



WESOŁA

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WESOŁA I OKOLIC

Nr **236**

**Styczeń – Luty
2022 r.**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2300-0414



*Zachód słońca na Małej Rawce
na wycieczce Koła PTTK nr 4 z Wesołej*

Warszawska Akcja „Zima w Mieście” 2022 w dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy – oferta zajęć



Mimo poważnych problemów finansowych Miasto Stołeczne Warszawa zdecydowało, aby w 2022 r. kontynuować akcję „Zima w Mieście”. Jednak z powodu bardzo trudnej sytuacji finansowej miasta w tym roku rodzice zapłacą więcej za udział dzieci w akcji „Zima w Mieście”. Opłaty w 2022 r. wyniosą odpowiednio:

- 35 zł dziennie za opiekę
- 15 zł dziennie za wyżywienie (obiad oraz śniadanie lub podwieczorek).

Miasto Stołeczne Warszawa wprowadza wyższe stawki na okres przejściowy, tj. do czasu ustabilizowania sytuacji finansowej miasta. Podniesienie stawki za wyżywienie jest związane z galopującą inflacją – ajenci, którzy obsługują akcję, nie są w stanie dostarczyć dzieciom odpowiednio zbilansowanego i wartościowego wyżywienia za dotychczasowe stawki. Dzieci i mło-

dzie z rodzin w najtrudniejszej sytuacji materialnej będą zwolnieni z opłat za udział w akcji „Zima w Mieście”.

Na okres ferii zimowych (31 stycznia – 11 lutego 2022 r.) Dzielnica Wesoła przygotowała dla dzieci i młodzieży ofertę zajęć w ramach akcji „Zima w Mieście” 2022. Propozycja obejmuje cztery punkty dziennego pobytu (tzw. Feryjne Placówki Edukacyjne – FPE):

- Szkoła Podstawowa nr 171 im. Stanisława Staszica, ul. Armii Krajowej 39
- Szkoła Podstawowa nr 172 im. Polskiej Organizacji Wojskowej, ul. Brata Alberta 46
- Szkoła Podstawowa nr 174 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki, plac Wojska Polskiego 28
- Szkoła Podstawowa nr 385 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, ul. Klimatyczna 1

oraz dwa Feryjne Punkty Zajęć Specjalistycznych (FPZS). W punktach tych prowadzone będą zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży: na hali sportowej SP 385 przy ul. Klimatycznej 1 oraz na basenie w Benefit Systems Spółka Akcyjna (Centrum Sportowe Wesolandia) przy ul. Wspólnej 4.

Uczestnicy akcji korzystający z FPE będą mieli do wyboru zajęcia świetlicowe, sportowo-rekreacyjne (gry zespołowe, zajęcia na basenie, zajęcia na siłowni), plastyczne, wokalne, instrumentalne, literackie, gry i zabawy edukacyjne.

Na czas ferii zimowych wydłużony zostanie czas funkcjonowania lodowiska przy ul. Armii Krajowej 72. W czasie ferii lodowisko będzie czynne w dni powszednie od godz. 10.00 do 21.00.

Z powodu pandemii koronawirusa tegoroczna Akcja „Zima w Mieście” będzie organizowana w reżimie sanitarnym, zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa oraz zaleceniami i obostrzeniami wynikającymi z wytycznych GIS, MZ i MEiN.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

**Wydział Oświaty i Wychowania
oraz Wydział Promocji, Kultury i Sportu
dla Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy**

www.wiadomosciasiedzkie.pl

groszek



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

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

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

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



www.groszek24.waw.pl

f Sklepygroszek

12⁹⁹
1 szt.



**Kawa Pedros
mielona**
500 g + 50 g gratis
Strauss

1⁹⁹
1 szt.



**Twarożek
domowy
naturalny**
150 g
Piątka

4¹⁹
1 szt.



Coca Cola
850 ml
Coca Cola

10⁹⁹
1 szt.



Herbata Lipton
88 torebek
Unilever

3⁴⁹
1 szt.



**Makaron Lubella
spaghetti**
500 g
Maspex

4⁹⁹
1 szt.



**Sos Lowicz
spaghetti**
500 g
Agros Nova

7⁹⁹
1 szt.



**Olej słonecznikowy
Groszek**
1 l
marka własna

11⁹⁹
1 szt.



Bombonierka Raffaello
150 g
Ferrero

Promocja obowiązuje do 31.01.2022 r. lub do wyczerpania zapasów

MEDIKO

Centrum Medycyny i Kosmetyki

Warszawa – Stara Miłosna
ul. Jeździecka 21F/17, II p.
tel. 22 40 30 765, 530 51 22 45

Otwarte: pon.–pt. 9–20, sob. 9–14

🌸 MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

🌸 KOSMETOLOGIA

🌸 DEPILOCJA LASEROWA

Nowy Gabinet Okulistyczny

Zapraszamy od 02.02. do 04.02.22 na bezpłatny pomiar ciśnienia w gałce ocznej i komputerowe badanie wzroku. Zapisy telefoniczne – 530 51 22 45.

Informacje o nowościach i aktualnych promocjach na naszej stronie internetowej www.medikocentrum.pl oraz na Facebooku.

DWUJĘZYCZNA
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1

 **CAMBRIDGE**
International Examinations
Cambridge International School

European Innovative
Teaching Award

NAGRODA
KOMISJI EUROPEJSKIEJ

„Innowacyjne Nauczanie”
Kategoria: Szkoły Podstawowe

DZIEŃ OTWARTY

27 stycznia 2022
g. 17⁰⁰-19⁰⁰

Zapisy

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

Z prac Rady Dzielnicy



Grudniowa sesja Rady Dzielnicy odbyła się 15 grudnia, w trybie zdalnym. W porządku obrad mieliśmy zapoznać się z informacją na temat gospodarowania odpadami komunalnymi. Niestety przedstawiciele Biura Gospodarowania Odpadami po raz kolejny nie stawili się na sesji. Było to spowodowane tym, że wojewoda mazowiecki zakwestionował uchwałę zmieniającą sposób naliczania opłat za odbiór odpadów komunalnych i nadal nie było wiadomo, jaki system będzie obowiązywał w Warszawie.

W dwóch kolejnych punktach porządku obrad było zaopiniowanie zmian w ubiegłorocznym

budżecie, głównie chodziło o zwiększenie środków na pokrycie niedoborów w finansowaniu oświaty oraz wygospodarowanie środków na pilny remont automatyki kotłowni w SP 385.

Następnie Rada zapoznała się z informacjami o stanie przygotowań do zimowego wypoczynku dzieci i młodzieży, o stanie prac nad przebiegiem WOW przez teren dzielnicy (nadal nie ma żadnych konkretnych działań ani ostatecznych rozstrzygnięć) oraz o pozyskanych środkach zewnętrznych, w tym unijnych, i możliwości pozyskania takich środków.

W kolejnych punktach porządku obrad Rada zapoznała się z propozycją swojego planu pracy na rok 2022 (będzie prawie analogiczny jak w roku ubiegłym) oraz z informacjami o przygotowanych planach pracy komisji Rady.

Warto tu przekazać wyjątkowo dobrą wiadomość, jaką w sprawach różnych podzielił się

z radnymi burmistrz Marian Mahor. Otóż staraniem Zarządu Dzielnicy do WPF dla naszej dzielnicy została wpisana kwota 17 mln zł z przeznaczeniem na budowę Kulturoteki, czyli nowoczesnego budynku dla domu kultury i dla biblioteki. Obiekt ten ma być zlokalizowany na fragmencie działki przy SP385 (obok hali sportowej). Otrzymaliśmy także na rok bieżący środki na dokończenie budowy oświetlenia ulic. Jest ich wystarczająco do budowy oświetlenia na wszystkich jeszcze nieoświetlonych ulicach naszej dzielnicy.

Kolejna sesja jest zaplanowana na dzień 19 stycznia br. Będzie się odbywała w trybie zdalnym, a z porządkiem obrad będzie się można zapoznać na stronie internetowej Urzędu. Za zainteresowanych serdecznie zapraszam do słuchania transmisji.

Marcin Jędrzejewski
Przewodniczący Rady Dzielnicy

Konsultacje społeczne dot. rejonu cmentarza przy ul. Gościniec

3 stycznia br. rozpoczęło się zbieranie wniosków do planu miejscowego dla rejonu cmentarza przy ulicy Gościniec w Wesołej. Każdy z nas może zgłosić swoje uwagi, spostrzeżenia i pomysły dotyczące tej przestrzeni do końca stycznia 2022 r. poprzez wniosek formalny (na piśmie w formie tak zwanego wniosku do planu). Wzór takiego dokumentu dostępny jest pod linkiem na stronie internetowej: https://konsultacje.um.warszawa.pl/goscinieci_wesola.

Wypełniony wniosek można zgłosić na cztery sposoby:

- mailowo na adres: sekretariat.BAiPP@um.warszawa.pl,
- drogą pocztową na adres Biura Architektury i Planowania Przestrzennego, ul. Marszałkowska 77/79, 00-683 Warszawa,
- osobiście – w kancelarii głównej m.st. Warszawy, kancelarii Biura Architektury i Plano-

wania Przestrzennego lub w Wydziale Obsługi Mieszkańców w dzielnicy,

- elektronicznie przy użyciu kwalifikowanego podpisu elektronicznego albo podpisu potwierdzonego Profilem Zaufanym za pośrednictwem platformy ePUAP.

Istotną kwestią jest fakt, że każdy wniosek będzie rozpatrywany przez autorów planów, urbanistów i architektów, a nawet radnych i Prezydenta Miasta st. Warszawy. Co prawda autor danego pomysłu na wykorzystanie przestrzeni nie otrzyma odpowiedzi, jednak każdy z nas może później sprawdzić podczas wyłożenia projektu planu, czy dany pomysł został uwzględniony.

Plan miejscowy dla rejonu cmentarza przy ulicy Gościniec obejmuje teren o powierzchni około 30 ha. Jak informuje Urząd m.st. Warszawy na swojej oficjalnej stronie: *Planem został*

objęty istniejący cmentarz przy ulicy Gościniec oraz tereny wokół niego. Są to strefy ograniczeń i miejsce na planowane powiększenie cmentarza. W części południowej, na działkach ewidencyjnych nr 36, 37, 40/1 i 40 z obrębów 8-07-09 zlokalizowany jest cmentarz Parafii Rzymskokatolickiej Najświętszego Serca Pana Jezusa w Starej Miłosnej. Rozbudowuje się on stopniowo w kierunku zachodnim, na działkę nr 24 z obrębów 8-07-09. Wokół cmentarza przeznaczone tereny leśne.

Zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna znajduje się jedynie we wschodniej części obszaru, wzdłuż ulic Ptasiej i Borkowskiej oraz w niewielkim zakresie w bezpośrednim sąsiedztwie cmentarza, po jego południowej stronie. Po północnej stronie Traktu Brzeskiego przeważają tereny leśne oraz pojedyncze działki zabudowane domami jednorodzinnymi. Teren rejonu cmentarza sąsiaduje z kompleksem leśnym Mazowieckiego Parku Krajobrazowego.

Redakcja

źródło: <https://konsultacje.um.warszawa.pl/>



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

Zapraszamy do reklamowania się także w wydaniach: **WAWER • REMBERTÓW**

Działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej

POŚWIĄTECZNE W NASTROJOWYM KLIMACIE

W poniedziałkowe popołudnie 13.12 w niewielkim gronie uczestników zajęć Centrum Aktywności spotkaliśmy się na Spokojnej na wspólnym kolędowaniu.



Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowo rodzinne, pełne ciepła i serdeczności dni. Niepowtarzalny świąteczny klimat i składanie życzeń wyzwoliły w nas wiele radości i życzliwości. Przy kominku, choince i dźwięku kolęd spotkaliśmy się tym razem bez udziału publiczności.

Dziś, gdy wkraczamy w Nowy Rok, obiecujemy sobie wielkie zmiany. Mamy zapas motywacji, odwagi i chęci, by zrealizować wszelkie marzenia i plany.

Zamiast wyznaczać te wielkie cele na cały Nowy Rok, zachęcamy, aby rozbić je na trochę mniejsze, takie do osiągnięcia w konkretnych miesiącach, tygodniach, a nawet dniach.

A może w tym roku dołączyć do grona uczestników zajęć w Centrum Aktywności? Nowe znajomości, wyzwania i ciekawie spędzony czas wolny dadzą satysfakcję z wykonania tych mniejszych kroków i zawołują motywacją do podjęcia kolejnych.

Liczba miejsc na zajęciach jest ograniczona, dlatego nie odkładajmy decyzji na później.

Zapraszamy na ulicę Spokojną 2 ☺.

INTEGRACJA RODZIN OBJĘTYCH WSPARCIEM ASYSTY RODZINNEJ „W RODZINIE SIŁA”

W grudniu 2021 r. OPS Wesoła zrealizował PROJEKT SOCJALNY – INTEGRACJA RODZIN OBJĘTYCH WSPARCIEM ASYSTY RODZINNEJ

„W RODZINIE SIŁA”. Celem głównym projektu było wzmocnienie kompetencji psychospołecznych dzieci i dorosłych członków rodziny objętych wsparciem asystenta rodziny. Projekt miał na celu dostarczenie rodzinom wiedzy na temat rozwoju dzieci i potrzeb wszystkich domowników.

W ramach projektu miały miejsce:

- konkurs dla rodzin na ozdobę świąteczną, w ramach którego wszystkie dzieci otrzymały świąteczną paczkę niespodziankę, a dwie rodziny zostały wyróżnione dodatkowo nagrodą w postaci gry planszowej rodzinnej,
- warsztaty kreatywne z dekorowania pierników świątecznych oraz przyozdabiania choinki imiennymi bombkami, które realizowane były w budynku Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Spokojnej 2 w dniu 7.12.2021 r. Podczas spotkania warsztatowego dopisała nie tylko frekwencja, ale również bardzo dobry humor wszystkich jego uczestników.

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



REKLAMA

ACTION

mediaexpert



martes sport

zabka

papiernik
by empik

NOWE CENTRUM HANDLOWE w Rembertowie



erapark
HANDLOWY

Zakupy
w zasięgu ręki

ul. Strażacka 135

Z życia PKPS



Przetrwaliśmy drugi rok Covid-19. Zrealizowaliśmy nasze założenia i projekty w reżimie sanitarnym. Spotykaliśmy się w muzeach, teatrach, jeździliśmy na wycieczki, wczasy, celebrowaliśmy święta narodowe. Wydaliśmy żywność z Programu Współpracy przy Unii Europejskiej dla około 130 osób (każda osoba – ok. 45 kg) skierowanych przez Ośrodek Pomocy Społecznej.

Miesiąc grudzień był bardzo pracowity. Odwiedziliśmy blisko 150 osób samotnych i chorych, mieszkańców naszej dzielnicy, wręczając „święteczne paczki”, dzieci i młodzież ze świetlic TPD też otrzymali słodkości. Dziękujemy Służbie Zdrowia, osobom z „grupy wsparcia” (dziś nazywanym wolontariuszami) za pomoc.

W sobotę 16 grudnia w Kawiarni „Zakątek” spotkaliśmy się na „Wigilię Pokoleń”, podczas której spożywaliśmy tradycyjne dania oraz wspólnie kołędowaliśmy. Przybyło 71 osób. Zaszczycił nas senator Marek Borowski, składając życzenia, przekazał czek w wysokości 2000 złotych na wsparcie emerytów, rencistów oraz osób potrzebujących. Wśród gości był poseł Michał Szczerba, władze dzielnicy z burmistrzem na czele oraz radni. Proboszcz naszej parafii ojciec



Adam zmówił piękną modlitwę i podzielił się opłatkiem. Na uroczystości była również pani Grażyna Cieślak, prezes Mazowieckiego Zarządu Wojewódzkiego PKPS, która oprócz złożenia życzeń wręczyła na ręce pani Heleny Kaźmierczak medal pamiątkowy „Za zasługi”.

W dniach 19–20 grudnia w ramach „Zdalnej Wigilii” (na wynos) obdarowano 100 mieszkań-

ców naszej dzielnicy artykułami spożywczymi (pierogi, barszcz czerwony, czekoladowe mikola-je), spotykając się w Klubie Seniora.

Nowy Rok rozpoczęliśmy w Mazowieckim Teatrze Muzycznym im. Jana Kiepury na spektaklu „Żółta Dama – legenda muzyczna”.

25 stycznia obchodzimy jubileusz 100 urodzin wieloletniego mieszkańca Wesołej (osiedle Zielona) pana Ludwika Brzostka. W imieniu seniorów PKPS życzymy dalszych lat zdrowia.

W tym roku mamy przewidzianych w ramach projektu wiele wycieczek i miejsc, które chcemy odwiedzić: Rezydencja Prezydenta RP Belweder, Pałac Prezydencki, Dworek „Milusin” – zespół domu Marszałka Józefa Piłsudskiego. W planach mamy wycieczkę na Mazury, wczasy w Sarbinowie.

Wkraczamy w piątą falę koronawirusa. Dbajmy o zdrowie, szczepmy się, dajmy przykład młodym.

Wszystkim naszym Przyjaciołom dziękujemy za wsparcie naszej działalności.



Z okazji Dnia Babcie i Dziadka – życzymy słonecznych dni i miłości najbliższych.

Zarząd PKPS

Na narty do Polski

Styczeń i luty to miesiące, kiedy najchętniej szukamy możliwości wyjazdu w góry i korzystania ze śniegu na stokach. W Warszawie i okolicach nie zawsze możemy cieszyć się śniegiem, ale już wyjazd na południe Polski zwiększa prawdopodobieństwo „białego szaleństwa”.

Postanowiliśmy przedstawić Państwu nasz subiektywny poradnik, gdzie najlepiej wybrać się na narty lub deskę. Są to nasze propozycje, poparte naszym doświadczeniem i naszymi oczekiwaniami, i być może będą dla Państwa inspiracją.



1. Białka Tatrzańska – wspaniała miejscowość o rodzinnym charakterze z mnóstwem miejsc do aktywnego spędzania czasu wolnego.

Oprócz świetnie przygotowanych tras i całego zaplecza gastronomiczno-komunikacyjnego Białkę cechuje jeszcze jedna rzecz. Na terenach stacji Bania, Kotelnica Białczańska, Kaniówka można korzystać ze wspólnego karnetu TatrySKI, co stanowi duże ułatwienie dla narciarzy i snowboardzistów.

2. Szczyrk – bardzo klimatyczne, niewielkie miasteczko Beskidu Śląskiego. Ochrzczone zostało narciarską stolicą Polski. Znajduje się tu około 60 kilometrów tras narciarskich, tor dla saneczkarzy, rytna dla miłośników snowboardu. Trasy dla początkujących rozmieszczono na zbo-

czach prawie każdego wzniesienia z działającym ośrodkiem narciarskim. Będąc w Szczyрку, warto sprawdzić takie obiekty jak:

- ośrodek narciarski COS Szczyrk Skrzyczne;
- ośrodek Czarna-Solisko;
- ośrodek Beskidek Szczyrk-Biła;
- kompleks „Biały Krzyż”.

3. Wisła – malownicza, otoczona górami miejscowość, usytuowana w samym sercu Beskidu Śląskiego. Znajdziemy tu piękne krajobrazy, góralski folklor, doskonałą regionalną kuchnię i mnóstwo tras zjazdowych o różnym stopniu trudności. Działa tu około 20 stacji narciarskich. Funkcjonuje również Wiślański Skipass, który ułatwia przemieszczanie się pomiędzy trasami narciarskimi.

4. Bukowina Tatrzańska – położona u stóp Tatry, centrum narciarstwa. Znajdziemy tutaj 10 kolejek krzesełkowych, 30 wyciągów narciarskich. Oprócz wspaniale przygotowanych tras narciarskich w Bukowinie odnajdziemy nieskażoną przyrodę, czystą wodę, gorące termy, liczne trasy wspinaczkowe, szlaki turystyczne, gościnne kwatery i wyborną kuchnię regionalną.

Kończąc nasz subiektywny ranking, zachęcamy Państwa do odkrywania pięknych miejsc w Polsce. Nieprawdą jest, że jeśli na narty, to tylko za granicę kraju. Jesteśmy przekonani, że polskie góry mają wiele dobrego i wartościowego do zaproponowania. Trasy narciarskie, góralska kuchnia, tradycja i gościnność na pewno sprawią, że wyjazd będzie udany.

Pozdrawiamy
Zespół Sportteam

„W życiu nie liczy się ilość kroków, które robisz, ani butów, w których chodzisz, ale ślady, które zostawiasz w sercach innych...”

Piękne i wzniósłe słowa, a piękniejsze o tyle, że cechują niektórych mieszkańców naszej dzielnicy. To wolontariusze – nie licząc swoich poświęceń, przebytych kilometrów, kłopotów, wyrzeczeń, docierają do osób oczekujących na ich wizytę. To wolontariusze są ogniwem łączącym ludzi chorych, niepełnosprawnych z lokalną społecznością. To wolontariusze zanoszą życzliwość, radość, słowa pełne miłości ludziom potrzebującym.

Szczególnie dziękujemy Adamowi, Dorocie, Bogusławowi i Beacie, którzy przed świętami Bożego Narodzenia odwiedzili 22 osoby. Wdzięczność i uśmiech Waszych podopiecznych niech będą dla Was najpiękniejszą nagrodą. Kochani, jesteście wielcy!

Dzielnicowa Rada Seniorów



PTTK zaprasza na cztery pory roku w górach

Mimo ograniczeń związanych z epidemią Covid-19 nasze koło stara się w miarę normalnie funkcjonować i jak co roku oferujemy

Państwu propozycję aktywnego spędzania czasu. Powodzenie naszych wypraw górskich (jesień w Beskidzie Makowskim, a w szczególności Zima w Bieszczadach) skłoniło nas do przygotowania propozycji takich właśnie wyjazdów.

O wyjeździe zimowym w Bieszczady można by spokojnie napisać odrębną relację, i to dość długą. Mieliśmy nadzieję znaleźć prawdziwą zimę, i znaleźliśmy. I to taką, „jakiej najstarsi Polacy nie pamiętają”. Przez ostatnie 2 tygodnie przed naszym przyjazdem na bieszczadzkich szczytach intensywnie padał śnieg. Większość szlaków była zupełnie nieprzetarta, a na tych położonych w wyższych partiach leżało miejscami grubo powyżej metra śniegu. Już pierwszy dzień okazał się nie lada wyzwaniem. Wiele razy chodziliśmy po górach w najróżniejszych warunkach, te były jedynymi z trudniejszych. Mimo tego wszyscy uczestnicy, bez względu na wiek i kondycję, dali sobie radę i bezpiecznie doszliśmy do naszego hotelu. Z taką grupą, z takim hartem i pogodą ducha, jakie wszyscy prezentowali, katorżnicza praca, jaką było przecieranie szlaku na Małą Rawkę, była niewiarygodnie męczącą, ale wartą zapamiętania wspaniałą przygodą.

Korzystając z okazji, chciałem za to wszystkim uczestnikom, a szczególnie panom, którzy przecierali szlak, serdecznie podziękować. Z myślą o Was



już teraz przygotowaliśmy propozycje czterech kolejnych wypraw górskich. W waszym towarzystwie na pewno będą udane.

■ **Wiosna w Izerach** – 31.03–3.04 (wyjazd w czwartek po południu). Dojazd autokarem do Świeradowa, skąd będziemy wędrować po dość płaskich, ale bardzo malowniczych Górach Izerskich.

■ **Lato w Beskidzie Żywieckim** – 6.07–10.07 (wyjazd w środę po południu). Dojazd pociągami i wędrowka z plecakami z noclegami w schroniskach górskich.

■ **Jesień w Górach Sowich** – 22.09–25.09 (wyjazd w czwartek rano). Dojazd autokarem w okolice Walimia, skąd będziemy wędrować po tajemniczych Górach Sowich. Zjrzymy do twierdzy w Srebrnej

Górze oraz zwiedzimy słynne poniemieckie podziemne miasto w Osówce i Walimiu. Po drodze też zachaczymy o (podobno) magiczny Masyw Śięży.

■ **Zima w Beskidzie Niskim** – 8.12–11.12 (wyjazd w czwartek po południu). Dojazd autokarem w okolice Dukli, skąd będziemy wędrować po bezludnych dolinkach Beskidu Niskiego. Zobaczymy dziedzictwo tragicznej historii tego regionu, samotne cerkwie oraz rozrzucone po miejscach bitew i potyczek cmentarze wojenne.

W ciągu 2 tygodni powinny być znane szczegóły tych wyjazdów, a będzie

się można z nimi zapoznać na naszej stronie internetowej www.pttkwesola.pl, tam też będzie można się na wycieczki zgłosić.

Na naszych wyjazdach zawsze prócz tras podstawowych przygotowujemy trasy skrócone dla osób z mniejszą kondycją i trasy wydłużone dla tych, co potrzebują się solidnie zasapać. Jesteśmy otwarci na wszystkich lubiących aktywnie spędzać czas, z otwartością witamy w naszym gronie każdego nowego uczestnika. Aby jeździć na nasze wyjazdy, nie trzeba się zapisywać do naszego Koła, wystarczy ochota do wędrowek.

Do zobaczenia na szlaku!

Marcin Jędrzejewski

REKLAMA

Salon „CATHERINE”

ul. Sagalli 6 05-077 Warszawa-Wesoła

W naszym salonie oferujemy pełen zakres usług:

- fryzjerstwo/stylizacja fryzur/pielęgnacja włosów
- manicure/pedicure/manicure hybrydowy/stylizacja paznokci metodą żelową i akrylową/zabiegi pielęgnacyjne na dłonie i stopy
- zabiegi kosmetyczne/twarz i ciało/mikrodermabrazja /oxybrazja/depilacja/henna i regulacja brwi
- przedłużanie i stylizacja rzęs
- makijaż okolicznościowy/wieczorowy
- masaże/lecznicze/sportowe/relaksacyjne



ZAPRASZAMY!

Pon. - Pt. 9:00 - 21:00

Sob. 9:00 - 16:00

Tel.: **518 561 261**

www.saloncatherine.pl

Myjnia Wesoła



Jeździecka 20

tel. 507 312 789

Kompleksowe mycie aut już od 40 zł

Kompleksowe mycie auta, pranie tapicerki, czyszczenie impregnacja i renowacja skór, ręczne nakładanie wosku, zabezpieczenie lakieru, szyb i wszystkich elementów auta.

Do pracy używamy profesjonalnej niemieckiej chemii ADBL i Koch.

Bezpłatny miejski program: „Mama – Warszawianka na rynku pracy. Wsparcie kobiet zagrożonych lub dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu”

Już 20 stycznia 2022 r. kończy się rekrutacja do pierwszej grupy programu finansowanego przez Urząd m.st. Warszawy: „Mama – Warszawianka na rynku pracy. Wsparcie kobiet zagrożonych lub dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu”, którego wykonawcą jest Sieć Przedsiębiorczych Kobiet.

Jeśli jesteś matką, mieszkanką m.st. Warszawy, kobietą z doświadczeniem migracji zagranicznej i chcesz wrócić na rynek pracy – nie zwlekaj, zarejestruj się pod linkiem: <https://siecprzedsiębiorczychkobiet.pl/mama-warszawianka-2/>

„Jak wynika z badań Urzędu m.st. Warszawy, czynnikiem chroniącym przed zachowaniami ryzykownymi związanymi z używaniem alkoholu oraz uzależnieniem są m.in. stabilna sytuacja zawodowa, kompetencje zawodowe, osobiste

i społeczne oraz wysokie poczucie własnej wartości. Fundacja Sieć Przedsiębiorczych Kobiet działa na rzecz wspierania przedsiębiorczości kobiet w życiu i biznesie. Wierzymy, że wyposażając kobiety w ekspercką wiedzę, kontakty oraz dając im wsparcie, sprawimy, że będą sprawcze i niezależne finansowo. Wiedza, wsparcie, współpraca to wartości, wokół których budujemy nasze działania. Jesteśmy zaszczytni, że władze stolicy po raz kolejny obdarzyły nas zaufaniem i powierzyły nam prowadzenie tego projektu. Zwracam się do mediów o pomoc w nagłośnieniu tej ważnej inicjatywy” – mówi Dorota Czekaj, prezeska SPK.

W ramach 3-miesięcznego bezpłatnego programu uczestniczki wezmą udział w konsultacjach zawodowych (redakcja CV, przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej, negocjowanie warunków za-

trudnienia, diagnoza kompetencji i mocnych stron) oraz w inspirujących warsztatach pozwalających zdobyć nowe umiejętności i budujących ich pewność siebie. Zyskają wiedzę dotyczącą powrotu na rynek pracy i ułatwiającą decyzję odnośnie dalszej kariery zawodowej. Wzmocnią swój doświadczenie, zobaczą, jak macierzyństwo wzbogaciło ich doświadczenie, jakie kompetencje nabyły na urlopie wychowawczym lub rodzicielskim, jakie są ich talenty i jak je promować. Zdobędą też informacje na temat możliwości pomocy dla osób zagrożonych lub dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu. Udział w projekcie umożliwi networking i dostęp do wszystkich wydarzeń Sieci Przedsiębiorczych Kobiet i darmowych materiałów edukacyjnych.

Agata Förster



**9 stycznia 2022 roku
zmarła
nasza Koleżanka
IZABELLA RULI.**

Iza była członkiem Rady Seniorów dzielnicy Wesoła od pierwszej kadencji. Była aktywna w działaniu na rzecz wesołowskich i warszawskich Seniorów. Udzie-

łała się też pisząc teksty do „Wiadomości Sądzieckich” i miesięcznika warszawskich seniorów „Pokolenia”.

Absolwentka Akademii Rolniczej, kochała kwiaty i zwierzęta. Była też przysięgłym tłumaczem języka albańskiego.

Pogodna, uśmiechnięta, życzliwa dla ludzi. Zawsze elegancka, z poczuciem humoru przyjmowała dolegliwości związane z wiekiem.

Była żoną Powstańca Warszawskiego. Owdowiała w grudniu 2019 roku.

Pozostanie w naszej pamięci jako PIĘKNY i KOCHANY CZŁOWIEK pełen empatii dla wszystkich.

Rada Seniorów Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

**Grażynie Kozielowicz,
dzieciom i wnukom
ś.p. Jerzego**

**składamy wyrazy głębokiego
współczucia i ubolewania
po nagłej stracie
Męża, Ojca, Dziadka.**

Dzielnicza Rada Seniorów



Podziękowania

Słowa podziękowania kierujemy do wspaniale zorganizowanej grupy ludzi o wielkim sercu, a jest to grupa „Mamy z Wesołej i okolic”.

Drogie Panie, Wasza pomoc, życzliwość i piękny gest dzielenia się dobrem niech będą dla nas – mieszkańców dzielnicy wzorem do naśladowania. Postawa Pań daje poczucie wiary w sens realizowanych działań, a zarazem dodaje siły do dalszej pracy na rzecz ludzi w potrzebie. Z SERCA DZIĘKUJEMY!

Nowy Rok 2022 niech będzie czasem wyjątkowym, w którym każdy nowy dzień stanie się początkiem pięknych i inspirujących przeżyć – ubogaconych zdrowiem, miłością i pokojem.

Dzielnicza Rada Seniorów

Podziękowanie

Słowa podziękowania kierujemy do właścicieli Piekarni Cukierni Putka.

Szanowni Państwo, jesteście niesamowici, gdyż w każdej sytuacji spieszycie z pomocą ludziom potrzebującym. Państwa życzliwość, otwarte serce i wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka są dla nas źródłem mo-

tywacji w działalności charytatywnej. Hojna darowizna wyrobów cukierniczych ubogaca naszą działalność społeczną. SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!

Życzymy Zarządowi i Pracownikom, aby każdy czyn dobrej woli napędzał Wasze serca radością i pokojem. Życzymy też zdrowia, wszelkiego dobra i powodzenia w realizacji zamierzeń na 2022 rok.

Dzielnicza Rada Seniorów i Caritas Parafii św. Jana Pawła II

Turniej Pamięci ANDRZEJA JANECKIEGO

XVIII Warszawski Otwarty Festiwal Badmintona został zorganizowany przez Środowiskowy Klub Badmintona „Harcownik” Warszawa w dniach 3-5 grudnia 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 zagraли juniorzy młodsi (U-17). Rozgrywki te miały rangę turnieju Open Grand Prix.

Turniej Juniorów Młodszych w kategorii VIII (U-17) został poświęcony pamięci **Andrzeja Janeckiego** – wspaniałego i wyjątkowego wieloletniego trenera i założyciela Klubu UKS Dwójka Wesoła, który w rozwój klubu oraz promocję badmintona w dzielnicy Wesoła wkładał zawsze całe swoje serce.

W turnieju wzięło udział 47 zawodników z Polski i Ukrainy reprezentujących kluby: ŚKBad Harcownik Warszawa, UKS Mileinium Warszawa, UKS PLESBAD Pszczyna, UKS Korona Pabianice, UKS Kometa Sianów, AZS AGH Kraków, UKS PowerBad Gniezno, ABRM Warszawa, a także zawodnicy dwóch niezależ-

nych ekip z Ukrainy, w tym jednej ze Lwowa. Rozegrano 87 pojedynków.

Na podium Warszawskiego Otwartego Festiwalu Badmintona (U-17) stanęli:

- w grze pojedynczej chłopców: 1. Michał Melaniuk, 2. Kamil Roman, 3. Sebastian Narbut;
- w grze pojedynczej dziewcząt: 1. Viktoriia Polyichuk, 2. Maria Leciej, 3. Julia Dec;
- w grze podwójnej chłopców: 1. Oleksandr Chyrun / Danylo Mats, 2. Krzysztof Bibik / Szymon Lusiak, 3. Michał Melaniuk / Nathan Richter;
- w grze podwójnej dziewcząt: 1. Maria Leciej / Izabela Myk, 2. Julia Dec [1] / Natalia Rusin, 3. Julia Ciesielska / Ewa Dukała;
- w grze mieszanej: 1. Danylo Mats / Viktoriia Polyichuk, 2. Krzysztof Bibik / Klaudia Płusa, 3. Wiktor Zieliński / Izabela Myk.



Dwójka – wychowankowie trenera Andrzeja Janeckiego, sprawnie koordynując zawody. Wspierającymi organizację zawodów byli: Miasto Stołeczne Warszawa, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Ministerstwo Sportu, Fundacja Lotto, Specjały Regionalne – Nowy Świat 44, General Property.

Organizatorzy dziękują Szkole Podstawowej nr 172 za znakomite przygotowanie hali do turnieju oraz sponsorowi zawodów niezawodnej Piekarni Cukierni Putka za słodkie wsparcie, dzięki któremu zawodnicy, ich trenerzy oraz opiekunowie mogli liczyć na smaczny poczęstunek.

Anna Janecka
UKS Dwójka

Warto podkreślić, iż w przygotowanie i organizację turnieju włączyli się byli zawodnicy UKS

REKLAMA

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

CORPOMED

PROMOCJA NA ZABIEGI FIZYKOTERAPII
07.01.2022-31.01.2022 R.

	SENIOR	
PAKIET FIZ 20	300 zł (330 zł)	260 zł (280 zł)
PAKIET FIZ 30	450 zł (500 zł)	350 zł (390 zł)
PAKIET FIZ 40	520 zł (600 zł)	400 zł (480 zł)
PAKIET FIZ 50	600 zł (700 zł)	450 zł (550 zł)

*PROMOCJE NIE ŁĄCZY SIĘ

MASAŻ BOA
Masaż pneumatyczno-uciskowy

	30 MINUT	60 MINUT
POJEDYNCZY ZABIEG	40 zł (50 zł)	70 zł (80 zł)
PAKIET 5 ZABIEGÓW	170 zł (210 zł)	340 zł (390 zł)
PAKIET 10 ZABIEGÓW	320 zł (380 zł)	650 zł (750 zł)

OD LUTEGO ZAPRASZAMY NA KONSULTACJE INTERNISTY

Lek. Małgorzata Kołakowska
Specjalista w zakresie medycyny rodzinnej od 2007r.
Akupunktura, banki lekarskie, badania lekarskie kierowców

CZWARTEK 18:00 – 20:00 • SOBOTA 10:00 – 14:00
Corpomed, ul. Jana Pawła II 218, 05-077 Warszawa – Wesoła

WWW.CORPOMED.PL



Zima w Ośrodku Kultury w Dzielnicy Wesola m.st. Warszawy

Muzyczna podróż za nami

W czwartek 6 stycznia w kościele Opatrzności Bożej w Wesolej odbył się koncert zespołu Retrospektakl. Uczestnicy wydarzenia mieli okazję wysłuchać najpiękniejszych melodii czasu Świąt Bożego Narodzenia pochodzących m.in. z Polski, Włoch, Nigerii oraz Ukrainy. Kolędy wybrzmiały w towarzystwie fortepianu, skrzypiec i wiolon-



Fot. Wojciech Kozak

czeli oraz instrumentów mniej znanych, takich jak szałamaja i bęben radomski. Śpiew – Maria Holka i Aleksander Baszun. Współorganizator koncertu – Urząd Dzielnicy Wesola m.st. Warszawy.

OŚRODEK KULTURY WESOŁA

| ul. Starzyńskiego 21

23 stycznia o godz. 16.00 zapraszamy na spektakl teatralny w wykonaniu Grupy Teatralnej Echo pt. *Podróże Profesora Kalafiora – Na Biegunie*. Profesor Kalafior jako wielki badacz przyrody i zwyczajów zwierząt tym razem zaprasza dzieci na wyprawę do krainy wiecznych lodów. Oprócz zorzy polarnej i srogiego mrozu szczypiącego w uszy poznamy mieszkańców tej niezwykłej krainy oraz ich problemy. Mróz, śnieżyce, lód. Jednym słowem brrrr! Każdy zmarzłuch powie, że nie da się tam żyć. A jednak wcale nie jest to bezludna wyspa. *Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99.*

Dla dorosłych i młodzieży przygotowaliśmy drugie już spotkanie z cyklu *Muzyczne czwartki* (prowadzenie Maria Holka). Tym razem wspólnie zastanowimy się, co znaczy ptaszek przelatujący nad kalinowym laskiem lub spadające jagody, często występujące w pieśniach ludowych. Czy to tylko poetyckie prezentacje przyrody, czy tkwi w tym głębszy sens? Na muzyczną podróż po kurpiowskim repertuarze pieśni ludowych związanych z tematyką miłosną zapraszamy 17 lutego o godz. 18.00. *Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99.*

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH ZIELONA

| ul. Wilanowska 3

29 stycznia o godz. 18.00 zapraszamy na wieczór autorski z Andrzejem Wróblewskim, autorem książek *Opowieści z życia emeryta – humoreska na każdą porę roku*, który swoją pasję literacką

rozwinął z powodzeniem po przejściu na emeryturę. Podczas spotkania odsłuchamy fragmenty książki i porozmawiamy o realizowaniu własnych pasji na emeryturze. *Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 59.*

Seniorów, którzy chcieliby skorzystać z Internetu lub potrzebują pomocy w obsłudze smartfonu, zapraszamy w godzinach 11.30–12.30, po wcześniejszym umówieniu telefonicznym. Podczas godzinowego dyżuru pracownik Ośrodka udzieli bezpłatnego cyfrowego wsparcia. *Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 59.*

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH POGODNA

| ul. Jana Pawła II 25

To, o czym nie wiecie – wernisaż wystawy rzeźb Mikołaja Giegla, 29 stycznia, godz. 15.00. Pan Mikołaj pasję tworzenia ma od dziecka, a stolarką, pracą w drewnie i rzeźbiarstwem zajmuje się w wolnym czasie przez całe życie. Spod jego rąk wychodzą zarówno przedmioty



użytkowe, takie jak autorskie zegary oraz meble, jak i rzeźby. Mikołaj Giegla jest człowiekiem o bogatym życiorysie i wielu talentach. W Wesolej mieszka od 1978/79 roku. Wystawa dostępna do 12 lutego w godzinach pracy Ośrodka.

12 lutego o godz. 15.00

odbędzie się też kolejna edycja Sąsiedzkich Planszówek. To już V spotkanie lokalnych pasjonatów gier planszowych. Do tej pory zagraлиśmy w tytuły takie jak „Gra o tron”, „Dixit”, „Na skrzydłach”, „Marco Polo” i wiele innych. Za wypożyczenie gier dziękujemy mieszkańcom oraz naszemu partnerowi „Zabawki Raduś”. Wydarzenie organizuje Miejsce Aktywności Lokalnej. *Zapisy przez formularz dostępne na stronie www.domkulturywesola.net.*



KINO POGODNA ZAPRASZA:

„Sonia” (film fabularny) – Siedmioletnia Sonia po raz pierwszy nocuje poza domem. U Celestyny, jej nowej koleżanki, wszystko jest całkiem inne, a nawet odrobinę magiczne – jedzenie jest egzotyczne, kolory dziwnie różowe, a korytarze

ogromne. Na szczęście dzięki parze wyjątkowo rozmownych borsuków ta noc będzie pełna niezapomnianych przygód. 30 stycznia, godz. 11.00. Seans dla dzieci 6+.

„Aga” (dramat) – Intymny, ale skrywający potężny ładunek emocji film, opowiada o losach Nanooka i Sedny, mieszkających samotnie w lodowej krainie, gdzieś na północy Jakucji. Nad szczęśliwą jesienią życia małżonków unosi się jednak bolesne wspomnienie tytułowej Ági – córki, która przed laty opuściła rodziców i odeszła do miasta. Co między nimi zaszło? Czy istnieje szansa na pojednanie rodziny? 10 lutego, godz. 19.00. Seans dla dorosłych.

Miejsce: ODT „Pogodna”, ul. Jana Pawła II 25. *Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy na seanse pod nr. tel. 22 100 58 59.*

Zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych – z nami nie ma nudy!

Ośrodek Kultury Wesola zaprasza do nowo powstałej sekcji GIMNASTYKA DLA MAM Z DZIEĆMI I KOBIET W CIAŻY. Są to zajęcia ogólnorozwojowe, przeznaczone dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi do 1. roku życia, zawierają w sobie elementy fitnessu, pilatesu i stretchingu. Natomiast dzieci w wieku 6–11 lat zaprasza na zajęcia PRACOWNIA PLASTYCZNA. Lepienie z różnych mas, malowanie nie tylko pędzlem, rysowanie pastelami suchymi i mokrymi – wszystko to w celu pobudzenia zainteresowania malarstwem, jak również rozbudzenia wyobraźni i twórczego działania.

Ośrodek Działań Twórczych Pogodna zaprasza dzieci w wieku 7–12 lat na WARSZTATY KONSTRUKTORSKO-ARCHITEKTONICZNE. Zajęcia mają na celu zapoznać dzieci z podstawami architektury, urbanistyki i głównymi zasadami działania miasta. Zajęcia odbywają się raz w miesiącu. MUSICAL, ŚPIEW, TANIEC to propozycja dla zainteresowanych światem artystycznym. Podczas zajęć dzieci w wieku 7–13 lat doskonalią umiejętności śpiewu, tańca i aktorstwa.

Ośrodek Działań Twórczych Zielona zaprasza dzieci w wieku 4–6 lat do nowo otwieranej sekcji ZUMBA KIDS JUNIOR. Podczas spotkań dzie-

ci ćwiczą koordynację ruchową i równowagę, a także rozwijają kreatywność, dyscyplinę i pamięć. Najmłodszych zapraszamy na zajęcia TWÓRCZY MALUCH. Są to rodzinne spotkania dla maluszków w wieku 1–3 lata i ich opiekunów. Podczas zajęć dzieci biorą udział w wielu różnych formach aktywności: od nauki prostych wierszyków i piosenek połączonych z ruchem, poprzez obcowanie z różnymi materiałami, do wykonywania prac plastycznych. Dorosłych i seniorów zapraszamy na JĘZYK ANGIELSKI. Na zajęciach skupimy się na komunikacji, ale nie zabraknie też niezbędnej gramatyki, ponieważ bez jej znajomości poprawnie mówić nie można.

Pełna oferta zajęć wraz z cennikiem dostępna jest na stronie www.domkulturywesola.net. Zapisy prowadzimy za pośrednictwem platformy www.strefazajec.pl.

Justyna Krakowska

W BIBLIOTECE PUBLICZNEJ...

POKAŻ SIĘ Z DOBREJ STRONY

Ogromna radość! To MY tworzymy najlepsze warunki dla wolontariuszy w Warszawie!

Biblioteka w Zielonej razem z Ośrodkiem Działań Twórczych „Zielona” zdobyli 1 miejsce w konkursie „Pokaż się z dobrej strony” na najlepszą ofertę wolontariacką w Warszawie w 2021 roku. W konkursie wzięły udział wszystkie ogłoszenia (ponad 300) opublikowane na Miejskim Portalu Wolontariatu Ochotnicy Warszawscy. Jesteśmy ogromnie wdzięczni za to wyróżnienie. Serdecznie dziękujemy pracownikom Ośrodka Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy i wszystkim wolontariuszom biorącym udział w projekcie.

KODY EMPIK GO W BIBLIOTECE

Od stycznia 2022 r. Biblioteka w Wesołej udostępnia bezpłatnie swoim czytelnikom kody do e-booków i audiobooków Empik Go.

Czytelnik otrzymuje nieograniczony dostęp do e-booków, audiobooków, podcastów na okres jednego miesiąca od daty aktywowania kodu. Może on korzystać z oferty Empik Go na maksymalnie dwóch wybranych urządzeniach i dodatkowo na jednym czytniku Kindle. Kody dostępu można otrzymać w Bibliotece Głównej (osobiście, SMS-em lub mailem). Liczba kodów jest ograniczona. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznania się z Regulaminem korzystania z e-booków Empik Go na stronie Biblioteki.

KONKURS NA RECENZJĘ KSIĄŻKI 2022

Biblioteka w Wesołej zaprasza do udziału w ogólnopolskim konkursie na recenzję książki „Wszystkie książki mówią”.

Konkurs nie ma ograniczeń wiekowych i jest skierowany do wszystkich chętnych. Recenzje należy przesłać do 22.04.2022 r. na adres: konkurs.wesola@bibliotekawesola.pl. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody. Regulamin konkursu dostępny na stronie biblioteki www.bibliotekawesola.pl.

PODCASTY O WESOŁEJ

W grudniu odbyła się premiera online podcastów stworzonych w ramach projektu Biblioteki „Cooltura Wesoła 163”.

163 Liceum Ogólnokształcące wspólnie z Biblioteką Publiczną zorganizowało premierowe słuchanie młodzieżowych podcastów o Wesołej. W czasie zamknięcia szkół nie mogliśmy spotkać się w dużym gronie tak, jak planowaliśmy. W spotkaniu wzięło udział ponad 200 osób. Podcasty zebrały świetne recenzje słuchaczy w różnym wieku. Polecamy efekty naszej wspólnej pracy!

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

PODCASTY
KULTURA MŁODZIEŻ
HISTORIA

Cooltura Wesoła 163

Zeskanuj kod QR

Miłego słuchania

1:29 -2:32

Torba Reportera

Projekt „Cooltura Wesoła 163” został zrealizowany przez Bibliotekę Publiczną w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy w partnerstwie ze 163 Liceum Ogólnokształcącym w Warszawie oraz Torbą reportera i podcastera. Projekt sfinansowało Miasto Stołeczne Warszawa.



Biblioteka Publiczna
w Dzielnicy Wesoła
m.st. Warszawy

MAŁA KSIĄŻKA – WIELKI CZŁOWIEK. KOLEJNA EDYCJA

Biblioteka w Wesołej również w tym roku bierze udział w kampanii społecznej „Mała Książka – Wielki Człowiek”.

Każde dziecko w wieku od 3 do 6 lat (roczniki 2015–2018) odwiedzające wesołowskie biblioteki otrzyma Wyprawkę Czytelniczą:



- książkę „Pierwsze czytanki dla...” – starannie dobrany zestaw utworów wybitnych polskich poetów i pisarzy dziecięcych,
- broszurę dla rodziców „Książką połączeni, czyli przedszkolak idzie do biblioteki” – praktyczny poradnik o korzyściach wypływających z codziennego czytania dziecku i odwiedzania z nim biblioteki,
- Kartę Małego Czytelnika, służącą do zbierania naklejek za wypożyczone książki.

Organizatorem kampanii jest Instytut Książki oraz Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Zachęcamy rodziców i opiekunów do zainteresowania się tą ciekawą inicjatywą mającą na celu zainteresowanie najmłodszych czytaniem.

Justyna Kwiatkowska

REKLAMA

Zatrudnimy na stanowisko:

Wawer, ul. Ezopa 71A:

- **Inżynier Procesu** – praca związana z procesem zabezpieczania płytek elektronicznych
- **Technik Monter płytek elektronicznych** – obsługa urządzeń linii produkcyjnej
- **Magazynier/Referent ds. Magazynowych** – praca w magazynie produkcyjnym komponentów elektroniki

Wawer, ul. Zwoleńska 43/43A:

- **Inżynier Sprzedaży** – dystrybucja komponentów i materiałów dla elektroniki i przemysłu

Umowa o pracę, ubezpieczenie, opieka zdrowotna, pakiet socjalny.

Kontakt: kariera@semicon.com.pl, tel. 532-741-941

GABINET DIETETYCZNY
OPTIMA DIET

Dietetyk kliniczny – specjalista psychodietetyki

ul. Pogodna 33, Warszawa-Wesoła **Również ONLINE**
Zapisy: tel. 575-596-466 www.optimadiet.pl

PRACOWNIA PROTETYCZNA
EWA WAŚ
tel.: 22 773 29 67 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA **EXPRESS**



Okiem coacha

Alfabet emocji: Z

Z jak ZAZDROŚĆ – według Wikipedii jest to uczucie pojawiające się w sytuacji frustracji, gdy znany jest obiekt zaspokajający potrzebę i osoba posiadająca ten obiekt. Uważana zazwyczaj za uczucie negatywne, choć w łagodnej formie może być np. bodźcem do pozytywnej konkurencji i realizacji własnych aspiracji.

W chrześcijaństwie jest jednym z siedmiu grzechów głównych.

Czego zazdrościmy innym? Ano okazuje się, że wszystkiego. Lepszej pracy, samochodu, wakacji, domu, drogich ciuchów, powodzenia. Jak powiedział aforysta Władysław Grzeszczyk „Ludzie i pięknego pogrzebu potrafią zazdrościć”.

Pierwsze miejsce na liście zajmuje jednak zazdrość w związku.

Oto co znalazłam na jednym z portali: „Zazdrość może być niezwykle zgubna dla związku, wiemy o tym nie od dziś. Często piękny związek pod wpływem zazdrości może przeistoczyć się w koszmara. Sama się o tym przekonałam. Byłam kiedyś w związku ze wspianym mężczyzną, ale moja zazdrość była dla niego nie do zniesienia. Ciągle go kontrolowałam, aż w końcu zakończył naszą znajomość. Była to dla mnie bardzo wartościowa lekcja życia. Postanowiłam, iż nigdy więcej nie popełnię tego błędu”.

Jako iż zazdrość ma swoje korzenie w niskiej samoocenie, aby się pozbyć tego uczucia, należy pracować nad sobą i wzmocnić poczucie własnej wartości. Przyniesie to nie tylko pozytywne rezultaty w związku, ale również w innych sferach waszego życia. Aby osłabić siłę zazdrości, staraj się zaprzestać kontemplowania tego uczucia i analizowania zachowań partnera. Zamiast tego **rozwijaj swoje zainteresowania**, idź za swoim wewnętrznym głosem, w kierunku marzeń.

Jednak nie każda zazdrość poddaje się naszej kontroli. Oto znowu Wikipedia: Najbardziej skrajną formą jest zazdrość urojona w psychopatologii nazywana zespołem Otella. Przejawia się ona np. podejrzywaniem partnera o notoryczne zdrady, sprawdzaniem i kontrolowaniem jego działań. Osoba dotknięta takimi zaburzeniami nie jest w stanie racjonalnie oceniać i tłumaczyć własnych zachowań. Nie potrafi pracować nad sobą, często ma niską samoocenę, ale winą za wszystko obarcza partnera. Przedstawia własne, dla siebie racjonalne, wytłumaczenia swego postępowania. W wielu przypadkach chory wie o swojej przypadłości, lecz nie jest w stanie z tym walczyć. Przyczyną choroby może być doznanie wstrząsu emocjonalnego w przeszłości. W tym przypadku jedynym rozwiązaniem jest terapia.

Inne zazdrości warto poddać ocenie rozumu. Jak powiedział Ignacy Krasicki: „Wszyscy sobie zazdrościmy, a to jest największym dowodem, że nie mamy czego sobie zazdrościć”.

Z jak ZAUFIANIE – według Wikipedii emocje okazywane ludziom, przedmiotom, a także instytucjom takim jak firma, rząd czy społeczeństwo. To wiara w określone działania czy własności obiektu obdarzonego zaufaniem. Zaufanie oznacza również przekonanie jednej ze stron o tym, że motywacją drugiej strony wobec niej jest bycie uczciwym i chcącym działać dobrze. Zaufaniem obdarowujemy osobę, której wierzymy, że będzie doradzać nam dobrze, myśląc o nas, a nie o sobie.

Poza prawem i wspólnymi celami, zaufanie jest jednym z podstawowych więzów w społeczeństwie. Jednocześnie zaufanie zmniejsza opór wobec zmian i pomaga sobie z nimi radzić. Tworzy ono fundament udanego życia społecznego. To droga do kreowania bezpiecznej wizji wspólnego świata.

Jak to ujęła Marie von Ebnes Eschenbach: „Zaufanie jest czymś tak pięknym, że nawet największy oszust odczuwa pewien szacunek dla tego, kto go nim obdarza”.

Jednakże w artykule Marcina Milczarskiego czytamy, że: „Według sondażu TNS OBOP ze stycznia 2007 roku zaufanie do innych przejawia tylko 14% Polaków. Z takim wynikiem plasujemy się na ostatnim miejscu w Unii Europejskiej. Dla porównania, wśród Duńczyków wskaźnik ten oscyluje w granicach 75%”.

Dla odmiany z wieloletnich badań CBOS wynika, że wśród Polaków utrzymuje się **bardzo wysoki poziom zaufania do rodziny, a także znajomych i współpracowników**.

W styczniu 2008:

- **99% Polaków** deklarowało, że ufa członkom najbliższej rodziny
- **90% Polaków** ufało członkom dalszej rodziny
- **88% Polaków** ufało swoim znajomym
- **85% Polaków** ufało osobom, z którymi pracuje
- **76% Polaków** ufało swoim sąsiadom.

Wygląda więc na to, że największy problem mamy z zaufaniem uogólnionym, skierowanym do ludzi jako takich.

Ale to niecała prawda, ponieważ bardzo często brakuje zaufania w bliskich związkach. Autor książki „Tao Miłości” Ivan Hoffman uważa, że brak zaufania do drugiej osoby bierze się z braku zaufania do samego siebie.

Człowiek, który nie potrafi zaufać sobie, nie zaufa też partnerowi czy partnerce, ciągle tylko będzie zerkał, czy osoba ukochana „nie wysłała maili do kogoś, z kim mogłaby odejść”, będzie kontrolował jej czas – dzwoniąc, pytając „co robisz?”. Bynajmniej nie z chęci cieplej rozmowy, tylko z potrzeby nieustannego sprawowania pełnej pieczy. Będzie pytał „O czym myślisz?”, tak jakby chciał też kontrolować jej myśli.

Aby wyzbyć się lęku przed utratą, uczuciem zawodu, wykorzystania, a tym samym prawdziwie komuś zaufać, potrzebna jest zatem pełna integracja osobowości i zrozumienie samego siebie. Może warto rozważyć tę kwestię już dziś?

Bo jak powiedział Leonardo da Vinci: „Doświadczenie dowiodło, że kto nigdy nie ufa, będzie oszukany”.

Z jak ZAROZUMIAŁOŚĆ – według „Słownika języka polskiego” zadufanie w sobie; zuchwałość; nadmierne wychwalanie swojej osoby.

Choć najrozmaitsze poradniki przekonują nas, że recepta prababek – siedź w kącie i czekaj aż cię znajdą – jest już nieaktualna, badanie przeprowadzone przez firmę doradczą DDI oraz serwis internetowy Monster wykazało, iż najbardziej irytujące w rozmowach kwalifikacyjnych z potencjalnymi pracownikami jest spóźnianie się kandydatów oraz wyolbrzymianie przez nich własnych umiejętności, czyli zarozumiałość.

Problem jednak, co jest zarozumiałością, a co nią nie jest. Poszukując Waszych opinii na ten temat, niejednokrotnie natknęłam się na żaźarte dyskusje na forach, ponieważ zachowania, które dla jednych są objawem pewności siebie i wysokiej samooceny, dla innych zakrawają już na zadzieranie nosa.

I choć prostą i mądrą definicję daje Ezop: „Im mniejszy rozum, tym większa zarozumiałość” – w praktyce nie zawsze jest to proste.

Oto teza z jednego z forów: „Jaka Waszym zdaniem jest granica między pewnością siebie a zarozumiałością? Jesteście pewni siebie? Ja mam z tym problem, a jestem otwartą osobą. Osobiście lubię pewne siebie osoby. Widać, że nic ich nie blokuje, mają zdecydowane ruchy, rozmowy z nimi są swobodne. Z drugiej strony jest różnica między zarozumiałcami a pewnymi siebie. Najważniejsze jest chyba to, że osoby zarozumiałe zbyt wiele o sobie myślą i przedobrzeją swoją samoocenę, mają się za nie wiadomo kogo”.

A oto inny głos: „Kiedyś mi się wydawało, że wiem wszystko. No może nie wszystko, ale bardzo dużo... A to, czego nie wiem, i tak mi nie będzie do niczego potrzebne. Wydawało mi się, że świat jest poznawalny. Kiedyś myślałam, że można przenosić góry i nie dostać zadyszki. Kiedyś wydawało mi się, że wszyscy poza mną się myślą. Czasem brakuje mi mojej dawnej zarozumiałości. Dawała mi prawdziwą wiarę we mnie samą. Dodawała siłę i skrzydeł. Było mi chyba trochę lżej z poczuciem nieomyślności... Wyrosłam z niej... Proces wyrastania okazał się bolesny. Nie do twarzy mi już z nią i nie po drodze...”

Warto też wiedzieć, że pewne odmiany zarozumiałości to niekoniecznie „trudny charakter”, ale **narcystyczne zaburzenie osobowości**. Określane przez psychologów jako jednostka „chorobowa” utrudnia życie nie tylko podmiotowi, ale przede wszystkim jego bliskim. Trudno jest bowiem żyć z kimś pragnącym zawsze być w centrum uwagi. Narcyzy to totalni perfekcjonści chcący zawsze kontrolować sytuację, nieustannie oczekujący czegoś od świata bez chęci dawania czegoś od siebie. „Zarozumiałość zasiada do śniadania z obfitością, do obiadu z biedą, a do kolacji z nędzą” – Benjamin Franklin.

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

Joanna Godecka
Ośrodek Psychoterapii INSIDE YOU



Behawiorysta radzi

Kot sam w domu

Zbliżają się ferie, czas wyjazdów, a w rodzinach posiadających zwierzaki czas odwiecznego pytania: „Kto zajmie się kotem?”. Można zabrać go ze sobą.

Coraz więcej hoteli i pensjonatów dopuszcza przyjazd

z czworonożnym pupilem. Pytanie brzmi – jak kot zniesie podróż, która w przypadku zagranicznych destynacji potrwa kilkanaście godzin? Może lepiej zostawić go w domu, prosząc sąsiadów lub rodzinę, by zaglądali codziennie posprzątać i napełnić miseczki. Tylko czy to naprawdę najlepsze rozwiązanie?

Jeżeli nie ma osoby, która zamieszka z kotem na czas naszej nieobecności, to taka dochodząca opieka może być ryzykowna. Szczególnie u młodych, energicznych zwierzków brak rodziny i codziennych rytuałów powoduje frustrację i stres. A stres u kota prowadzi do obniżenia odporności, co z kolei może spowodować uaktywnienie się choroby. Najczęściej na tle stresowym koty chorują na zapalenie pęcherza i tak, jak najbardziej, wyjazd rodziny jest wystarczającym powodem, by kot się rozchorował. Jeżeli jest pod opieką osoby przychodzącej raz dziennie, to możliwe, że przegapi ona objawy infekcji. Gdy pozostawiamy kota pieczy petsittera, znajomego, kogoś z rodziny, to upewnijmy się, że tymczasowy opiekun spędzi z naszym pupilem więcej niż kilkanaście minut.

Innym rozwiązaniem jest przekazanie kota na czas wyjazdu do innego domu. Wyjście niezłe, ale pod warunkiem, że przyzwyczailiśmy mruczka od małego kociaka do takiej procedury. W przeciwnym razie, szczególnie gdy w nowym domu są zwierzęta, trzeba postępować tak samo jak przy „dokoceniu” i izolować zwierzęta od siebie. Dla kota przyjętego w gościnę to również bywa bardzo stresująca sytuacja pomimo dobrych chęci gospodarzy.

Kolejnym wyjściem jest umieszczenie kota w wyspecjalizowanym hotelu. Hotele dla kotów

to nowość w Polsce (choć jeden jest w Wesołej już od kilku lat) i wielu opiekunów zdecydowanie odrzuca takie rozwiązanie. Tymczasem w dobrze prowadzonym przez specjalistów hotelu kot będzie pod bardzo dobrą opieką. Polskie przepisy nie precyzują, jak takie miejsce ma wyglądać i funkcjonować. Jak zatem upewnić się, że wybrany hotel jest odpowiedni? I czy nasz kot się tam odnajdzie?

Po pierwsze, sprawdź miejsce i ludzi, którzy je prowadzą. Hotelowanie kotów we własnym mieszkaniu ze swoimi zwierzętami – rezydentami, to bardzo złe rozwiązanie, niczym nie różniące się od oddania kota do cioci, teściowej czy kuzyna. Hotel należący do osoby kochającej koty to oczywistość, ale sprawdźcie, czy oprócz ciepłych uczuć posiada ona również uprawnienia do pracy ze zwierzętami. Hotel powinien znajdować się w specjalnie do tego przeznaczonych pomieszczeniach, łatwych do sprzątnięcia. Tu nic nie zdziała sanepid, samemu trzeba się rozejrzeć i sprawdzić, jaki jest poziom higieny.

Po drugie, zwierzęta nie mogą być wypuszczone wszystkie razem. Koty nie są zwierzętami socjalnymi, zasadniczo nie lubią towarzystwa ani konkurencji do zasobów. Nie liczcie, że przyjadą do hotelu i radośnie dołączą do zabawy w grupie. To nie leży w ich naturze. Dobry hotel za-

pewni każdemu gościowi prywatność, możliwość schowania się i uniknięcia konfrontacji z innymi kotami.

Po trzecie, hotel powinien dbać o kwestie zdrowotne i przyjmować zwierzęta zdrowe, zaszczepione na choroby zakaźne i odrobaczone. Pamiętajmy, że od stycznia 2022 r. koty również muszą być w województwie mazowieckim zaszczepione na wściekliznę, ponieważ spotyka się coraz więcej przypadków tej choroby.

I po czwarte, hotel powinien podchodzić indywidualnie do potrzeb każdego kota, bo każdy z nich jest niepowtarzalny i wyjątkowy.

Zabierając kota do hotelu, nie możemy zapomnieć o rzeczach, które są dla kota ważne w codziennym życiu. Legowisko, kocyk, poduszka to oczywiście, ale jeżeli kot ma swój kubeczek, z którego lubi pić – zabieramy kubeczek, jeżeli ma zabawkę na przysmaki, zabieramy ją również. Ukochanego misia, starą skarpetkę, nakrętkę od butelki – nic nie powinno dziwić opiekunów w hotelu. Przekazujemy im również jak najwięcej informacji o codziennych rytuałach i zwyczajach kota.

Do kociego hotelu nie przywozimy kota na próbę. Próbne pobyty stosowane bywają w hotelach dla psów i dla tych zwierząt jest to dobre rozwiązanie, mogą się zapoznać z miejscem i z opiekunami. Przy kotach to się nie sprawdzi, każda zmiana miejsca jest dla nich jednak związana ze stresem o różnym nasileniu. Dlatego najlepiej umieścić kota w hotelu dopiero w terminie wyjazdu jego rodziny.

Hotel, w którym opiekunowie dysponują odpowiednią wiedzą, poradzi sobie ze zniwelowaniem stresu związanego ze zmianą miejsca. Będzie obserwować uważnie stan zdrowia i samopoczucie. Znajdzie aktywności, które zajmą kota. Poda leki. A przede wszystkim uszanuje granice ustanowione przez zwierzę i właściwie odczyta wysyłane przez nie sygnały.

Karolina Tołwińska
behawiorystka COAPE, catsitter,
dietyk zwierzęcy

Zakupy online

Pandemia i rozwój technologii pozwoliły na zakupy w Internecie w jeszcze większym zakresie. Niestety wygodna forma zakupów stała się również okazją dla cyberprzestępców. W ostatnim czasie badacze zaobserwowali wysyp fałszywych sklepów internetowych, które często od oryginałów różnią się jedną literą w swojej nazwie. Bardzo łatwo pomylić takie witryny i tym samym narazić się na straty.

Zwiększyć bezpieczeństwo podczas wirtualnych zakupów pomoże zastosowanie się do tych kilku porad:

- sprawdzaj, czy na stronie znajdziesz dane kontaktowe;
- nie wszystko złoto, co się świeci – weryfikuj prawdziwość promocji, nie daj się nabrać na bardzo niską, „okazyjną” cenę;
- weryfikuj adres witryny w pasku przeglądarki, zwróć uwagę, czy nazwa nie zmieniła się od poprzednich zakupów;

- jeżeli nie znasz sklepu, to wyszukaj informacje na jego temat, dodając w wyszukiwarce oprócz nazwy sklepu takie hasła jak „oszustwo”, „przekręt”, „podróbka”, „wyłudzenie”;
- używaj mocnych haseł i różnych kont w sklepach internetowych (do przechowywania haseł możesz użyć zewnętrznych menadżerów haseł).

Justyna Krasowska, Adrian Pupek
Fundacja CyberEtyka
www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl

REKLAMA

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA AKRYL – 550 zł

PROTEZA ELASTYCZNA – 700 zł

• DUŻE DOŚWIADCZENIE • CIĘŻKIE PRZYPADKI

"Your English" Lekcje ANGIELSKIEGO I NIEMIECKIEGO.

• grupowo (3-7 osób) – 30 zł • indywidualnie – 70 zł (60 min)

Od poziomu A1 do C2. Lektorzy: angliści, germanistka, pedagog-anglista.

Sulejówek, Stara Miłosna
ul. Jeździecka 20

tel. 733 250 300
www.yourenglish.prv.pl



Okiem zielarza-terapeuty: Jak wspierać zdrowie seniora z nowym rokiem?

Nastał nowy rok i nowe postanowienia. Pamiętajmy, że styczeń to najgorszy miesiąc w roku pod względem zdrowotnym i nie należy się przemęczać ani tym bardziej rozpoczynać drakońskich diet lub treningów. Grupą, której należy w tym trudnym okresie poświęcić najwięcej uwagi, są seniorzy, czyli osoby po 65 r.ż.

Jak skutecznie wspomagać zdrowie naszych babci i dziadków, aby cieszyli się dobrym zdrowiem jeszcze przez długi czas?

Cenna wiedza zamiast leków. Okres choroby i rekonwalescencji w starszym wieku wydłuża się, a odporność organizmu spada z każdym rokiem. Leki roślinne odgrywają ważną rolę w zapobieganiu chorobom wynikającym z wieku; są skuteczne na krążenie, nadciśnienie, bezsenność oraz przemianę materii. Pamiętajmy jednak, że organizm seniora reaguje na leki zupełnie inaczej niż organizm osoby w wieku produkcyjnym. Z wiekiem zwiększa się też wrażliwość na leki, zatem dawki (zazwyczaj mniejsze) muszą być dobierane indywidualnie dla pacjenta. Surowce roślinne wykazują wszechstronne działanie, a zawarte w nich aktywne składniki wykazują efekt leczniczy już przy małych stężeniach i mogą z powodzeniem zastąpić leki syntetyczne.

Mocne serce z syropem z róży i głogiem

Codziennie spożywanie owoców dzikiej róży i owoców głogu skutkuje wzmocnieniem mięśnia sercowego, ochroną przed arytmiami, a także przed infekcjami i wreszcie wolnymi rodnikami. Syrop stabilizowany alkoholem z głogu, kasztanowca lub miłorzębu (do 10% objętości) szybko wchłania się do krwiobiegu, wykazując efekt terapeutyczny już po 7–14 dniach. Seniorom będzie ciepłej i będą bardziej dotlenieni. Róża bogata w witaminę C jest najlepszą profilaktyką chorób przeziębieniowych w sezonie częstszych zachorowań. Ważne: zawartość alkoholu w produkcie nie koliduje z przyjmowanymi lekami i nie wpływa na obsługę pojazdów mechanicznych.

Energia i witalność z macierzanką, rozmarynem lekarskim i kasztanowcem zwyczajnym

Aby mieć siły vitalne, postaw na kąpiele energetyzujące z ziołami. Działają rozgrzewająco i energetyzująco na organizm oraz pobudzają krążenie obwodowe. 100 g wymieszanych ziół zalać 3 litrami wody i zagotować. Trzymać pod przykryciem przez kwadrans. Następnie przecedzić i dodać do kąpeli. Czas trwania kąpeli to 20 minut. Profilaktycznie zażywać kąpeli 1 x w tyg. W stanach wychłodzenia/wyziębienia i osłabienia organizmu (po wyniszczających chorobach) stosować 3 x w tyg. z dodatkiem ziela owsa do uzyskania efektu poprawy.

Być silnym jak dąb z nasionami i olejem z wiesiołka, dzikiej marchwi i kozieradki

Magiczne ziołowe trio dla seniora to nasiona wiesiołka, nasiona marchwi oraz nasiona kozieradki. Z nasion tych jest tłoczony także zdrowotny olej. **Wiesiołek** działa wzmacniająco, odtruwająco, przeciwmiażdżycowo, przeciwucrzycowo, przeciwważłowo, uodporniająco na choroby zakaźne, żółciopędnie, ochraniająco na wątrobę, regulująco na przemianę materii oraz hipotensyjnie. **Olej wiesiołkowy jako zrównoważone źródło kwasów omega 3 i 6.** Zażywany doustnie w dawce przynajmniej 1,5-3 g dziennie zmniejsza powstawanie zakrzepów, obniża ciśnienie tętnicze krwi, hamuje rozwój miażdżycy oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału. Jest pomocny w terapii zylaków, choroby wieńcowej, nadciśnienia, przewlekłych chorób skórnych, szczególnie atopowego zapalenia skóry i wyprysków, łuszczycy, trądzików i innych. Wspomaga regenerację wątroby, serca i nerek. Wzmaga odbudowę włosów i paznokci. Łagodzi objawy i skutki (następstwa) zespołu jelita drażliwego. Podobnie jak olej żywakostowy wpływa regenerująco na tkankę chrzęstną i łączną właściwą. Poleca się go w chorobach reumatycznych, po złamaniach i uszkodzeniach więzadeł. Polecany jako środek wyrównujący poziom estrogenów w organizmie oraz przeciwzapalny dla kobiet po menopauzie. **Stosowanie:** nasiona lub ziele zmielić na proszek. Zażywać 3–4 razy dz. po 1 łyżeczce. Można rozpuszczać w 1 łyżeczce miodu lub dodawać do sałatek. Olej stosować w ilości 1 łyżka stołowa dziennie. **Dodatkowo można łączyć z witaminą D₃ w kroplach.**

Piękny umysł, mniej zmarszczek i lepsza wydajność organizmu

Nasiona dzikiej marchwi mają duży walor odżywczy dla organizmu oraz potencjał pielęgnacyjny. Kosmetyki z oleju pozyskiwanego z nasion należą do grupy tzw. produktów przeciwstarzeniowych – nawilżają skórę, zapobiegają rozwojowi zmarszczek, a nawet je redukują. Dodatek olejku z geranium wspomogłoby ten efekt. Olej marchewkowy z nasion bogaty jest w beta karoten, witaminy E oraz A. Nasiona wpływają natomiast na lepsze kojarzenie, poprawiają skupienie i uwagę i uważane są za jedną z lepszych profilaktyk chorób otępiennych.

WAŻNA INFORMACJA: 21 grudnia aktem notarialnym została ustanowiona **Fundacja na Rzecz Terapii Leśnej NASZ DOM**. Celem Fundacji jest działalność na rzecz edukacji, upowszechniania, propagowania i kształtowania: środowiskowych postaw społecznych, wiedzy przyrodniczej i zielarskiej, szeroko rozumianej profilaktyki zdrowotnej, związków kultury z naturą. Fundacja swoje cele realizuje poprzez: działalność badawczą i naukową, w tym projekty z obszaru środowiska przyrodniczego, profilaktyki i ochrony zdrowia oraz wellbeingu, działalność szkoleniową i doradczą w zakresie edukacji ekologicznej, przyrodniczej i zdrowotnej, tworzenie programów edukacyjnych skierowanych do przedszkoli, szkół oraz innych podmiotów kulturalno-oświatowych oraz szkół wyższych, kształcenie przewodników terapii leśnych, tworzenie działani na rzecz profilaktyki zdrowotnej dzieci i dorosłych, badania postaw społecznych w stosunku do środowiska przyrodniczego i obecności człowieka w środowisku, działalność wydawniczą, w tym sprzedaż broszur, książek, e-booków i czasopism oraz upowszechnianie czytelnictwa w instytucjach oświatowo-edukacyjnych, organizację konferencji, seminariów, targów, wystaw itp., produkcję preparatów naturalnych (ziołowych) w celach pokazowych i komercyjnych, współpracę z instytucjami publicznymi (domami i ośrodkami kultury, klubami seniora itp.), działalność w kawiarniach i restauracjach w ramach „herbal paring”, działalność aranżacyjną przestrzeni użytkowej inspirowaną estetyką leśną, kształcenie profesjonalnych przewodników terapii leśnych, organizowanie wyjazdów zorganizowanych, np. obozów i wycieczek dla dzieci, młodzieży i dorosłych, tworzenie miejsc o przeznaczeniu zdrowotnym i inne.

Zapraszamy zainteresowane podmioty oraz osoby fizyczne (wolontariuszy) do nawiązania współpracy przy tworzeniu programów edukacyjno-zdrowotnych zgodnych z celami Fundacji. **Chcesz wesprzeć Fundację na starcie? Zakup kalendarz leśny wraz z olejkami eterycznym „7 noworocznych życzeń”. Zamówienia pod nr. tel. 505 724 094 będą realizowane przez pierwszy kwartał 2022 r. lub do wyczerpania nakładu.**

Serdecznie dziękujemy!
Karolina Siemek, Tomasz Banaszek
i Tomasz Nakonieczny

Z okazji zbliżającego się **święta Babci i Dziadka** zapraszam do składania zamówień na kolekcjonerskie produkty ziołowe przeznaczone dla seniorów: syropy z dzikiej róży i głogu na krążenie oraz mieszanki ziołowe wzmacniające serce, wzmacniające energię, witalność oraz odporność po covidzie. Tel. 505 724 094.

Z noworocznymi pozdrowieniami
Karolina Siemek – Doktor Z

W SP 171 im. Stanisława Staszica

Dzielnicy konkurs „Obraz ojczyzny w poezji Cypriana Kamila Norwida. Życie i twórczość jednego z romantyków”, zorganizowany przez naszą szkołę, był dla uczniów klas siódmych i ósmych ogromnym wyzwaniem.

Spotkanie z twórczością tego poety to intelektualna przygoda wymagająca od czytelnika naprawdę wiele. Uczestnicy konkursu wykazali się umiejętnością wnikliwego odczytywania, analizowania, interpretowania tekstów lirycznych, ale również refleksyjnością i twórczym podejściem do tematu. Czytanie uczniowskich prac konkursowych było dla komisji prawdziwą przyjemnością.

Ojczyzna jest dla mnie domem, o który trzeba dbać. Jest to miejsce, ale również ogromna i trudna historia, wspólnota. (Tola, 8c) *To nie tylko ziemia, ale również kultura czy tradycje.* (Adrianna, 8a) *To tu stawiłam swoje pierwsze kroki, to tu wszystkiego się nauczyłam, to tu dostrzegam najpiękniejszą przyrodę.* (Paulina, 8b) *Ojczyzna jest dla mnie miejscem, w którym się wychowałam, miejscem, w którym mieszkam, miejscem, które kocham i o które dbam. Nie musi to być kraj czy kontynent. To może być mój*

dom, szkoła. Miejsce, z którym nie są związane żadne pozytywne emocje, trudno nazwać swoją ojczyzną. (Zosia, 8c) *Ojczyzna jest dla mnie miejscem schronienia – bezpiecznym domem, szczęściem, pomocą. Pomimo niepokoju na świecie czuję się tu bezpiecznie.* (Jagoda, 8b) *Ojczyzna jest dla mnie bardzo ważna. Byłoby mi smutno, gdybym musiała ją opuścić.* (Nikoła, 8b)

Laureatkami konkursu zostały: I miejsce – Jagoda Kałkusińska, II miejsce – Zofia Rytel-Andrianik, III miejsce – Paulina Kaliszewska.

Wyróżnienia otrzymały: Adrianna Bączar, Tola Prządka, Nikola Rogala.

Gratulujemy!

Ewa Florczuk i Katarzyna Grodecka

„Ciepłem otulmy naszych bliskich i uśmiechnijmy się do siebie. Świąt magia niechaj zjedna wszystkich, niech w domach będzie Wam jak w niebie...”

Takie przesłanie towarzyszyło uczniom naszej szkoły, którzy wzięli udział w bibliotecznym kon-



kursie plastycznym „Kartka świąteczna”. Pięknie wykonane karty stały się miłym prezentem świątecznym dla seniorów – mieszkańców DPS fundacji Gniazdo Rodzinne. Własnoręcznie wykonanymi kartkami świątecznymi obdarowaliśmy ponad 50 osób.

Za prezenty i życzenia otrzymaliśmy od mieszkańców DPS serdeczne podziękowania.

Dziękujemy wszystkim Uczniom za ich pracę i serce.

Jadwiga Rostoniec i Ewa Fromełc

Grudzień 2021 w SP 174 z Oddziałami Integracyjnymi

Grudzień to magiczny czas oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia. Uczniowie naszej szkoły w tym czasie ubierali choinki, robili świąteczne ozdoby, wzięli udział w warsztatach tworzenia wienców świątecznych, dekorowali pierniki, śpiewali kolędy i pastorałki, odliczali dni w klasowych kalendarzach adwentowych, pisali listy do Mikołaja. Przygotowane zostały również świąteczne przedstawienia, jedno w języku angielskim oraz szkolne jasełka. Niestety nie mogliśmy cieszyć się nimi w wraz z całą



szkolną społecznością. Tym razem bez rodziców, gości. Przygotowane przez siostrę Agnieszkę Podles jasełka miały jednak swój niepowtarzalny świąteczny klimat. Uczniowie, wcielając się

w rolę, zabrali nas do szopki betlejemskiej, pokazując, jak ważne są miłość i dobroć.

Dobrocią i ofiarnością dzielimy się, biorąc udział w licznych akcjach charytatywnych. Również w tym roku szkolny wolontariat zorganizował świąteczny kiermasz, by zyski z niego przeznaczyć na ważny cel. W tym świątecznym czasie Szkolne Koło Wolontariatu pamiętało również o pensjonariuszach Domu Pomocy Społecznej „Gniazdo”, przekazując upominki oraz własnoręcznie wykonane przez dzieci kartki świąteczne dla seniorów i pracowników placówki.

Nowy Rok niech przyniesie wszystkim dużo dobrego!

Marzena Delak

REKLAMA

ts **TEKNOSYSTEM**
Spółka z o.o.

POSZUKUJEMY

**PRACOWNIKÓW DO MONTAŻU WIĄZEK KABLOWYCH
ORAZ OPERATORÓW MASZYN NUMERYCZNYCH**

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

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

DOBRY DENTYSTA

Prywatny Gabinet Stomatologiczny

REDENTAL

Marzena Głaz-Koperska

Pełen zakres usług

Wejdz i wyjdź z uśmiechem!

ul. Słowackiego 53a (wejście od Norwida)
Warszawa-Wesoła

☎ 501 783 662, 509 336 323

Dzielnicowy Konkurs Piosenki „Świąteczny Czas”

Przedszkole nr 262 w Warszawie-Wesołej zorganizowało II edycję Dzielnicowego Konkursu Piosenki „Świąteczny Czas”. Celem konkursu było propagowanie działalności twórczej wśród dzieci w wieku przedszkolnym, jak również kultywowanie tradycji związanych ze Świętami Bożego Narodzenia. Uczestnikami konkursu były dzieci z przedszkoli w dzielnicy Wesoła w wieku 3–5 lat. Organizatorki konkursu – nauczycielki Magdalena Osińska i Wioletta Kowalska powołały niezależne jury, które spośród wszystkich zgłoszeń wyłoniło zwycięzców konkursu:

■ w kat. 3 l.

- I miejsce – Aleksander W. i Karolina Z., Przedszkole nr 262;

- II miejsce – zespół „Śpiewające Liski”, Przedszkole nr 434;

■ w kat. 4 l.

- I miejsce – zespół „Mikołaj Band”, Przedszkole nr 260;
- II miejsce – Aniela S., Przedszkole nr 262;
- III miejsce – Daria O., Przedszkole nr 259;

■ w kat. 5 l.

- I miejsce – zespół „Nutki”, Przedszkole nr 262;
- II miejsce – zespół „Leśna gromadka”, Przedszkole nr 259;
- III miejsce – zespół „Jeżyki”, Przedszkole nr 260.

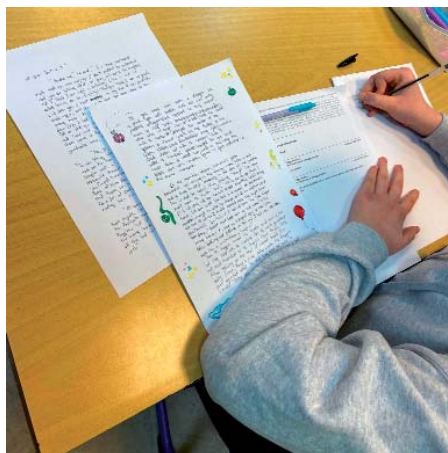


Gratulujemy wszystkim laureatom i dziękujemy za udział.

M. Osińska, W. Kowalska
nauczycielki

Grudzień w SP nr 172

Uczniowie klasy 8b uczestniczyli w niecodziennej lekcji fizyki, która odbyła się na Wydziale Fizyki Uniwersytetu Warszawskiego w ramach zajęć laboratoryjnych „Pracownia fizyczna dla uczniów – ćwiczenia”. Podczas tych zajęć każdy uczeń, pracując w zespole 2–3-osobowym,



wykonywał jedno ćwiczenie, które zostało podzielone na część eksperymentalną i rachunkową. Uczniowie zapoznali się z podstawami elektryczności. Praktyczne wykonanie ćwiczeń utrwaliło wiedzę, którą wcześniej zdobyli na lekcjach fizyki w szkole.

Nasi wolontariusze w ramach AKCJI ŚWIĄTECZNEJ dla dzieci z Dziecięcego Szpitala Klinicznego w Warszawie – oddziału onkologii zebrali 2895,22 zł. Za zebraną kwotę zostały zakupione książki, przybory szkolne, klocki Lego, słodkości itp. Prezenty oraz wykonane przez uczniów kartki z życzeniami świątecznymi trafiły do 48 dzieci chorych na nowotwory, które leczą się w szpitalu im. Polikarpa Brudzińskiego, na ul. Żwirki i Wigury w Warszawie. Członkowie Szkolnego Koła Wolontariatu wsparli też facebookową grupę „Mamy z Wesołej i okolic” w organizacji Świątecznego Jarmarku – wykonali plakaty reklamujące to wydarzenie.

W naszej Szkole wspieramy rozwój czytelników i literackich pasji naszych uczniów. W tegorocznym Dzielnicowym Konkursie Literackim – „Warszawa w poezji, baśni i legendzie” Nikodem Wujcik z klasy 4a zdobył 1 miejsce. Serdecznie gratulujemy Laureatowi!

Uczniowie klas 6b i 7a wzięli udział w akcji „Przepisujemy Tolkiena” zorganizowanej z okazji 130. rocznicy urodzin J.R.R. Tolkiena, która przypada 3 stycznia 2022 r. Wydarzenie zostało zainicjowane przez Bibliotekę Publiczną w Dzielnicy Wawer. Wybrani uczniowie naszej szkoły przepisywali ręcznie fragment „Hobbita” w oryginalnej wersji utworu w języku angielskim. Ozdobione rękopisy zostały przesłane do organizatora.

W szkolnej bibliotece odbyły się miłe spotkania, w czasie których uczniowie klas pierwszych zostali przyjęci do grona czytelników szkolnej

biblioteki. Pani bibliotekarka rozmawiała z dziećmi o zasadach użytkowania i szanowania czytanych książek. Następnie czytała zabawną książkę Katarzyny Zych „Potwory książkowe”. Po złożeniu obietnicy, że nie staną się żadnym „potworem książkowym”, uczniowie otrzymali swoje karty czytelnika szkolnej biblioteki oraz Wyprawki Czytelnicze, które przygotowane zostały w ramach kampanii społecznej „Mała książka – wielki człowiek”, organizowanej przez Instytut Książki z myślą o dzieciach rozpoczynających edukację w szkole podstawowej i stawiających swoje pierwsze kroki w nauce czytania.

W przedświątecznym tygodniu odbyło się wręczenie nagród i dyplomów uczestnikom Rodzinnego Konkursu na postać św. Mikołaja „Mikołaj 2021”. Komisja Konkursu doceniła talent i kreatywność każdej rodziny. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali nagrody.

Szkoła Podstawowa nr 172

Klimatyczna zagra z WOŚP 30. Finał w Wesołej

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

W niedzielę 30 stycznia 2022 roku, już tradycyjnie, sztab przy Szkole Podstawowej nr 385 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego organizuje wielką zbiórkę pieniędzy dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostyki i leczenia wzroku u dzieci.

Zapraszamy do udziału w tym niezwykłym, bo jubileuszowym Finale i serdecznego przyjęcia kwestujących na ulicach Wesołej uczniów z naszych szkół.

Pieniądże do puszek zbierać będzie 40 trzy- lub czteroosobowych grup z zachowaniem reżimu sanitarnego.



Atrakcją 30. Finału będzie aukcja gadżetów przystanych przez Fundację. Do udziału w aukcji zapraszamy wszystkich, którym bliska jest idea Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

kieady: godz. 16.00, niedziela, 30 stycznia 2022 r.

gdzie: osiedle Stara Miłosna, ulica Klimatyczna 1, przed głównym wejściem do budynku SP 385

Bardzo serdecznie zapraszamy do rodzinnego włączenia się i wsparcia naszych corocznych działań.

Sztab WOŚP przy SP 385 w Warszawie

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).

- Złota rączka, drobne prace remontowo-wykończeniowe tel. 514 181 281.
- Zdecydowanie kupimy różnego rodzaju antyki i starocie od A do Z. Placimy gotówką. Tel. 601 460 186.
- Pomoc i nauka w obsłudze komputera, internetu i komórki. Zakupy online. Osoby starsze – promocja! Prowadzenie lekcji w odzieży ochronnej (coronavirus). Student tel. 533-404-404.
- MATEMATYKA. Szkoła średnia, egzaminy maturalny i ósmoklasisty. Stara Miłosna. Tel: 514 37 14 95.
- PRANIE dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej i samochodowej. Dojazd i wycena gratis tel: 500 753 803.
- Nauczycielka angielskiego i niemieckiego udzieli lekcji z zakresu: przedszkola, szkoły podstawowej i średniej, studenci i dorośli. Możliwość nauki przez Skype lub Messangera. Stara Miłosna, Sulejówek i okolice. indywidualnie: 70 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3–6 osób). Tel. 733 250 300.

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

**ODŚNIEŻANIE
DACHÓW
PARKINGÓW**
Tel. 504 301 405

**USŁUGI DEKARSKIE
WESOŁA I OKOLICE
TANIO, SOLIDNIE**
Tel. 504 742 419

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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

HYDRAULIK
- TANIO I SOLIDNIE -
506 173 607

REMONTY
PRACE WYKOŃCZENIOWE,
MALOWANIE, GLAZURA
Tel. 516 669 839

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

WYCINANIE DRZEW
Podcinanie gałęzi
PRACE PORZĄDKOWE
(ogród, garaże, piwnice)
Tel. 513 148 238

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

**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.

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

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

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

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNY GABINET
DERMATOLOGICZNY**
Beata Pacałowska
Specjalista dermatolog i wenerolog, Lekarz medycyny estetycznej

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Leczenie: łuszczycy, 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

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




AUTO NA GAZ
R A D A N

- 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

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

Szlachetna Paczka w SP 353

Projekt „Szlachetna Paczka” towarzyszy nam od początku istnienia szkoły im. „Wielkich Odkrywców”. Każdego roku przed świętami Bożego Narodzenia nie tylko w domach rodzin objętych tym przedsięwzięciem, ale także w naszej społeczności szkolnej dzieją się cuda!

Choć żyjemy w trudnym i specyficznym czasie, pandemia w kwestii paczki z nami nie wygrała :-). To my zwyciężyliśmy, przygotowując i pakując prezenty w „podziemiu paczkowym” – piwnicach, salonach oraz garażach naszych rodziców. Nie poddaliśmy się i zaangażowaliśmy się 5 rodzinami z okolic Otwocka, pakując dla nich 78 prezentów, wśród których były m.in. lodówki, kuchenki mikrofalowe, komoda, laptopy, łóżko itd. Zaangażowanym w tegoroczną akcję „Szlachetna

Paczka” serdecznie dziękujemy. Bez Państwa nie udałoby się wywołać uśmiechu na twarzach rodzin ani przywrócić wiary w drugiego człowieka.

Nie sposób jest wymienić wszystkich, którzy wsparli projekt :-). Wśród darczyńców i pomocników akcji znalazły się m.in. dwie firmy komputerowe, które podarowały dla rodzin laptopy – AMSO S.C. M. Kwiecień, D. Grabowski oraz Raich Sp. z o.o., właściciel marki EasyNet.

Pomoc w transporcie paczek zaoferowali p. Andżelika Woźniak, p. Andrzej Gałach oraz p. Piotr Delura. Podziękowania kierujemy jednak przede wszystkim do rodziców i wychowawców, którzy byli hojnymi darczyńcami, a także do wszystkich Państwa, dzięki którym mieliśmy miejsce do składowania i pakowania rzeczy do paczki.



Dziękujemy i do paczkowania za rok :-)

Majka Delura

Szkolny koordynator Szlachetnej Paczki

Więści z SP 173

W naszej szkole wiele się dzieje. Żeby zobaczyć jak wiele, zapraszamy na naszego szkolnego fb – <https://www.facebook.com/SP173Warszawa>. Jednak troszkę opowiemy. Mimo trudnego czasu wyjeżdżamy na wycieczki, do kina, teatru, muzeów i na zielone szkoły. Bierzymy udział w szkolnych i pozaszkolnych projektach, konkursach, warsztatach. Nasz szkolny wolontariat udziela się w pięknych akcjach. Przez cały listopad uczestniczyliśmy w akcji „Życzliwy listopad”. Codziennie otrzymywaliśmy zadanie do wykonania (są opublikowane na szkolnym fb), a po jego wykonaniu zaznaczaliśmy to na specjalnej karcie. Klasy siódme twórczo opracowały „Dziady”. To był prawdziwy teatr. Brawo.

Dołączyliśmy też do ogólnopolskiej akcji „Przepisujemy Hobbita”. Dodatkowo zabraliśmy się za przepisywanie fragmentów „Władcy Pierścieni”. Dlaczego właśnie te utwory? To wszystko z okazji nadchodzącej 130. rocznicy urodzin Johna Ronalda Reuela Tolkiena.

Jedną z pięknych akcji szkolnego wolontariatu to włączenie się w pakowanie prezentów dla dzieci leżących w szpitalu onkologicznym. Do akcji włączyli się też dorośli. Cytat: „KoloroweOnko.

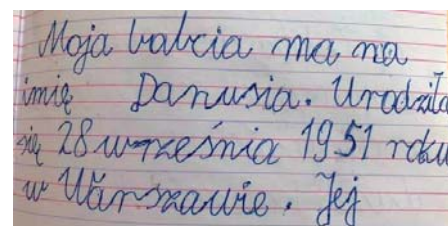
Dzisiaj dzielnie mi pomagali wolontariusze ze Szkoły Podstawowej nr 173 im. **Górników Polskich w Warszawie** z klas 6, 7, 8. Dzisiaj pakowaliśmy dla trzech szpitali z Krakowa. Udało się zrobić ok 70 prezentów i przygotować pudełka na jutrzejsze spotkanie ☺. Takiego tempa pracy dawno nie widziałam ☺. Nasza młodzież jest WSPANIAŁA!!! Ogromnie wszystkim dziękuję, jesteście cudowni ♥♥♥♥”. Oraz: „Drugi dzień wolontariackiej przygody z misiami za nami. Dziś naszym zadaniem było składanie pude-



łek, w których cudne misie będą jechały w podróż do dzieciaczek. Pobiliśmy chyba rekord prędkości w składaniu. Jak widać, mamy wiele talentów ☺. Tegoroczny Dzień Misia będzie

miął dla nas zupełnie inny wymiar. Pięknie jest zrobić coś dla innych. #KoloroweOnko”. Jesteśmy dumni z naszej młodzieży.

Zapraszamy też do poczytania prac dzieci z kl. 3 pt.: „Dzieciństwo naszych dziadków” – a to fragment jednej z prac. Napisał Oliwier:



Odbył się również konkurs pt. „Przestrzena choinka świąteczna” dla dzieci z klas 1–3. Organizowane współzawodnictwo miało na celu rozwijanie kreatywności i zdolności manualnych dzieci, wyzwolenie wyobraźni dziecięcej poprzez ekspresję plastyczną oraz rozbudzenie zainteresowań tradycją bożonarodzeniową oraz jej bogactwem.

Życzymy w roku 2022 zdrowia i spełnienia tego, co dla każdego jest najlepsze.

BG, KL

REKLAMA

Szybka pomoc w aranżacji Twojego mieszkania w stałej, konkurencyjnej i niezależnej od ilości m² cenie.

POGOTOWIE
wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości. Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.

Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl lub zadzwoń 506 656 151 i dowiedz się więcej – to możliwe!

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

Mikołaj w CLXIII LO

Nikt z nas nie spodziewał się, że pod koniec ubiegłego roku kalendarzowego na naszą szkołę spadnie **la-wina prezentów**.

Stało się tak dzięki staraniom jednego rodziców z klasy IB, który sprawił, że otrzymaliśmy darowiznę w postaci mebli, akcesoriów komputerowych i różnorodnego wyposażenia szkolno-biurowego.

Firmą, która postanowiła **do-posażyć naszą szkołę, jest DXC Technology**, o której obecnie jest głośno między innymi z powodu nowej siedziby mieszczącej się w imponującym architektonicznie warszawskim biurcu Skyliner przy rondzie Daszyńskiego.

Prawdziwym – euforycznie przyjętym przez młodzież – wyposażeniem hitem stał się komplet mobilnych stołów na kółkach i krzeseł dla 36 uczniów. Meble okazały się niezwykle funkcjonalne, bo łatwo je złożyć lub dzięki kółkom ustawić w sposób odpowiadający potrzebom konkretnej lekcji.

W porozumieniu z dyrekcją gospodarza obiektu, w którym funkcjonuje liceum, czyli SP 385, zdecydowaliśmy, że te sprzęty staną się wyposażeniem auli szkolnej, w której podwoiliśmy w ten sposób liczbę stanowisk do nauki.



Dzięki kreatywnym działaniom pracowników obsługi – również w przestrzeni auli – zaaranżowaliśmy przytulny kącik ciszy złożony z wygodnych kanap i ekranów akustycznych z myślą o uczniach obydwu szkół.

Kolejny cichy zaufek wyposażony w funkcjonalne siedziska pojawił się w części hali sportowej użytkowanej przez licealistów. Tu też poprawiliśmy akustykę w wydzielonych przestrzeniach edukacyjnych dzięki instalacji otrzymanych ekranów.

Administrator sieci komputerowej, kierując się sugestiami nauczycieli i uczniów, wyposażył stanowiska komputerowe w całym budynku w nowe monitory, klawiatury i myszki, a nauczyciele obydwu szkół z radością przyjęli – odpowiadającą potrzebom licznej kadry pedagogicznej – pojemną lodówkę.

Pracownicy **DXC Technology**, śledząc sposób zagospodarowania darowizny, rozważają przekazanie nam kolejnych potrzebnych sprzętów.

To nie koniec zmian, bowiem czekamy na pomysły, aby zorganizować jeszcze – zgodnie ze zgłaszanymi przez licealistów postulatami – kącik śniadaniowy. Mamy nadzieję, że pomysł zrodzi się podczas **drugiej edycji Licealnego Budżetu Partycypacyjnego**. W ubiegłym roku w ramach tego projektu licealiści zrealizowali trzy przedsięwzięcia mające na celu

m.in. poprawę funkcjonalności i estetyki przestrzeni, w których się obecnie uczą i przebywają. **Warto zaznaczyć, że fundusze, dzięki którym uczniowie liceum będą mogli wcielić w czyn zwycięskie projekty, otrzymamy z zasobów gromadzonych przez Radę Rodziców, która kibicuje pomysłowości młodzieży.**

Nauczyciele, uczniowie i rodzice CLXIII LO w Warszawie

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

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
- /// OBSŁUGA I NAPRAWA KLIMATYZACJI
- /// PRZEGLĄDY 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
- /// OBSŁUGA 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



99zł

Special Offer
promocja!

mezoterapia MesoSIN
+ maska algowa
zabieg na twarz + szyję + dekolt

ewa beauty

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





ul. Szklarniowa 90
05-070 Sulejówek
www.artipele.pl

**Pracownia artystyczna Artipele,
producent eleganckiej galanterii skórzanej,
SZUKA PRACOWNIKÓW.**

Jeśli masz chęci, cierpliwość, chcesz tworzyć wraz z nami wyjątkowe i eleganckie wyroby skórzane zgłoś się do nas. Nauczymy zawodu, który da Ci satysfakcję, zapewni stabilne warunki pracy i płacy. Terminowo płatne wynagrodzenie oraz dogodną formę zatrudnienia. Od kandydatów oczekujemy zdolności manualnych, dokładności, dyspozycyjności, umiejętności pracy w zespole.

Osoby zainteresowane prosimy o wysyłanie CV na nasz adres mailowy praca@artipele.pl lub kontakt telefoniczny: 572-246-535.




**WYWÓZ
nieczystości płynnych**

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

NOWA INWESTYCJA – ZAKĄTEK REMBERTÓW

Kameralny, niewielki budynek w spokojnym miejscu



Tylko 33 mieszkania
1-, 2-, 3- i 4-pokojowe
Duży wybór kawalerek
Ogródki, duże balkony,
garaż podziemny
Zaciszne miejsce
w otoczeniu niskiej zabudowy
Wszędzie blisko!



Rembertów, ul. Pielgrzymów 33

☎ 697 100 006
@ biuro@zakatek-rembertow.pl



www.zakatek-rembertow.pl

