor Zofia Tyszkiewicz, mimo osobistych kłopotów ze zdrowiem, wciąż leczy swoich pacjentów. Szczególną troską otacza ludzi zaawansowanych wiekiem, schorowanych i niepełnosprawnych. Działalnością swoją przyczynia się do zaspokojenia podstawowych potrzeb tych ludzi u schyłku życia. Seniorzy czują się otoczeni opieką Pani Doktor, zwłaszcza ludzie samotni i niesamodzielni. Pacjentów uboższych traktuje z wyrozumiałością, zawsze, bez względu na porę dnia i dzień tygodnia, śpieszy z pomocą. Doktor Zofia Tyszkiewicz jest żywym dowodem na istnienie współczesnych Judymów.

Anna Kucharczyk

groszek

Twój sklep na co dzień



**Internetowe zakupy
z odbiorem
własnym
lub dostawą
do domu.**



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

www.groszek24.waw.pl

2⁶⁹
1 szt.

**Mleko UHT 3,8%
Łaciate Junior**
1 l
Mlepol



2⁹⁹
1 szt.

**Chleb tostowy
Dan Cake pszenny**
500 g
Dan Cake



1³⁹
1 szt.

Coca Cola puszką
200 ml
Coca Cola



5⁹⁹
1 szt.

**Masło extra
osełka górską**
300 g
Sobik



Promocja obowiązuje do 31.10.2020 r. lub do wyczerpania zapasów

2⁴⁹
1 szt.

**Mąka wrocławską
Basia T500**
1 kg
Goodmills



5⁶⁹
1 szt.

Olej Kujawski
1 l
Kruszwica



4¹⁹
1 szt.

**Syrop Paola domowy
malina wysokosłodzony**
430 ml
Hoop



1⁹⁹
1 szt.

Herbatniki maślane Leibniz
100 g
Bahlsen



Mazowiecka 18

Mieszkania
na sprzedaż

Warszawa
-Wesoła

Metraż
od 26 do 68 m²

**od
6900
zł/m²**

tel. 512 621 621
www.wesbudmieszkania.pl

**WB WESBUD
DEVELOPER**



DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1



CAMBRIDGE

International Examinations

Cambridge International School

Poznajmy się | w Dwujęzycznej

25.11.2020 GODZINA **17³⁰**



Wspólna 55, W-wa Wesola ☎ 600 202 851 | szkola-dwujezyczna.pl



OPTYKA TRACEWICZ
od 1967 roku

**WARSZAWA
STARA MIŁOŚNA**

ul. Jana Pawła II

☎ 22 760 85 27

☎ 22 773 29 49

**JÓZEFÓW
MIŁO PARK**

ul. 3 Maja 148

☎ 22 610 79 92

**soczewki
progresywne**
soczewki z antyrefleksem

-40%
rabat

Dzięki nam zobaczysz i usłyszysz więcej
www.tracewicz.pl
www.facebook.pl/tracewicz

Z prac Rady Dzielnicy



Wrześniowa sesja Rady Dzielnicy odbyła się 19 września. Wiodącymi tematami były sprawy związane z inwestycjami MPWiK na terenie dzielnicy oraz z funkcjonowaniem komunikacji miejskiej.

W pierwszym z tych tematów gościliśmy pana Piotra Wojtuniaka – p.o. z-cę kierownika Działu Przygotowania Inwestycji i Remontów oraz panią Annę Olejnik – z-cę dyrektora Pionu Wody. Omawiane były plany inwestycyjne MPWiK na terenie dzielnicy (szczegółowy załącznik jest dostępny w Biurze Rady). Dyskusję jednak zdominowały sprawy związane z budową magistrali wodociągowej mającej połączyć Wesołą Centrum i Starą Miłosną z wodociągami centralnym. Część radnych podnosiła obawy, że spowoduje to pogorszenie jakości wody. Pani Anna Olejnik, podpierając się doklad-

nymi badaniami, odpychała te zarzuty, argumentując, że woda będzie lepszej jakości, gdyż ta obecnie wydobywana w hydroforni centrum ma nieakceptowane parametry. Dalsza eksploatacja tego ujęcia wymagałaby budowy stacji uzdatniania. Ponadto podkreślała, że awaria oczyszczalni ścieków „Czajka” nie ma żadnego wpływu na jakość wody, gdyż ujęcia dla Warszawy znajdując się dużo powyżej „Czajki”. Jak na razie inwestycja i tak została wstrzymana ze względu na trudności, jakie napotkał projektant odcinka wzdłuż ul. Trakt Brzeski.

W punkcie dotyczącym komunikacji miejskiej gościliśmy pana Adama Mutha – starszego specjalistę ds. transportu publicznego w Dziale Organizacji Przewozów. Rozmowa toczyła się o możliwości zmian w częstotliwości kursowania autobusów, a także zmian tras i przystanków końcowych. Zwiększyło ją przyjęcie przez Radę Dzielnicy stanowiska w sprawie opracowania przez ZTM strategii rozwoju komunikacji miejskiej dla naszej dzielnicy.

Ze stanowiskiem można się zapoznać w Biurze Rady lub na BIP m.st. Warszawy.

Poruszane były też kwestie możliwości stworzenia nowego połączenia Wesołej z Ursynowem poprzez nowo budowany most na POW. Niestety ze wstępnych analiz wynika, że póki co takie połączenie byłoby niezasadne. Padło także pytanie o nowe składy SKM. Pan Adam Muth potwierdził, że m.st. Warszawa zamówiło 40 takich składów, są przewidziane także do obsługi linii S2, niestety termin dostawy tych pociągów jest bardzo odległy, przypada na 2023 rok.

W kolejnych punktach radni zaopiniowali pozytywnie projekt uchwały Rady Miasta w sprawie ustalenia maksymalnej liczby zezwoleń na sprzedaż alkoholu oraz zapoznali się z informacją o pracach nad tegorocznym budżetem obywatelskim.

Kolejna sesja Rady Dzielnicy, nadal procedowana w trybie zdalnym, zaplanowana jest na 14 października br. na godzinę 14.00. Zainteresowanych serdecznie zapraszam do oglądania transmisji.

Marcin Jędrzejewski
Przewodniczący Rady Dzielnicy

Zagrodzenie chodnika



W związku z licznymi prawdziwymi i nieprawdziwymi informacjami dotyczącymi zagrodzenia chodnika przez właścicieli posesji przy ul. Jana Pawła II 7 podajemy poniższe fakty w tej sprawie.

w Warszawie, jak i w całej Polsce ma do dzisiaj nieuregulowany stan prawny. Podobnie jest ze spornym fragmentem działki 36/4, która do dzisiaj jest własnością prywatną małżeństwa N., co nie zmienia faktu, że jest elementem pasa drogowego drogi publicznej. **Zgodnie z ustawą nikt nie ma prawa ogrodzić drogi publicznej.**

1. Fragment działki 36/4 z obrębem 8-07-10 o powierzchni 81 m², na której znajduje się chodnik, jest elementem pasa drogowego drogi powiatowej będącej z upoważnienia Prezydenta Warszawy w zarządzie Zarządu Dróg Miejskich w Warszawie. Zarządca drogi z mocy prawa sprawuje trwały zarząd gruntami w pasie drogowym.
2. Na skutek różnych przyczyn historycznych wiele gruntów w pasach drogowych zarówno

3. W 2001 roku poprzedni właściciel działki 36/4 położył na swojej własności kostkę brukową, utwardzając wjazdy na posesję oraz wcielając część swej nieruchomości o szerokości 1 metra do ciągu pieszego, udostępniając go ogólnie mieszkańcom. W 2008 roku małżeństwo N. nabyło całą nieruchomość od poprzedniego właściciela i zaczęło żądać od gminy zapłaty odszkodowania za bezumowne korzystanie z chodnika. Miasto Stołeczne wielokrotnie

proponowało właścicielom zakup fragmentu działki zajętej pod chodnik. Właściele działki odrzucali te propozycje, domagając się od Miasta Stołecznego odszkodowania za bezumowne korzystanie z chodnika.

4. Pod koniec ubiegłego roku Sąd Okręgowy w Warszawie V Wydział Cywilny Odwoławczy ostatecznie oddalił żądanie zapłaty odszkodowania od Miasta Stołecznego za bezumowne korzystanie przez gminę z tej części nieruchomości.
5. Zarząd Dróg Miejskich w Warszawie uruchomił procedurę administracyjną nakazującą małżeństwu N. likwidację ogrodzenia oraz nakładającą karę za bezprawne zajęcie pasa drogowego.

Krzysztof Kacprzak
Zastępca Burmistrza Dzielnicy
Wesoła m.st. Warszawy



REKLAMA w „Wiadomościach Sądzieckich Wesoła”

Informacje o zasadach reklamowania i zamówienie reklamy u naszego przedstawiciela handlowego: **Bożena Doleżał** – tel. **607-306-979**,
e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl

Dzień bez samochodu w Wesołej

22 września 2020 r. w Wesołej odbył się Europejski Dzień bez Samochodu.

Przy Urzędzie Dzielnicy Straż Miejska rozstawiła miasteczko ruchu drogowego. Była to okazja do nauki zasad ruchu drogowego, aby bezpiecznie korzystać z drogi.



Mieszkańcy mogli skorzystać z mobilnego warsztatu naprawy rowerów. Drobne naprawy wykonywane były bezpłatnie.

Przygotowano różne zabawy i konkursy dla dzieci. Urząd Dzielnicy Wesoła oraz



Ośrodek Kultury wystawił namioty promocyjne, w których edukowano dzieci przez zabawę.

W wydarzeniu wzięło udział około 150 osób, głównie dzieci i młodzież.

Magdalena Ostapiuk
Wydział Promocji, Kultury i Sportu
Urzędu m.st. Warszawy

Zdecydowaliśmy, na co wydamy aż 83 mln z budżetu miasta!

Wraz z końcem września 2020 roku zostały ogłoszone wyniki głosowania do Budżetu Obywatelskiego 2021. W naszej dzielnicy zostanie zrealizowanych 10 projektów. Jak podaje Urząd m.st. Warszawy: W tej edycji warszawiacy zgłosili do budżetu obywatelskiego 2243 projekty. Do etapu głosowania zakwalifikowano łącznie 1503 projekty – 1397 dzielnicowych i 106 ogólnomiejscowych. Do realizacji w przyszłym roku mieszkańcy wybrali 359 projektów – 18 ogólnomiejscowych i 341 dzielnicowych.

W Wesołej w przyszłym roku kalendarzowym w ramach budżetu partycypacyjnego zostaną zrealizowane następujące projekty:

- Poprawa bezpieczeństwa rowerzystów na ul. 1 Praskiego Pułku w Wesołej,
- Wybieram Bibliotekę. Zakup książek dla wesołowskich bibliotek,

- Kamery na rondach w Wesołej,
- Tablice informacyjne ze szlakami rowerowymi i pieszymi w Lesie Sobińskiego,
- Świąteczna iluminacja w Wesołej,
- Przewodnik książkowy na rower po Wesołej,
- Uliczny futbol w Wesołej – sport dzieci i młodzieży. Boisko trawiaste przyjazne kibicom,
- Bezpieczna Dzielnica 2 – Samoobrona i Ratownictwo,
- Badmintonowa Wesoła 2021,
- E-booki w Bibliotece w Wesołej,
- Klub Młodego Odkrywcy.

Co ciekawe, aż 99,6% osób zagłosowało za pośrednictwem internetu. W większości były to kobiety – 62%. Jak podaje Centrum Komunika-



cji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy: Najczęściej głosowały osoby w wieku między 35 a 44 rokiem życia – prawie 35 proc. głosujących. Łączny udział grup wiekowych 25–34 lata i 35–44 lata w strukturze wiekowej głosujących stanowi aż 62,5 proc. Cieszyć może fakt, że z roku na rok coraz więcej warszawiaków bierze udział w głosowaniu. Według danych udostępnionych przez Urząd m.st. Warszawy: W głosowaniu wzięło udział 109 025 mieszkańców Warszawy (w 2019 r. zagłosowało ponad 105 tys. mieszkańców, a w 2018 zagłosowało ok. 90 tys. osób).

Redakcja

REKLAMA

VILLA SULEJÓWEK

Pokoje gościnne
~
Przyjęcia
~
Komunie
~
Imprezy firmowe
~
Konferencje

www.villasulejowek.pl

ul. Szklarniowa 53e, Sulejówek
tel. 881 000 176 • recepcja@villasulejowek.pl

KSIĘGARNIA

Mamy to!

ul. 1 Praskiego Pułku 13a
05-075 Warszawa-Wesoła
tel. 601 89 86 11

- Książki dla dzieci i młodzieży, podręczniki, lektury.
- Książki i pomoce dydaktyczne wspierające rozwój dzieci polecane przez psychologów i pedagogów.
- Zabawki sensoryczne, motoryczne, edukacyjne.
- Realizujemy zamówienia indywidualne.

Działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej

Foodsharing – dzielenie się jedzeniem

*Do kraju tego, gdzie kruszynę chleba
Podnoszą z ziemi przez uszanowanie...*

(C. K. Norwid)

Na świecie co roku wyrzuca się około 1/3 żywności przeznaczonej do spożycia. 3 pełne koszyki żywności wyrzucamy do śmieci.

Najczęstsze przyczyny wyrzucania żywności to przekroczenie terminu ważności lub zbyt duże zakupy. Jak widać, istnieje potrzeba dzielenia się jedzeniem nie tylko w okresach poświątecznych czy po imprezach rodzinnych, ale również na co dzień.

Ograniczyć marnowanie żywności można na kilka sposobów:

1. Jeśli znasz osoby lub rodziny potrzebujące wsparcia – podziel się nadwyżkami zakupionej żywności.
2. Możesz oddać do Jadalni, czyli wolnostojącej lodówki i/lub straganu z jedzeniem, z których korzystać można w myśl zasady: „Jeśli zgłodniałeś, weź sobie coś do jedzenia. Jeśli masz za dużo jedzenia, podziel się nim”.
3. Możesz wymienić się z sąsiadem.
4. Możesz przekazać potrzebującym poprzez lokalne grupy społeczności internetowych.



Cały świat zwraca uwagę na marnowanie żywności. 16 października ustanowiono Światowym Dniem Żywności oraz Światowym Dniem Chleba. Pamiętajmy o tym każdego dnia.

Ograniczenie wyrzucania pożywienia to również ograniczenie produkcji opakowań, w których jest ono przechowywane.

Nie wyrzucamy jedzenia, dzielimy się żywnością i chrońmy przyrodę.

Ruszymy, ale... NA SPOKOJNIE

Ruszący wycieczki w Centrum Aktywności „Na Spokojnej”.

Warto podkreślić, że coraz większe grono seniorów i osób z niepełnosprawnościami przełamało bariery technologiczne i spotyka się z nami online.

Wszystkim nam brakuje spotkań, rozmów i bezpośredniego kontaktu.

Zaplanowaliśmy dla Was kilka ciekawych inicjatyw urozmaiających cykliczne spotkania. Pojawiły się też nowe plany i ciekawe pomysły.

W nasze progi zawita też już w październiku nowa grupa osób z niepełnosprawnościami.

W trosce o nasze wspólne dobro zajęcia będą odbywać się z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa oraz obowiązujących obostrzeń sanitarnych.



Starając się zapewnić jak najbardziej dostępną i przyjazną formę uczestnictwa w zajęciach i spotkaniach dla wszystkich, także tych, którzy z różnych powodów nie będą mogli być z nami stacjonarnie, pozostajemy do dyspozycji także za pośrednictwem strony internetowej www.naspokojnej.pl. Tu nadal będziemy mogli spotykać się online, uczestniczyć w koncertach, wybiegach wirtualnych oraz różnorodnych warsztatach.

W razie potrzeby porady lub wsparcia psychologicznego taka pomoc jest świadczona przez psychologa oraz pracowników Ośrodka.

Zgłoszenia na zajęcia przyjmujemy telefonicznie pod numerem (22) 773 44 12 w. 104 oraz mailowo maleksandrowicz@opsweso-la.waw.pl.

Do zobaczenia na Spokojnej!

Senior aktywny w sieci

Ze względu na pandemię koronawirusa wiele instytucji musiało zmienić plany. Nie odbyły się planowane wydarzenia oraz różnorodne inicjatywy artystyczne. Dni Seniora dotychczas obchodzone z rozmachem odbywają się teraz w nieco innej formule niż poprzednie edycje. Można jednak znaleźć wiele ciekawych propozycji, które z pewnością sprawią, że seniorzy będą mieli zapewnioną rozrywkę i kreatywnie spędzą ten czas.



Z wielką radością informujemy, że seniorzy z naszej dzielnicy wykazują się ponadprzeciętną aktywnością w sieci. Pokonują bariery technologiczne, biorą udział w wydarzeniach i konkursach organizowanych w sieci.

Duża grupa uczestników zajęć Centrum Aktywności wzięła udział w ogólnopolskim projekcie pod nazwą AIOWSZEM (Artystyczna Inicjatywa AIOWszem) zrealizowanym w ramach Programu Stypendialnego Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego – Kultura w sieci.

Jesteśmy tym bardziej dumni z naszych seniorów, że laureatem konkursu został mieszkaniec naszej dzielnicy – pan Henryk Wilczek, uzyskując najwięcej głosów internautów. Gratulujemy zwycięzcy oraz innym odważnym seniorom!

Ogromne podziękowania dla Pana Terapeuty, który nieustraszenie motywował i przygotowywał uczestników do występów.

Na stronie <https://aiowszem.pl/> można podziwiać twórczość seniorów w kategoriach plastyka, muzyka, pisanie czy scena.

Dzięki takiej inicjatywie seniorzy w czasie izolacji mogli znaleźć przestrzeń dla prezentacji swoich umiejętności i talentu.

Aktualnie realizujemy cykl spotkań z piosenką – także w sieci.

Zapraszamy na www.naspokojnej.pl.

OPS Wesoła

Monika Aleksandrowicz

Monika Aleksandrowicz

Strażnicy miejscy pamiętają o seniorach

Strażnicy miejscy, którzy na co dzień – w różny sposób – pomagają seniorom, składają seniorom życzenia zdrowia, siły i długich lat życia. Pierwszy dzień października to Międzynarodowy Dzień Osób Starszych – święto ustanowione w 1990 roku przez ONZ.

Funkcjonariusze zawsze pomagają osobom starszym. Są to zarówno działania zinstytucjonalizowane, jak i codzienne, bieżące interwencje, kiedy trzeba wykazać się nie tylko szybkością i odpowiedzialnością do sytuacji reakcją, ale i dużą dozą uważności, wrażliwości, delikatności i empatii.



Szczególne zadanie pracy z seniorami zostało powierzone strażnikom z Referatu Profilaktyki, którzy prowadzą działania profilaktyczne i edukacyjne skierowane do osób starszych.

Strażnicy spotykają się z nimi i prowadzą m.in. szkolenia z udzielania pierwszej pomocy, prowadzą spotkania dotyczące bezpieczeństwa, np. w komunikacji miejskiej, bankach, obiektach handlowych. Ostrzegają przed oszustami wyludzającymi pieniądze, informują, jakimi metodami posługują się przestępcy, i radzą, jak nie dać się oszukać.

Warszawscy strażnicy miejscy współpracują z Uniwersyteciem Trzeciego Wieku. Odwiedzają regularnie jego słuchaczy i szkolą m.in. z zasad udzielania pierwszej pomocy. Omawiają zasady prawidłowego informowania o zdarzeniach operatorów pogotowia ratunkowego, straży pożarnej, policji i straży miejskiej. Prowadzą też wykłady na temat bezpieczeństwa – radzą, co robić, by nie stać się ofiarą przestępców. Informują także jak ważne jest mieć przy sobie kartę ICE.

Innym rodzajem zorganizowanych działań jest np. akcja polegająca na pomocy osobom starszym mającym problemy z poruszaniem się w dotarciu do lokali wyborczych.

Strażnicy miejscy opiekują się również powstańcami warszawskimi. Towarzyszą im podczas wielu uroczystości, zwłaszcza tych odbywających się na Kopcu Powstania Warszawskiego. Od sierpnia tego roku pomagają również wolontariuszom dowozić obiady przygotowywane specjalnie dla powstańców. Przed pandemią seniorzy mieli możliwość skorzystania z takich po-



siłków stacjonarnie – w Domu Wsparcia dla Powstańców Warszawskich przy ulicy Nowolipie 22. Niestety epidemia uniemożliwiła im to. W sierpniu strażnicy włączyli się w akcję dowożenia posiłków powstańcom warszawskim.

Również w czasie codziennych patroli strażnicy są wyczuleni na problemy i potrzeby osób starszych. Często zdarzają się interwencje, kiedy funkcjonariusze udzielają seniorom pomocy przedmedycznej czy pomagają w odnalezieniu bliskich i dotarciu do domu tym, którzy mają problemy z pamięcią.

Referat Prasowy Straży Miejskiej
m.st. Warszawy

REKLAMA



Na Wiązanej

ZAMIESZKAJ NA ZIELONYM WAWRZE! II Etap inwestycji Na Wiązanej!

Rozpoczynamy sprzedaż!



Domy w zabudowie szeregowej!

Metraż: 131 m² - 151 m²

Ogródek, taras i garaż!

Wiązana 32
Warszawa Wawer

697 100 006

biuro@nawiazanej.pl

www.nawiazanej.pl



Krok ku kulturze



Stara Miłosna ma co prawda swoją filię domu kultury. Mieści się ona jednak w wynajmowanych i ciasnych pomieszczeniach bloku przy Pogodnej. Choć oferuje mieszkańcom osiedla wiele propozycji spędzania czasu, warunki lokalowe pozostają dalekie od idealnych. Jeszcze gorzej jest z pomieszczeniami biblioteki, które choć są własnością Dzielnicy, to mieszczą się w suterynie.

Dlatego już od dłuższego czasu był rozważany pomysł budowy Kulturoteki – nowego obiektu będącego siedzibą zarówno domu kultury, jak i biblioteki. Została w tym celu zakupiona działka, niestety w nie najlepszej lokalizacji ze względu na dojazd autobusem, bo przy ul. Gościniec. Szczęśliwym trafem, na początku roku udało się pozyskać jeszcze jedną działkę, w lokalizacji niemal idealnej – przy hali sportowej SP 385 przy ul. Pogodnej. Teren ten to fragment za ogrodzeniem szkolnym, na tyłach hali sportowej (między halą a boiskiem do koszykówki).

Obecnie Dzielnica dostała zgodę na rozpoczęcie procesu projektowania. W najbliższych dniach zostanie ogłoszony konkurs na koncepcję budynku, zwycięska pracownia architek-

toniczna otrzyma zlecenie na wykonanie projektu budowlanego. Projektowany budynek ma mieścić m.in. pomieszczenia biblioteki, pomieszczenia dla specjalistycznych sekcji domu kultury, kawiarenkę, sale do ćwiczeń oraz salę widowiskową na 200 miejsc. Konkurs ma być rozstrzygnięty jeszcze w tym roku, zaś wykonanie projektu budowlanego z pozwoleniem na budowę jest przewidziane na połowę przyszłego roku, tak by jeszcze jesienią mogły rozpocząć się prace budowlane. Jak wszystko dobrze pójdzie, to na przełomie 2022/2023 roku będziemy mogli się cieszyć nowoczesnym obiektem Kulturoteki.

Marcin Jędrzejewski

Będzie bezpieczniej, dziękujemy!



30 września podano wyniki głosowania w Budżecie Obywatelskim na następny rok. Projekt „Kamery na rondach w Wesołej” zdobył aż 533 głosy i został wybrany do realizacji.

Razem z dwójką radnych, Anną Kozłowską i Wojciechem Mastalskim, przygotowaliśmy rozwiązanie, o jakie wielokrotnie prosili nas mieszkańcy, a poparcie, jakie udało się osiągnąć, potwierdza, że jest to ważny temat społeczny. Kamery na rondach w Wesołej już w przyszłym roku przyczynią się do

podniesienia poczucia bezpieczeństwa w naszej dzielnicy.

Przedsięwzięcie zakłada montaż kamer na następujących rondach:

1. ks. Stanisława Witkowskiego (przy Lidlu w Starej Miłośnie)
2. Macierowe Bagno (przy przystanku Torfowa)
3. Pohulanka (przy centrum Pogodna)

4. Miłosna (przy ul. Rumiankowej)
5. Maroszka (przy KFC)
6. Starej Cegielni (skrzyżowanie ul. Gościniec i ul. Fabrycznej)
7. Mansweta Śmigileckiego (przy K&M na ul. Brata Alberta)

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy wspierali nas w promocji tej inicjatywy, a także każdemu, kto zdecydował się oddać głos na ten projekt. Razem możemy zmieniać naszą okolicę!

W imieniu autorów,

Hubert Zieliński

wiceprzewodniczący Komisji
Bezpieczeństwa i Ochrony Środowiska

Podziękowania dla Pani Marty Zamojskiej-Makowskiej

PANI MARTO, chciałabym serdecznie podziękować Pani za trzy lata wspólnej pracy nad kształtowaniem moich umiejętności w zakresie śpiewu klasycznego.

Dzięki Pani zainteresowałam się nowymi obszarami muzyki, uwierzyłam w swoje możliwości wokalne. Pani wydo-
była koloryt z mojego głosu. Pani zawdzięczam dostanie się do Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. Józefa Elsnera, w której dalej będę mogła rozwijać swoją pasję. Cieszę się, że miałam przyjemność być Pani uczennicą.

Życzę Pani dalszych sukcesów w działalności dydaktycznej oraz artystycznej, nieustrudzonej energii w prowadzeniu chóru II Canto Magnificat i upowszechnianiu zamilowania do muzyki poważnej.

Mam nadzieję, że stanie się Pani przewodnikiem w świecie muzyki dla kolejnych podopiecznych. Wszystkiego dobrego.

Izabella Kozioł

REKLAMA

AUTO NA GAZ RADAN

- Mechanika pojazdowa
- Montaż i serwis samochodowych instalacji gazowych
- Atrakcyjne ceny
- Wieloletnie doświadczenie
- Klimatyzacja
- Wulkanizacja
- Diagnostyka komputerowa
- Prostowanie felg



ul. 1 Praskiego Pułku 62 (wjazd od S. Żeromskiego) tel. 022 499 80 59
05-075 Warszawa-Wesoła tel. 888 90 85 68, 501 92 02 72

NAUKA GRY NA GITARZE

Tel. 695-622-848

Szybko i efektywnie, od pierwszej lekcji gramy i śpiewamy razem.



PRACOWNIA PROTETYCZNA

EWA WAŚ

tel.: 22 773 29 67 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA

Express

SZKOŁY BUŁHAKA RADOŚĆ Z NAUKI


**UCZYMY Z SUKCESAMI
OD 30 LAT!**

W tym roku obchodzimy wyjątkową rocznicę:
30-lecie Szkół Bułhaka.

Codziennie staramy się, aby wszyscy, spośród ponad 2.000 uczniów
naszej szkoły podstawowej, liceum, szkoły muzycznej oraz
przedszkola, czerpali prawdziwą radość ze zdobywania wiedzy.



BUŁHACZEK



LICEUM
Bułhaka

www.szkolybulhaka.pl



W BIBLIOTECIE PUBLICZNEJ...

CZYTANIE USKRZYDŁA

„Książki mieszkają w nas, bo my sami je stwarzamy”. (prof. Grzegorz Leszczyński)

Czytanie książki to przestrzeń najbliższa człowiekowi, jest ogromnym darem w życiu dziecięcy i dorosłym. Książka buduje relacje, zbliża, łączy pokolenia. Czytanie może być zabawą, przygodą, pokrzepia, wspiera, inspirowa, dodaje energii, zapala, może być natchnieniem, uskrzydla...



19 września odbył się piknik rodzinny „Czytanie uskrzydla”, podczas którego odsłonięte zostały ceramiczne skrzydła, umieszczone na budynku Filii nr 2 w Zielonej. Autorem projektu jest ceramiczka Dorota Łasisz. W jej pra-

cowni Mimbres zostały stworzone przez mieszkańców Wesołej książeczki do skrzydeł. Jest ich około 320!

W pikniku wzięło udział grono osób, dla których czytanie, książki oraz twórczość ceramiczna są bliskie. Gościliśmy również pisarzy zaprzyjaźnionych z pracownią Mimbres i naszą Biblioteką,

niektórzy z nich brali udział w projekcie ceramicznym. Byli z nami: **Agnieszka Jeż, Agnieszka Lis, Katarzyna Bulicz-Kasprzak oraz Marek Łasisz.**

Uczestnicy pikniku mogli porozmawiać z pisarzami, zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie ze skrzydłami (samodzielnie lub korzystając z usługi fotobudki), wziąć udział w loterii fantowej. Dzieci brały udział w warsztatach związanych z wysta-

wą ilustracji Katarzyny Boguckiej do książki „M.O.D.A. Metki, Obcas, Dzinsy, Adidasy” Wydawnictwa Dwie Siostry. Największe emocje w najmłodszych czytelnikach budziła możliwość zrobienia gigantycznych baniek mydlanych!

Dziękujemy sponsorom: **K&M Delikatesy w Zielonej i Bankowi Spółdzielczemu w Halinowie** za wsparcie naszych działań!

RODZINNA GRA MIEJSKA „ROK 1920”

Sto lat temu na przedpolach Warszawy doszło do krwawej bitwy, w której armia świeżo odrodzonego państwa polskiego zatrzymała wroga siły bolszewickie. Starcie to zaliczane jest przez historyków do najważniejszych bitew w dziejach świata. Ra-

mię w ramię z zawodowymi żołnierzami do walki stanęli ochotnicy, mieszkańcy Warszawy oraz pobliskich miejscowości i zwykli cywile.

Chcąc upamiętnić tamte wydarzenia, Biblioteka wraz z grupą rekonstrukcyjną Towarzystwo Historyczne „Rok 1920” zorganizowała rodzinną grę miejską, której uczestnicy mieli za zadanie wcielić się w role rekrutów, przejść podstawowe szkolenie wojskowe i dotrzeć do walk. Do gry zakwalifikowano dziesięć drużyn, których zadaniem było przejść w jak najkrótszym czasie odległość pomiędzy wyznaczonymi punktami. W każdym z punktów gracze musieli wykonać określone zadania oraz nabyć odpowiednie umiejętności. Na początku drużyny zapoznawały



się z musztrą oraz poznawały techniki rzutu granatem. W punkcie drugim uczestnicy przechodzili szkolenie z walki bagnietem i opatrywania ran. Tutaj również przekazywano im zaszyfrowaną depeszę, którą należało odczytać w kolejnym punkcie. Wiadomość należało przekazać do łącznościowców, unikając jednocześnie bolszewickiego patrolu, który próbował przechwycić meldunek. W ostatnim punkcie (na parkingu przed biblioteką) gracze poznawali swój wynik i po zaopiekowaniu mogli wyruszyć na front.



W grze miejskiej wzięli udział wolontariusze, którzy pomagali w dwóch punktach. Julia była pozorantką w szpitalu, a Konrad szpiegiem, który przez krótkofalówkę przekazywał informacje o ruchach drużyn patrolowi bolszewickiemu.

Każda z drużyn bezbłędnie wykonała zadanie. Najlepsza okazała się drużyna nr 9, której udało się uciec przed motocyklowym patroliem bolszewików i dzięki temu otrzymała dodatkowe punkty. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe przypinki i nagrody tematycznie związane z wydarzeniem. Na zakończenie mogli porozmawiać z rekonstruktorami, dowiedzieć się nieco więcej o wykonaniu i obsłudze ówczesnych karabinów

„JAK WYCHOWAĆ DZIECI NA SZCZĘŚLIWYCH DOROSŁYCH?”



Spotkanie z Izabelą Antosiewicz
autorką książki „Nakarm, naucz i puść wolno”

19.10.2020 r. godz. 19.00
sala OSP - ul. I Praskiego Pułku 31



maszynowych, o pracy gołębi pocztowych, o zadaniach szyfrantów, a także wykonać pamiątkowe zdjęcia z ułanami na koniach. Emocjom i opowieściom nie było końca!

Biblioteka pragnie serdecznie podziękować wszystkim uczestnikom, współorganizatorom i wolontariuszom za udział i pomoc przy przygotowaniu gry miejskiej. Dziękujemy:

- grupie rekonstrukcyjnej Towarzystwo Historyczne „Rok 1920”,
- Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku,
- Ośrodkowi Działań Twórczych „Zielona”,
- Pracowni „Osica Pottery” za pamiątkowe ceramiczne żetony dla uczestników gry,
- wolontariuszom: Konradowi i Julii – za dzielne trwanie na wyznaczonych posterunkach oraz Igorowi, który dokumentował przebieg gry.

Organizacja Rodzinnej Gry Miejskiej „Rok 1920” była możliwa dzięki dotacji z Narodowego Centrum Kultury, w ramach programu „Kultura – Interwencje 2020”.

„KSIĄŻKA NA WAKACJACH” – ROZSTRZYGNĘCIE KONKURSU

Jak książki biblioteczne spędzają wakacje? Czytelnicy naszej Biblioteki, którzy wzięli udział w konkursie fotograficznym „Książka na wakacjach”, mieli okazję dokumentować wakacje z ulubioną lekturą.

Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 15.10.2020 r. Listę laureatów, protokół komisji konkursowej

oraz nagrodzone fotografie opublikujemy na stronie internetowej i FB Biblioteki.

BEZPŁATNA WYPRAWKA DLA KAŻDEGO PRZEDSZKOLAKA W BIBLIOTECE

Najwyższy czas przygotować się na długie jesienne wieczory i popołudnia, podczas których nie powinno zabraknąć dobrej książki – dla rodzica i dla dziecka. Warto zatem udać się do pobliskiej biblioteki, gdzie na każdego Małego Czytelnika w wieku przedszkolnym czeka wyjątkowa Wyprawka Czytelnicza przygotowana przez Instytut Książki.

Serdecznie zachęcamy rodziców i dzieci do wzięcia udziału w kampanii „Mała książka – wielki człowiek”. Każde dziecko w wieku przedszkolnym (roczniki 2014–2017), które odwiedzi bibliotekę publiczną z własną kartą biblioteczną, otrzyma w prezencie Wyprawkę Czytelniczą, a w niej: książkę „Pierwsze czytanki dla...” dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka oraz Kartę Małego Czytelnika. Za każdą wizytę w bibliotece zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki Mały Czytelnik otrzyma naklejkę, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania. Oprócz dyplomu przedszkolak otrzyma drobny czytelniczy upominek. W Wyprawce znajdą coś dla siebie tak-

że rodzice – przygotowana dla nich broszura informacyjna przypomni o korzyściach wynikających z czytania dzieciom oraz podpowie, skąd czerpać nowe inspiracje czytelnicze. Dzięki akcji dziecko pozna ważne miejsce na czytelniczej mapie dzieciństwa (bibliotekę) i zostanie pełnoprawnym uczestnikiem życia kulturalnego. Projekt realizowany jest w ramach ogólnopolskiej kampanii promującej czytanie generacyjne „Mała książka – wielki człowiek”.

SPOTKANIE Z IZABELĄ ANTOSIEWICZ

Zapraszamy na wieczór z mieszkanką Wesołej, autorką książki „Nakarm, naucz i puść wolno” Izabelą Antosiewicz.

Autorka książki to „żona z ponad 25-letnim stażem, matka trójki dorosłych dzieci, Mind Opener, propagatorka rodzicielstwa opartego na Mocnych Stronach i metody «zielonego ołówka», przewodniczka rodziców po drodze do szczęśliwej dorosłości ich dzieci” (źródło: okładka książki).

„Jak wychować dzieci na szczęśliwych dorosłych?” – to jedno z pytań, na które odpowiedzi poszukują rodzice razem z autorką książki. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych tematem!

Data i miejsce spotkania – 19.10.2020 r., godz. 19.00, sala OSP – ul. 1 Praskiego Pułku 31.

Bibliotekarze z Wesołej

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA”
Filia Ośrodka Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
ul. Jana Pawła II 23, 05-077 Warszawa-Wesoła, I piętro
tel. 22 427 37 74, www.facebook.com/okwesola



OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA”
Filia Ośrodka Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
ul. Jana Pawła II 23, 05-077 Warszawa-Wesoła, I piętro
tel. 22 427 37 74, www.facebook.com/okwesola





Ośrodek Kultury Wesoła zmienia się dla mieszkańców

Powiedz nam, co robimy dobrze, a czego Ci brakuje w ofercie Ośrodka Kultury Wesoła. Pomóż nam odpowiedzieć na Twoje potrzeby – wypełnij ankietę.

Szanowni Państwo, zapraszamy do wypełnienia ankiety mającej na celu diagnozę potrzeb kulturalnych w dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy. Ankiety on-line: <http://domkulturywesola.net/o-nas/ankieta/>.

Ankiety w wersji papierowej dostępne:

- w Urzędzie Dzielnicy,
- w bibliotekach dzielnicy Wesoła,
- we wszystkich naszych placówkach.

Wypełnioną ankietę wrzuć do skrzynki w jednej z naszych placówek do 31 października 2020 r.:

- Ośrodek Kultury, ul. Starzyńskiego 21, 05-075 Warszawa,
- Ośrodek Działań Twórczych Pogodna, ul. Jana Pawła II 25, 05-077 Warszawa,
- Ośrodek Działań Twórczych Zielona, ul. Wilańska 3, 05-075 Warszawa.



W październiku możesz wybrać się z Anitą Pogorzelską i Ośrodkiem Kultury w Dzielnicy Wesoła w podróż dookoła świata. W sobotę, **17 października o godz. 11.00 „Abecadło młodego podróżnika”, warsztaty dla dzieci z klas I–V, a o godz. 13.00 w podróży z cyklu „W 60 minut dookoła świata. Śladami Halika i Dzikowskiej”** przeniesiemy się do katolickiej Etiopii, a w niej istny kalejdoskop: plemiona doliny Omo, mułmański Harar z dzikimi hienami oraz wykute w skałę przez anioły kościoły w Lalibeli. Fascynująca podróż z filizanką najlepszej kawy na świecie w tle. **Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawa, ul. Starzyńskiego 21, 05-075 Warszawa. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy od 12.10 pod nr. tel. 22 773 55 99.**

Marzy Ci się kino na światowym poziomie, w kameralnej atmosferze i blisko Twojego miejsca zamieszkania? Nic prostszego! Już od października dzięki współpracy z firmą Gutek Film oraz Stowarzyszeniem Nowe Horyzonty będziesz mógł w przyjaznych warunkach odprężyć się podczas najnowszych hitów filmowych. „Kino Pogodna” to projekt, podczas którego zostanie wyświetlonych aż 21 filmów. Zarówno dzieci, jak i dorośli znajdą coś dla siebie. Maluchy czekają również warsztaty plastyczne, natomiast starsi kinomaniacy będą mieli okazję uczestniczyć w dyskusjach z krytykami filmowymi! **Więcej informacji na temat filmów na stronie internetowej www.domkulturywesola.net.** Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”, ul. Jana Pawła II 25, 05-077 Warszawa. Liczba miejsc ogra-

niczona. Zapisy od poniedziałku poprzedzającego seans pod nr. tel. 22 427 37 74.

Harmonogram październikowych seansów dla dorosłych zapowiada się następująco:

- **1 października, godz. 19.00 – PARASITE**, Korea Południowa 2019, 132 min
reżyseria: Bong Joon-ho
- **8 października, godz. 19.00 – BÓL I BLASK**, Hiszpania 2019, 113 min
tytuł oryginalny: Dolory gloria / tytuł angielski: Pain and Glory
reżyseria: Pedro Almodóvar
- **15 października, godz. 19.00 – W UŁAMKU SEKUNDY**, Niemcy, Francja 2017, 106 min
Aus dem Nichts / In the Fade
reżyseria: Fatih Akin
- **22 października, godz. 19.00 – KAFARNAUM**, Liban, USA 2018, 120 min
Cahparnaüm / Capharnaüm
reżyseria: Nadine Labaki
- **29 października, godz. 19.00 – WYSOKA DZIEWCZYNA**, Rosja 2019, 130 min
Dylda / Beanpole
reżyseria: Kantemir Bałagow

Dla dzieci w wieku 4+ przygotowaliśmy bajki i warsztaty plastyczne w następujących terminach:

- **4 października, godz. 11.00 – GORDON I PADDY**
Reżyseria: Linda Hambäck, kraj i rok produkcji: Szwecja 2017, czas trwania: 65 min, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+
- **11 października, godz. 11.00 – BASIA 1**
Reżyseria: Marcin Wasilewski, Łukasz Kacprowicz (Grupa Smaczno), kraj i rok produkcji: Polska 2017, czas trwania: 50 min, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+
- **18 października, godz. 11.00 – OPOWIEŚCI ŚWINKI (Mullewapp – Eine schone Schweinerei)**
Reżyseria: Theresa Strozyk, kraj i rok produkcji: Niemcy 2016, czas trwania: 72 min, wersja językowa: lektor, kategoria wiekowa: 4+
- **25 października, godz. 11.00 – WIKING TAPPI 1**
Reżyseria: A. P. Morawski, T. Moulton-Milewska, M. Kur, M. Cholewicki, E. Borysewicz, M. Podolec, K. Zamarło, Ł. Kacprowicz, M. Graj, kraj i rok produkcji: Polska 2018, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+

Na kolejne warsztaty plastyczne dla najmłodszych z cyklu „Pogodne Rysowanki” z Ewą Przanowską zapraszamy **24 października o godz. 10.00**. Tym razem przeniesiemy się w baśniowy świat jednorożców, gryfów i smoków. Dziwne, śmieszne, a czasem straszne – pojawiają się w literaturze od wieków. Część z nich jest rozpoznawalna przez każdego na pierwszy rzut oka, część to niepowtarzalne twory konkretnych artystów. Na spotkaniu „Dziwne stwory” każdy stworzy mini grę – układankę, która pozwoli mu konstruować własne stwory.



OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY WESOŁA M.ST. WARSZAWY
UL. STARZYŃSKIEGO 21, 05-075 WARSZAWA
TEL. 22 773 61 86, 22 773 55 99

ZNAJDŹ NAS:



Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”, ul. Jana Pawła II 25, 05-077 Warszawa. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy od 12.10 pod numerem telefonu: 22 427 37 74.

SENIORZE, DOŁĄCZ DO NAS!

Poniedziałki, 13.30–14.30 – Ośrodek Działań Twórczych „Zielona”, ul. Wilanowska 3, 05-075 Warszawa. Zajęcia bezpłatne. Obowiązują zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.

Jesteś osobą po 60 r.ż. i szukasz pomysłu na to, jak spędzać wolny czas? Chcesz poznać nowych sąsiadów ze swojej okolicy, a śpiew sprawia Ci przyjemność? Grupa artystyczna „Malwy” pod kierunkiem Natalii Kowalenko zaprasza panie i panów po 60 r.ż. na cotygodniowe spotkania nowego oddziału chóru seniora. Gwarantujemy przyjazną atmosferę i dużo dobrej energii! Zajęcia realizowane w ramach Funduszu Animacji Kultury, finansowanego ze środków Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej.

OTWARTA PRACOWNIA PORTRETU

Środy, godz. 18.00–19.30 – Ośrodek Działań Twórczych „Zielona”, ul. Wilanowska 3, 05-075 Warszawa. Zajęcia bezpłatne. Obowiązują zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.



Miejsce Aktywności Lokalnej w Ośrodku Kultury Wesoła zaprasza dorosłych i młodzież powyżej 16 r.ż. na **cotygodniowe, bezpłatne zajęcia z rysunku**. Podczas spotkań uczestnicy będą mieć okazję stworzyć portrety modela w różnych technikach analogowych, typu węgiel, ołówek, akwarela itp. Otwarta Pracownia Portretu to miejsce, gdzie uczestnicy kursu mają wpływ na tematykę i przebieg spotkań. To świetna okazja do sąsiedzkiej integracji, rozwoju własnych umiejętności i twórczej ekspresji.

Zajęcia poprowadzi lokalny, wesołowski artysta – Maciej „Maca” Mackiewicz.

ŚRODOWY TRENING OBWODOWY

Środy, godz. 19.40–20.25 – Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”, ul. Jana Pawła II 25, 05-077 Warszawa. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 427 37 74.

Miejsce Aktywności Lokalnej w Ośrodku Kultury Wesoła zaprasza na **środowy trening obwodowy**, czyli połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio. Ćwiczenia wykonuje się w tzw. obwodach, składających się z kilku ćwiczeń z określoną liczbą powtórzeń, które angażują całe ciało. Zajęcia stanowią wstępną adaptację organizmu do budowania siły mięśniowej.

wej. Zajęcia prowadzi wolontariuszka, mieszkanka Wesołej – Jarosława Mashchenko.



MIEJSCE AKTYWNOŚCI LOKALNEJ

Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL) w Ośrodku Kultury to przestrzeń, gdzie lokalni pasjonaci dzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami z mieszkańcami Wesołej za darmo. Różnorodna oferta, blisko Twojego domu, w swobodnej atmosferze. Więcej informacji: www.domkulturywesola.net/mal. Zapraszamy!

WOŁONTARIAT W OŚRODKU KULTURY

Odkrywaj pasję, działaj w kulturze, spędzaj z nami czas!

Szukamy wolontariuszy/-ek powyżej 12 r.ż., zainteresowanych sztuką i kulturą, pełnych energii i gotowych do działania, dyspozycyjnych i odpowiedzialnych. Zachęcamy do całorocznej współpracy, jak i wolontariatu akcyjnego (pomoc jednorazowa). Przykładowe zadania wolontariusza: prowadzenie zajęć lub warsztatów, prace archiwalne, kolportaż materiałów promocyjnych, opieka nad stroną www.

Zainteresowane osoby prosimy o kontakt: tel. 798 872 333, mal@domkulturywesola.net.

Marcin Kołodziej

Materiały organizatorów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany terminów lub odwołanie wydarzeń dokonane po opublikowaniu programu imprez.

#OKWesola
#ODTPogodna
#ODTZielona

**POWIEDZ NAM
CO ROBIMY DOBRZE,
A CZEGO CI BRAKUJE W OFERCIE
OŚRODKA KULTURY WESOŁA**

ZMIENIAMY SIĘ DLA CIEBIE!

**POMÓŻ NAM
ODPOWIEDZIEĆ NA TWOJE POTRZEBY
WYPEŁNIJ ANKIETĘ**

**ZESKANUJ QR KOD
LUB
WEJDŹ NA: www.domkulturywesola.net**

ANKIETA W WERSJI PAPIEROWEJ
dostępna w **Urzędzie Dzielnicy,**
Bibliotekach Dzielnicy Wesoła
oraz **wszystkich naszych placówkach.**

NA WASZE GŁOSY CZEKAMY DO 31 PAŹDZIERNIKA 2020 R.

OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY WESOŁA M.ST. WARSZAWY
UL. TETARFIAŃSKA 21, 05-075 WARSZAWA, TEL. 22 506 51 57
OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „POGODNA” - FILIA
UL. JANA PAWŁA II 25, 05-077 WARSZAWA, TEL. 22 427 37 74
OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH „ZIELONA” - FILIA
UL. WILANOWSKA 3, 05-075 WARSZAWA, TEL. 22 506 51 57

ZNAJDŹ NAS:

Sport... drogowskazem w życiu

„Sport buduje dobre nawyki, pewność siebie i dyscyplinę. Zmienia zawodników w liderów społeczności i uczy, jak dążyć do celu, radzić sobie z błędami i pielęgnować możliwość rozwoju”.

(Julie Foudy)

Sport ukształtował mnie jako człowieka. Pokazał mi, że trzeba walczyć o swój cel i marzenie. Na-

uczył mnie, że największym przeciwnikiem nie jest zawodnik po drugiej stronie boiska, ale... ja sam. Jeśli pokonam swoje lęki, słabości, to stanę się zwycięzcą.

Każdego dnia chcę pracować nad sobą i stać się lepszą wersją samego siebie.

Przemysław Świercz
UKS Sportteam



PTTK zaprasza

Serdecznie zapraszamy na kolejną objazdową wycieczkę. Tym razem zawitamy do założonego przez Krzyżaków Torunia i będącej niegdyś jednym z najważniejszych spichlerzy Polski Bydgoszczy. Obecnie oba miasta pełnią rolę stolicy woj. kujawsko-pomorskiego.

Program zwiedzania:

16.10.2020 r. (piątek) – Toruń

„TORUŃSKIE ABC” – zwiedzanie najważniejszych zabytków toruńskiej starówki z zewnątrz: bramy i baszty miejskie, mury obronne, spichlerze, Krzywa Wieża, Brama Klasztorna, Stary Rynek z Ratuszem i pomnikiem Mikołaja Kopernika, toruńskie kamienice mieszczańskie: Dwór



Artusa, Dom Eskenów, Dom Mikołaja Kopernika, Kamienica Pod Gwiazdą gotyckie obiekty sakralne – Katedra św. Janów, kościół NMP, pomniki Starego Miasta (fontanna Flisaka z żabkami, osiołek na starówce – czyli średniowieczny przegierz...), Aleja Gmerków, Piernikowa Aleja Gwiazd, ruiny zamku krzyżackiego oraz wizyta w Niewidzialnym Domu – gdzie będziemy mieli możliwość konfrontacji z problemami i trudnościami życia osób niewidomych.

17.10.2020 r. (sobota) – Bydgoszcz

■ zwiedzanie Śródmieścia – Bazylika, park Kochanowskiego z pomnikiem Łucniczki, dzielnica muzyczna, park Kazimierza Wielkiego z fontanną Potop, secesja bydgoska, Stary Rynek i okoliczne ulice, spichrze, katedra bydgo-

ska, na Wyspie Młyńskiej muzeum Dom Leona Wyczółkowskiego.

■ Explozeum – muzeum poświęcone jednej z największych fabryk zbrojeniowych III Rzeszy.

18.10.2020 r. (niedziela) – Bydgoszcz

Kontynuacja zwiedzania Bydgoszczy – zwiedzanie muzeów (w zależności od obostrzeń związanych z COVID-em):

- Muzeum Wodociągów,
- „Europejskie Centrum Pieniądza” ze skarbem bydgoskim,
- Zabytkowa barka Lemara – z opowieścią o historii żeglugi.

Więcej informacji na naszej stronie internetowej www.pttkwesola.pl.

Bożena Jaźwińska

WAWER DLA NIEPODLEGŁEJ – pod hasłem WSPIERAJMY ARTYSTÓW

(22.11.2020 r., godz. 17.30, sala „Stary Młyn”, ul. Żwanowiecka 20)

Koncert inauguruje XII sezon Wawer Music Festival rozpocznie się od prezentacji hejnału wawerskiego skomponowanego i wykonanego przez amerykańskiego trębacza – Gary’ego Guthmana.

Na festiwal wawerski przyjedzie jeden z najlepszych chórów męskich w Europie – **POLSKI CHÓR MĘSKI** pod dyktando **PIOTRA JAŃCZAKA**.

Podczas 20-letniej działalności artystycznej zespół zdobył ponad 70 nagród na międzynarodowych konkursach chórów.

W programie zespołu znajdują się utwory epoki średniowiecza, renesansu, romantyzmu, utwory kompozytorów współczesnych, formy muzyki ludowej oraz filmowej. W ostatnim okresie zespół skupił się na poznawaniu bogatych dzieł muzyki cerkiewnej. Magiczna duchowość, niezwykła harmonia muzyki prawosławnej sprawia, że koncerty te są wyjątkowo bogate w doznania emocjonalne.

Na spotkanie z wawerską publicznością Polski Chór Męski przygotował specjalny program: w pierwszej części utwory polskie i patriotyczne, w drugiej części wieczoru publiczność usłyszy najpiękniejsze tematy musicalowe, znane i lubiane przez pokolenia melomanów na całym świecie.

Podczas koncertu nastąpi także prawykonanie dzieła skomponowanego na zamówienie Podkarpackiej Fundacji Rozwoju Kultury oraz Instytutu Muzyki i Tańca przez Adama Porębskiego – „Post-Suity na kwintet dęty oraz fortepian” w wykonaniu **CRACOV GOLDEN QUINTET** wraz z solistką **DOMINIKĄ PESZKO** (fortepian).

Oryginalność, pasja i młodzieńcza fantazja to cechy premierowego dzieła, z którym na pewno warto się zapoznać. Unikalny dobór instrumentów – fletu, oboju, klarnetu, fagotu oraz waltorni – umożliwiła uzyskanie wielkiej palety barw brzmienia. Pomimo różnorodności zespół tworzy jeden organizm muzyczny.

Koncert całkowicie bezpłatny pod hasłem „WSPIERAJMY ARTYSTÓW”.

Jarosław Drzewiecki



facebook.com/klubjudoboa



facebook.com/sekcjaplywaniaklububoa



Trenuj z Nami Judo

Pływaj z Nami

Startujemy z treningami!

Nasz Klub ma ponad dziesięcioletnie doświadczenie, trenujemy dzieci, młodzież i dorosłych nie ma ograniczeń wiekowych więc **dołącz do nas!** Mamy na celu upowszechnianie kultury fizycznej oraz kojarzenie sportu z czymś przyjemnym. Dzieci i młodzież startują z powodzeniem na zawodach.

Startujemy z zajęciami!

Jeśli zaczynasz swoją przygodę z pływaniem lub chcesz rozwijać swój talent zgłoś się do nas! Prowadzimy naukę oraz doskonalenie pływania, możesz trenować w grupie bądź indywidualnie! Jesteśmy na basenie w Centrum Zdrowia Dziecka w Miedzylesiu. **Zapraszamy do kontaktu**

Pierwszy trening

GRATIS

Pierwszy trening

GRATIS



ZIMOWY OBOZ SPORTOWY ŚNIEŻNE SZALEŃSTWO W GÓRACH

- Nauka i doskonalenie jazdy na nartach i snowboardzie
- Treningi na sali judo
- Treningi na basenie
- Zajęcia ogólnorozwojowe
- Konkursy z nagrodami
- Dyskoteki
- Wieczorne kino

- Ognisko z pieczeniem kiełbasek
- Wieczorny kulig z pochodniami
- Zawody narciarskie z nagrodami
- Zawody pływackie z nagrodami
- Zawody judo z nagrodami
- Wycieczka do aquaparku - hotel Gołębiewski
- Wycieczka autokarowa

ZIELONA GOSPODA - PRZESIEKA K/KARPACZA

16-23.01.2021

ZAPISY 518-122-402

Jak wychować dobrze ułożonego kociaka?

Wiosna i lato tego roku przyniosły ogromny wysyp kociąt. Wielu z nas zdecydowało się przygarnąć małe, szukające domu mruczki. Opieka nad takimi maluchami, często zbyt wcześnie odłączonymi od matki, nie należy do łatwych. Jakie są najczęstsze problemy behawioralne młodych kotów i jak im zapobiegać?

Im młodsze zwierzę, tym ma więcej energii i chęci do zabawy. Przygarniając kociaka, musimy być gotowi na obowiązki wykraczające poza napełnianie miski i czyszczenie kuwety.

Młode koty, jak wszystkie dzieci, potrzebują dużo uwagi i zaspokojenia swoich potrzeb. Oprócz pełnego brzuszka i dogodnego miejsca do załatwiania się kocięta potrzebują ciepła, bliskości, zabawy i, podobnie jak ludzkie potomstwo, jasnych granic.

Cykl dorastania kociego dziecka obejmuje, oprócz wykarmienia przez kotkę, również naukę zasad społecznego współżycia i dobrego wychowania. Dlatego kocięta powinny pozostać z matką do 12., a nawet 15. tygodnia życia. Nie jest prawdą, że samodzielne jedzenie około 8 tygodnia życia oznacza, że kotek jest gotów do odłączenia od rodziny.

Pierwsze 8 tygodni to czas dojrzewania, otwierania oczu, poznawania otoczenia, nauki poruszania się i jedzenia stałych pokarmów. Następne 4 tygodnie kociaki spędzają na nauce zasad panujących wśród ich gatunku. Uczą się przede wszystkim szanowania granic, ustępowania starszym osobnikom oraz polowania. To ostatnie jest bardzo ważne, ponieważ nigdy nie powinniśmy zapominać, że kot jest drapieżnikiem i spełnianie jego gatunkowych potrzeb związanych z polowaniem jest bardzo ważnym elementem jego dobrostanu.

Często jednak nie mamy wyjścia i okoliczności sprawiają, że pod naszą opieką ląduje zwierzątko znacznie młodsze, niż powinno. Zapewniamy mu ciepłe schronienie, pieczyotę, dobrą, wyso-



komięną karmę i kotek wyrasta na pięknego, dorosłego osobnika.

Bardzo często jednak taki wcześnie odłączony od matki kot dotkliwie gryzie w trakcie zabawy ręce opiekuna lub, co gorsza, stopy, np. tuż po kąpielu albo w nocy. Nie ma chyba nic bardziej irytującego niż zostać ugryzionym przez kota w nogę, wystającą spod kołdry stopę, w środku nocy.

Dlaczego tak się dzieje? Po prostu mamy kociaka, który nie dokończył procesu wychowywania przez matkę. W takim przypadku to my, ludzcy opiekunowie, musimy dokończyć proces socjalizacji i wyznaczyć swojemu pupilowi jasne granice.

To nieprawda, że kotów nie da się niczego nauczyć. Da się, ale bardzo ważna jest konsekwencja. Kotek gryzący dotkliwie ręce lub nogi nie doznał nigdy reprimendy od kotki-matki, która pokazałaby mu, jak daleko może się posunąć. Najważniejsze w takiej sytuacji to nie używać rąk do zabawy ze zwierzęciem. Nie można pozwalać na podgryzanie rąk czy palców podczas pieszczoty i przytulania, a już w żadnym przypadku

nie można poruszać stopami pod kocem i pozwolić kotu na nie polować. Do pewnego momentu będzie to może zabawne, ale czy naprawdę chcemy, żeby nasze nogi padły ofiarą dorosłego 4–6-kilogramowego kota, z całkiem imponującym zestawem kłów?

Jeśli rozbawiony kotek podgryza ręce, trzeba go od razu odsunąć i przerwać zabawę. Z maluchami mającymi skłonności do podgryzania należy bawić się tzw. zabawkami dystansowymi: patykami, sznurkami, specjalnymi wędkami z piórkami na końcu.

Kociakom atakującym nogi w nocy najlepiej odciąć dostęp do sypialni. Może to oznaczać kilka dni uciążliwego miauczenia lub drapania



w drzwi. Niestety jedynym rozwiązaniem jest uzbrojenie się w cierpliwość i zatkanie uszu stoperami.

Warto jednak pamiętać, że młody kot potrzebuje dużo więcej ruchu i uwagi niż starsze zwierzę. Trzeba zapewnić mu środowisko oferujące odpowiedni poziom stymulacji. Wysokie drapaki, półki, na które można się wspinać, piłeczki i inne zabawki, a przede wszystkim aktywny udział opiekuna w zabawie to gwarancja zmęczonego, zadowolonego kota, który powinien wytrzymać do rana, zanim znów poszuka rozrywki w towarzystwie swojego człowieka.

Karolina Tołwińska

REKLAMA

USŁUGI OGRODNICZE I PORZĄDKOWE

Trawniki • Pielęgnacja • Aranżacje



tel. 88 33 11 774
www.larix-ogrody.pl

BIURO KSIĘGOWE

EWA GADOMSKA

PEŁEN ZAKRES USŁUG

05-077 Warszawa-Wesoła

Stara Miłosna, ul. Mazowiecka 38/1 tel. 535 333 753



**POMOC DLA OPIEKUNÓW
DOROSŁYCH OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

- ✓ Opiekujesz się osobą o **ZNACZNYM** stopniu niepełnosprawności?
- ✓ Otrzymujesz zasiłek w wysokości **620 zł**, bądź przekroczyłeś kryterium dochodowe i nie dostajesz **NIC?**

Prawnie należy się Tobie 1830 zł*

* a w 2021 roku 1971 zł **ZADZWOŃ: 601 487 212**

Jedzenie ma znaczenie – co jeść, by zadbać o odporność?

Okres jesienno-zimowy to czas większej podatności organizmu na infekcje. Warto więc zadbać o odporność – tylko jak?

Warto przede wszystkim postawić na aktywność fizyczną, odpowiednią ilość odpoczynku i snu oraz zbilansowaną dietę.

W niektórych produktach spożywczych występują substancje bioaktywne, które stymulują odporność organizmu. W takim razie gdzie ich szukać?

WITAMINY A, C, E i D

Niedobór witamin negatywnie wpływa na organizm – to wszyscy wiemy, ale co to znaczy?

WITAMINA A w niewystarczających ilościach przyczynia się do zaniku grasicy, śledziony czy węzłów chłonnych – miejsc niezbędnych dla prawidłowej odporności organizmu. Dodatkowo witamina A odpowiada za stan błon śluzowych, co jest istotne w zapobieganiu inwazji bakterii czy wirusów. Dodatkowo reguluje produkcję lizozymu – enzymu znajdującego się w ślinie, będącego pierwszą linią ochrony przeciw bakteriom. Witaminę A znajdziemy w: maśle, mleku i produktach mlecznych, podrobach, jajach.

Ciągłość błon komórkowych zależy również od **WITAMINY E**, która zabezpiecza kwasy tłuszczowe przed utlenieniem. Jest bardzo silnym antyoksydantem, dzięki czemu dezaktywuje wolne rodniki, które są odpowiedzialne za stany zapalne w organizmie. Witaminę E znajdziemy w: olejach roślinnych, orzechach i migdałach, kiełkach i nasionach zbóż, rybach, płatkach owsianych i otrębach, mleku, szpinaku, papryce, brokułach.

WITAMINA C ma działanie ochronne dla tkanek, również antyoksydacyjne, stymuluje produkcję związków przyczyniających się do zwiększenia odporności. Dobre źródła witaminy C: czarna porzeczka, natka pietruszki, dzika róża, papryka czerwona, brukselka, brokuły, truskawki, kiwi, pomarańcze.

WITAMINA D ma znaczenie nie tylko dla układu kostnego, ale również dla odporności organizmu. Wzmacnia zdolności chemotaktyczne i fagocytarne makrofagów, wspomaga wytwarzanie antybakteryjnych peptydów. Ponadto reguluje odpowiedź limfocytów T i zmniejsza produkcję przeciwciał IgG oraz IgM, których podwyższony poziom świadczy o występowaniu stanu zapalnego. W naszym klimacie zalecana jest indywidualnie dopasowana suplementacja witaminą D, gdyż podaż z diety i synteza w skórze pod wpływem promieni słonecznych nie jest wystarczająca.

Mikroelementy wartościowe dla układu odpornościowego:

SELEN wykazuje działanie zwiększające aktywność komórek układu odpornościowego, a jego niedobór obniża aktywność limfocytów T, makrofagów i komórek NK. Wysoką zawartość selenu mają: podroby, owoce morza, ryby, produkty mleczne, orzechy, produkty zbożowe.

CYNK również jest niezbędny do prawidłowego działania układu immunologicznego. Aktywuje on wydzielaną przez grasicę tymulinę – odpowiedzialną za produkcję limfocytów T. Bogate w cynk są: kasze (w szczególności gryczana), pieczywo pełnoziarniste, sery podpuszczkowe, mięso, wątroba.

Rozgrzewający krem z dyni w najlepszym wydaniu

SKŁADNIKI (4 PORCJE):

800 g dyni (500 g po obraniu)
250 g ziemniaków
2 łyżki oliwy
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonej kurkumy
1/4 łyżeczki mielonej ostrej papryki
1 łyżeczka przypraw curry w proszku
1 łyżka świeżego startego imbiru
1 i 1/2 szklanki bulionu jarzynowego
1 puszka (400 ml) mleka kokosowego (lub w lżejszej wersji mleko krowie o zawartości tłuszczu 1,5–2%)

PRZYGOTOWANIE

Dynię obrać ze skórki, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.

W garnku na oliwie lub oleju zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię oraz

ziemniaki, doprawić solą i smażyć, co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut. Dodać kurkumę, ostrą paprykę, curry i starty imbir.

Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 15 minut do miękkości warzyw.

Zmiksować w blenderze z mlekiem kokosowym lub zwykłym (zachować kilka łyżek do dekoracji).

PROPOZYCJA PODANIA

Świeża kolendra i pieczone pomidorki: pomidorki koktajlowe skropić oliwą, doprawić solą oraz pieprzem i wstawić do piekarnika z włączoną funkcją grilla na najwyższą półkę. Piec przez kilka minut, aż zmiękną i lekko się zrumienią (można też zgrillować na patelni grillowej).

Krem z dyni jest świetną propozycją na jesienne dni. Ma wiele witamin, świetnie rozgrzewa, a składniki w tym wydaniu dobrze wpływają na układ odpornościowy.

SMACZNEGO!

Active Ladies

TRENING • DIETA • MASAŻ

ul. Jeździecka 21F lok. 3,
tel. 506 830 446
studio@activeladies.pl
www.activeladies.pl

Odbierz voucher o wartości 120 zł
na konsultację dietetyczną

Zbyt niska podaż **ŻELAZA** może obniżyć bakteriobójcze właściwości organizmu. Jest ono składnikiem enzymów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Źródło żelaza to przede wszystkim mięso i produkty mięsne oraz produkty zbożowe.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) pełnią funkcję modulującą odpowiedź zapalną. Szczególnie kwasy tłuszczowe omega-3. Bogate w kwasy omega-3 są olej sojowy, olej rzepakowy, olej lniany, ryby morskie.

Warto zadbać o odporność również od strony bariery jelitowej, którą tworzą kultury bakterii. Skład bakterii jest zależny od diety, dlatego warto często sięgać po produkty probiotyczne: jogurty naturalne, kefiry, maślanki czy kiszonki.

O naszą mikroflorę zadbać także prebiotyki, które znajdziemy w pomidorach, bananach lub jęczmieniu. Błonnik pokarmowy również ma pozytywny wpływ na florę bakteryjną i stan jelit, warto więc na stałe włączyć go do diety przez spożycie: grubych kasz, produktów pełnoziarnistych, suszonych owoców, dużej ilości warzyw.

Dodatkowo produkty, które warto włączyć do diety dla wzmocnienia odporności, to:

WARZYWA CEBULOWE takie jak CEBULA, CZOSNEK, POR i SZCZYPIOREK posiadają w sobie liczne substancje wpływające korzystnie na odporność oraz działające bakteriobójczo.

KURKUMA – właściwości kurkuminy znajdującej się w kurkumie porównać można z antyoksydacyjnymi właściwościami witaminy C i E. Ma bardzo silne właściwości przeciwzapalne oraz działa przeciwko bakteriom i wirusom.

IMBIR – stosuje się m.in. w zapaleniu oskrzeli, działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwbólowo. Tak jak kurkuma jest silnym przeciwutleniaczem.

Postępowanie dietetyczne ma więc kluczowe znaczenie dla funkcjonowania układu odpornościowego człowieka. Warto zwrócić uwagę na odpowiednie zbilansowanie produktów spożywczych bogatych w **WITAMINY A, C, E i D**.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej na temat diety, zapraszamy na stronę lub bezpośrednio do poradni dietetycznej na ul. Jeździeckiej 21F lok. 3.

dietetyk mgr Klaudia Koniec



Okiem zielarza:

Jesienią zadbaj o swój kręgosłup i stawy

Październik to mój ulubiony miesiąc. I nie tylko dlatego, że urodziłam się w tym właśnie okresie. Przyroda zaskakuje nas co roku przepiękną paletą barw w odcieniu złota i czerwieni, jakby

chciała nas pokrzepić przed szarością i nagością słoty listopadowego poranka. To także ostatni miesiąc na to, aby przyjrzeć się roślinom przed okresem zimowego odpoczynku.

W przeciwieństwie do przyrody my, ludzie, eksploatujemy się przez cały rok, nie dojadając, nie dosypiając, nie mając czasu na relaks, ale również relacje z ludźmi, których kochamy. Zmieniająca się aura powoduje nie tylko spadek nastroju, zmęczenie i bezsenność, ale również dolegliwości mięśniowo-stawowe (mniej ruchu oraz więcej urazów, upadków). Ziołolecznictwo zna na te dolegliwości doskonałe remedium.



Rozwiązaniem jest **korzeń żywokostu lekarskiego** (*Radix Symphyti*), z którego wytwarza się maści, oleje i nalewki lecznicze. W korzeniu żywokostu znajduje się związek o nazwie „alantoina”, który pobudza regenerację tkanek, szczególnie nabłonkowej, i działa silnie przeciwzapalnie. Aktywuje procesy regeneracji chrząstek i kości, przyspiesza zranienie się kości złamanych i pękniętych. Stąd może być on stosowany z powodzeniem przy trudno gojących się ranach, w leczeniu złamań otwartych i z uszkodzeniem tkanki miękkiej, złamań z obrzękami oraz w dolegliwościach bólowych kręgosłupa i stawów.

Maść, olej i nalewkę żywokostową należy **stosować zewnętrznie** w okładach.

Okład z oleju żywokostu: olej podgrzewamy do 40 stopni i nakładamy na chore miejsce, owijamy cienką folią, aby uniknąć pobrudzenia odzieży oraz aby zatrzymać ciepło. Stosujemy minimum 3 x dziennie po godzinie.

Badania naukowe nad żywokostem potwierdziły jego właściwości (B. Szmigielska, *Możliwości wykorzystania żywokostu lekarskiego w terapiach dysfunkcji układu ruchu*, Chorzów 2018):

- przeciwobrzękowe, przeciwzapalne, przeciw-wysiękowe
- skrócenie okresu rehabilitacji po złamaniach, skręceniach
- wyleczenie urazów tępych w krótkim czasie (5–14 dni)
- redukcja/likwidacja obrzęków
- wyleczenie całkowite wysięku w kolanie
- regeneracja stawu biodrowego (uniknięcie operacji)
- zwiększenie ruchomości układu ruchu
- zmniejszenie porannej sztywności stawów
- redukcja dolegliwości bólowych (towarzyszących zwyrodnieniom kręgosłupa oraz stanom zapalnym).

Żywokost lekarski zastosowany w każdej formie wykazuje daleko idące działanie terapeutyczne w kierunku redukcji dolegliwości bólowych i przywrócenia sprawności fizycznej włącznie. Systematyczne stosowanie żywokostu przynosi relatywną poprawę w 14 dni nawet przy przewlekłych bólach związanych ze zwyrodnieniem kręgosłupa. **Działanie lecznicze żywokostu przewyższyło działanie diklofenaku oraz krioterapii!**

Preparaty na bazie żywokostu z czystego terenu Podkarpacia (gospodarstwo ekologiczne):

Maść żywokostowa (100 ml):

Skład: olej żywokostowy, naturalny wosk pszczeli, naturalna kamfora, żywica świerkowa, olejek goździkowy

PAŹDZIERNIK W GABINECIE:

- **NEBULIZATORY DO AROMATERAPII ORAZ KOMPOZYCJE 100-PROCENTOWYCH OLEJKÓW ETERYCZNYCH** NA POBUDZENIE UMYŚŁU, RELAKS, DOBRY SEN, TRAWIENIE, NA STRES, CHOROBY WIRUSOWE, LIBIDO itd.
- **MASAŻE Z AROMATERAPIĄ:** WTORKI I CZWARTKI, ul. Admiral-ska 12/14, WARSZAWA-REMBERTÓW. PROWADZI ARTUR.

ZAPISY: TEL. 505 724 094, KONTAKT@ZIOLOWYRAJ.COM

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regenerujące

Zastosowanie: rwa kulszowa, bóle kolan, kręgosłupa

Olej żywokostowy (50 ml z olejkami, 100 ml bez olejków eterycznych):

Skład: olej winogronowy (szybko się wchłania i nie zatyka porów), korzeń, młode pędy, pączki i kwiaty żywokostu, podwójna filtracja i zagęszczenie

Na życzenie klienta: olejki eteryczne z goździka, świerku, eukaliptusa i mięty pieprzowej o działaniu chłodzącym, przeciwbólowym, przeciwzapalnym

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regenerujące, odżywcze na chrząstki i stawy

Zastosowanie: zwyrodnienia stawu biodrowego, nasięki w stawie kolanowym, bóle mięśni i stawów (barku, kręgosłupa, kolan), odbudowa stawu biodrowego (kuracja ok. 6 mies.)

Nalewka żywokostowa (50 ml – z olejkami eterycznymi, 100 ml – bez olejków eterycznych):

Skład: spirytus 60%, korzeń, młode pędy, pączki i kwiaty żywokostu

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regenerujące

Zastosowanie: jw. (olej żywokostowy)



Zamówienia na maści, oleje i nalewki pod nr. tel. 505 724 094. Odbiory indywidualne co tydzień w piątki/soboty w Warszawie-Rembertowie, ul. Admiralska 12/14.

Z zielarskimi pozdrowieniami –

Karolina Julia Smóderk – Doktor Z

Październik Europejskim Miesiącem Cyberbezpieczeństwa

Przemoc kojarzy nam się z aktem fizyczności – kopaniem, biciem. Jednak wraz z szerszym się rozwojem technologii rozwija się również zjawisko, jakim jest cyberprzemoc (ang. *cyberbullying*). Do cyberprzemocy wykorzystywane są nowoczesne technologie, zazwyczaj Internet oraz telefon komórkowy.

Najczęstszymi formami cyberprzemocy są: nękanie, obrażanie, prześladowanie, podszywanie się, poniżanie, ośmieszanie poprzez wysyłanie filmików oraz zdjęć czy wykluczenie np. z grup w mediach społecznościowych czy klasowych. Przemoc taka objawia się również w grach, gdzie w napływie emocji rzucają się obelgi wobec drugiej osoby, sprawcy, nie mając świadomości, szerzą w ten sposób cyberbullying.

Tym, co powoduje, iż cyberprzemoc jest tak niebezpieczna, jest fakt, że często nie jest widoczna – pozostaje w świecie wirtualnym. Dodatkowo jest dużo prostsza w realizacji dla sprawcy – brak konfrontacji twarzą w twarz, pozorna anonimowość.

Z badań przeprowadzonych przez NASK „Nastolatki 3.0” wynika, że jedynie 23,5% badanych nie było świadkiem przemocy internetowej wo-



bec kogoś znajomego, a aż prawie połowa badanych padła ofiarą cyberprzemocy. Niepokojące w badaniu było to, że co trzecia ofiara nie zgła-

szła tego faktu ani nie podejmowała kroków w celu eliminacji problemu.

Z innego badania również przeprowadzonego przez NASK, „Rodzice Nastolatków 3.0”, wynika, że rodzice nie są świadomi cyberprzemocy.

Prawie 70% zadeklarowało, że ich dzieci nigdy nie były celem ataku z wykorzystaniem Internetu.

Skutki cyberprzemocy mogą być tragiczne, dlatego zawsze reagujemy na jej symptomy. Pamiętajmy również o poszanowaniu drugiej osoby.

Cyberprzemoc naprawdę boli: <https://www.youtube.com/watch?v=KoD9ibW-Wcc>.

Justyna Krasowska

Źródło:

<https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2593,Raport-z-badan-quotNastolatki-30quot-2019.html>

<https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/2586,Raport-quotRodzice-Nastolatkow-30quot-2019.html>

Fundacja CyberEtyka

www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl

REKLAMA

Elixir

KLINIKA DENTYSTYCZNA

ul. Fabryczna 1, Warszawa-Wesoła
(wejście od ul. Gościniec)

tel. (22) 773 21 12; 518 662 799

Oferujemy kompleksowe leczenie dzieci i dorosłych:

- Leczenie zachowawcze
- Protetyka
- Leczenie ortodontyczne
- Chirurgia
- Zabiegi estetyczne
- Implantologia
- Diagnostyka radiologiczna na miejscu: rtg cyfrowe, pantomogram, cefalometria, tomografia szczęk i zatok

Możliwość płatności kartą

www.klinikaelixir.pl

Jesteśmy na Facebooku – Klinika Dentystyczna Elixir

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

Okiem coacha

Alfabet emocji: L i M

fot. Iwona Jabłońska Photography



L jak LITOŚĆ – z pozoru wydaje się, że należy oceniać ją pozytywnie, wszak odwołuje się do empatii, współczucia dla czyjegoś bólu, nieszcześćia. A jednak jej ocena okazuje się sprawą dyskusyjną.

Starożytny chiński filozof Yang Zhy stwierdził, że „Litować się nad kimś to nie tylko mu współczuć”.

A Bolesław Prus: „Litość jest to uczucie równie przykre dla ofiarowującego, jak i dla przyjmującego”.

Na jednym z portali czytam: „Zawsze sądziłam, że litość jest zaletą, cnotą daną nam od Boga byśmy mogli wspomagać innych ludzi w potrzebie. To pozytywna wartość, która sprawia, że potrzebujących nie wystawiamy na łaskę losu, ale wspieramy lub ułatwiamy im kroczenie przez życie, które nie zawsze jest proste. Niektórzy z nas odczuwają nawet potrzebę pomagania tym, którzy sami nie potrafią «wziąć życia we własne ręce»”.

Dlatego też początkowo zaskoczył mnie pogląd Fryderyka Nietzschego, który głosi: „Litość, o ile sprawia ją rzeczywiste cierpienie – a to stanowi wyłączny rozpatrywany tutaj punkt widzenia – jest słabością, jak każde zagubienie się w szkodliwym afekcie. Pomnaża ona cierpienie na świecie (...). Założmy, że przez jeden tylko

dzień panowałoby ona nad światem: tego dnia nastąpiłaby zguba ludzkości”.

Być może owa ambiwalencja postaw spowodowana jest różnymi rodzajami litości.

Pierwsza z nich to życzliwa litość, która stanowi połączenie empatii, dobroci, chęci niesienia pomocy.

Lub litość wynikająca ze szlachetności i honoru. Jak powiedział towarzysz Mahometa Ali ibn Abi Talib: „Jeśli pokonasz wroga, okaż mu litość, jesteś przecież silniejszy od niego”.

Zła litość to litość pogardliwa, zabarwiona odcieniem poczucia wyższości i odrzuceniem.

I jeszcze ten rodzaj litości, który kojarzy się z manipulowaniem ludzkimi uczuciami. Jest to wymuszanie pomocy i, jak to się mówi, „branie na litość”. Pewnie każdy z nas był kiedyś w sytuacji, w której reagował w niechciany przez siebie sposób, czując się wykorzystywanym przez cudzą słabość.

Puenta? Słowa Jana Baptisty Racine’a: „Wstydem być nie może litość sprawiedliwa”.

L jak LĘK – jak czytam w Wikipedii – negatywny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrzepowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem.

Wybitny psychiatrę, znawcę tematu Antoni Kępiński zauważa, że „Każdy człowiek w mniej-

szym lub większym stopniu odczuwa lęk przed swym otoczeniem społecznym” Podobnie Ryszard Kapuściński: „Zło nie ma dziś postaci gryba atomowego, momentalnej i ostatecznej zagłady, ale formę niezliczonych, codziennych utrapień i lęków...”. Czyli w większości przypadków emocja, choć nieprzyjemna, jest całkiem naturalna.

Jednakże lęk jest także podstawowym objawem każdej nerwicy i nieodłącznym składnikiem depresji. Może objawiać się pod różnymi postaciami. Często są one związane z natręctwami. Występują lęki wysokości, ciemności, zamkniętej przestrzeni.

Czyli ponownie komentując słowami Antoniego Kępińskiego – „Człowiek więcej boi się twórców własnego umysłu niż konkretnej rzeczywistości”.

Lękowi towarzyszy zwykle obniżenie nastroju oraz spadek aktywności. Mogą jednak występować takie rodzaje lęku, w których następuje proces integracji. Człowiek staje się wówczas bardziej aktywny, myśli szybciej i sprawniej. Niekiedy taki rodzaj lęku prowadzi do działań agresywnych, będących formą obrony.

Co wydaje się ważne, Antoni Kępiński podkreśla, że znakomitym antidotum na lęk jest miłość. Zaskakująco zgodny jest z nim Albert Einstein, oto jego słowa: „Każdy z nas ma dwie rzeczy do wyboru: jesteśmy albo pełni miłości... albo pełni lęku”.

A więc wybieramy...

L jak LENISTWO – pamiętacie wierszyk Jana Brzechwy: „Na kanapie siedzi leń, nic nie robi cały dzień”...

Według Wikipedii lenistwo to apatyczny stan ducha powodujący zaniechanie jakiegoś wymaganego działania lub działań.

Ale wielu starożytnych filozofów uznawało tenże stan podobny do ataksji, czyli równowagi ducha, ideału spokoju wewnętrznego człowieka – za pożądany. Współcześnie też pojawiają się takie głosy. Już w XX wieku Bertrand Russell twierdził w *Pochwale lenistwa*, że gdyby wszyscy ludzie byli leniwi i nieskorzy do działania, to na świecie byłoby mniej konfliktów i wojen, ponieważ nikomu nie chciałoby się walczyć. Polsko-czeski publicysta Gabriel Laub rzuca tezę, że „Lenistwo jest ukrywanym ojcem postępu”. Można się z tym zgodzić, ponieważ chęć ułatwiania sobie życia jest powodem powstania wielu wynalazków. Publicysta Tadeusz Gicgier ujął to bardzo prosto: „Robię wszystko, żeby nic nie robić”.

Jednakże w większości opinii lenistwo jest mocno potępiane jako słabość ducha. Ot choćby w „Boskiej Komedii” Dantego leniwi znajdują się w 5 kręgu piekła.

Oprócz zjawiska siedzenia na kanapie cały dzień możemy spotkać się także z określeniem „lenistwo intelektualne” lub „umysłowe”, które odnosi się do zaniechania zadawania pytań, braku chęci dogłębnego drążenia badanego tematu; na poleganiu na już wypracowanej rutynie

cd. na str. 19

REKLAMA



JASMIN
DROGERIE

WESOŁA - STARA MIŁOSNA
ul. JANA PAWŁA II 108 - obok sklepu GROSZEK

Piękno w zasięgu ręki
www.drogeriejasmin.pl

Z tą ulotką
5% RABATU
na zakupy

Z kartą Stałego Klienta PrimoPartner
otrzymasz punkty, które wymienisz na **bony zakupowe!**

mentalnej i umysłowej. Myślę, że ten rodzaj lenistwa nie może liczyć na żadnych obrońców.

Na koniec prosta definicja dla tych, którzy nie są pewni, jak ich wahania zapału do pracy mają się do omawianego tu tematu. Otóż według Jules'a Renarda – „Lenistwo to nic więcej jak zwyczaj odpoczywania, zanim się zmęczysz”.

Dziś M jak MIŁOŚĆ – ale nie będzie nic o popularnym serialu... tylko o uczuciu, które może wszystko – i unieść wysoko, i pogrążyć. Już Eurypides stwierdził, że miłość jest największą słodyczą i goryczą na ziemi.

I choć na ten temat najwięcej do powiedzenia mają poeci, postuchacie Wikipedii – „miłość to dowolna ilość emocji i doświadczeń zachodzących z powodu silnej więzi”. Słowo „miłość” może odnosić się do wielu różnorodnych uczuć, stanów i postaw, poczynając od ogólnego zadowolenia, a kończąc na silnej więzi międzyludzkiej. Rozmaitość użyć i znaczeń, połączona z zawziętością opisywanych przez nią uczuć, powoduje, że miłość jest niespotykane trudna do zdefiniowania, nawet w porównaniu do innych stanów emocjonalnych.

Mimo to miłość można podzielić na kategorie. Nazwy są zaczerpnięte z greki:

- **Agape** – to typ miłości bezinteresownej, opierającej się na altruizmie;
- **Philia** – miłość platoniczna, wolna od seksu i zmysłowości, przyjacielska, bezinteresowna, lojalna i wierna;
- **Eros** – miłość twórcza, kreatywna lub romantyczna, w której dominującą rolę odgrywa sentyment, tęsknota, oczarowanie, pragnienie coraz większej pełni;
- **Sexus** – miłość zmysłowa, oparta na wzajemnym pożądaniu; najczęściej ma swój początek w zakochaniu;
- **narcyzm** – miłość do samego siebie.

Dla tych, których nie satysfakcjonują definicje, kilka opinii ekspertów:

Paulo Coelho – „Miłość jest jak tama. Jeśli pozwolisz, aby przez szczelinę sączyła się strużka wody, to w końcu rozsądza ona mury i nadchodzi taka chwila, w której nie zdołasz opanować żywiołu. A kiedy mury runą, miłość zawładnie wszystkim. I nie ma wtedy sensu zastanawiać się, co jest możliwe, a co nie, i czy zdołamy zatrzymać przy sobie ukochaną osobę. Kochać – to utracić panowanie nad sobą”.

Antoine de Saint-Exupéry – „Gdy ktoś kocha różę, której jedyny okaz znajduje się na jednej z milionów gwiazd, wystarczy mu na nie spojrzeć, aby być szczęśliwym. Mówi sobie: «Na którejś z nich jest moja róża...»”.

Carlos Ruiz Zafón – „Ktoś kiedyś powiedział, że w chwili, kiedy zaczynasz zastanawiać się, czy kochasz kogoś, przestałeś go już kochać na zawsze”.

Alfred Aleksander Konar – „Miłość jest jak eter. Może zabić, ale może też... ulotnić się”.

M jak MĄDROŚĆ – niby rzecz oczywista, choć wcale nie tak łatwa do określenia.

Jak powiedział Aleksander Fredro: „Że nikt ci nie powie, żeś głupi, przez to mądrym nie jesteś”.

Według Wikipedii – „Mądrość w najwęższym znaczeniu to umiejętność podejmowania uzasadnionych decyzji, które w dłuższej perspektywie przynoszą pozytywne rezultaty”.

Profesor Anna Świderkówna, wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego, ujmując to tak: „Może najlepiej byłoby powiedzieć, że chodzi tu o zdolność wrodzoną lub nabytą, która pozwala człowiekowi dobrze kierować swoim życiem i pomaga mu zapewnić sobie pomyślność, powodzenie, a nawet szczęście. Nie utożsamia się ona z wiedzą, choć zakłada jej posiadanie”.

A oto co pisze specjalista lifecoachingu dr Cherie Carter-Scott w swojej książce „Jeśli życie jest grą, oto jej reguły”:

„Mądrość jest ostatecznym celem drogi życiowej. Mądrość to najwyższy stopień wiedzy, wnikliwości i rozumienia. Otwiera najszerszą perspektywę na życie, jego cel i lekcje, które niesie. Kiedy odnajdujesz mądrość, żyjesz w świetle.

Mądrość to nie inteligencja. Nie ma nic wspólnego z ilorazem inteligencji, z osiągnięciami w szkole. Mądrość to najwyższy poziom rozwoju emocjonalnego, duchowego i umysłowego, na którym ceni się intuicję nie mniej niż informację, dobre chęci nie mniej niż umiejętności, a natchnienie nie mniej niż wiedzę. To tam najgłębsze zrozumienie wspomaga codzienne działania.

Mądrość nie jest stanem, który trzeba osiągać, lecz stanem, który należy sobie przypomnieć. Pojawia się na naszej planecie w pełni wyposażony w nieograniczoną mądrość wrodzoną wszystkim ludziom. Żeby ją sobie przypomnieć, wystarczy znaleźć dostęp do tej sfery własnej osoby, którą łączy więź z nieskończonym boskim źródłem. Jesteś nie mniej mądry niż Budda, Arystoteles lub Konfucjusz – po prostu oni dotarli w sobie do takiej sfery, do której ty jeszcze nie przeniknąłeś”.

I na koniec Marcel Proust: „Nie otrzymujemy mądrości, musimy odkryć ją samodzielnie po drodze, której nikt za nas nie odbędzie i nikt nam nie oszczędzi”.

Joanna Godecka

Ośrodek Psychoterapii INSIDE YOU

Cykl „Alfabet emocji” kilka lat temu autorka pisała i czytała dla Radia Zet.

REKLAMA

SPECJALISTYCZNY GABINET DERMATOLOGICZNY

Beata Pacałow ska

Specjalista dermatolog i wenerolog, Lekarz medycyny estetycznej

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Leczenie: łuszczyca, grzybicy skóry i paznokci, łojotokowego zapalenia skóry, alergii skórnych, diagnostyka mykologiczna
- Peelingi, mezoterapia, wypełniacze

ul. Kameliowa 12 (róg Dworkowej), tel. 505 099 069

Warszawa-Wesoła, Stara Miłosna

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA CAŁKOWITA – 450 zł

PROTEZA ELASTYCZNA – 600 zł

• DUŻE DOŚWIADCZENIE • CIĘŻKIE PRZYPADKI



PENSJONAT SENIORA

tel. kom. 502 866 525

www.pensjonatseniora.com.pl

- ✓ całodobowa opieka pielęgniarska
- ✓ pobyt opiekuńczo-leczniczy
- ✓ opieka po udarze mózgu i rehabilitacja
- ✓ pobyt krótko- i długoterminowy oraz dzienny

wielospecjalistyczny

GABINET DENTYSTYCZNY

dr Maria Dawyniak

Stomatolog Ogólny

&

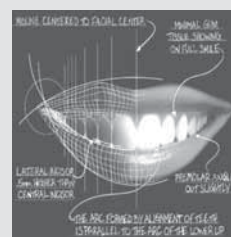
dr n. med. Maciej Nowak

Periodontolog



tel. 662 822 340

Wesoła-Zielona, ul. Brata Alberta róg ul. Warszawskiej



Z ekologią za pan brat w SP 173

Wrzesień w Szkole Podstawowej nr 173 upłynął pod hasłem „Dbamy o przyrodę”. W piątkowe popołudnie uczniowie zbierali śmieci w pobliskim lesie. Akcja cieszyła się wielkim zainteresowaniem. Zaangażowały się w nią zarówno dzieci, nauczyciele, jak i rodzice. W miejscu zbiórki zgromadzeni otrzymali rękawice i worki. Podzieleni na grupy ruszyli sprzątać okoliczny las. Zebraliśmy kilkanaście worków śmieci i odpadów. Wszystkich uczestników nagrodziliśmy małymi upominkami. Zmęczeni, ale szczęśliwi wróciliśmy do szkoły z satysfakcją, że choć w małym stopniu mogliśmy pomóc naszej planecie.



22 września uczniowie naszej szkoły wzięli udział w wydarzeniach rekreacyjnych zorganizowanych z okazji „Europejskiego Dnia bez Samochodu”. W Miasteczku Drogowym, zorganizowanym przez Straż Miejską, dzieci miały okazję

doskonalić technikę jazdy. W Punkcie Naprawy Rowerów nauczyły się zmieniać pękniętą dętkę i wyważać koła, zdobyły drobne upominki w konkursach wiedzy na temat bezpieczeństwa na drodze. Chętnie włączamy się w akcje ekologiczne, by od małego rośla nasza troska i dbałość o środowisko.

Wrześniowa pogoda sprzyja nauce i pracy na świeżym powietrzu. 25 września w naszej szkole klasy świeciły pustkami. Wyśleliśmy na lekcje poza mury szkolne, by dotychczas do akcji „Dzień Pustej Klasy”. W tym dniu m.in. czytaliśmy książki, omawialiśmy lektury, malowaliśmy w plenerze, utrwalaliśmy wiedzę z historii, ćwiczyliśmy na boiskach, na siłowni plenerowej, dokumentowa-

liśmy fotograficznie rośliny ze szkolnego ogrodu, by stworzyć szkolny zielnik – a to wszystko działo się poza szkołą. Otoczenie szkoły mamy piękne i staramy się z tego zawsze korzystać. Najważniejsze jednak jest to, że spędzaliśmy czas razem i zintegrowaliśmy się na świeżym powietrzu. To był wspaniały dzień. Może uda nam się rozszerzyć akcję na wiosnę i zachęcić do udziału w akcji jeszcze więcej klas i nauczycieli.



W szkole nr 173 dbamy także o zwierzęta. Do końca września trwała zbiórka żywności: żołędzi i orzechów dla podopiecznych warszawskiego ZOO. Cieszymy się bardzo, że mogliśmy uczestniczyć w tej wspaniałej akcji.

Patrycja Sołśnia
Patrycja Kraczk-Zimnicka
Marcin Wojenka

Ekologiczny wrzesień w SP 171

Tegoroczny początek roku szkolnego był zupełnie inny od wszystkich dotąd nam znanych. Nie było wspólnego, uroczystego rozpoczęcia roku na boisku, nie było przemówienia i powitania uczniów przez dyrekcję szkoły. Jednak i tak wszyscy cieszyliśmy się ze spotkania w klasach. Uczniowie, jak wynikało z ich wypowiedzi, bardzo tęsknili za szkołą, za koleżankami i kolegami. Nareszcie po blisko półrocznej przerwie mogli spotkać się na żywo.

Nasi najmłodsi uczniowie – pierwszoklasiści na pewno będą wspominać swój nietypowy początek roku szkolnego 2020/2021. Jednak przyjazna atmosfera, zaangażowanie wychowawców, dyrekcji i wszystkich pracowników szkoły pozwoliło naszym najmłodszym uczniom z klas I-III na w miarę normalne funkcjonowanie w dobie reżimu sanitarnego.



Początek roku to czas rozmów, wspólnych zabaw i poznawania się wzajemnie. Sprzyjająca pogoda i wspaniała lokalizacja – bliskość Lasu Milowego – sprawiły, że nauka poprzez zabawę okazała się niezwykle cenna.

Wycieczki do lasu, poznawanie przyrody na żywo, wspólne odkrywanie bogactwa naszego lasu oraz chwile relaksu były cennym doświadczeniem dla naszych uczniów. Był to także dobry początek rozmów dotyczących dbania o otaczającą nas przestrzeń. O tym, jak ważne jest proekologiczne zachowanie już od najmłodszych lat naszego życia. Podsumowaniem naszych rozmów o konieczności dbania o środowisko, o właściwą segregację odpadów, o czystość lasów i naszego otoczenia była akcja „Sprzątanie Świata”. W akcji tej nasza szkoła uczestniczy każdego roku. Ogromnie się cieszymy, że w tym roku także nasi najmłodsi uczniowie – pierwszoklasiści mogli wziąć w niej udział po raz pierwszy. Uczniowie klas I-III jak zawsze z wielkim zaangażowaniem zbierali śmieci w bliskiej okolicy szkoły.

Poculiśmy się wspólnotą dbającą o swój kawałek przestrzeni, o jej czystość i estetykę.

Małgorzata Rysak

REKLAMA

ROBUŚ
PIERWSZE WSPOMNIENIE

- ▶ własny plac zabaw
- ▶ bezpieczna cicha okolica w pobliżu lasu
- ▶ doświadczona kadra
- ▶ małe grupy – domowa atmosfera
- ▶ indywidualne podejście do dziecka
- ▶ godziny otwarcia 7-18
- ▶ atrakcyjne czesne

05-077 Warszawa
ul. Magnolii 6.
tel. 518 785 136 www.robust.pl

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

Wrześniowe wydarzenia w SP 172

Po okresie intensywnej pracy Dyrekcji i pracowników Szkoły nad zapewnieniem bezpiecznego funkcjonowania placówki w określonym reżimie sanitarnym z radością mogliśmy rozpocząć zajęcia edukacyjno-wychowawcze w roku szkolnym 2020/2021.

10 września wszystkie dzieci uczęszczające do oddziałów przedszkolnych otrzymały wyprawki szkolne – przybory niezbędne w codziennej nauce, które zostały sfinansowane przez Urząd Dzielnicy Wesoła.

Czas kwarantanny związanej z pandemią nie pozwolił na wręczenie dyplomów i nagród w konkursach realizowanych w minionym roku szkolnym: Konkursie Plastycznym kończącym I edycję programu kulinarnego o zdrowym odżywianiu dla klas 1–2 oraz Szkolnym Konkursie Czytelniczym „Błękitny koralik” dla klas 2–3. Nagrody i dyplomy zostały wręczone w pierwszych dniach roku szkolnego podczas kameralnych klasowych uroczystości.



W grudniu 2019 roku Szkoła wzięła udział w akcji „Paczka na Kresy” skierowanej do Polaków mieszkających na Kresach Wschodnich. 10 września p. Monika Ceglińska odebrała dyplom i upominki przygotowane przez organizatorów: Kuratorium Oświaty w Warszawie, Polską Fundację Narodową oraz Komendę Główną Ochotniczych Hufców Pracy.

15 września po raz kolejny świętowaliśmy w klasach **Międzynarodowy Dzień Kropki** w różny sposób: nosząc ubrania w kropki, wykonując rysunki techniką kropkowania, oglądając animowaną ekranizację książeczki Petera H. Reynoldsa „The Dot”. W szkolnej bibliotece odbyły się zajęcia w technologii 3D Augmented Reality. Korzystając z aplikacji Quiver (zainstalowanej na smartfonie nauczyciela bibliotekarza), uczniowie ożywili rysunki swoich kropek.

Uczniowie entuzjastycznie powitali po-

wrót do sportowej rywalizacji. Gratulujemy naszym medalistom **indywidualnych biegów przełajowych**, które 22 września odbyły się w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży. Złoty medal wywalczył Bartosz Rek, a brązowy Krystian Młynarczyk.

Uczniowie klas czwartych uczestniczyli w obchodach **Europejskiego Dnia bez Samochodu** zorganizowanych przez Urząd Dzielnicy Wesoła. Czekaliśmy na nich wiele atrakcji związanych z bezpieczeństwem w ruchu drogowym: możliwość sprawdzenia swoich umiejętności jazdy rowerem w miasteczku ruchu drogowego przygotowanym przez Straż Miejską, zagadki, quizy i przykładowe pytania egzaminacyjne na kartę rowerową, możliwość wejścia do radiowozu policyjnego i rozmowy z policjantem o jego pracy. To wyjście było dla czwartoklasistów przedsmakiem egzaminu na kartę rowerową.

Wszyscy mamy nadzieję, że bieżący rok szkolny będzie pełen sukcesów i przebiegnie bez zakłóceń.

Szkoła Podstawowa nr 172



REKLAMA



**Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Emanuela Bułhaka**

zaprasza na

DZIEŃ OTWARTY

**21 listopada 2020 roku (sobota),
godz. 10-13**

www.szkołybulhaka.pl



„Licealnik” – pismo uczniów CLXIII LO w Warszawie

Zaistniał dokładnie rok temu.

Wydanie pierwszego numeru towarzyszyło uroczystości „Ślubowania” pierwszego rocznika uczniów naszego liceum.

Gazetka spotkała się z zainteresowaniem i aprobatą uczniów, nauczycieli, rodziców i gości. **Bardzo pozytywnie tę inicjatywę oceniła goszcząca w naszej szkole prezydent m.st. Warszawy – pani Renata Kaznowska.**

Obecnie trwają prace redakcyjne nad piątym numerem, a nasz „Licealnik” nabiera charakteru regularnego kwartalnika.

Uważnie śledząc kolejne numery, widzimy, jak krystalizuje się kształt czasopisma.

Zawsze nas wita artykuł wprowadzający w rubryce „Temat numeru”.

Kolejne teksty odzwierciedlają zainteresowania i kompetencje licealistów. Pojawiają się w rubrykach: „Z życia szkoły”, „Oknem licealisty”, „Sylwetki”, „Dział recenzji filmowych”, „Dział recenzji muzycznych”, „Zdrowo na co dzień”, „Zdrowo żywieniowo”, „Zdrowo na sportowo”, „Eko forum”, „W temacie sportu”, „Dział książek wartych polecenia”. Uwieńczenie każdego numeru to krzyżówka w kąciaku „W czasie przerwy”.



Pani Prezydent R. Kaznowska podczas uroczystości Ślubowania pierwszego rocznika uczniów CLXIII LO. Fot. Monika Gajowy-Dzido

Czy tak będzie w tym roku? Zobaczymy.

Zespół redakcyjny wciąż pracuje nad ostatecznym kształtem gazety, podejmując nowe inicjatywy. W drugim numerze uwagę przyciągały „Zwycięskie artykuły w konkursie edukacji medialnej”.

W czwartym jako nowość pojawiła się rubryka „O tym się mówi”. Młodzi dziennikarze

zmierzali się w niej z prezentacją poważnych zjawisk społecznych, kulturowych, ekonomicznych, naukowych w aktualnym kontekście krajowym i ogólnosiwiatowym. Na naszych oczach „Licealnik” z gazetki szkolnej przekształca się... w poważne czasopismo społeczno-kulturalne.

Gratulując dotychczasowemu niezawodnemu zespołowi redakcyjnemu i osobom publikującym gościnie, z niecierpliwością czekamy na teksty nowych autorów.

Mamy nadzieję na takie, bo i w tym roku realizowane są w liceum w ramach Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej zajęcia z edukacji medialnej i nowoczesnych technologii, które mają stać się kuźnią licealnych talentów dziennikarskich, filmowych i informatycznych, bez których nie ma nowoczesnego, światowego społeczeństwa.

Z życzeniami powodzenia czytelnicy „Licealnika”

Archiwalne numery znajdują się pod adresem: <http://www.163lo.waw.pl/index.php/licealnik>

„I wszystko gra!” – czyli projektowo i edukacyjnie w SP 353

Tegoroczny projekt realizowany w ramach Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej swoje działania będzie opierał na wykorzystaniu płyt winylowych w edukacji szkolnej. „I wszystko gra” – to nazwa nowatorskiego projektu, w którym przekonamy się, że płyty winylowe wraz ze swoimi ciekawymi okładkami to nie tylko muzyka. Postaramy się to udowodnić, odnosząc się do podstawy programowej.

Wielu z nas płyty winylowe kojarzy głównie z muzyką – nic bardziej mylnego. Jeśli zastanowimy się nad głębszymi walorami artystycznymi

mi pod względem edukacyjnym, szybko można się przekonać, że płyty gramofonowe można przeliczać, szacować ich wagę, porównywać ceny (o ile większa? o ile mniejsza?), doskonalić słuchanie ze zrozumieniem. Okładki płyt często zawierają w sobie ukryte przesłanie, o którym można długo dyskutować. To również ukryta historia prezentowanych na nich zdjęć. Mało



7-calowa płyta winylowa „Pronit” z lat 60.

tęgo, starsze wydania niektórych płyt na okładkach przedstawiają słynne budowle, zabytki lub charakterystyczne pejzaże związane ze słynnymi miastami Polski. A może to od nich zacząć dyskusję? Nie mówiąc już o odszukaniu tych dawnych plenerów w obecnych realiach. Do ciekawych ludowych przyspiewek lub np. muzyki orientalnej uczniowie sami mogą wymyślać interpretację taneczną, a odtworzenie płyty na lekcji za pomocą gramofonu może być początkiem ciekawych zajęć oraz

pretekstem do tego, aby porozmawiać np. o najsłynniejszych kompozytorach muzyki klasycznej, których dzieł nie brakowało na starych nośnikach. Wszystkie te działania wpisują się w realizację podstawy programowej i mają charakter edukacyjny, w szczególności w klasach młodszych. Właśnie dlatego powstał pomysł projektu, w którym starsi uczniowie odowiedzą młodszych i opowiedzą im o pierwszej próbie zapisu dźwięku, historii fonografii, o tym, że w Warszawie przy ul. Koszykowej 69 przed laty mieściła się wytwórnia płytowa słynnego artysty Mieczysława Fogga. Czym różnią się płyty szelakowe od winylowych? Przeprowadzimy dla najmłodszych doświadczenia z dźwiękiem, a sami uczniowie wykonają płyty z masy solnej.

Obecnie płyty gramofonowe przechodzą „drugą młodość”, bowiem z roku na rok ich sprzedaż ciągle wzrasta i trafiają do nowych wielbicieli. Podsumowaniem naszych działań będzie zorganizowanie na terenie szkoły unikatowej wystawy z kolekcją płyt winylowych opatrzonej marką „Pronit”, które w czasach świetności kręciły się niemal w co drugim domu i były na wyposażeniu każdego, kto je kolekcjonował lub miał zwyczajne zamiłowanie do muzyki.

Łukasz Trawczyński

Szkolny koordynator Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej



Przełom Dunajca – odszukany plener z okładki

OGŁOSZENIA DROBNE

Na naszych łamach mogą Państwo 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 na wybrany miesiąc należy dokonać najpóźniej do 20 dnia poprzedniego miesiąca pod numerem tel. 22-810-26-04 lub adresem e-mail: drobne@wiadomosciasiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE
790 55 47 46

WYCINANIE DRZEW
podcinanie gałęzi
Usługi ogrodowe
PRACE PORZĄDKOWE
Tel. 513 148 238

**ANGIELSKI,
NIEMIECKI**
NAUKA, KOREPETYCJE
Tel. 518 43 58 79

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

USŁUGI KRAWIECKIE
POPRAWKI, PRZERÓBKI • KALETNICTWO
SZYCIE ZASŁON, FIRAN, OBRUSÓW • PRZESZYCIA
godz. pon.-pt. 9-17, sob. 8-13
ul. Trakt Brzeski 68, Warszawa-Wesoła
tel. 609-711-754

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

**PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW**
**MYCIE DACHÓW,
MONTAŻ ANTYPTAKÓW**
tel. 606-808-358

NAPRAWA AGD
– pralki, lodówki, itp.
25 lat doświadczenia, dojazd
do klienta, konkurencyjne
ceny. Tel. 501-049-250.

HYDRAULIK
– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607

CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
790 55 47 46

▶ Lokal usługowo-biurowy, powierzch-
nia 42 m. wynajmę Galeria Sosnowa,
Warszawa, Stara Miłosna, ul. Jeź-
dziecka. Tel. 535 333 753.

▶ **PRANIE dywanów, wykładzin, tapi-
cerki meblowej i samochodowej. Do-
jazd i wycena gratis tel: 500 753 803.**

▶ Nauczycielka języka angielskiego
udzieli lekcji angielskiego z zakresu:
przedszkola, szkoły podstawowej
(w tym kurs egz. 8 kl.) i średniej, stu-
denci, dorośli. Możliwość nauki
przez Skypa lub Messengera. Stara
Miłosna i okolice. Indywidualnie:
60 zł (lekcja), 70 zł (z dojazdem do
ucznia), grupowo: (2–5 osób) 30 zł.
Tel. 733 250 300.

▶ J. NIEMIECKI w Wesołej (Stara Mił-
osna) dla uczniów szkół podstawowych
i liceum (również ONLINE). 20 lat do-
świadczenia, tel. 694 210 279.

▶ Pomoc i nauka w obsłudze kompute-
ra, internetu i komórki. Zakupy onli-
ne. Osoby starsze – promocja! Prowa-
dzenie lekcji w odzieży ochronnej (co-
ronavirus). Student tel. 533-404-404.

▶ **MATEMATYKA.** Szkoła średnia, egza-
miny maturalny i ósmoklasisty. Stara
Miłosna. Tel.: 514 37 14 95.

▶ J. HISPZAŃSKI dla uczniów szkół
podstawowych, również ONLINE.
Tel. 694 210 279.

▶ **ANGIELSKI** – przygotowanie do ma-
tury i egzaminu ósmoklasisty z do-
świadczoną nauczycielką – egzami-
natorką. Tel. 601-371-704.

▶ Absolwent Politechniki Warszaw-
skiej oferuje korepetycje z Matema-
tyki. Zakres: gimnazjum i liceum.
Przygotowania do sprawdzianów
kartkówkę egzaminów Tel. 516-
309-589.

▶ **FORTEPIAN** – lekcji gry udziela do-
świadczony nauczyciel. Kontakt 606
898 895.

▶ Korepetycji z matematyki udzielię
uczniom 7 i 8 klas. Przygotowanie
do egzaminów wstępnych do li-
ceum. Mgr matematyki Stara Mił-
osna. Tel. 602 262 193.

▶ Przyjmę prace ogólnobudowlane
w szczególności: malowanie, tynko-
wanie, tapetowanie, układanie
podłóg drewnianych i paneli, skre-
canie mebli, ogrodowe porządko-
we, układanie kostki, modelowanie
terenu, drobne prace naprawcze.
Tel: 539 708 824.

GITARA – NAUKA GRY
Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz
piosenki! Lekcje indywidualne,
15 lat doświadczenia w uczeniu.
Tel. 695-622-848

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
790 55 47 46

KOMPLEKSOWE I RZETELNE
USŁUGI DLA POSEJJI PRYWATNYCH
PRACE PORZĄDKOWE,
WYKOŃCZENIOWE (MALOWANIE),
PIELĘGNACJA ZIELENI
tel. 514 731 889

PRYWATNY GABINET LEKARSKI

Małgorzata Grossmann-Lekki

Lekarz chorób wewnętrznych
Specjalista medycyny rodzinnej
Badania do prawa jazdy, do pracy
na stanowiskach bez szkodliwości

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Długa 19
zapisy tel. **603-373-968**



PRYWATNY GABINET REHABILITACJI

O F E R U J E :

- ZABIEGI KINEZYTERAPEUTYCZNE
- MASAŻ LECZNICZY
- TERAPIA MANUALNA
- ZABIEGI Z ZAKRESU FIZYKOTERAPII:
m.in. krioterapia, laseroterapia, pole magnetyczne
- KONSULTACJE LEKARZY SPECJALISTÓW
ortopeda-traumatolog

Nasz adres: Wesoła – Stara Miłosna,
ul. Jana Pawła II 264, tel. 22-773-14-97
www.rehabilitacja-staramilosna.pl
gabinet@rehabilitacja-staramilosna.pl

KARNETY I KORZYSTNE RABATY

10% ZNIŻKI DLA EMERYTÓW
NA ZABIEGI Z FIZYKOTERAPII

Dzień pustej klasy w SP 174 z Oddziałami Integracyjnymi

Dzień Pustej Klasy to wyjątkowa, międzynarodowa inicjatywa promująca edukację na świeżym powietrzu, poza budynkiem szkoły. Wszystko po to, aby odkrywać wartość edukacji terenowej.

Wydarzenie zainaugurowane zostało w 2012 roku przez londyńskich nauczycieli. W Polsce propaguje je łódzki Ośrodek Działań Ekologicznych „Źródła”. Obchodzony jest rocznie (zawsze w trzeci piątek czerwca), tym razem również we wrześniu.

25 września sale lekcyjne w naszej szkole opustoszały, a uczniowie klas 1–3 uczyli się w terenie. Pierwszaki



rozpoznawali gatunki drzew rosnących w pobliżu szkoły, omawiali różnice pomiędzy drzewem i krzewem, obserwowały owady. Drugoklasiści wsłuchiwali się w lekturę „Calineczki” w przy-szkolnym ogródku. Uczniowie klas trzecich poznali warstwową budowę lasu, porównywali korę drzew, zbierali grzyby. Prognozowaliśmy pogodę, obserwując chmury. Dzieci wyposażone w miarki poznały, czym jest obwód, mierząc i porównując grubość pni. Sprawdzaly wysokość roślin, długość szyszek, gałęzi. Kontakt z przyrodą pobudził wyobraźnię i kreatywność, dzięki którym powstały ciekawe zdjęcia z wykorzystaniem przyrodniczego tła oraz jesienne bukiety i mandale z materiałów przyrodniczych. Pogoda dopisała, dzieci aktywnie i chętnie uczestniczyły w przygotowanych zajęciach. Zatem tegoroczny Dzień Pustej Klasy uważamy za udany!

Marzena Delak
wychowawca klasy IIIb

#sadiMY w Przedszkolu nr 434

Nie od dziś wiadomo, że drzewa mają pozytywny wpływ na człowieka. Niewątpliwie drzemie w nich dobroczynna moc, która niejednokrotnie koi nasze zmęczone zgiełkiem ciała i umysły. By podkreślić ich nieocenioną rolę, w dniu 24.09.2020 Przedszkole nr 434 włączyło się w ogólnopolską akcję #sadiMY zainicjowa-

ną przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz Pierwszą Damę we współpracy z Lasami Państwowymi. Dzięki uprzejmości pani Marty Sasanki otrzymaliśmy 50 sadzonek drzew: sosen, świerków, lip. Czerdziesięć sztuk drzew zostało posadzonych przez dzieci wokół naszego przedszkola, natomiast dziesięć sztuk podarowa-

liśmy Przedszkolu nr 259 „Leśna Bajka”, by rozpowszechnić inicjatywę. Udział w akcji sprawił naszym podopiecznym wiele radości, dał satysfakcję z dobrze wykonanej pracy. Od dziś z pewnością każdy przedszkolak wie, jak własnymi rękami może pomóc naturze się odradzać.

Dziękujemy Lasom Państwowym za wsparcie Przedszkola 434 w akcji #sadiMY.

Sandra Zbroszczyk

Europejski Dzień Języków w Liceum Bułhaka

Jak w czasach pandemii wybrać się na zagraniczną wycieczkę do muzeum? Otóż w „Bułhaku” wszystko jest możliwe ☺. I tak 25 września, w ramach obchodów Europejskiego Dnia Języków, uczniowie wyruszyli w wirtualną drogę. W sieci odwiedzili największe muzea świata oraz przygotowali w języku angielskim projekty dotyczące wybranych eksponatów. Aby ta wirtualna podróż po muzeach oraz



czasoprzestrzeni była pełna, uczniowie dodatkowo utworzyli „żywe dzieła sztuki”, odtwarzając ubiorem i ciałem najślawniejsze obrazy. Ponadto każda klasa przebrała się w stroje związane z daną epoką w sztuce i modzie. Było twórczo, wesoło i, co w dzisiejszych czasach istotne, bezpiecznie.

Mirjana Mitrović

REKLAMA

AUTO BARTOSZ
MECHANIKA POJAZDOWA
KOMPLEKSOWE NAPRAWY
WULKANIZACJA PŁATNOŚĆ: GOTÓWKA, KARTA, PRZELEW

- SILNIKI, ROZRZĄDY, SPRZĘGŁA
- SKRZYNIĘ BIEGÓW, ZAWIESZENIA
- HAMULCE, PRZEGLĄDY, OLEJE
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA WSZYSTKIE MARKI
- OBŚŁUGA I NAPEŁNIANIE KLIMATYZACJI

05-077 Warszawa-Wesoła
UL. JEŹDZIECKA 4
Tel. 693 84 22 84
(22) 773 18 61 – 9-17
E-mail: autobartosz@o2.pl
www.autobartosz.pl

FACHOWO • SZYBKO • SOLIDNIE • TANIO

 **DOBRY DENTYSTA**
Prywatny Gabinet Stomatologiczny
REDENTAL
Marzena Głaz-Koperska

Peten zakres usług
Wejść i wyjdź z uśmiechem!

ul. Słowackiego 53a (wejście od Norwida)
Warszawa-Wesoła
☎ 501 783 662, 509 336 323

NOWOŚĆ!
MASAŻ MEMBRANOWY NA ŁÓŻKU WODNYM

AQUAI

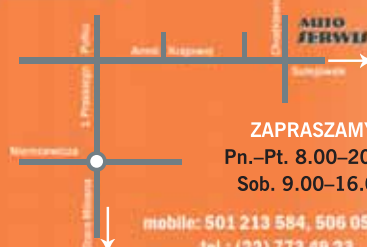


CORPOMED
ul. Jana Pawła II 218,
Warszawa-Wesoła (os. Stara Miłosna)
tel. 22 773 00 27
corpomed.pl

AUTO SERWIS Inż. ADAM ANTOSIEWICZ

Q-SERVICE

WARSZAWA-WESOŁA
ul. Chodkiewicza 7a
(wjazd od ul. Armii Krajowej)



ZAPRASZAMY
Pn.-Pt. 8.00-20.00
Sob. 9.00-16.00

mobile: 501 213 584, 506 052 193
tel.: (22) 773 49 23

- MECHANIKA POJAZDOWA
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
- OBŚŁUGA I NAPRAWA KLIMATYZACJI
- PRZEGŁĄDY POGWARANCYJNE-OKRESOWE
- ELEKTRONIKA
- GEOMETRIA KOMPUTEROWA
- ZAWIESZENIA
- REMONTY GŁÓWNE SILNIKÓW I SKRZYŃ BIEGÓW
- DIAGNOSTYKA I NAPRAWA UKŁADÓW COMMON RAIL: CDI, CDTI, JTD, DCI, TDCI, HDI
- WYMIANA OPON
- OBŚŁUGA FLOT
- CZĘŚCI ZAMIENNE
- SPRAWDZANIE POJAZDÓW PRZED ZAKUPEM
- NAPRAWA UKŁADÓW: ASR, ABS, ESP, TCS ITP.
- OFERUJEMY SAMOCHÓD ZASTĘPCZY NA CZAS NAPRAWY
- PŁATNOŚĆ: gotówka, przelew, karta

TECHNOLOGIA

DOŚWIADCZENIE

PROFESJONALIZM

FACHOWA OBSŁUGA

www.AutoserwisWesola.pl

KONSTANS

Osiedle Wodociągowa

etap IV
już w sprzedaży



www.konstans.com.pl

Ceny już od 6100 zł/m² **509 483 081**



199zł
~~290zł~~

Special Offer
wodorowe szaleństwo
promocja!

Oczyszczanie Wodorowe

- + hydrabrazja
- + infuzja tlenowa
- + fala radiowa bipolarna
- + masaż głowicą „zimny młotek”
- + maska algowa

Zabieg na twarz i szyję

ewa beauty

ul. Jana Pawła II 23 lok. C2
Warszawa Wesoła
os. Stara Miłosna
tel: 504 17 20 19
www.ewabeauty.pl



Zapraszamy do nowo otwartego
Butiku MESSO by ELLIR

Dla każdego klienta rabat



Galeria Sosnowa
ul. Jeździecka 21F
05-077 Warszawa-Wesoła
tel. +48 608 225 414

www.sklep.messo.pl
FB: @messo.clothes
Instagram: @messo.official

godziny otwarcia:
pon. - pt. 15.00 - 20.00
sob. 10.00 - 14.00

TRANSNec

WYWÓZ
nieczystości płynnych



Warszawa-Wesoła, ul. Szosa Lubelska 2
tel. 22 773 37 67, tel./fax 22 773 24 63
www.transnec.waw.pl

 **REZYDENCJA POD ŚWIERKAMI**
 www.rezydencjawesola.pl

Drugie miejsce postojowe 50 % ceny

 577 527 550
577 894 582

ul. Fabryczna 6 a
Wesoła - Stara Miłosna

