



WESOŁA

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WESOŁA I OKOLIC

Nr **225**

**Listopad
2020 r.**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2300-0414



- 
- **Wesołowskie Dni Seniorów w 2020 roku**
 - **Memoriał Andrzeja Janeckiego**
 - **Zbiórka na nowy samochód ratowniczo-gaśniczy dla OSP Wesoła**

Czytaj „Wiadomości Sąsiedzkie” w Internecie: www.wiadomoscisasziedzkie.pl

groszek



**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

7⁹⁹
1 szt.



Krem Nutella
230 g
Ferrero

3⁹⁹
1 szt.



**Koncentrat Krakus
Barszcz Czerwony**
300 ml
Agros Nova

3⁸⁹
1 szt.



Coca Cola
1,5 l
Coca Cola

10⁹⁹
1 szt.



Herbata Lipton
88 torebek
Unilever

3¹⁹
1 szt.



**Mleko
zagęszczone
niesłodzone**
500 g
Gostyni

3²⁹
1 szt.



**Sos Łowicz
spaghetti**
500 g
Agros Nova

2⁹⁹
1 szt.



**Makaron Lubella
spaghetti**
500 g
Maspex

1⁸⁵
1 szt.



**Serek homogenizowany
waniłowy Rolmlecz**
200 g
Mlepol

Promocja obowiązuje do 30.11.2020 r. lub do wyczerpania zapasów

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
on-line

25.11.2020 17³⁰



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



Na Wiązanej

ZAMIESZKAJ NA ZIELONYM WAWRZE!
II Etap inwestycji Na Wiązanej!

Rozpoczynamy sprzedaż!



Domy w zabudowie
szeregowej!



Metraże: 131 m² - 151 m²



Ogródek, taras i garaż!



Wiązana 32
Warszawa Wawer

697 100 006



biuro@nawiazanej.pl



www.nawiazanej.pl



Z prac Rady Dzielnicy



Październikowa sesja Rady Dzielnicy odbyła się 14 października, nadal ze względu na epidemię COVID-19 w sposób zdalny. Głównymi tematami sesji były sprawy budżetowe. Na początku sesji radni zajęli się porządkiem tegorocznego budżetu. Epidemia COVID-19 spowodowała z jednej strony bardzo duży wzrost wydatków związanych z zachowaniem bezpieczeństwa epidemiologicznego, z drugiej strony wielu zadań, szczególnie z zakresu kultury i sportu, nie było możliwości zrealizować. Wszystkie te zmiany znalazły odzwierciedlenie w pakiecie 3 uchwał, które przesunęły niewykorzystane środki na inne cele, tak by racjonalnie je wykorzystać jeszcze w tym roku. Jedną z uchwał dotyczyła także uzupełnienia budżetu oświaty o brakujące dotychczas środki. Wszystkie trzy pakiety zmian budżetowych zostały przyjęte przez radnych jednomyślnie.

Kolejnym punktem obrad było zaopiniowanie naszego Załącznika Dzielnicowego do Budżetu m.st. Warszawy. Tytułem wstępu burmistrz Marian Mahor przedstawił radnym prezentację dot. strat, jakie względem lat ubiegłych poniósł budżet m.st. Warszawy. Cześć z nich wynikała

z bieżącej sytuacji związanej z epidemią COVID-19. Natomiast duża część z nich jest pochodną decyzji rządu i sejmu dotyczących zmian w prawie podatkowym. Warto tu podkreślić, że spora część ulg i zmian podatkowych dość chętnie rozdawanych ostatnio przez partię rządzącą nie stanowiła dochodu budżetu państwa, tylko budżetu samorządu i w żaden sposób samorządom nie została zrekompensowana. Na dodatek, mimo tak drastycznego zmniejszenia wpływów, dani-
na, jaką Warszawa musi płacić na mniej zamożne samorządy, znów wzrosła, o ok. 100 mln zł, i w roku 2021 wyniesie ok. 1 mld 300 mln zł, co stanowi bez mała 15% całego budżetu stolicy.

Przy tak niekorzystnych prognozach finansowych dla Warszawy trudno się dziwić, że i budżet Wesołej nie wygląda najlepiej. Środki na wydatki bieżące jeszcze jako tako będą wystarczające, ale już na oświatę będzie brakowało ok. 4,5 mln zł. Choć tym paradoksalnie nie należy się przejmować, bo nawet w lepszych budżetowo latach budżet oświaty też zawsze był nieoszacowany i dopiero w IV kwartale uzupełniany o dodatkowe środki. Za to budżet na inwestycje w wysokości 5 mln zł to zaledwie kropla w morzu potrzeb. Co prawda w latach ubiegłych też często „startowaliśmy” z dość niskim budżetem inwestycyjnym, który w kolejnych miesiącach ulegał zwiększeniu.

Licząc na to, że podobnie będzie i w tym roku, Rada Dzielnicy zaopiniowała pozytywnie projekt budżetu z zastrzeżeniem potrzeby zwiększenia wydatków na oświatę i inwestycje. Radni PiS konsekwentnie jak co roku głosowali przeciw.

Następnie radni zapoznali się z informacją o funkcjonowaniu placówek oświatowych. Jako że, co Państwo doskonale znają z autopsji, decyzje rządu w tej sprawie są totalnie chaotyczne i nieprzewidywalne, to i sytuacja w naszych szkołach zmienia się jak w kalejdoskopie. Dzięki zaangażowaniu kadry nauczycielskiej oraz wytężonej pracy dyrekcji szkoły pracują relatywnie normalnie, klasy 0-3 w sposób stacjonarny, klasy starsze w sposób zdalny. Co będzie dalej, zobaczymy.

Radni zapoznali się też z podsumowaniem tegorocznej akcji „Lato w mieście” oraz z informacją o oświadczeniach majątkowych złożonych przez radnych. Wszyscy radni takie oświadczenia złożyli w wymaganym terminie, a kontrolujący je US poza drobnymi uwagami formalnymi nie wniósł do żadnego z tych oświadczeń większych zastrzeżeń.

Kolejna sesja zaplanowana jest na 18 listopada o godz. 14.00, zapewne odbędzie się także w trybie zdalnym.

Z poważaniem

Marcin Jędrzejewski
Przewodniczący Rady

Zrzućmy się na nowy samochód ratowniczo-gaśniczy dla OSP Wesoła

Strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Wesołej zbierają na fabrycznie nowy samochód ratowniczo-gaśniczy. Pomóżmy im! Za pośrednictwem portalu www.zrzutka.pl/ospwesola dołączmy swoją cegiełkę i tym samym przyczynimy się do poprawy bezpieczeństwa w naszej dzielnicy.

Jak piszą strażacy na swoim oficjalnym profilu na Facebooku: Koszt pojazdu bez wyposażenia

to 938 tys. złotych. Dotychczas dzięki dotacjom budżetowym udało nam się zbierać środki w wysokości 660 tys. zł. Ponad 200 tys. przeznaczyliśmy na ten cel ze środków własnych jednostki. Kolejne 30 tys. wsparcia otrzymaliśmy od zaprzyjaźnionych firm oraz osób prywatnych, które na co dzień wspierają nasze działania, za co jesteśmy bardzo wdzięczni.

OPS Wesoła jest jedną z najczęściej interweniujących w Polsce jednostek. Tylko na przestrzeni ostatniego roku brała udział w 455 akcjach ratowniczo-gaśniczych. Strażacy z naszej dzielnicy pomagają także w zabezpieczaniu ludności przed skutkami klęsk żywiołowych, biorą udział w zabezpieczaniu i usuwaniu skutków wypadków drogowych. Teraz my im pomożemy kupić jeden z najlepszych pojazdów ratowniczo-gaśniczych dostępnych na rynku. Zrzutka na nowy sprzęt trwa za pośrednictwem strony: zrzutka.pl/ospwesola.

Redakcja,
źródło: @ospwesola



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@wiadomosciasiedzieckie.pl

Działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej

BLISKO LUDZI W POTRZEBIE

Na co dzień niewidoczni, a wciąż naprawiają świat.

O kim mowa?

O pracownikach socjalnych, którzy są gdzieś pośrodku między wieloma innymi zawodami. Mają w sobie trochę z psychologa, psychiatry, pedagoga, prawnika, lekarza, lecz nie są żadnym z nich. W codziennych czynnościach muszą wykazywać się znajomością także pracy sprzątaczką, serwisanta urządzeń AGD, hydrauliką, ogrodniką czy weterynarzem, a czasem wysłuchać niczym spowiednik czy terapeuta.

Pracownik socjalny to taki „człowiek orkiestra”.

Gdzie jest potrzebny pracownik socjalny?

Przed wszystkim w rodzinnych sytuacjach kryzysowych wymagających interwencji czy wsparcia. Tam, gdzie bezrobocie, ubóstwo, wielodzietność, przemoc czy uzależnienia.

Pracownicy socjalni rozwiązują problemy społeczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem jego najsłabszych, najgorzej radzących sobie członków.

A gdzie jest potrzebny pracownik socjalny, najlepiej zobrazuje to zasłyszana kiedyś rozmowa:

Pracownik socjalny wsiada do taksówki.

Kierowca: Dokąd jechać?

Pracownik: Wszystko jedno, wszędzie mnie potrzebują...

Niby zwyczajne pomaganie, a każda sytuacja jest inna, niepowtarzalna i niezwykła. Każda wymaga innego planu pomocy. Tu nie ma miejsca na rutynę. To spotkanie z drugim człowiekiem, a przecież każdy z nas jest inny, ma inne problemy i oczekiwania.

Dzień pracownika socjalnego w Polsce obchodzimy 21 listopada

Zauważmy w tym dniu profesjonalistów od pomagania w naszej dzielnicy – naszych pra-

cowników socjalnych. Podziękujmy im dobrym słowem albo chociaż uśmiechem. Niech pomimo napotykanego trudności mają głębokie przekonanie, że wybrali najlepszy zawód, jaki mogli.

A może wśród Was jest także ktoś, kto chciałby do nich dołączyć? Może to właśnie Ty?

SOLIDARNOŚCIOWY KORPUS WSPARCIA SENIORÓW

Przed zakażeniem koronawirusem powinniśmy szczególnie chronić osoby starsze. To dla nich powstał Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów.

Chcesz pomóc seniorowi? Masz czas i możliwość, żeby zrobić zakupy osobie potrzebującej, umówić wizytę lekarską czy wyprowadzić psa na spacer?

dy na wykorzystanie adresu e-mail w celu przesyłania linków na zajęcia.

Zainteresowani otrzymują link, który bezpośrednio przenosi ich na e-warsztaty.



Dla tych, którzy mają jeszcze problem z poruszaniem się w świecie wirtualnym, opracowaliśmy telefoniczny system wsparcia.

Grupy zajęciowe:

- gimnastyka ogólnorozwojowa,
- gimnastyka usprawniająca,
- tai-chi,
- j. angielski,
- zajęcia umuzykalniające,
- zajęcia plastyczne.

Grupa seniorów i osób z niepełnosprawnościami, która już bierze udział w cyfrowej wersji zajęć, współtworzy także stronę internetową Centrum www.naspokojnej.pl, gdzie uczestnicy udostępniają swoje prace, przysyłają nagrane filmy.



A może Ty jesteś seniorem i potrzebujesz wsparcia w codziennych czynnościach?

Niezbędne informacje uzyskasz na stronie <https://wspierajseniora.pl/>

„NA SPOKOJNEJ” ON-LINE

Powracamy do zajęć w sieci. Tym razem z bogatszą ofertą dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

Aby dołączyć do zajęć, należy mieć dostęp do Internetu oraz adres e-mail. Niezbędne jest wypełnienie deklaracji uczestnictwa dostępnej na stronie www.naspokojnej.pl oraz wyrażenie zgo-

Spotkania na blogu

Telefoniczne rozmowy z gośćmi oraz transmisje z zajęć i spotkań, a także koncerty można obejrzeć na kanale YouTube.

Strona internetowa i e-warsztaty

Chcemy dotrzeć do jak największej grupy seniorów i osób z niepełnosprawnościami, aby nie czuli się samotni w domu i pozostali aktywni także w sieci. Informacje i materiały zamieszczane na stronie internetowej są publikowane w dostępny sposób, wybieramy też proste w obsłudze programy i w razie trudności służymy pomocą.

Zapraszamy do kontaktu

e-mail: malesandrowicz@opswesola.waw.pl, telefon 22 773 44 12 w. 104 lub 785 501 605.

Zespół Prasowy Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy



Wesołowskie Dni Seniorów w 2020 roku

Mini Dni Seniora zainicjowaliśmy 18 września br. pobytem w teatrze na wieczorne kabaretowe „Przy szabasowych świecach”. Piosenki, humor, sceny z życia dwudziestolecia międzywojennego wyrwały nas z marazmu epidemii, śpiewaliśmy razem



z zespołem znane przeboje i chętnie poszłybyśmy w „tany”!!! Koniec spektaklu, długie brawa i wracamy do domu pełni energii i pewni, że to już koniec koronawirusa.

Nasze marzenia ostudził dyrektor SZP-ZLO dr Małecki podczas spotkania z cyklu „Zdrowie – Jesień koronawirusa i grypy”, które odbyło się 23 września. Doktor zaapelował, by nosić maseczki, rękawiczki, myć ręce, utrzymywać dystans społeczny... – wszystko to istotne w czasie trwania epidemii. Podczas spotkania omówiono obecne zalecenia ministra zdrowia w razie zachorowania. Seniorzy zostali zaproszeni na szczepienia przeciw grypie. Dyrektor odpowiedział również na pytania uczestników, m.in. w sprawie kolejek, w których pacjenci czekają przed przychodnią, by zapisać się do lekarza czy na badania, gdy zbliża się sezon zimowy. Zgłoszono różne propozycje, lecz decyzja należy do groma pracowników służby zdrowia.

Paniom pielęgniarkom dziękujemy za wizyty raz w miesiącu u wiekowych seniorów.

Jesteśmy wdzięczni wszystkim pracownikom służby zdrowia – lekarzom, pielęgniarkom i administracji – życzymy sił w walce o nasze zdrowie.

Teatr Komedia 27 września zaprosił nas na komedię musicalową „Atrakcyjna wdowa” – śmieszne dialogi, muzyka, piosenki i świetna obsada utwierdziły nas w przekonaniu, że prawdziwe życie zaczyna się po sześćdziesiątce – a to właśnie my, seniorzy.

W kościele Opatrzności Bożej 4 października odbyło się uroczyste spotkanie na mszy świętej i modlitwie w intencji osób starszych z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora. Uroczysta oprawa i minikoncert, a zwłaszcza wykonanie pieśni „Ave Maria” przez p. Mariusza, wwały w nasze serca siłę, wiarę i nadzieję, że przetrwamy.

Nasze następne spotkanie w Muzeum Narodowym na wystawie „Polska – siła obrazu”, spacer po ogrodach króla Jana So-



*Z okazji 100 rocznicy urodzin
Pana Jana Kielewskiego
życzymy dużo zdrowia
oraz błogostawieństwa Bożego*

*Zarząd Dzielnicowy PKPS
Warszawa-Wesoła*



bieskiego w Wilanowie, koncert w Oranżerii – zostały brutalnie odwołane przez drugą falę koronawirusa.

Szanowni Państwo – jestem pewna, że wkrótce „...jeszcze dla nas zakwitną jabłonie...”.

„Z życia PKPS” – informujemy, że zakończyliśmy wydawanie żywności z „Podprogramu 2019” współfinansowanego przez Unię Europejską. Żywność była wydana dla 157 osób skierowanych przez OPS, w ilości 7612,68 kg i o wartości 34 189,21 zł. Żywność z „Podprogramu 2020” będziemy wydawać, lecz dokładna data spływu żywności do magazynu PKPS nie jest znana. Wszystkich, którzy otrzymali skierowanie, prosimy o kontakt – tel. 22 773 54 44.

W czasie naszych spotkań przestrzegamy zaleceń sanitarnych.

Zarząd Dzielnicowy PKPS
Helena Kaźmierczak

REKLAMA

 **DOBRY DENTYSTA**
Prywatny Gabinet Stomatologiczny
REDENTAL
Marzena Głaz-Koperska
Pełen zakres usług
Wejść i wyjść z uśmiechem!
ul. Słowackiego 53a (wejście od Norwida)
Warszawa-Wesoła
☎ 501 783 662, 509 336 323

 **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**

Jarosław Drzewiecki zaprasza na

Wawer Music Festival

YAMAHA MUSIC EUROPE REKOMENDUJE

Wspieramy ARTYSTÓW

Bilety 80 zł
Dostępne w Hotelu Boss oraz
[bil@tyna.pl](#) **Bilet.pl**
Zmiana programu

Stary Młyn
17:30 29 XI 2020

ROBERT KUBISZYN
kontrabas / gitara

PAWEŁ DOBROWOLSKI
perkusja

NAPIÓRKOWSKI KRZYSZTOF

Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe Hotelu Boss - Stary Młyn
ul. Żwanowiecka 20, Warszawa, tel. 22 516 61 00

Protesty w naszych dzielnicach – „Spacerowiczki Wawer i Wesoła”

Protesty kobiet wywołane orzeczeniem TK ws. aborcji objęły całą Polskę. Nie inaczej było w naszej Wesołej, jednej z dzielnic Warszawy. Na apel mieszkających tu kobiet szybko odpowiedziały lokalne aktywistki – by móc jak najsprawniej dotrzeć do mieszkańek całej dzielnicy, założyły grupę na Facebooku, zapraszając do współpracy także mieszkańców sąsiadującego z Wesołą Wawra. Połączenie sił pomogło wzmocnić przekaz lokalnych protestów. W taki oto sposób powstały „Spacerowiczki Wawer i Wesoła”. Grupa

w bardzo szybkim tempie zyskała na popularności, w ciągu kilku dni jednocząc ponad 1800 mieszkańców... a liczba ta nadal rośnie. Pierwsze „spacery” spotkały się z dużym zainteresowaniem. Na ulice Wesołej i Wawra przyszło bardzo wielu mieszkańców w różnym wieku. Rodzice z dziećmi, uczennice i uczniowie, emeryci. Wszystkich roznosiła energia! Pod ochroną



policji blokowane były główne arterie obu dzielnic. Ale nie spotkało się to z niezadowolaniem tych, którzy w korkach utknęli. Wręcz przeciwnie. Kierowcy trąbili, mru-gali światłami, wykrzykiwali wspólnie hasła – „Prawa kobiet”, „Rewolucja jest kobietą”, „Myślę, czuję, decyduję”. Bo to jest sedno protestów – każdy człowiek powinien móc o sobie decydować. Każdy człowiek powinien mieć wybór. I to właśnie przeciwko odbieraniu ludziom ich praw będziemy protestować. Nie spocznijemy, dopóki nie zostaną nam one zwrócone!

Magdalena Skała

Memoriał Andrzeja Janeckiego

XVII Warszawski Otwarty Festiwal Badmintona został zorganizowany przez Środowiskowy Klub Badmintona „Harcownik” Warszawa w dniach 16–18 października w hali sportowej SP 385 przy ul. Klimatycznej 1 (główne miejsce rozgrywek) oraz w hali przy SP 172 przy ul. Brata Alberta 46, w której zagrali juniorzy młodsi (U-17). Rozgrywki te miały rangę turnieju Open Grand Prix.

Turniej juniorów młodszych został poświęcony pamięci **Andrzeja Janeckiego** – wspaniałego człowieka i trenera, założyciela i wieloletniego trenera klubu UKS Dwójka Wesoła, który w rozwój klubu oraz promocję badmintona w dzielnicy Wesoła wkładał całe swoje serce.



W turnieju wzięło udział 37 zawodników z Polski i Ukrainy reprezentujących kluby: MUKS Victor Warszawa, SKBad Harcownik Warszawa, UKS Akademia Badmintona Lublin, UKS Milenium Warszawa, UKS Victoria Łódź, UTS Akro-Bad Warszawa, ABRM Olsztyn, MKS Orlicz Suchedniów, BadKurs Stegna.

Na podium Warszawskiego Otwartego Festiwalu Badmintona (U-17) stanęli: w grze pojedynczej chłopców: 1. Arsenii Provotorov, 2. Vladyslav Yemets,

3. Artur Pruszkowski; w grze pojedynczej dziewcząt: 1. Julia Pajek, 2. Kinga Ptasik, 3. Kinga Bąkowska; w grze podwójnej

chłopców: 1. Pavlo Ivkov/ Vladyslav Yemets, 2. Antoni Podkański/ Szymon Wenerski, 3. Maksymilian Budzik/ Antoni Kamiński; w grze podwójnej dziewcząt: 1. Julia de Flasilier/ Joanna Kulawiak, 2. Magdalena Kasperek/ Anastasia Semeniuk, 3. Maria Bazulina/ Sofia Bobyr; w grze mieszanej: 1. Artur Pruszkowski/ Julia de Flasilier, 2. Arsenii Provotorov/ Maria Bazulina, 3. Pavlo Ivkov/ Sofia Bobyr.

Warto podkreślić, iż w przygotowanie i organizację turnieju włączyli się byli zawodnicy UKS Dwójka – wychowankowie trenera Andrzeja Janeckiego, którzy pracowali jako wolontariusze, sprawnie koordynując zawody.

Organizatorzy dziękują Szkole Podstawowej nr 172 za wspaniałe przygotowanie hali do turnieju oraz niezawodnej piekarni Putka za słodkie wsparcie, dzięki któremu zawodnicy, ich trenerzy oraz opiekunowie mogli liczyć na wyjątkowy poczęstunek.

Współorganizator turnieju

Anna Janecka
UKS Dwójka

REKLAMA

SPECJALISTYCZNY GABINET DERMATOLOGICZNY

Beata Pacałowska

Specjalista dermatolog i wenerolog, Lekarz medycyny estetycznej

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

ul. Kameliowa 12 (róg Dworkowej), tel. 505 099 069
Warszawa-Wesoła, Stara Miłosna



**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

PRACOWNIA PROTETYCZNA

EWA WAŚ

tel.: 22 773 29 67 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA

Express

Trening mentalny w życiu sportowca...

Sport to nie tylko siła, szybkość, moc, technika itp. Ważnym elementem całej układanki jest sprawność mentalna zawodnika.

Jakiś czas temu udowodniła to Iga Świątek, wygrywając French Open. W wielu wywiadach podkreśla, że trening mentalny jest dla niej bardzo ważny i ma ogromny wpływ na jej postawę na korcie i poza nim.

Koncentracja, wizualizacja, umiejętności odnajdywanie się w zespole, motywacja czy świadomość celu to tylko przykłady zagadnień, jakie mogą być realizowane w procesie treningu.

Już od początku przygody ze sportem warto zwrócić uwagę na wychowanie mentalne zawodnika. W czasach presji społeczeństwa na jednostkę, ciągłych zmian i nastawienia na wynik, dziecku bardzo łatwo jest zagubić

radość ze sportu. Właściwa postawa i wsparcie trenera pozwalają zachować równowagę. Dzieci i młodzież powinni czuć radość i satysfakcję z tego, co robią. Każda minuta spędzona na korcie, pływalni, boisku czy sali gimnastycznej po-

winna być źródłem pozytywnych emocji i uśmiechu dziecka.

Nasze życie jest w naszych głowach. Podświadomość ma wpływ na nasze świadome działanie. Warto ją wzmacniać w odpowiedni sposób. Pozytywny dialog wewnętrzny, właściwa koncentracja, szukanie dobra w otaczającej nas rzeczywistości to tylko kilka sposobów na budowanie pozytywnej podświadomości.

Sport kształtuje nas jako człowieka. Pokazuje, że trzeba walczyć o swój cel i marzenie. Uczy, że największym przeciwnikiem nie jest zawodnik po drugiej stronie boiska, siatki, ale... my sami. Jeśli pokonamy swoje lęki, słabości, to staniemy się zwycięzcami.

Każdego dnia chcemy pracować nad sobą i tworzyć lepszą wersję samego siebie.

Przemysław Świercz
UKS Sportteam



REKLAMA

**Szukacie pomysłów
na dobre i trafione
prezenty gwiazdkowe?**

**Zajrzyjcie do naszej kameralnej
Księgarni Mamy to!**

Znajdziecie u nas:

- ✓ autorski wybór książek dla dzieci
- ✓ młodzieżową półkę skomponowaną przez nastoletnich miłośników książek
- ✓ nowości dla dorosłych
- ✓ ciekawe gry
- ✓ zabawki sensoryczne

...i indywidualne podejście do każdego Klienta :-)

A jeśli jeszcze nie wiecie, co wybrać, to polecamy
vouchery na zakupy w Księgarni Mamy to!

Przyjdźcie już dziś!

KSIEGARNIA
Mamy to!

Księgarnia Mamy to!
ul. 1 Praskiego Pułku 13a
05-075 Warszawa
tel. 601 898 611
f Księgarniamamytoto

USŁUGI OGRODNICZE I PORZĄDKOWE

Trawniki • Pielęgnacja • Aranżacje

Larix

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

www.lecznicze-konopie.pl

OLEJKI • KOSMETYKI • SUSZ • ŻYWNOSĆ

- Działanie przeciwzapalne
- Przeciwbólowe
- Właściwości przeciwnowotworowe

Sulejówek, Al. J. Piłsudskiego 59

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

W BIBLIOTECE PUBLICZNEJ...



Biblioteka Publiczna
w Dzielnicy Wesoła
m.st. Warszawy

KONKURS „KSIĄŻKA NA WAKACJACH” – WSZYSCY UCZESTNICY NAGRODZENI

Zapraszamy po odbiór nagród wszystkich uczestników konkursu fotograficznego „Książka na wakacjach”. W konkursie wzięło udział 30 uczestników. Nagrody można odbierać w Fi-



I miejsce – Bartłomiej Kołota

lii nr 2 w Zielonej od 2 listopada do 30 grudnia 2020 roku. Wszystkim laureatom i uczestnikom gratulujemy!

Prezentujemy obok nagrodzone fotografie.

WIRTUALNE MUZEUM LUDWIKA MACIĄGA

W tym roku obchodzimy 100. rocznicę urodzin profesora Ludwika Maciąga – malarza, pejzażysty, batalisty, profesora Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, autora ilustracji książkowych, plakatów, projektów znaczków pocztowych, gobelinów. Przez część swojego życia artysta mieszkał i tworzył w Wesołej, na tutejszym cmentarzu znajduje się jego grób.

Z tej okazji planowaliśmy zorganizować wystawę ilustracji książkowych Profesora połączoną z warsztatami dla dzieci i młodzieży. Nasze doświadczenie wiosennego zamknięcia i izolacji podpowiedziało nam inną formułę, możliwą do realizacji nawet w tak trudnych dla kultury czasach. Powstał pomysł **Wirtualnego Muzeum Ludwika Maciąga**. Biblioteka zgłosiła swój projekt do ministerialnego programu „Kultura w sieci” i została jego beneficjentem.



II miejsce – Iwona Bał

Twórczość Maciąga można spotkać w wielu miejscach: muzeach, domach aukcyjnych, prywatnych kolekcjach. Jego sztuka wciąż jest mało znana szerokiemu odbiorcy, jednocześnie jest



III miejsce – Liwia Zychowicz

rozproszona. Swoim projektem chcieliśmy stworzyć takie miejsce, w którym można poznawać twórczość artysty.

Wirtualne Muzeum eksponuje niewielką część dorobku Ludwika Maciąga, ale jest ono miejscem dynamicznym, o dużym potencjale

REKLAMA

BIURO KSIĘGOWE
EWA GADOMSKA

PEŁEN ZAKRES USŁUG

05-077 Warszawa-Wesoła
Stara Miłosna, ul. Mazowiecka 38/1 tel. 535 333 753

**PRANIE DYWANÓW i WYKŁADZIN
TAPICERKI MEBLOWEJ**

– DOJAZD I WYCENA GRATIS –

tel.: 500 753 803

i możliwości rozwoju. Jeśli Państwo znacie możliwość pozyskania materiałów, które pozwolą ubogacić Muzeum, prosimy o kontakt.

Muzeum nie powstałoby, gdyby nie pomoc wielu ludzi, którzy wsparli tę inicjatywę, służąc swą wiedzą, talentem i pracą. Są to: Stanisław Baj, Artur Bober, Cezary Cybulski, Piotr Dzieciotowski, Andrzej Ilczuk, Beata Izdebska, Sławomir Kordaczuk, Janusz Maciąg, Wierczyśław Pyrzanowski, Małgorzata Raczkowska-Pabel, Marek Raczkowski, Elżbieta Szczuka, Małgorzata Ślesik-Nasiadko, Tomek Tomkiewicz. Dziękujemy!

Ze wstępu do wystawy muzeum wirtualnego

„Miłośnik realizmu odnajdzie w jego twórczości atmosferę, opowieść, gradację uczuć. Zwolennik abstrakcji dostrzeże uproszczenie, odrealnienie, które zwykły przedmiot sprowadza do znaku. Maciąg zawsze szuka piękna – to jego imperatyw. Trawestując słowa poety: „bo piękno po to jest, by zachwycić...” (C. K. Norwid, Promethidion). Maciąg potrafi piękno oddać w sposób bezkompromisowy, surowy, brutalny, jednak wrażliwy i poetycki. Tacy ludzie, tacy artyści, są potrzebni, żeby ośwoić świat, aby nawet jego

brutalność przedstawić w sposób niepozbowiony powabu. To artysta, który zna istotę życia”.

Wierczyśław Pyrzanowski

Zapraszamy do Wirtualnego Muzeum Ludwika Maciąga www.ludwikmaciag.art/

BUDŻET OBYWATELSKI 2021

Projekty związane z biblioteką, które zostaną zrealizowane ze środków budżetu obywatelskiego w 2021 roku, to:

- **Wybieram Bibliotekę. Zakup książek dla wesołowskich bibliotek** – projekt zakłada zakup ok. 1200 książek dla bibliotek w Weso-

łej: Biblioteki Głównej, Filii w Starej Miłośnie oraz Filii w Woli Grzybowskiej.

- **E-booki w Bibliotece w Wesołej** – projekt zakłada zakup 900 e-booków do Biblioteki w Wesołej. Wypożyczanie e-booków będzie możliwe bez wychodzenia z domu 24 godziny na dobę.
- **Klub Młodego Odkrywcy** – w ramach projektu odbędą się cztery spacerzy połączone z warsztatami przyrodniczymi. Projekt skierowany jest do dzieci w wieku od 7 do 12 lat.

Serdecznie dziękujemy za wszystkie oddane głosy!

**Dyrekcja i pracownicy
Biblioteki w Wesołej**



Wyróżnienie – Zofia Kaszycka



Wyróżnienie – Beata Rydlewska



Wyróżnienie – Maciej Stępień

REKLAMA



Społeczna Szkoła Podstawowa nr 12 im. Emanuela Bułhaka

zaprasza na

DZIEŃ OTWARTY ONLINE

21 listopada 2020 roku (sobota)

szczegóły na FB szkoły:

 @SSPBulhaka

www.szkoxybulhaka.pl





Listopad w Ośrodku Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

Wszystkie wydarzenia realizowane są zgodnie z obowiązującym reżimem sanitarnym. Działamy i chcemy być z Wami!

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

ul. Starzyńskiego 21, 05-075 Warszawa

Od 2 do 30 listopada z okazji Narodowego Święta Niepodległości zapraszamy na spacer ulicą Starzyńskiego przy Ośrodku Kultury, podczas którego można obejrzeć plenerową wystawę najlepszych prac konkursowych „Drogi do niepodległej”. Celem konkursu, który odbył się w 2018 roku z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości, było pielęgnowanie tradycji obchodów święta, kształtowanie świadomości i postaw patriotycznych poprzez formy przekazu artystycznego, pobudzanie kreatywności i wyobraźni oraz rozwój wrażliwości estetycznej.

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy jest organizatorem eliminacji dzielnicowych 43. Konkursu Recytatorskiego „Warszawska Syrenka”.



torskiego „Warszawska Syrenka”. Uczestnikami przesłuchań tego etapu mogą być jedynie laureaci eliminacji szkolnych dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy (I, II, III miejsce, bez wyróżnień i miejsc ex aequo). Serdecznie zapraszamy szkoły do udziału w konkursie. Więcej informacji, regulamin oraz karta uczestnika dostępne są na stronie www.domkulturywesola.net/konkursy. W związku z niepewną sytuacją postanowiliśmy eliminacje dzielnicowe przeprowadzić on-line. Na zgłoszenia czekamy do 9 listopada 2020 r. do godz. 16.00. Ogłoszenie wyników etapu dzielnicowego nastąpi 18 listopada 2020 r.

W sobotę, 14 listopada nasza lokalna podróżniczka Anita Pogorzelska zabierze nas do Chin. Chiny to nie tylko Zakazane Miasto, Armia Tera-
kotowa i Wielki Mur. To niezwykle miasta, cudowni ludzie, egzo-

tyczne zwyczaje i wbrew pozorom zupełnie nieznaną kuchnię. To fascynujący kraj, którego rewolucja kulturalna na szczęście nie zniszczyła do końca. O godz. 11.00 „Abecadło Młodego Podróżnika” – warsztaty podróżnicze dla uczniów klas I–V, a o godz. 13.00 zapraszamy dorosłych uczestników na podróż „W 60 minut dookoła świata. Śladami Halika i Dzikowskiej”. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy od 9 listopada pod numerem 22 773 55 99.

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II 25, 05-077 Warszawa

W listopadowe środy popołudnia (4, 18 i 25 listopada) o godz. 19.40 zapraszamy na **Trening Obwodowy**, czyli połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio. Zajęcia stanowią wstępną adaptację organizmu do budowania siły mięśniowej. Trening może mieć różny charakter: siłowy – w którym brak ćwiczeń kondycyjnych, kondycyjny – ukierunkowany na poprawę układu sercowo-naczyniowego, siłowo-kondycyjny – połączenie dwóch pierwszych. Zajęcia prowadzi wolontariuszka, mieszkanka Wesołej, Jarosława Mashchenko w ramach **Miejsca Aktywności Lokalnej**. Zapisy: www.strefazajec.pl lub pod numerem 22 427 37 74.

#OKWESOLA

11.11.2020
NARODOWE
ŚWIĘTO
NIEPODLEGŁOŚCI

02-30.11.
2020

ULICA STARZYŃSKIEGO
PRZY OŚRODKU KULTURY
W DZIELNICY WESOŁA

**DROGI DO
NIEPODLEGŁEJ**

WYSTAWA PLENEROWA NAJLEPSZYCH PRAC
KONKURSOWYCH Z OKAZJI 100-LECIA
ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI

 OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY
WESOŁA M.ST. WARSZAWY
UL. STARZYŃSKIEGO 21, 05-075 WARSZAWA
TEL. 22 773 51 88, 22 773 55 99

ZNAJDŹ NAS:

 OKWESOLA  OK_WESOLA  [na]ku!tura

MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY

ON-LINE

2020
43. KONKURS RECYTATORSKI
WARSZAWSKA
SYRENKA

OŚRODEK KULTURY
W DZIELNICY
WESOŁA
M. ST. WARSZAWY

**ELIMINACJE DZIELNICOWE
DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

do 9.11.2020 r. - PRZYJMOWANIE ZGŁOSZEŃ
18.11.2020 r. - OGŁOSZENIE WYNIKÓW ETAPU
DZIELNICOWEGO

SZCZEGÓŁY: WWW.DOMKULTURYWESOLA.NET

 [na]ku!tura MAZOWIECKI
INSTYTUT
KULTURY  

Od 16 listopada do 4 grudnia zapraszamy na wystawę prac powstałych w czasie wiosennego lockdownu – **#ZOSTAŃWDOMU Twoimi oczami**, czyli artystyczne wspomnienia z kwarantanny. Projekt skierowany został do wszystkich mieszkańców dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy – dzieci, młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Jego celem była aktywizacja mieszkańców przebywających w domach oraz zachęcenie do twórczego i kreatywnego spędzania czasu. Wystawę można oglądać w godzinach pracy Ośrodka.

William Turner to angielski malarz doby romantyzmu. Lubił malować wzburzone morze, mgły, pożary i burze – gwałtowne zjawiska, które sprawiają, że widziany przez nas świat staje się rozmyty i trochę nierzeczywisty. **21 listopada** o godz. **10.00** zapraszamy na warsztaty plastyczne „**Pan Turner i żywioły**” z cyklu „**Pogodne Rysowanki**” dla dzieci w wieku 6–12 lat, prowadzone przez Ewę Przanowską. Na zajęciach poznamy kilka ciekawych sposobów na pokazanie zmiennej, gwałtownej pogody i przy pomocy farb, papieru kolorowego i kredek stworzymy własne burzowe prace. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy od 9 listopada pod numerem 22 427 37 74.

Również w listopadzie, dzięki współpracy z Gutek Film oraz Stowarzyszeniem Nowe Horyzonty, kontynuujemy „**Kino Pogodna**”. 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. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy od poniedziałku poprzedzającego seans pod numerem 22 427 37 74.

Harmonogram listopadowych seansów dla dorosłych zapowiada się następująco:

- **5 listopada** (czwartek), godz. **19.00** – **GIRL**. Belgia, Holandia 2018, 105 min, reżyseria: Lucas Dhont
- **12 listopada** (czwartek), godz. **19.00** – **AGA**. Bułgaria, Niemcy, Francja 2018, 98 min, reżyseria: Milko Lazarov
- **19 listopada** (czwartek), godz. **19.00** – **PORTRÉT KOBIETY W OGNIU**. Francja 2019, 119 min, Portrait de la jeune fille en feu / Portrait of a Lady on Fire, reżyseria: Céline Sciamma
- **26 listopada** (czwartek), godz. **19.00** – **BIAŁY, BIAŁY DZIEŃ**. Islandia, Dania 2019, 109 min., Hvítur, hvítur dagur / A White, White Day, reżyseria: Hlynur Pálmason

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

- **8 listopada** (niedziela), godz. **11.00** – **BASIA 2**. Reżyseria: Marcin Wasilewski, Łukasz Kacprowicz, kraj i rok produkcji: Polska 2019, czas trwania: 45 min, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+
- **15 listopada** (niedziela), godz. **11.00** – **WIELKA WYPRAWA MOLLY (MOLLY MONSTER)**. Reżyseria: Ted Sieger, Michael Ekblad, Matthias Bruhn, kraj i rok produkcji: Niemcy 2016, czas trwania: 70 min, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+
- **22 listopada** (niedziela), godz. **11.00** – **PET-TSON I FINDUS – WIELKA WYPROWADZKA (PATTERSSON UND FINDUS – FINDUS ZIEHT UM)**. Reżyseria: Ali Samadi Ahadi, kraj i rok produkcji: Niemcy 2018, czas trwania: 81 min, wersja językowa: dubbing, kategoria wiekowa: 4+

- **29 listopada** (niedziela), godz. **11.00** – **KACPER I EMMA NA SAFARI (KARSTEN OG PETRA PA SAFARI)**. Reżyseria: A. L. Naess, kraj i rok produkcji: Norwegia 2015, czas trwania: 75 min, wersja językowa: lektor, kategoria wiekowa: 4+

Ośrodek Działań Twórczych „Zielona”

ul. Wilanowska 3, 05-075 Warszawa

W środę, **4 listopada** o godz. **16.00** zapraszamy seniorów na spotkanie „**Co nieco dla zdrowia i urody**”. W programie spotkania ćwiczenia rąk pomagające zachować sprawność, nauka automasażu twarzy i gimnastyka mięśni twarzy – dla zdrowia i urody. Spotkanie w ramach **Miejsca Aktywności Lokalnej** poprowadzi Janina Trzaskoma – kosmolog z wieloletnim doświadczeniem, wolontariuszka Ośrodka Kultury, mieszkanka Wesołej. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.

Miejsce Aktywności Lokalnej zaprasza dorosłych i młodzież powyżej 16 r.ż. na bezpłatne zajęcia z rysunku w środowe wieczory (**4, 18, 25 listopada**) o godz. **18.00**. **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, emerytowany pracownik reklamy, grafik komputerowy, zajmujący się na co dzień malarstwem. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.

Marcin W. Kołodziej

Święty Mikołaj, Black Friday, Cyberokazje dla Przestępców

Koniec roku to czas, gdy zaczynamy zakupy prezentów lub szukamy okazji, ale również jest to czas, który sprzyja cyberprzestępcom.

Stałym elementem ich działania jest podszywanie się pod firmy kurierskie, tworzenie fałszywych witryn internetowych oraz kuszenie ofertami wysyłanymi przez e-mail, które nie mają pokrycia w rzeczywistości.

Dodatkowo, ostatnie covidowe miesiące mocno zmieniły nasz sposób funkcjonowania, praktycznie wszystko załatwiamy przez Internet, przez co łatwiej przestępcom do nas dotrzeć.

Dlatego w tym szczególnym czasie radzimy:

- Zanim klikniesz, zastanów się – czy ta świet-



na oferta nie jest zbyt dobra, by mogła być prawdziwa?

- Zweryfikuj adres – sprawdź adres strony, którą odwiedzasz, zobacz, czy jest to ta sama strona, na którą zawsze się logowałeś, czy nie znajduje się literówka w adresie.
- Emocje pozostaw z boku – nie daj się nabrać na superokazje, nie daj się złapać na limitowany czas dostępności produktu.
- Nie ulegaj presji czasu – nie podawaj swoich danych logowania w odpowiedzi na wiadomości typu „zablokujemy Ci dostęp do konta”.
- Bądź czujny – poruszaj się w Internecie w taki sam sposób, w jaki poruszasz się po ulicy. Zawsze się rozglądaj.

Ze świątecznym cyberpozdrawieniem, Fundacja Cyberetyka.

Justyna Krasowska, Adrian Pupek

Fundacja Cyberetyka
www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl



Okiem zielarza-terapeuty: Ciągłe zmęczenie... a może to już depresja?

Wraz z nasileniem się pandemii wielu z nas boi się o zdrowie i życie swoich bliskich oraz własną przyszłość. Stary porządek właśnie odchodzi: upadają firmy, wielu pracowników zostało

zwolnionych. Branże, aby móc funkcjonować dalej, muszą dostosować się do wciąż zmieniających się reżimów sanitarnych. Gospodarka odnotowuje straty. Wszystkie scenariusze są możliwe. Jedyną stałą jest dziś zmienna. I wszystko może się także wydarzyć.

Ostatnie wydarzenia w kraju związane z trybunałem Konstytucyjnym nasilają jeszcze negatywne nastroje społeczne. Ludzie wychodzą na ulice. Poziom agresji wzrasta. Czujemy się izolowani, bezsilni, ale przede wszystkim karmimy się paniką, napędzamy medialnym strachem. Nie jest to dziś potrzebne absolutnie nikomu. A wywołany pandemią kryzys światowy, który ma się zakończyć wprowadzeniem przymusowych szczepień, prowadzi nas do przewlekłego stresu. Jak sobie z nim radzić, aby nie popaść w depresję?

Zakłęty krąg przewlekłego stresu

Kumulowany miesiącami stres, którego nie umiemy rozładować, uruchamia kaskadę niekorzystnych przemian hormonalnych w organizmie, które prowadzą do zaburzeń metabolicznych i obniżenia nastroju; czasem jest to początkiem depresji. Z pomocą przyjdą nam roślinne adaptogeny. Zioła adaptogenne podnoszą odporność na stres oraz powodują lepsze przystosowanie się do nowych, trudnych okoliczności. Podnoszą poziom wydajności psychofizycznej, energii do działania oraz poczucia chęci i sprawczości. Systematyczne ich stosowanie poprawia ogólną kondycję organizmu, wzmacniając poczucie dobrostanu i harmonii życiowej. Zasadniczą właściwością adaptogenów jest także **stymulacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza w celu niwelowania hormonalnych skutków działania stresu**. Udowodnione w badaniach właściwości adaptogenów są następujące:

- wpływ na mózg i układ nerwowy;
- wpływ na gruczoły wydzielania wewnętrznego (przysadkę, tarczycę, przytarczycę, nadnercza, grasicę, szyszynkę, trzustkę, jajniki i jądra);
- wpływ na układ pokarmowy i krążenia;
- wpływ na system odpornościowy.

Które adaptogeny wybrać?

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis* L.) – owoce zawierają ponad 40 aktywnych biologicznie związków, m.in. schisandrol, pełniący rolę neurotransmitera odpowiedzialnego za



podwyższenie poziomu dopaminy w mózgu. Surowiec jest też bogaty w kwas jabłkowy, cytrynowy i bursztynowy oraz pektyny, fosfolipidy, fitosterole, witaminę C, E, karoteny (prowitamina A), tokoferole, fitosterole, olejek eteryczny. Jest też źródłem łatwo przyswajalnego żelaza, magnezu, fosforu, wapnia i krzemu. Cytryniec chiński ma właściwości neuroprotektoryjne, poprawia metabolizm mózgowia, wpływa na procesy poznawcze, analityczne i kojarzeniowe. Poprawia pamięć i zdolność do nauki. **Hamuje zmiany zanikowe w układzie nerwowym, usuwa stany depresyjne, znużenie oraz pobudza do aktywności życiowej.**

Różeniec górski (*Rhodiola rosea* L.) – wyciąg z korzenia podnosi poziom serotoniny i dopaminy w mózgu, równocześnie zmniejszając stężenie adrenaliny. Surowiec działa immunostymulująco, przeciwzapalnie i przeciwnadciśnieniowo na poziomie komórkowym. Zwiększa wydolność organizmu i chroni wątrobę przed toksy-

Potrzebujesz fachowej porady lub mieszanki olejków eterycznych na dobry nastrój i odporność? Zapraszam do kontaktu pod nr. tel. 505 724 094. Odbiory osobiste po wcześniejszym umówieniu się oraz w stałe dni: piątki 18.00–20.00 i soboty 10.00–12.00 w Warszawie-Rembertowie, ul. Admiralska 12/14.

Zapraszam również na sesje terapeutyczne prowadzone metodą kinezylogii i wizualizacji. Zdalnie oraz stacjonarnie. Efekty? Redukcja poziomu stresu, wzrost energii życiowej i poczucia sprawczości.

nami. Wpływa ponadto na funkcje intelektualne i zdolności przystosowawcze, działa na organizm wspomagająco podczas intensywnego wysiłku psychicznego i fizycznego, a także łagodzi objawy zmęczenia. Podnosi odporność na stres.

Berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris* L.) – surowcem jest korzeń i owoce, zasobne w substancję czynną: berberynę, która ma szerokie spektrum zastosowań w naturalnym leczeniu. Wspiera funkcjonowanie układu trawiennego, w szczególności wątroby i jelit, oczyszcza ze złogów, bakterii, wirusów i grzybów, wspomaga odporność organizmu i lekko uspokaja. Reguluje poziom glukozy we krwi, cholesterolu; wpływa pozytywnie na krążenie oraz ciśnienie krwi. Pożądanym efektem „ubocznym” stosowania berberysu jest spadek masy ciała; może być stosowany wspomagająco w kuracjach odchudzających.

Bardzo pomocne w walce ze skutkami przewlekłego stresu i depresją są również zioła zawierające flawonoidy, m.in. kozłek lekarski (popularna waleriana), chmiel zwyczajny, oraz zawierające kwas rozmarynowy, m.in. szalwia lekarska, rozmaryn lekarski, tymianek, macierzanka piaszkowa i inne.

Pamiętajmy, że ciało i umysł działają nierozłącznie. W okresie obniżonego nastroju i walki z wirusami warto wspomagać się żywnością zasobną w cynk, selen, molibden, mangan i magnez, witaminę A i D oraz kompleks witamin z grupy B. Waszej uwadze polecam w szczególności witaminę B12 (najlepiej podawaną dożylnie). Używajmy też propolisu jako alternatywy dla chemicznych środków dezynfekcji (ust i błon śluzowych) oraz olejków eterycznych poprawiających nastrój i samopoczucie.

Z zielarskimi pozdrowieniami –

Karolina Julia Smoderek
Doktor Z

Mokry problem, czyli dlaczego kot siusia poza kuwetą

W życiu niemal każdego kota następuje taki moment, kiedy zamiast „kochanym kiciusiem” zostaje nazwany „wrednym sierściuchem”. Może się to wymyślnie opiekunowi zwierzątka, gdy ciepłą, zasnęłą stopą trafi na mokrą plamę w miejscu, gdzie absolutnie nie powinno jej być, albo wieczorem, układając się w łóżku, zastanie niespodziewaną wilgoć na prześcieradle lub, co gorsza, poduszce.

Nawet w tak nieprzyjemnych okolicznościach inwetywy pod adresem kota są niesłuszne. W kocim świecie nie istnieją takie uczucia jak złość, zazdrość czy chęć zemsty, którymi próbujemy często wyjaśnić obszyskanie przez pupila różnych miejsc i przedmiotów.

Oddawanie moczu w niewłaściwych miejscach jest najczęstszym sygnałem kocich kłopotów. Siusiu poza kuwetą to komunikat. Kot prosi opiekuna „zwróć na mnie uwagę”, „pomóż”.

Trzy najważniejsze przyczyny oddawania moczu w nieodpowiednich miejscach to dojrzwienie płciowe, problemy zdrowotne i problemy behawioralne.

Najłatwiej rozwiązać pierwszy z nich. Jeśli kot jest młody, kilkumiesięczny, to bardzo możliwe, że wszedł w okres dojrzwienia płciowego i siusianie jest z tym związane. Specjalnie nie piszę, w jakim dokładnie wieku następuje ten proces, bo jest to bardzo indywidualna sprawa i szczególnie zwierzątka przygarbione, urodzone przez bezdomne kotki, mogą dojrzeć dużo szybciej, niż się spodziewamy. Kociaka umawiamy więc na badania kontrolne i zabieg kastracji, co powinno problem rozwiązać.

U starszych wykastrowanych kotów i kotek siusianie poza kuwetą może być objawem kłopotów ze zdrowiem. W pierwszej kolejności podejrzenie pada zwykle na zapalenie pęcherza, krysztaly w moczu, choroby nerek. Jak najszybciej trzeba zabrać zwierzątko do weterynarza i przebadać. Prawdopodobnie potrzebna będzie



próbka moczu, ale najlepiej jeśli pobierze ją weterynarz poprzez punkcję wprost do pęcherza. Nie jest to ani bardzo bolesna ani ryzykowna procedura, a próbka jest czysta.

Wykluczenie poprzez badania chorób układu moczowego nie jest dowodem na to, że kot jest całkiem zdrowy. Zanim jednak rozpoczniemy medyczne śledztwo na miarę doktora House'a, zastanówmy się, czy kot nie próbuje nam powiedzieć, że coś złego dzieje się w jego otoczeniu.

Koty są bardzo wrażliwymi stworzeniami. Złe reagują na stres, niechętnie przyjmują zmiany. Siusianie obok kuwety, na dywaniki lub pościel może świadczyć o tym, że kot nie czuje się dobrze pod względem psychicznym. Zaczniemy od „infrastruktury”. Zastanówmy się, czy w domu jest wystarczająca liczba kuwet? Powinno być ich co najmniej tyle, ile jest kotów, a najlepiej o jedną więcej. A może kot jest mały, a mieszkanie duże i nie zdąża dobiec do swojej toalety? Albo właśnie kot jest duży, a kuweta nie odpowiada jego rozmiarom?

Zwyczajnie mówiąc, pupa mu się nie mieści i jest mu niewygodnie? Kolejny potencjalny winowajca to żwirek. Koty potrafią dość długo tolerować np. żwirek nieprzyjemny dla ich łapek albo o zbyt ostrym zapachu, ale w pewnym momencie „strzela im żyłka” i się buntują. Spróbujmy zmiany żwirku na inny, drobniejszy, bez dodatków zapachowych.

A jeżeli problem nie ustępuje po dołożeniu dodatkowych kuwet i zmianie żwirku? Wtedy trzeba przemyśleć, co dzieje się w domu. Czy wydarzyło się coś nadzwyczajnego? Odwiedziły nas hałaśliwe dzieci? Sąsiadka z psem? Odbywało się głośne przyjęcie? W bloku trwa remont z wierceniem? Przetawiliśmy meble? Wszystkie takie, zwyczajne z naszego punktu widzenia, zdarzenia dla niektórych kotów są rewolucją na miarę inwazji Marsjan. Dają nam znać, że są zestresowane, i robią to w sposób, który na pewno zauważymy – oddając moc w niewłaściwym miejscu.

Jeszcze jedną przyczyną kociego siusiania, szczególnie na buty, torby, rzeczy do prania, jest ich zapach. Koty mają czuły węch. Nowiutkie, właśnie wyjęte z pudełka adidasy mogą dla kota pachnieć tak obco i nieładnie, że zrobi nam przysługę i je „oswoi”. Siknie na nie i odejdzie w poczuciu dobrze wypełnionego obowiązku. Podobne przygody przytrafiają się butom przybierającym z treningu, ubraniami z siłowni lub takim, w których bawiliśmy się z psem, walizkom okazjnie wyjmowanym ze strychu. Nie kuśmy kota, po prostu chowajmy niektóre rzeczy – buty do zamykanych szafek, zużyte ubrania do koszy z pokrywą, torebki gości stawiamy w niedostępnym miejscu.

Nigdy nie stosujemy wobec kota kar za nasiusianie w niewłaściwym miejscu. Maczanie pyszczką w moczu, pryskanie wodą, krzyki – to są metody, które jedynie mocniej zestresują zwierzątko i zamiast wyeliminować, nasilą niepożądane zachowanie. Szukajmy przyczyny, starajmy się pomóc i zrozumieć swojego kota. W razie trudności warto skorzystać z pomocy behawiorysty specjalizującego się w rozwiązywaniu kocich problemów.

Karolina Tołwińska

catsitter, uczestnik kursu dyplomowego COAPE – Behawiorystyka Zwierząt Towarzyszących

REKLAMA

VILLA SULEJÓWEK

Pokoje gościnne
~
Przyjęcia
~
Komunie
~
Imprezy firmowe
~
Konferencje

www.villasulejowek.pl

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

www.B-DENTAL.com.pl
Specjalistyczny
Gabinet Stomatologiczny

dr n. med. Iwona Bzdęga – lekarz stomatologii ogólnej

dr n. med. Wojciech Bzdęga
– specjalista protetyki stomatologicznej, chirurg stomatolog

Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 238
tel. 22 773 38 83, 602 351 757

Zapraszamy na konsultacje ortodontyczne
w dniu 5.11.2020 i 3.12.2020

Okiem coacha

Alfabet emocji: N

fot. Iwona Jabłońska Photography



N jak NIEUFNOŚĆ – każdy chyba wie, co ten termin oznacza – to przeciwieństwo zaufania. Istnieje nieufność zasadna i niezasadna. To oczywiście, kiedy zastrzeżamy ją dzieciom, by chronić je przed zagrożeniami.

mi. Dzieci są przecież bezbronne.

Jednakże dorośli powinni używać jej oszczędnie. Między naiwnością i nieufnością jest bowiem duży obszar, w którym mieści się kredyt zaufania. Tymczasem jakże często słyszy się: „sparzyłam się i nie ufam już facetom” albo „wszystkie kobiety są takie same, nie warto im ufać”. Tak traktowana nieufność nie odnosi się już do nikogo konkretnego, staje się zasadą samą w sobie. A przecież tej pewności, o którą nam chodzi, nie będziemy mieli nigdy... No i co najważniejsze... nieufność wyklucza miłość... Czy wyobrażacie sobie, że można kochać naprawdę i nie ufać temu, którego się kocha? A myskowanie po kieszeniach, sprawdzanie portfelów i bilingów? Miłość? Nie, raczej horror!

„Ja ufam każdemu do pierwszego kłamstwa” – mówił jeden z bohaterów powieści Amosa Oza. „Ja nie ufam nikomu, dopóki nie udowodni swojej uczciwości” – powiada Polak z ulicy. Jeśli jednak nie nauczymy się elementarnej ufności wobec innych – i tych bliskich, i tych obcych – będziemy

przyczyniać się do niszczenia więzi między ludźmi, do zabijania lokalnych społeczności czy wręcz społeczeństwa obywatelskiego. Nieufność to podstępna i destrukcyjna choroba zakaźna – czytamy w artykule Wiesława Łukaszewskiego.

Posłuchajcie jeszcze, co sądził o tym Albert Einstein. Odwiedził go kiedyś młody dziennikarz i spytał go: „Jakie jest najważniejsze pytanie, jakie może postawić naukowiec”. Einstein zamyślił się, długo bujając się w swoim ulubionym fotelu i paląc fajkę. Dziennikarz domyślał się, że Einstein buduje w myślach jakieś skomplikowane wzory matematyczne, ale ten odparł: „Najważniejsze pytanie, jakie każdy z nas może postawić, jest to, czy wszechświat jest przyjaznym miejscem?”. „Co ma Pan na myśli?” – spytał zadziwiony dziennikarz. „Jak to może być najważniejsze pytanie?” Einstein odpowiedział z powagą – „Tak, ponieważ odpowiedź na nie wpływa na to, co zrobimy ze swoim życiem. Jeśli wszechświat jest przyjaznym miejscem, spędzimy czas na budowaniu mostów. Jeśli nie, na budowaniu murów. Decyzja należy do nas”.

N jak NIEPEWNOŚĆ – według Wikipedii stan psychiczny, w którym ktoś nie jest pewny prawdziwości danego zdania lub nie jest pewny skutków jakiegoś działania.

Przedstawiciele austriackiej szkoły ekonomicznej uważają, że niepewność jest nieodłącznym elementem każdego ludzkiego działania. Jest tak dlatego, że gdyby człowiek znajdował się w stanie pewności, to albo nie miałby bodźców do działania, albo działałby w sposób automatyczny.

Zwyczaj nie lubimy tego stanu, ale okazuje się, że jest on silnym afrodyzjakiem. Zespół psychologów z University of Virginia oraz z Harvardu dowodzi, że dla kobiet bardziej pociągający są ci mężczyźni, których uczuć nie są pewne. Choć zazwyczaj lubimy innych w takim stopniu, w jakim myślimy, że oni lubią nas, jednak jeśli kobieta nie wie, co czuje do niej dany mężczyzna, zaczyna więcej o nim myśleć, a im więcej się na tym skupia, tym atrakcyjniejszy wydaje się jej tajemniczy wybranek. Przeprowadzono eksperyment z udziałem studentek. Jednej grupie pokazano profile mężczyzn, którym najbardziej się one podobają, drugiej grupie powiedziano, że zaprezentowani mężczyźni ocenili je niżej od przeciętnej, a przedstawicielki trzeciej grupy w ogóle nie wiedziały, co potencjalni partnerzy o nich myślą. Niekwestionowanymi liderami atrakcyjności stali się mężczyźni o nieujawnionym stopniu zainteresowania. Warto zauważyć, że wszyscy byli tak samo przystojni i sympatyczni.

Ciekawe, czy ta zasada działa także w drugą stronę, bo wszystko wskazuje na to, że tak. Mamy więc receptę na to, jak stać się bardziej atrakcyjnym, ale nie przesadzajcie. Według Joanny Chmielewskiej – „Niepewność jest jak sól. Żadna potrawa bez niej nie nadaje się do zjedzenia, ale wyobraźmy sobie, że mielibyśmy się żywić wyłącznie solą...”.

N jak NUDA – według Wikipedii negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki, zwykle spowodowany jednostajnością, brakiem zmiany otoczenia, brakiem bodźców, a czasami chorobą.

To stan obojętności i braku zainteresowania. Jest traktowany jako odmiana frustracji lub stresu. Czasami może doprowadzić do innych stanów emocjonalnych, jak np. agresji.

I nie myślcie, że nuda to tylko brak zajęcia. Erich Fromm, specjalista od ludzkich emocji, stwierdził, że „Nuda jest najstraszliwszą plagą naszych czasów”.

Roman Bratny pisze o nudzie tak: „Zawsze myślałem, że nuda to stan związany z czekaniem. A nuda to stan, kiedy już nie ma na co czekać”.

Co więc począć z uczuciem, że wszystko już było? Julian Tuwim daje prostą radę: „Żyj tak, aby znajomym zrobiło się nudno, gdy umrzesz”.

Ale są i takie opinie, że nuda jest po prostu potrzebna.

Na jednym z forów internetowych czytamy: „Wielu badaczy doszło do wniosku, że nuda jest naturalną emocją, podobnie jak złość, wściekłość, i ma racjonalną przyczynę. Dzięki nudzeniu się oszczędzamy energię, aby ją później celowo i z sensem spożytkować”.

W książce „Radość leniuchowania, czyli jak zwolnić i żyć dłużej” doktor Peter Axt i jego córka, również lekarka, twierdzą, że każdy z nas ma określoną ilość „życiowej energii”. Nuda bywa więc rodzajem wentyla bezpieczeństwa przed nadmiarem bodźców, a leniwy wypoczynek jest częścią instynktu samozachowawczego.

Nudzenie się może być także sygnałem, że to, co robimy, jest pozbawione sensu i powinniśmy odpocząć. A więc spokojnie się wyluzuj i ponudź...

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!**

N jak NIEZADOWOLENIE – według definicji negatywne uczucie będące rezultatem tego, że coś dzieje się niezgodnie z czymś planem, życzeniem, zamiarem.

Posłuchajcie głosu z internetowego forum: „Mam 30 lat, strasznie stresującą pracę, często w związku z nią się przeprowadzam i za każdym razem wmawiam sobie, że tu znajdę szczęście, ale nigdy tak nie jest. Wieczne niezadowolenie z życia, brak szczęścia, którego wciąż poszukuję w najmniejszych rzeczach”.

A oto Paulo Coelho: „Ludzie są wiecznie niezadowoleni. Kiedy mają niewiele, chcą więcej. Jeśli mają dużo, chcą jeszcze więcej. A kiedy już to osiągną, tęsknią za prostym, skromnym życiem, tyle tylko, że nic w tym kierunku nie czynią”.

Czym jest to boskie niezadowolenie – z czego wypływa? Według Daniela Defoe: „Wszelkie niezadowolenie z tego, czego nam brak, płynie z braku wdzięczności za to, co posiadamy”.

Wydaje nam się, że któregoś dnia budzimy się w świecie darów i szczęśliwości. Będziemy się tym cieszyć. Ale to będzie kiedyś. Gdy będziemy mieć wspaniały dom z widokiem na ocean. Gdy będziemy jeździć super samochodem. Gdy będziemy więcej zarabiać.

Twórca znanej teorii motywacji Frederick Herzberg zauważył także, że wiele istotnych dla naszego życia czynników ma naturę higieniczną. To znaczy, że podkreślamy ich wagę tylko wtedy, gdy odczuwamy ich brak. Gdy wszystko jest w normie, przestajemy zwracać na nie uwagę.

To tak jak to śpiewali Starsi Panowie w swoim kabarecie: „Rodzina nie cieszy, nie cieszy, gdy jest, lecz kiedy jej nie ma samotny jak pies”.

A więc pora zacząć doceniać to, co mamy.

Bo jak powiedział Emil Cioran: „Nie wszystko jest stracone, póki jesteśmy z siebie niezadowoleni”.

N jak NIENAWIŚĆ – jest to bardzo silne uczucie niechęci wobec kogoś lub czegoś, często połączone z pragnieniem, by obiekt nienawiści spotkało coś złego. Nienawiść bywa przeciwstawiana miłości i opisywana jako męczące uczucie, następujące w wyniku bólu związanego z uczuciem zranienia, zemsty, wrogości i oszukiwania.

Nienawiść przybiera czasem postać obsesyjną: chęć zemsty jest tak silna, iż osoba nią zarządnięta nie jest w stanie przestać o niej myśleć; wówczas nienawiść jest głównym motywem jej działań i bardzo silnym bodźcem wpływającym na percepcję rzeczywistości.

Jak stwierdził Lord Byron: „Nienawiść jest szaleństwem serca”.

Nie trzeba nikogo przekonywać o tym, że jest to uczucie silnie destrukcyjne i że jest obecne

wokół nas. Wystarczy poczytać komentarze internautów na którymkolwiek z portali. Jak powiedział Max Frisch, jeden z moich ulubionych autorów: „Tak naprawdę nikt nie chce wojny, jednak wielu potrzebuje nienawiści”.

Wobec tego – czy nad nienawiścią możemy zapanować? Oto odpowiedź:

Pewien indyjski chłopiec rozmawiał kiedyś ze swoim dziadkiem:

– Co sądzisz o sytuacji na świecie?

Dziadek odpowiedział:

– Czuję się tak, jakby w moim sercu toczyły walkę dwa wilki. Jeden jest pełen złości i nienawiści. Drugiego przepełnia miłość, przebaczenie i pokój.

– Który z nich zwycięży? – chciał wiedzieć chłopiec.

– Ten, którego karmię – odrzekł dziadek.

N jak NAMIĘTNOŚĆ – pojęcie namiętności w języku polskim najczęściej odnosi się do seksualności i zmysłowości. Wiąże się je ze stanem odczuwania silnego i nieodpartego uczucia do drugiej osoby, które powoduje utratę kontroli intelektualnej nad zachowaniem. Jednak definicja szerzej traktuje ten termin i określa namiętność jako stan silnego odczuwania emocji, bądź jako uczucie skierowane wobec danej pasji lub zainteresowania. Rzecz jasna zainteresowanie to dotyczyć może innej osoby, lecz nie musi.

Namiętność to pożywka dla literatury i filmu. Najlepiej sprzedają się historie burzliwych związków i fabuły, w których bohater rzuca na szalę niemal wszystko, by osiągnąć namiętny cel. Na jednym z portali edukacyjnych czytam: „Serce człowieka wciąż stanowi zagadkę niemal nie do rozwiązania. Czasami człowiek nie potrafi nawet przewidzieć własnych reakcji, zaskakuje sam siebie w pewnych sytuacjach. Gra namiętności była i jest niewyczerpanym źródłem dla artystów od wielu lat. Czym byłaby literatura Conrada, Bułhakowa, Dostojewskiego, Hemingwaya, Melville’a bez bohaterów balansujących na granicy”.

Ale czy to, co sprawdza się na taśmie filmowej lub na kartkach książek, sprawdza się także w życiu?

Paulo Coelho zadaje sobie pytanie: „Bronić się przed namiętnością, czy ślepo ulec? Co jest mniej niszczycielskie?”.

Odpowiada Lord Byron: „Namiętność to żywioł, w którym żyjemy, bez niej możemy tylko wegetować”.

Kartezjusz proponuje złoty środek: „Całe

szczęście i pomyślność naszego życia zależy od dobrego użytku, jaki zrobimy z naszych namiętności”.

N jak NADZIEJA – według definicji – pragnienie spełnienia się czegoś i jednocześnie obawa, że to się nie uda.

Aby zaistniała nadzieja, subiektywna ocena prawdopodobieństwa spełnienia się życzenia nie może przyjąć wartości skrajnych. Przy 100% nadzieja zamienia się w radość, a przy 0% w smutek.

Opinie na temat nadziei są mocno podzielone, choćby dla Jeana Paula Sartre’a „Nadzieja jest najlepszą towarzyszką człowieka”, zaś według niemieckiego intelektualisty Fritza Depperta „Kto żyje nadzieją, ten tańczy bez muzyki”.

Sam symbol nadziei – kotwica – chroni przed beładnym dryfowaniem, ale zarazem unieruchamia.

Wydaje się więc, że to właśnie kwestia unikania skrajności i potrzeba właściwej proporcji nadziei do prawdopodobieństwa spełnienia czyni ją pomocą lub przeszkodą. Trzeba ją dawковать umiejętnie, by życie nie stało się pełne rozczarowań. Jak zauważył William Faulkner: „Nadzieje na jutro są atrakcyjne, póki jutro nie stało się wczoraj”. Podobnie Maria Dąbrowska: „To, co wiecznie zawodzi, wiecznie też jest przedmiotem nadziei”.

Jak jej więc używać? Posłuchajmy autorytetów.

Oto specjalista od zawiłości ludzkiej natury, wybitny psychiatra Antoni Kępiński:

„Zwykle u największych nawet pesymistów istnieje choćby cień nadziei. Nadzieja bowiem jest warunkiem życia; musi istnieć wiara w przyszłość, gdyż życie jest ustawicznym dążeniem do przyszłości”.

A oto niemiecki, socjolog, psycholog i psychoanalityk Erich Fromm, autor „Rewolucji nadziei”:

„Nadzieja jest paradoksalna. Nie jest ani biernym oczekiwaniem, ani nierealnym wymuszeniem wydarzeń, które nie mogą zaistnieć. Jest jak gotowy do ataku tygrys, który skoczy tylko wtedy, gdy nadejdzie właściwy moment”.

Joanna Godecka

Ośrodek Psychoterapii INSIDE YOU

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

REKLAMA

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**

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA CAŁKOWITA – 450 zł

PROTEZA ELASTYCZNA – 600 zł

• DUŻE DOŚWIADCZENIE • CIĘŻKIE PRZYPADKI

Co nowego w Szkole Podstawowej nr 171 im. Stanisława Staszica?

Rozpoczął się nowy rok szkolny, a wraz z nim nowe szkolne przygody, nowe wydarzenia.

25.09.2020 r. w naszej szkole obchodziliśmy **Europejski Dzień Języków**. Wydarzenie to było świetną okazją do popularyzowania wiedzy na temat różnych języków świata oraz promowania różnorodności językowej i kulturowej. Przygotowania do obchodów Europejskiego Dnia Języków rozpoczęły się dużo wcześniej. Uczniowie klas IV-VIII w ramach konkursu mieli za zadanie przygotować projekt koszulki z wybranym przez siebie krajem, natomiast uczniowie klas I-III napisać w obcym języku pozdrowienia na samodzielnie zaprojektowanej kartce pocztowej. Konkurs przerósł nasze oczekiwania. Wybór 3 najlepszych projektów okazał się dla jury bardzo trudny i ostatecznie miejsce II i III przypadło ex aequo aż 3 osobom. Zwycięzczynią konkursu „Koszulka Europy” została Amelia Mazur (7c).

Miejsce drugie zajęli: Jakub Abramczuk (7a), Zuzanna Świątek (8a), Maja Cichowlas (8b). Miejsce trzecie zajęli: Gabriela Wieczorek (7a), Franciszek Maciążek (8a) i Irminda Oleksiejuk (8b).

2 października obchodziliśmy w naszej szkole **Światowy Dzień Tabliczki Mnożenia**.

Akcja ŚDTM była wielkim szkolnym wydarzeniem. Najpierw były przygotowania, podczas których dzieci przypominały sobie tabliczkę mnożenia. Został ogłoszony konkurs na lapbook matematyczny. Powstały przepiękne prace, które cieszą oko na korytarzu szkolnym. Dzieci stały się egzaminatorami i sprawdzały znajomość tabliczki mnożenia. W klasach zostały przeprowadzone egzaminy. Uczniowie, którzy bezbłędnie odpowiedzieli na 5 pytań, otrzymywali tytuł „Eksperta Tabliczki Mnożenia”. Egzaminatorzy

sprawdzali też „tabliczkową wiedzę” w języku angielskim i niemieckim. Edukacja matematyczna jest bardziej efektywna, gdy jest połączona z zabawą. Obchody ŚDTM wzbudziły w uczniach wiele pozytywnych emocji, pobudziły chęć zdrowej rywalizacji. Gratulujemy MISTRZOM, dziękujemy egzaminatorom, ich asystentom oraz wszystkim uczestnikom.



W ramach Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych oraz kampanii społecznej *Cała Polska czyta dzieciom* wzięliśmy udział w I międzynarodowej edycji V ogólnopolskiej akcji bicia rekordu w liczbie osób czytających pt. **„Przerwa na czytanie”**.

6 października na 4. lekcji i przerwie czytała cała szkoła. Na boisku szkolnym, w salach lekcyjnych, w świetlicy, w bibliotece można było spotkać uczniów z książką w ręku oczyma wyobraźni przeżywających przygody ulubionych bohaterów.

A odnośnie biblioteki, to z dumą informujemy, że nasza biblioteka otrzymała tytuł: **„BIBLIOTEKA PRZYJAZNA UCZNIOWI”**. Wzięliśmy udział w XXI edycji Ogólnopolskiego Konkursu zorganizowanego przez Studium Prawa Europejskiego, którego celem było spopularyzowanie wśród

uczniów w całej Polsce czytelnictwa. W ramach konkursu wykonaliśmy 9 zadań, z których jedno dotyczyło ukończenia kursu z wykorzystaniem metody e-learning.

W dniach 4–10.09.2020 r. nasza szkoła po raz kolejny włączyła się w ogólnopolską akcję, organizowaną przez **Prezydenta RP – Narodowe Czytanie 2020**. Akcję wspólnego czytania w bibliotece rozpoczęła kl. 6c, a następnie kontynuowały 6a, 6b, 7a, 7b, 8a, 8b. Czytaliśmy scenę „W chacie wdowy”. Czytanie z podziałem na role, z wykorzystaniem przygotowanych w bibliotece szkolnej strojów i rekwizytów, było formą świetnej literackiej zabawy. Nie brakowało momentów, kiedy zwłaszcza starsi uczniowie z zacięciem słuchali, co Balladyna i Alina odpowiedzą na pytanie Kirkora: „Czy mnie kochacie, moje smugłe łanie?”. Interpretacja fragmentu „W chacie wdowy” była dobrą zabawą i zachętą do przeczytania całości utworu oraz do uczestnictwa w kolejnych wydarzeniach tego typu. W następnych akcjach, w których czytanie będzie połączone z teatrem „chętnie weźmiemy udział” (tak powiedziały Hania i Helena z kl. 8a).

Jak nakazuje tradycja, dnia 14 października uczniowie tegorocznych klas pierwszych złożyli uroczyste ślubowanie. Nasi uczniowie stanęli na wysokości zadania i z ogromnym zaangażowaniem zaprezentowali przygotowany program artystyczny. Pani dyrektor Aleksandra Zapaśnik każdego uroczystością pasowała na ucznia Szkoły Podstawowej nr 171. Po uroczystości pełnoprawne pierwszaki udały się do klas na poczęstunek przygotowany przez rodziców. To był niezapomniany dzień.

A w prezencie od starszych uczniów w dniach 16-20 października pierwszaki, klasy drugie, trzecie i oddziały przedszkolne obejrzały przedstawienie „Zbuntowany Czerwony Kapturek” przygotowane przez biblioteczne koło teatralne.

Nauczyciel biblioteki

REKLAMA

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

- SILNIKI, ROZRZĄDY, SPRZĘGŁA
- SKRZYNI BIEGÓW, ZAWIESZENIA
- HAMULCE, PRZEGŁĄDY, OLEJE
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA WSZYSTKIE MARKI
- OBSŁUGA 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

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

Edukacja w CLXIII LO

„Spotkanie się to początek.
Współpraca to postęp.
Pozostanie razem to sukces”.

Słowa H. Forda – nasze motto na rok 2020/21 – w obecnym czasie nabierają szczególnego znaczenia. **Dbałość o więzi międzyludzkie to wyzwanie, a dla nas absolutny priorytet na co dzień i od święta**, dlatego raz jeszcze dziękujemy Wszystkim, którzy zechcieli przyjąć **Tytuł „Honorowego Przyjaciela CLXIII LO”** wręczany z okazji Dnia Edukacji Narodowej przez Radę Rodziców, Radę Pedagogiczną i Samorząd Uczniowski.

Do szacownego grona osób, które przyjęły w ubiegłym roku ten tytuł jako wyraz wdzięczności środowiska liceum za trud i determinację w działaniach na rzecz stworzenia naszej placówki, w tym roku dołączyli:

- Radni z Wesółowskiej Rady Seniorów – partnerzy naszych działań na rzecz naszej małej ojczyzny,
- Naczelnik Wydziału Sportu, Kultury i Promocji w naszej dzielnicy – p. K. Baranowska wspomagająca realizację licealnych działań kulturalnych i promocyjnych,
- p. M. Twardowska pomagająca nam w realizacji zadań na rzecz bezpieczeństwa socjalnego potrzebujących,
- p. A. Jarocki – patron licealnych adepotów sztuki filmowej i działań akustycznych,

- p. R. Bąk wspierający technicznie promocję aktywności dziennikarskiej i plastycznej LO,
- p. dyrektor SP 385 D. Krzyżanowska działająca na rzecz udanej kohabitacji na Klimatycznej 1,
- pracownicy obsługi SP 385 otaczający niezwykle serdeczną uwagą i troską licealistów.



Nauczyciele i pracownicy LO gorąco dziękują za ciepłe słowa przekazane nam przez Radę Rodziców SP 385 i niezwykle sympatyczną niespodziankę, jaką było przygotowanie przez rodziców i uczniów liceum okolicznościowych ciasteczek. Spersonalizowane,

wane, humorystyczne dedykacje i ilustracje sprawiły każdemu z nas niezmierną radość i... dały dowód, że uczniowie znają nas jak mało kto ☺.

W liście do nauczycieli – już online – napisali „Z niecierpliwością, my, uczniowie, będziemy oczekiwać momentu powrotu do szkoły, gdy będzie już bezpiecznie”, ale nie zrezygnowali z aktywności. Samorząd Uczniowski organizuje pomoc dla seniorów i osób w kwarantannie.

Szczegóły na plakacie i stronie LO
<http://www.163lo.waw.pl/>

Z życzeniami zdrowia i spokoju
I. Nowacka
Dyr. CLXIII LO w Warszawie

REKLAMA

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1

LEKCJE INNE NIŻ WSZYSTKIE!

W dzisiejszych czasach, przy naszym stanie wiedzy i umiejętności, nie ulega wątpliwości, że:

! Nadzernym celem edukacji jest wspomaganie ucznia w osiąganiu możliwie najwyższego stopnia rozwoju osobowego korzystnego dla niego i dla społeczeństwa.

Nauczyciel powinien, przede wszystkim, tworzyć atmosferę sprzyjającą rozwojowi człowieka, konstruktywnym zmianom w jego zachowaniu, w jego osobowości.

Tworzenie takiej atmosfery Carl Rogers (prekursor pedagogiki i psychologii humanistycznej) nazywa ułatwieniem myślenia i poznawania w działaniu.

Nowa rzeczywistość edukacyjna wymaga od nas spojrzenia na dziecko, jego problemy, potrzeby intelektualne i otaczający je świat oczyma młodego człowieka. Należy odrzucić to wszystko, co niszczy jego zainteresowania, zacieśnia krąg procesów samopoznawania i ogranicza bezpośrednie kontakty z otoczeniem, uniemożliwiając samorealizację i bezinteresowność działań w najbliższym środowisku społeczno-przyrodniczym.

W Dwujęzycznej Szkole Podstawowej nr 1, staramy się stosować takie metody i techniki pracy, które kształcą twórcze i krytyczne myślenie oraz inspirowanie uczniów do poznawania przez działanie. Ucielamy, jak najdalej możemy, od stosowania pedagogiki czterech ścian, przeniesienia podręcznika jako jedynej źródła zdobywania wiedzy i eksploracji świata. Dajemy uczniom szansę samorealizacji i odpowiedzialności za wykonane zadania. Dbamy, aby uczniowie czerpali jak najwięcej z obserwacji, czynnego uczestnictwa w różnych wydarzeniach na terenie szkoły i poza nią.

! Realizację tych celów ułatwiają nam, szczególnie teraz, w czasie pandemii, nowe technologie i coraz to bardziej wyrafinowane narzędzia TIC.

! Jedną ze stosowanych form realizacji zajęć, współfinansowanych z czterech projektów europejskich realizowanych przez naszą placówkę, są lekcje wirtualne ze szkołami europejskimi, na platformie GoogleSuite.

Po uzgodnieniu wspólnego scenariusza wydarzenia, nauczyciele z dwóch szkół prowadzą, na zmianę, zajęcia w języku angielskim. W ten sposób odbyliśmy, na przykład:

- lekcje chemii z hiszpańską szkołą Sage College z Jerez de la Frontera na temat: „Using indicators to estimate pH”;
- matematyki „Writing and solving equations” z Osnova Šola nr 2 z Lublany, w Słowenii;
- geografii „Hot hotter... heatwave!” z Collège JMG Le Clézio, z Lisie sur Tarn, we Francji, czy też

• muzyki „The Lion Sleeps Tonight” z Paikummun Koulu Ismontie, z Vantaa, w Finlandii.

! Niezwykłym wydarzeniem dla uczniów 6 szkół europejskich (Polska, Włochy, Francja, Belgia, Bułgaria i Grecja) była prezentacja „CLIMATE CHANGE IN POLAR REGIONS”, która w ramach projektu Erasmus+ „KLIMATTO JEST TEMAT!” poprowadziła

Iga Józeffiak - badaczka z Uniwersytetu Genewskiego w Szwajcarii, specjalizuje się w studiach i badaniach nad zmianami klimatycznymi w regionach polarnych.

Jedną z jej opowieści i film o wyprawie na Antarktydę, wzbudziły olbrzymie zainteresowanie i entuzjazm uczniów.

! W Dwujęzycznej Szkole Podstawowej nr 1, staramy się, aby uczniowie czerpali przyjemność i radość z uczenia, bo tylko wtedy czują się zmotywowani i osiągają satysfakcjonujące ich rezultaty!

Anna Bugajska
koordynator projektów

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

Październik w Szkole Podstawowej nr 172 w Warszawie

W trudnych czasach pandemii we wrześniu i w październiku zajęcia w SP 172 przebiegały bez zakłóceń.

26 września obchodziliśmy **Europejski Dzień Języków**. W klasach starszych na zajęciach języków obcych uczniowie prezentowali przygotowane przez siebie krótkie prezentacje dotyczące wybranej tematyki krajów niemieckojęzycznych, rozmawiali na temat języków obcych najtrudniejszych i najłatwiejszych w nauce, uczestniczyli w warsztatach dotyczących pisanie w różnych językach, rozwiązyali quiz o językach świata. Klasy trzecie na lekcji języka angielskiego poznały, jak brzmią powitania w różnych językach obcych. Dzieci korzystały z aplikacji Translatora Google – funkcji zapisu i odsłuchiwania tłumaczenia. Uczniowie przekonali się, że różne języki mogą mieć odmienne alfabety. W odczytaniu powitań zapisanych po rosyjsku, ukraińsku, turecku i bułgarsku pomogli uczniowie obcokrajowcy uczęszczający do klas trzecich naszej szkoły.

Rozpoczęły się zajęcia kolejnej edycji **Akademii Młodego Naukowca**. Na pierwszym spotkaniu odbyły się „magnesowe czary”, czyli zabawy badawcze z magnesem.

Szkolne koło **Wolontariatu SP 172** przyłączyło się do akcji „Dzwonek na obiad” realizowa-

nej przez Fundację „Być Bardziej”, dzięki której dzieci z rodzin najbardziej potrzebujących otrzymują stypendia obiadowe.

Uczestniczymy po raz drugi w Programie Edukacyjnym „**Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu**”. W tym roku przystępują do niego klasy pierwsze. Celem programu jest edukacja w zakresie prawidłowego i świadomego żywienia.



Klasa 2c uczestniczy w międzynarodowym projekcie edukacyjnym wspierającym rozwój czytelnictwa w klasach 1–3 szkoły podstawowej „**CZYTAM Z KLASĄ lekturki spod chmurki**”. Działania w ramach projektu opierają się na atrakcyjnych formach pracy z tekstem, wzmac-

nianiu więzi ze środowiskiem przyrodniczym, rozwijaniu poczucia troski i odpowiedzialności za bliższe i dalsze otoczenie.

Ogromną radość w ostatnim czasie przyniosły nam **sukcesy sportowe**. Nasi uczniowie zostali **mistrzami dzielnicy Wesoła w mini piłce ręcz-**



nej. Uczennice klas tanecznych SP 172 w rozgrywanych turniejach w cyklu **Grand Prix Polski Cheerleaders 2020** rywalizowały w ramach kategorii „cheer hip hop” i „cheer jazz”. Nasze zawodniczki okazały się bezkonkurencyjne i **zwyciężyły w obydwu turniejach**. Gratulujemy dziewczętom i paniom trenerkom drużyny.

Przed nami kolejny trudny okres funkcjonowania Szkoły w trybie zdalnego nauczania. Jesteśmy przekonani, że podołamy wyzwaniu.

Wszystkim życzymy dużo zdrowia :D

Szkoła Podstawowa nr 172

Dzień Edukacji Narodowej w SP 385

Dzień Edukacji Narodowej w szkole na Klimatycznej zazwyczaj był kojarzony z różnego rodzaju uroczystymi apelami oraz przedstawieniami, które urozmaicały to szczególne święto. Jed-

nak w tym roku, z powodu pandemii, wszystkie uroczystości musiały się odbyć z zachowaniem szczególnego reżimu sanitarnego.

Chociaż takie zadanie mogłoby się wydawać trudne, niemniej SP 385 sprostała zadaniu.

Każda klasa wraz z wychowawcą obchodziła tę uroczystość w swoim gronie. Po obejrzeniu filmu o historii tego święta uczniowie w grupach zaczęli przygotowywać plakaty dotyczące obrony przed koronawirusem. Wszyscy bardzo się postarali, czego dowodem mogą być dzieła znajdujące się w przestrzeni rekreacyjnej.

Po krótkiej przerwie nauczyciele puścili swoim klasom bardzo profesjonalnie wykonane nagranie z Festiwalu Piosenki Obcojęzycznej, który tym razem musiał przybrać formę filmu. Po obejrzeniu każdy uczeń zagłosował na swojego ulubionego odtwórcę danego utworu. Co było niezwykle trudnym zadaniem, ponieważ poziom był bardzo wyrównany.



Tego samego dnia o godzinie 9.00 odbyło się pasowanie pierwszoklasistów. Pierwszy raz bez udziału rodziców. Jednak pomimo tego najmłodsi uczniowie spisali się na medal. Pięknie recytowali wierszyki i śpiewali piosenki. Można zdecydowanie powiedzieć, że będą godnie reprezentować naszą szkołę.

Podsumowując, z całym przekonaniem można stwierdzić, że chociaż świętowanie w czasie pandemii może być utrudnione, to tutaj, w SP 385, **tylko zacieśniło więzi pomiędzy uczniami i pokazało wszystkim, że wspólnie jesteśmy w stanie poradzić sobie z każdym problemem.**

Natalia Wyszogrodzka 8c



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).

Redakcja

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

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

MATEMATYKA
EFEKTYWNA NAUKA
SZKOŁA PODSTAWOWA
SZKOŁA ŚREDNIA
Tel. 536 527 502

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

USŁUGI KRAWIECKIE
POPRAWKI, PRZERÓBKI • KALETNICTWO
SZYCIE ZASŁON, FIRAN, OBRUSÓW • PRZESZCZYCA
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

REMONTY, MALOWANIE
Tel. 516 253 916

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

KOREPETYCJE
ANGIELSKI,
MATEMATYKA
791 789 988

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

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
790 55 47 46

Poszukuję bezpośrednio do kupna domu w Starej Miłosnej do 800 000 zł. Proszę o telefon po godz. 19. Nr tel. 604-700-819.

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

wielospecjalistyczny
GABINET DENTYSTYCZNY

dr Maria Dawyniak

&

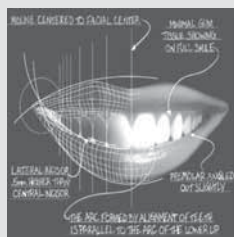
dr n. med. Maciej Nowak

Stomatolog Ogólny

Periodontolog

tel. 662 822 340

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



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

Sposoby radzenia sobie z pandemią w SP 353

Rok szkolny 2019/2020, a przede wszystkim jego czas wiosenny, postawił przed nami trudne zadanie – przeniesienia nauki do sieci. Ta sytuacja wzmocniła tylko nasze działania i z pewnością nie damy się zaskoczyć po raz drugi. Nauczyciele wraz ze swoimi podopiecznymi wypracowali przez cały okres nauki zdalnej sprawdzone i efektywne metody, które na pewno zawowocują. Pamiętajmy, że po każdej trudności przychodzi odpoczynek, po ciężkim wysiłku – regeneracja, „po nocy przychodzi dzień, a po bu-

rzy spokój”. Te ostatnie słowa stały się inspiracją do realizacji filmu przy użyciu metody „timelapse”. Zdjęcia szkoły z różnych jej stron na tle umykających chmur oraz część realizacji były planowane ponad rok temu, ale charakter i znaczenie filmu niemal dosłownie wpisują się w pejzaż obecnych czasów. Działania artystyczno-kulturalne również przeniesiśmy do sieci. W ramach



Uczniowie wykonujący zdalnie utwór „Dance Monkey”



Kadr z filmu nagrałego metodą „timelapse”

Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej udało nam się dokończyć wykonanie utworu Tones and I „Dance Monkey” przy użyciu tylko i wyłącznie głosów naszych uczniów (a cappella). Było to nie lada wyzwanie pod względem przygotowania uczniów, ale też realizacji dźwiękowej. Większość nagrań pochodziła od samych podopiecznych, zostały zarejestrowane telefonami w warunkach domowych. Bardzo serdecznie zapraszamy do obejrzenia naszych do-

konań, które można znaleźć na szkolnym fanpage’u, a także na stronie www.sp353.pl. W obecnej sytuacji, przy kolejnych obostrzeniach – nie tylko związanych z edukacją – życzymy wszystkim wytrwałości, zdrowia i spokoju, który pokona każdą burzę i rozgoni chmury.

Ze szkolnym pozdrowieniem

Łukasz Trawczyński wraz z uczniami

WPEK w SP 174 z Oddziałami Integracyjnymi

Warszawski Program Edukacji Kulturalnej (WPEK) już od 2009 r. pozwala na realizację wielu projektów z dziedziny kultury i edukacji. Celem programu jest m.in. zwiększanie roli kultury w procesie edukacji, przygotowanie dzieci oraz młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym i społecznym, tworzenie przestrzeni do rozwijania kreatywności i aktywności twórczej.



Zdjęcie wykonane przez Aleksandrę Zadykowicz

W bieżącym roku szkolnym Dzielnicą Wesoła m.st. Warszawy finansuje dwa projekty realizowane w naszej szkole: zajęcia koła origami,



Prace koła origami

mi, prowadzone już od wielu lat przez panią Danutę Midziak, oraz zajęcia z fotografii, prowadzone przez panią Marzenę Delak. Dzieci chętnie uczestniczą w proponowanych aktyw-

nościach. Rozwijają swoje zainteresowania, umiejętności i kompetencje. Uczą się współpracy, cierpliwości, otwartości i wrażliwości. Na zajęciach origami rozwijają wrażliwość plastyczną, sprawność manualną, wyobraźnię oraz twórcze myślenie. Na zajęciach fotografii, pracując indywidualnie i grupowo, poznają tajniki tej dziedziny sztuki. Dzieci stają się uważnymi obserwatorami otoczenia i robią zdjęcia w plenerze pt. „Jesień w moim mieście”. Wykorzystują również zdjęcia do tworzenia animacji poklatkowych. Przed nami jeszcze wiele inspirujących spotkań i twórczej pracy.

Marzena Delak

Wieści z SP 173. Dzieci listy piszą

Z uwagi na panującą pandemię koronawirusa nasze kontakty towarzyskie są znacznie ograniczone, jednak nie dotyczy to uczniów z klas 5 i 8, którzy właśnie zaczęli korespondować w języku angielskim ze swoimi rówieśnikami z Włoch i Hiszpanii. Dzieci są bardzo podekscytowane projektem, ponieważ daje on nie tylko możliwość doskonalenia znajomości języka, lecz przede wszystkim poznania kultur państw partnerskich oraz życia nastolatków w innych krajach. Wierzymy, że będzie to niesamowita przygoda.

Magdalena Gzara-Garbacz



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

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



 **KONSTANS**

Osiedle Wodociągowa



www.konstans.com.pl

Ceny już od 6100 zł/m² 509 483 081

Special Offer
kupon promocyjny
promocja!

-20%

KUPON RABATOWY
na Zabieg Złuszczania Kwasami

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

TRANSNOC

WYWÓZ
nieczystości płynnych

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



AUTO SERWIS Inż. **ADAM ANTOSIEWICZ**

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

TECHNOLOGIA


DOŚWIADCZENIE


PROFESJONALIZM


FACHOWA OBSŁUGA


- 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

www.AutoserwisWesola.pl

 **REZYDENCJA POD ŚWIERKAMI**

 www.rezydencjawesola.pl




577 527 550
577 894 582

ul. Fabryczna 6 a
Wesoła - Stara Miłosna