

Gala konkursu na MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM

Warszawska Rada Seniorów oraz Urząd m.st. Warszawy przy współpracy z dzielnicowymi radami seniorów organizują konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Konkurs skierowany jest do wszystkich instytucji, podmiotów gospodarczych i organizatorów wydarzeń na terenie m.st. Warszawy.

Siódma już, uroczysta Gala z wręczeniem certyfikatów odbyła się 29 kwietnia 2022 roku. W tym roku nominowane do tytułu Miejsca Przyjaznego Seniorom zostały 33 miejsca.

Wyboru zgłoszeń dokonywały dzielnicowe rady seniorów, które zweryfikowały i sprawdziły każde miejsce. Następnie propozycje trafiały do siedmioosobowej kapituły konkursu. Kapituła bardzo wnikliwie sprawdzała każdy wniosek i wybrała 16 miejsc, które będą cieszyć się tym tytułem przez 2 lata.



Osoby nagrodzone z Wesołej

Gala odbyła się w Ursynowskim Centrum Kultury „Alternatywy” w pięknej sali widowiskowej. Było też sporo znakomych gości. Marszałek Sejmu RP Małgorzata Kidawa-Błońska podkreśliła, jak ważne jest wykorzystanie potencjału seniorów, a także przypomniała o roli, jaką pełnią rady seniorów i Obywatelski Parlament Seniorów oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku. W Warszawie 25% mieszkańców stanowią seniorzy. Będzie nas jeszcze więcej, podkreśliła Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów. Aleksandra Gajewska, posłanka na Sejm RP, stwierdziła, że



Miejsca Przyjazne Seniorom to tylko pojedyncze perełki. Chciałabym, abyśmy kiedyś mogli powiedzieć, że cała Warszawa dostaje od seniorów taką nagrodę, że Warszawa to miasto, w którym seniorzy czują się najlepiej. Wiceprezydent Warszawy Aldona Machnowska-Góra przypomniała, że nagrodzonych Miejsc Przyjaznych Seniorom jest w Warszawie już dwieście. To właśnie te najlepsze są nagradzane, ale takich miejsc w stolicy jest znacznie więcej.

Z ogromną radością zawiadamiamy, że do tego zaszczytnego grona Miejsc Przyjaznych Seniorom dołączyły trzy nowe miejsca z Wesołej. Z rąk pani poseł Aleksandry Gajewskiej nagrodę otrzymało nasze młodziutkie 163 Liceum Ogólnokształcące za szczególne serce okazane seniorom w czasie pandemii, za pomoc i pracę wolontariatu.

Drugi raz został laureatem Ośrodek Pomocy Społecznej, za troskę i serce okazywane seniorom. Nagrodę odebrała pani dyrektor OPS Alicja Pasztor. Serdecznie gratulujemy.

W konkursie tym są też nagrody indywidualne za wyjątkową pracę z seniorami i na rzecz seniorów.

Były tylko trzy takie nagrody, Z tym większą satysfakcją i radością informujemy, że w tym gronie znalazła się pani Monika Aleksandrowicz z Centrum Aktywności „Na Spokojnej”. Kto bywa „Na Spokojnej”, ten doskonale zna tę wyjątkową i pełną empatii osobę.

Wszystkim laureatom serdecznie gratulujemy i gorąco namawiamy inne osoby i placówki, by okazały życzliwość najstarszym mieszkańcom naszej dzielnicy. Następnym konkursu już za rok!

II kadencja Dzielnicowej Rady Seniorów dobiega końca. Już ogłoszono nabór do nowej rady. Gorąco namawiam osoby lubiące pracować społecznie, chcące zrobić coś dla innych, osoby kreatywne, by zgłosiły się do Urzędu. Tam otrzymają państwo odpowiednie druki. Trzeba zebrać 15 podpisów i mieć przynajmniej 60 lat. Druki można też pobrać ze strony internetowej Urzędu Dzielnicy Wesoła. Zgłoszenia przyjmowane są do 16 maja br.

**Rada Seniorów Dzielnicy
Wesoła m.st. Warszawy**

Bożena Borys
wiceprzewodnicząca DRS
i członek WRS



 **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

 **Sklepygroszek**

18⁹⁹
1 szt.

**Kawa Nescafe
Classic**
200 g
Nestle



3³⁹
1 szt.

**Mleko Łaciate
UHT**
1 l
Mlekpól



1⁵⁹
1 szt.

Coca Cola
puszka 200 ml
Coca Cola



11⁹⁹
1 szt.

Bombonierka Raffaello
150 g
Ferrero



3⁵⁹
1 szt.

**Jajko Kinder
Niespodzianka**
20 g
Ferrero



1⁹⁹
1 szt.

**Mus Tymbark
100% owoców**
120 ml
Maspep



1⁵⁹
1 szt.

**Woda Cisowianka
niegazowana**
1,5 l
Polskie Zdroje



4²⁹
1 szt.

**Mleko Gostyń
zagęszczone niesłodzone**
500 g
SM Gostyń



Promocja obowiązuje do 31.05.2022 r. lub do wyczerpania zapasów

URZĄDZENIA OGRODOWE

STIHL



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

DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR. 1

i PROJEKTY EUROPEJSKIE

Od trzech lat Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1 realizuje projekty europejskie w ramach programu



Współpraca Szkół i Mobilność kadry edukacyjnej

Działania są prowadzone bądź online, ze względu na pandemię, bądź w formule bezpośrednich mobilności, kiedy pozwalają na to reguły sanitarne.

W tym okresie 40 uczniów uczestniczyło w różnych aktywnościach projektowych, w tym 27 realizowało je w szkołach partnerskich w Hiszpanii, we Francji i w Grecji.

37 nauczycieli skorzystało z oferty szkoleń metodycznych i językowych, wyjeżdżając do ośrodków edukacyjnych w Wielkiej Brytanii, Francji, Hiszpanii, Finlandii, Czechach, we Włoszech, na Malcie i na Cyprze.

W dniach: 29.03-3.04.2022 reprezentacja naszej szkoły uczestniczyła w Atenach, w Grecji w spotkaniu szkół partnerskich, w ramach projektu: „Klimat to jest temat!” program Erasmus + Współpraca Szkół.



Celem tej mobilności było wzmocnienie umiejętności przedsiębiorczości i kreatywności, podniesienie kompetencji społecznych i obywatelskich uczniów w zakresie ochrony klimatu i przeciwdziałania zmianom klimatycznym.



Uczniowie z 6 krajów (Polska, Francja, Grecja, Włochy, Belgia i Bułgaria) wspólnie zorganizowali

- pokaz autorskich koncepcji, rozwiązań, makiet urządzeń dla ochrony klimatu,
- spektakl muzyczny: „Przez taniec o klimacie”,
- opracowali petycję w języku angielskim do władz miasta w sprawie ograniczenia używania pojazdów benzynowych i diesel.

Uczestniczyli w atelier ekologicznym gier i quizów, zwiedzali Ateny, w tym Akropol, a także: Laviron i antyczny teatr w Thorikon.

To było niesamowite 5 dni, niezapomnianej edukacji i przygody!



W tym samym czasie dwóch nauczycieli z naszej szkoły wzięło udział w szkoleniu na temat coachingu i mentoringu w Pradze, w Czechach, w ramach projektu: „Mów mi coach!”, program Erasmus+ Mobilność kadry edukacyjnej.

Tematyka zajęć dotyczyła szeroko rozumianego coachingu i mentoringu jako interesujących i niezwykle skutecznych metod wsparcia wychowawczego.

Znany dotąd ze świata sportu i biznesu coaching coraz częściej sprawdza się również w edukacji. Podczas warsztatów z certyfikowanym coachem, nauczyciele poszerzali umiejętności z zakresu aktywnego słuchania, odpowiedniego formułowania celów czy też skutecznego stawiania pytań.

Uderzającym okazał się wniosek na podsumowanie zajęć, że coach musi wreszcie zrezygnować z kuszącej roli „wiedzącego wszystko” i mającego gotowe recepty na wszelkie problemy, ale konsekwentnie budować u ucznia poczucie samodzielności w myśleniu i działaniu oraz odpowiedzialności za własne decyzje, dając mu tym samym przestrzeń do popełniania błędów i wyciągania z nich wniosków.



Odbyte mobilności uczniów i nauczycieli dały również możliwość nawiązania wielu kontaktów międzynarodowych. Nasi reprezentanci wykorzystali również ten czas do promocji szkoły, naszej dzielnicy, miasta i kraju.

Anna Boguszczyńska
Małgorzata Rzymińska
Koordynator projektów
Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa nr 1



Z prac Rady Dzielnicy



Od ostatniego wydania WS odbyły się dwie sesje Rady Dzielnicy – w dniach 13 kwietnia i 11 maja. Na sesji kwietniowej odbyło się spotkanie z przedstawicielami Młodzieżowej Rady Dzielnicy. Następnie Rada zapoznała się ze sprawozdaniem z pracy Ośrodka Pomocy Społecznej w roku 2021 i przyjęła to sprawozdanie. Kolejnym punktem była informacja o planach inwestycyjnych ZDM na terenie dzielnicy. Ku miłemu zaskoczeniu, goście z ZDM zapowiedzieli, że w bieżącym roku odbędzie się odkładanie od kilku lat remont północnej nitki Traktu Brzeskiego od Starej Miłosnej aż do ul. Kościuszkowców. W planach jest też wymiana sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu ul. Trakt Brzeski i 1 Praskiego Pułku. Po wymianie zostanie wprowadzona nowa organizacja ruchu przewidująca dodatkową fazę świateł dla lewoskrętu, co powinno bardzo poprawić bezpieczeństwo na tym skrzyżowaniu. Ponadto Rada zapoznała się z informacjami o ściegłości opłat i podatków lokalnych, o stanie czystości powietrza, o utrzymaniu czystości i gospodarce odpadami, o kosztach akcji „Zima w mieście”, o kosztach utrzymania oświaty, kultury i sportu oraz o planach remontów obiektów oświatowych, które niestety w bieżącym roku będą bardzo skromne. Rada za-

opiniowała także pozytywnie pakiet drobnych poprawek w tegorocznym budżecie Dzielnicy oraz projekt uchwały Rady Miasta o nadaniu nazwy dla ronda przy wyjeździe z pętli autobusowej na ul. Granicznej. Rondo ma nosić imię Jerzego Jelińskiego, mieszkańca Wesołej, który odbył w latach 20. ubiegłego wieku podróż samochodową dookoła świata. Na sesji majowej kontynuowany był temat inwestycji ZDM na terenie dzielnicy. Tym razem poruszana była sprawa ścieżki rowerowej łączącej os. Zielona z centrum Wesołej. Ze względu na ogromne koszty wykupu gruntu na potrzeby tej inwestycji jest ona odkładana od kilku lat. Teraz ZDM przysięga się do podzielenia jej na dwa etapy, pierwszy od Szosowej do przystanku Grzybowa II miałby szansę być zrealizowany w niezbyt odległej przyszłości, drugi do ul. 1 Praskiego Pułku niestety nadal będzie czekał na lepsze czasy dla budżetu m.st. Warszawy. Gościliśmy także przedstawicieli miejskiego Zarządu Zieleni. To instytucja odpowiedzialna za parki, ale także za pasy zieleni wzdłuż dróg powiatowych. Pięknie prezentujące się na niektórych odcinkach ulic tzw. kwietne łąki (np. przy Jana Pawła II na wysokości Biedronki na Kamyku) czy pola roślin cebulkowych (wschodni odcinek ul. Jana Pawła II, za Kanalkiem Wawerskim) są właśnie dziełem tej instytucji. Niestety, jak wszystkie miejskie instytucje, boryka się ona z brakiem funduszy. Wskazane przykłady nasadzeń powstały ze środków Budżetu Obywatelskiego. Panie z Zarządu Zieleni zachęcały, by w kolejnych Budżetach Obywatelskich starać się promować

podobne projekty, jak tylko takie środki się pojawią, to bardzo chętnie „ukwieć” nam kolejne ulice.

W kolejnym punkcie odbyło się spotkanie z przedstawicielami MPWiK na temat jakości wody oraz planowanych inwestycji. Poważnym problemem staje się niewiadomego pochodzenia skażenie podziemnych zbiorników wodnych, z których korzystają nasze lokalne ujęcia. Dlatego niezwykle ważna jest budowa magistrali wodociągowej zasilającej naszą dzielnicę w wodę z wodociągu północnego. Na razie do tego wodociągu podłączone jest tylko osiedle Zielona. Trwają prace projektowe nad drugim etapem połączenia, dzięki któremu będzie można przyłączyć osiedle Wesoła Centrum. Budowa nitki do Starej Miłosnej na razie jest realizowana jedynie do ul. Kościuszkowców, dalszy odcinek wzdłuż Traktu Brzeskiego jest dopiero w projektowaniu, a ze względu na problemy własnościowe gruntu nie można jeszcze określić terminu jego budowy.

Zarząd Dzielnicy zaprezentował także informację o pracach nad strategią rozwoju Wesołej do roku 2030. W praktyce będzie to katalog potrzebnych w naszej dzielnicy inwestycji komunalnych. Po wakacjach wstępna wersja dokumentu ma być przedstawiona Radzie Dzielnicy, a następnie poddana społecznym konsultacjom przez wszystkich mieszkańców dzielnicy.

Kolejna sesja zaplanowana jest na 8 czerwca o 14.15. Będzie się odbywała w trybie zdalnym, a porządek obrad będzie dostępny na stronie internetowej Urzędu. Zainteresowanych zapraszam do słuchania transmisji.

Marcin Jędrzejewski
przewodniczący Rady Dzielnicy



Wymień kopciuch!

Na kwietniowym posiedzeniu Komisji Bezpieczeństwa i Ochrony Środowiska gościliśmy zastępcę dyrektora warszawskiego Biura Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej. Rozmowa skupiła się wokół jakości powietrza w naszej dzielnicy oraz wymiany źródeł ogrzewania na bardziej ekologiczne.

W latach 2017–2020 w Warszawie zlikwidowano około 4,5 tys. kopciuchów, z czego w samym 2021 roku prawie 1,5 tys. Szacuje się, że w stolicy na wymianę czeka 13 tysięcy pieców niespełniających norm. W tym roku spodziewana jest rekordowa liczba wniosków o dofinansowanie, ponieważ od przyszłego roku za używanie kopciucha będą groziły kary.

Zgodnie z prawem do końca 2022 roku warszawiacy muszą wymienić piec albo kocioł na węgiel lub drewno, który nie spełnia wymogów klasy 3, 4

lub 5 – czyli tak zwany kopciuch. Mogą oni jednak liczyć na refundację kosztów w wysokości do 70%. Poziom dofinansowania względem poprzedniego roku zauważalnie spadł, ale i tak jest zachęcający, biorąc pod uwagę przyszłoroczne konsekwencje korzystania z niewłaściwego źródła ogrzewania. Co ciekawe kominek od 2023 r. będzie uznawany za piec bezklasowy, czyli kopciuch, a tych w Warszawie jest około 4 tys. Nie znaczy to jednak, że nie można w domu posiadać kominka – nie może być on jednak naszym głównym źródłem ogrzewania.

Warszawski program dotacji pozwala na wymianę kopciucha na ekologiczne źródło ogrzewania, czyli np. pompę ciepła, ogrzewanie elektryczne, podłączenie nieruchomości do sieci ciepłowniczej czy piec gazowy. Dość popularnym wyborem w obecnej sytuacji geopolitycznej są pompy ciepła w połączeniu z panelami fotowoltaicznymi. To rozwiązanie zdecydowanie najdroższe z dostępnych na rynku, ale w kontekście bardzo wysokich cen gazu i prądu dość zachęcające. Przy dużej inwestycji na początku, roczne ceny ogrzewania za pomocą pompy ciepła mogą być nawet pięć razy niższe niż w przypadku ogrzewania gazem (lub nawet kopciuchem).

Więcej informacji (w tym kalkulator wysokości dotacji) oraz dokładna procedura postępowania przy wymianie kopciucha na stronie: <https://um.warszawa.pl/kopciuchy>.

Hubert Zieliński
wiceprzewodniczący Komisji
Bezpieczeństwa i Ochrony Środowiska

REKLAMA ➡
w „Wiadomościach Sądzieckich”

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



WESOŁA
wiadomości sądzieckie

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Wiadomości Sądzieckie Wesoła – miesięcznik mieszkańców dzielnicy Wesoła i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Olga Łęcka-Olesińska (sekretarz redakcji), Anna Książkowska, Hubert Zieliński.

Redakcja: e-mail: redakcja.wesola@wiadomosciasiedzieckie.pl.

Reklama: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: reklama@wiadomosciasiedzieckie.pl.

Adres do korespondencji: 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2300-0414. Nakład: 8200 egz. Gazeta bezpłatna!

Działania Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej

Miejsce Przyjazne Seniorom

Z radością informujemy, że Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła otrzymał tytuł Miejsca Przyjaznego Seniorom ☺.

Nasza praca została doceniona i wyróżniona.

Na co dzień angażujemy się w działania poprawiające jakość życia osób starszych, promujemy i organizujemy akcje skierowane do seniorów, na ile to możliwe uwzględniamy wasze potrzeby i oczekiwania.



Cieszymy się, że w naszym Ośrodku seniorzy czują się dobrze.

Serdeczne gratulacje i wyrazy uznania kierujemy do Pani Moniki Aleksandrowicz, która otrzymała indywidualne wyróżnienie w konkursie miejsc przyjaznych seniorom za całokształt działań na rzecz osób starszych.

Serdecznie dziękujemy!

Wiosna wkoło

Wiosna to czas, kiedy cała przyroda budzi się do życia. Drzewa zaczynają rozkwitać, a na zewnątrz robi się cieplej. To dobra pora na to, aby rozwijać swoje pasje i spędzać aktywnie czas w miłym gronie uczestników zajęć Centrum Aktywności „Na Spokojnej”.

Choć wiosenna pogoda nas nie rozpiera, to u nas jest naprawdę gorąco – na zajęciach wiosna w pełni!

„Dla motyli trzeba miejsce zrobić w miastach i odkurzyć zakurzony błękit nieba, żeby słońcem i kwiatami zakwitł asfalt, tylko tyle i nic więcej już nie trzeba”.

„Motyle” W. Chotomska

Laurki, słodczyce, całusy – co mamy kochają najbardziej?

Maj jest miesiącem bardzo rodzinnym. 15 maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Rodzin, a 26 maja Dzień Matki.

W natłoku spraw codziennych często gubimy ten bezcenny czas spędzany z najbliższymi. Majowe święta przypominają nam, że warto się na chwilę zatrzymać. Jest to doskonała zachęta, aby spędzić ten czas w gronie rodziny i prawdziwie go celebrować.

Przypominamy, że Dzień Matki nie ma terminu ważności. Nawet jeśli nie czujesz się już dzieckiem, to nie znaczy, że jesteś „zwolniony” z obchodzenia tego święta.

Co zrobić, żeby ten dzień był naprawdę wyjątkowy? Jaki prezent będzie najlepszy?

Prawdopodobnie jedna z najbardziej istotnych porad dotyczy samej pamięci. Nie trzeba chyba nikomu tłumaczyć, że największa „wpadka” to przegapić Dzień Matki. A przecież o swoich mamach należy pamiętać niezależnie od wieku.

Miłe upominki to niekoniecznie drogie prezenty. Samodzielnie wykonany prezent, w który włoży się nieco wysiłku, a przede wszystkim ogrom serca, potrafi uciechować o wiele bardziej niż zakupiony w sklepie gadżet czy bukiet z kwiatami. Warto powrócić do dziecięcych zwyczajów i przygotować coś własnoręcznie. Niekoniecznie musi to być obraz, rzeźba czy wycinanka, jeśli akurat brak nam takich zdolności. Lekkie pióro pozwoli napisać oryginalny wiersz, manualne umiejętności – wykonać kwiaty z papieru czy kwietnik z makramy, a zdolności fotograficzne – rodzinną sesję zdjęciową czy też galerię rodzinnych zdjęć na ścianę.

Bez obaw – wiersz pełen błędów ortograficznych, świeżo upieczony zakalec czy roztopione czekoladki zawsze będą wzruszającym upominkiem, bo właśnie w ten sposób działa nieskończona i niepojęta miłość rodzicielska.



Dzień Matki obchodzony jest również w innych krajach, chociaż w innych terminach. Tego dnia we Włoszech dzieci wyręczają swoje mamy w domowych obowiązkach, w Hiszpanii podają śniadanie do łóżka, a w USA podkreśla się doniosłość Dnia Matki poprzez wywieszenie flag, organizację imprez i pikników. W Kanadzie to prawie najważniejsze święto po Bożym Narodzeniu i Wielkanocy.

Być może najbardziej zaskakujące marzenia matek to te o chwili wolnego czasu, aby odpocząć, wziąć długą kąpiel, wyjść na kawę z przyjaciółkami, do fryzjera czy po prostu poczytać w ciszy. Dzień Matki to idealny moment, aby tatuśowie zaopiekowali się maluchami, podczas gdy mamy będą mogły złapać chwilę wytchnienia.

W tym dniu niech towarzyszy nam też pamięć o matkach, których już z nami nie ma. Niech będzie okazją do refleksji na temat wszystkich dobrych wspomnień, które po nich zostały.

„Ona mi pierwsza pokazała księżyc i pierwszy śnieg na świerkach, i pierwszy deszcz. Byłem wtedy mały jak muszelka...”

„Spotkanie z matką” K. I. Gałczyński

Wszystkim Mamom życzymy, aby były szczęśliwe, uśmiechnięte i wypoczęte ☺

Zespół Redakcyjny Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła



Budowa liceum w Wesołej

W dniu 11 maja miałem okazję uczestniczyć w spotkaniu przedstawicieli Urzędu Dzielnicy z wykonawcą budowy liceum w naszej dzielnicy. Spotkanie odbyło się na placu budowy, było więc doskonałą okazją, by na własne oczy przekonać się o postępach prac.

Niestety, nie ukrywam, że to, co zobaczyłem, było dla mnie pewnym rozczarowaniem. Co prawda wykonawca zarzeka się, że budowa zakończy się w zakładanym terminie i że nie spodziewa się żadnych opóźnień. Jednak patrząc na postęp prac, liczbę pracowników i zaangażowanego sprzętu, nie jest to dla mnie takie oczywiste.



Jak na razie trwają prace przy fundamentach budynku, w części centralnej, są wykonane zbrojenia ścian i słupów, kilka słupów jest już zalanych betonem. Ale to na razie wszystko. Oczywiście do terminu zakończenia budowy (listopad 2023) jest jeszcze sporo czasu, ale na pewno wykonawca powinien przyspieszyć tempo prac. Bo przecież nie chodzi tylko o stan surowy, jest kwestia wykonania prac instalacyjnych i wykończeniowych, wyposażenia budynku oraz odbiorów. W czerwcu ma się odbyć uroczystość wmurowania kamienia węgielnego w bryłę budynku. Mam nadzieję, że wtedy będzie można zobaczyć dużo większe zaawansowanie prac.

Marcin Jędrzejewski

Pierwsi absolwenci CLXIII LO w Warszawie

29 kwietnia 2022 r. po raz pierwszy w historii CLXIII LO odbyła się uroczystość wręczenia świadectw ukończenia szkoły.

Wydarzenie uhonorowali swoją obecnością p. burmistrz M. Mahor, p. wiceburmistrz A. Paradowska, p. wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy L. Winiarski, naczelnicy wydziałów, dyrektorzy szkół podstawowych, instytucji kultury i DBFO, przedstawiciele Rady Seniorów, Rady Rodziców SP 385 i CLXIII LO, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni i młodzież z SP 385 oraz oczywiście rodzice z CLXIII LO. Dziękujemy wszystkim za obecność, ciepłe słowa pod adresem maturzystów i wzruszające inicjatywy Rady Rodziców SP 385 i CLXIII LO.

Nasi tegoroczni absolwenci – wraz z pierwszym rocznikiem czteroletniego liceum – 1 września 2019 r. zaczęli tworzyć historię długo oczekiwanego w Wesołej publicznego liceum. Nie był to czas łatwy, ale pomimo długich miesięcy pandemii i ostatnich trudnych wydarzeń w Ukrainie, nie zrezygnowali z realizacji zadań, zdobywania ważnych życiowych kompetencji i ambitnych planów. Marzą o studiowaniu prawa, psychologii, zarządzania, kryminalistyki, kryminologii, marketingu, dziennikarstwa, ekonomii, fotografii, medycyny, filologii angielskiej, wokalistyki, rachunkowości, filologii polskiej, inżynierii audio, lotnictwa...

Cieszymy się, że wszyscy uczniowie kl. IIIa i IIIb zostali pozytywnie sklasyfikowani i przystępują do matury. 10% z nich zdobyło swia-

dektwa z wyróżnieniem, 5% uzyskało średnią 5,00 i powyżej. Wielu wykazało się aktywnością w samorządzie, wolontariacie, redagowaniu „Licealnika”, tworzeniu prac do Licealnej Galerii Artystycznej, realizacji podcastów, udziałem w konkursach i olimpiadach wiedzy, zawodach sportowych. Niektórzy realizują równoległe edukację w szkole muzycznej, trenują w klubach sportowych, zdobywają certyfikaty i uprawnienia, wykonują pierwsze prace zlecone.

Przekonaliśmy się, że chcąc, by wpisane w tradycję wielu szkół wydarzenia – w naszej odbyły się na najwyższym poziomie. Tak było ze studniówką, kiedy to dołożyli starań, by było elegancko, uroczyście, ambitnie i niepowtarzalnie. I tak się stało podczas uroczystości zakończenia roku szkolnego. Długo nie zapomnimy serdecznych słów podziękowań, profesjonalnego, rozpoczętego symbolicznym songiem „Imagine” recitalu Szymona Martusia i Jakuba Pietrzaka, a także nowatorskiego, zespołowego nagrania w pięciu wersjach językowych wiersza „Lokomotywa” J. Tuwima dedykowanego dzieciom niezależnie od ich narodowości.



jętność mobilizacji naszej młodzieży w ważnych chwilach.

Absolwenci odważnie spoglądają w przyszłość. Ich przedstawiciele powiedzieli: „Dzisiaj kończymy dotychczasowy etap swojego życia i zaczynamy kolejny, a każdy z nas wybiera własną drogę”. Amerykański pisarz – Luis L'Amour powiedział: „Przyjdzie taka chwila, gdy stwierdzisz, że wszystko się skończyło. To właśnie będzie początek”. Mamy nadzieję, że w policealnym etapie życia wchodzi solidnie wyposażeni w potrzebne we współczesnym świecie kompetencje zdobyte podczas lekcji, zrealizowanych projektów i po prostu bycia razem.

Życzymy naszym Uczniom powodzenia i mamy nadzieję, że jako dorośli ludzie będą działać zgodnie z przyjętymi w naszym środowisku standardami, które współtworzyli. Wierzymy, że świat z ich udziałem będzie pełen szacunku, podmiotowości, otwartości, zaufania, radości i pokoju.

Nauczyciele CLXIII LO w Warszawie Wesołej

Te wszystkie działania to droga do dojrzałości. Matura to jeden z etapów. I chociaż tak po belferku czasami utyskiwaliśmy na... niesatysfakcjonujące wyniki na klasówkach, wierzymy w umie-

REKLAMA

Fizjo-Med Cerber BARBER

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

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

Salon Urody „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**

FB: Salon Urody Catherine

BAJECZNA **KAWA I HERBATA** **BIŻUTERIA I RĘKODZIEŁO**



Zapraszamy po prezenty
z okazji Dnia Matki
i Dnia Dziecka.



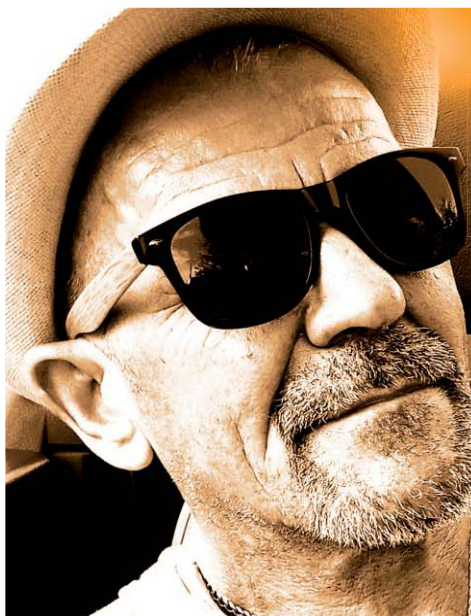
Tu kupisz upominek
na każdą okazję.

ul. Ułańska 6, 05-077 Warszawa-Wesoła

tel. 600 584 405 (można składać
zamówienia telefoniczne)

f Bajeczna Kawa i Herbata

Godziny otwarcia:
pon.-pt. 11.00-19.00
sob. 10.00-14.00



WYPRZEDAŻ OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH

od 100 zł

OKAZJA!



Optyk Okulista Optimum Bis
Sulejówek ul. Dworcowa 24

f Optyk Okulista Optimum Bis w Sulejówku tel. 22 783 12 94

Nowa jakość na Trakcie Brzeskim

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

Przetarg na wybór wykonawcy został ogłoszony 27 kwietnia, 13 maja upływa termin składania ofert.

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

przerzucony będzie na jezdnię południową.

Ale to nie koniec zmian na Trakcie Brzeskim. Równocześnie prowadzone będą prace nad wymianą sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu z ul. 1 Praskiego Pułku. Po jej wymianie będzie wprowadzona nowa organizacja ruchu, zakładająca m.in. oddzielną fazę świateł na potrzeby lewoskrętu, co powinno w zasadniczy sposób poprawić bezpieczeństwo na tym skrzyżowaniu. Prócz tego nowa sygnalizacja świetlna (wzbudzana na żądanie, aby niepotrzebnie nie spowalniać ruchu) zostanie zainstalowana przy skrzyżowaniach z ul. Wawerskiej oraz z ul. Wierchowskiego.

Wykonawca przebudowy świateł przy ul. 1 Praskiego Pułku jest już wybrany i otrzymał zlecenie na wykonywanie prac, zaś przetargi na sygnalizację świetlną przy Wawerskiej i Wierchowskiego są już rozstrzygnięte, na dniach będą podpisane umowy z wykonawcami. Realizacja będzie powiązana z remontem nawierzchni, pewne prace będą wykonane już teraz, natomiast zakończenie robót będzie już po naprawie jezdni, prawdopodobnie we wrześniu.

Marcin Jędrzejewski

Listy do redakcji

Napaść na kobietę w Starej Miłosnej

Po przeczytaniu w numerze kwietniowym „Wiadomości Sądzieckich” artykułu p. Marcina Jędrzejewskiego „Z prac Rady Dzielnic” i po informacji Straży Miejskiej i Policji zamieszczonej w tymże artykule, że Wesoła „jest nadal jedną z najniebezpieczniejszych dzielnic Warszawy”, zdecydowałam się napisać od siebie kilka słów na temat bezpieczeństwa w Starej Miłosnej.

Otóż 30 marca 2022 wieczorem pojechałam rowerem do apteki M&M Hikiert przy Trakcie Brzeskim 56B, aby wykupić leki dla mojego chorego męża. Była godzina około 19.30 i było już ciemno.

Nachyliłam się, żeby przypiąć rower do metalowego ogrodzenia przy aptece i kątem oka widziałam czterech młodych ludzi idących wzdłuż galerii handlowej i mijających aptekę. Widziałam też jak jeden z nich odłączył się od grupy i szedł w moją stronę. Nie przypuszczałam, że on idzie do mnie z jakimiś złymi zamiarami.

Kiedy wyprostowałam się po zapięciu roweru i podniosłam głowę do góry, to oślepiło mnie bardzo

silne światło z dwoma źródłami światła jak z dwóch okularów lornetki. Nic prawie nie widziałam. Usłyszałam jak ten chuligan krzyknął do kumpli, że „przypięła”. Myślę, że miał na myśli mój rower.

Lewą ręką odruchowo złapałam torebkę, którą wcześniej zarzuciłam sobie przez głowę wokół ciała, a prawą ręką w rękawiczce broniąc się przed tym oślepiającym światłem wyprostowałam przed siebie. Natknęłam się na twarz chuligana i wtedy w jakimś odruchu samoobrony popchnęłam go. On chyba się tego nie spodziewał, bo wydaje mi się, że zachwiał się lekko i zaczął krzyczeć do kumpli „popchnęła mnie” jakby oczekując od nich wsparcia.

Jego koledzy stali w grupie parę metrów dalej i wtedy atakujący mnie łobuz odbiegł do nich, a ja szybko weszłam do apteki.

Byłam tak zszokowana tą chuligańską napaścią, że dopiero potem uświadomiłam sobie, że całe to zajście widział – od strony pleców łobuza – kierowca, który siedział dwa metry dalej w swoim samochodzie osobowym.

Teraz myślę, że powinienam była może porozmawiać z tym kierowcą, ale w tym szoku poszłam jak najszybciej w bezpieczne miejsce czyli do apteki.

Kiedy wyszłam z apteki, to chuliganów już nie było.

Zaraz po powrocie do domu, więc kilka minut po 20-tej zgłosiłam to zdarzenie do naszej Policji w Wesołej.

Ponieważ (na szczęście) ostatecznie nie okradziono mnie i nie

pobito, więc całe to zdarzenie w świetle polskich przepisów nie było uznane ani za przestępstwo ani za wykroczenie. Nikt się o nim nie dowie i w ten sposób statystyki naszej dzielnicy – na tle innych dzielnic Warszawy – nadal są bardzo dobre.

Oczywiście, muszę przyznać, że mieszkając tyle lat w Starej Miłosnej, nigdy nie doświadczyłam takiego chuligańskiego napadu.

Kiedy rozmawiałam z policjantem, to opowiadając mu jak wyglądał ten napad, to użyłam określenia, że chuligan oślepił mnie latarką. Dopiero potem zdałam sobie sprawę, że latarka ma jedno źródło światła i tak nie oślepił totalnie, a mnie oślepiły dwa źródła światła równocześnie i po tym zajściu cały czas piekły mnie i łzały oczy.

Następnego dnia umówiłam się pilnie do okulisty, bo miałam nadal bolesne i czerwone oczy i w diagnozie lekarskiej po wizycie lekarz napisał mi, że „zaburzenia rogówki mogły pojawić się na skutek urazu chemicznego bądź świetlnego (termicznego)”.

Wydaje mi się zatem, że w przyszłości kamer monitoringu miejskiego powinno być w Starej Miłosnej więcej niż 10, a na ulicach naszego osiedla powinny pojawiać się jakieś piesze patrole.

Przez te wszystkie lata zamieszkiwania w Starej Miłosnej widziałam tylko jeden raz pieszy patrol i to było na początku pandemii kiedy nie można było w ogóle wychodzić z domów z wyjątkiem wyjścia do sklepu czy apteki.

Myślę, że najlepiej byłoby, żeby taka duża część dzielnicy Wesołej jaką jest Stara Miłosna miała swoją własną placówkę Komendy Policji.

Wieloletnia mieszkanka Starej Miłosnej

REKLAMA

SPECJALISTYCZNY GABINET DERMATOLOGICZNY

Beata Pacałowska

Specjalista dermatolog i wenerolog, Lekarz medycyny estetycznej

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Leczenie: łuszczycy, 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

REKLAMA

"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.

Sulejówkę, Stara Miłosna
ul. Jeździecka 20

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

Z życia PKPS

*„Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
Jeszcze któregoś rana odbijemy się od ściany
Jeszcze wiosenne deszcze obudzą ruń zieloną
Jeszcze zimowe śmiecie na ogniskach wiosny
spłoną
Jeszcze w zielone gramy, jeszcze wzrok nam
się pali
Jeszcze się nam pokłonią ci, co palcem
wygrazali...”*

Ten fragment jednej z najbardziej przejmujących piosenek Wojciecha Młynarskiego, dających nam nadzieję na przetrwanie w tych trudnych czasach – dedykujemy wszystkim Matkom Świata opłakującym śmierć swoich dzieci.

Z okazji Dnia Matki zapraszamy na uroczystą Mszę Świętą celebrowaną w ich intencji. Spotykamy się w niedzielę 29 maja br. o godzinie 12.00 w Parafii Opactwa Bożej w Wesołej.

7 kwietnia w Kawiarni „Zakątek” odbyło się integracyjne spotkanie z okazji Świąt Wielkanocnych seniorów z uchodźcami wojennymi. Przybyło 46 osób w tym 27 mam z dziećmi z Ukrainy – wszyscy otrzymali czekoladowe zajęcia, a dzieci „słodkie pakiety świąteczne”. Przygotowano smaczne potrawy, ciasta i owoce. Bawiono się w „jedzie pociąg z Kijowa”, „stary niedźwiedź mocno śpi”, dzieci były uśmiechnięte, radosne, tańczyły, śpiewały, biegały. Razem z nami były władze naszej dzielnicy, burmistrz Marian Mahor i Aleksandra Paradowska.

Słodkie, świąteczne życzenia otrzymali także mieszkańcy Domu „Gniazdo Rodzinne” oraz chorzy, samotni seniorzy.

Z okazji Dnia Samorządu Terytorialnego, który przypada w dniu 27 maja, życzymy dużo siły w tej trudnej służbie dla mieszkańców.



Jest jeszcze kilka miejsc na wczasy do Świeradowa Morskiego w dniach 17–29 sierpnia. Więcej informacji pod nr. telefonu 22 773-54-44.

Zarząd Polskiego Komitetu
Pomocy Społecznej



Mistrzostwa Mazowsza Juniorów w Szachach

W dniach 23–24 kwietnia dzielnica Wesoła miała przyjemność gościć młodych adeptów królewskiej gry. W hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 385 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego odbyły się Mistrzostwa Mazowsza Juniorów w Szachach Klasycznych.

Przy szachownicach zasiadło 262 zawodników. Uczestnicy rozgrywek mieli możliwość

zdobycia kategorii szachowych do II męskiej i I kobiecej oraz podwyższenia i uzyskania rankingu FIDE. Turniej uroczystie otworzyli burmistrz dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy Marian Mahor, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 385 Danuta Krzyżanowska oraz wiceprezes Mazowieckiego Związku Szachowego Agnieszka Brustman. Organizatorem turnieju byli Uczniowski Klub Sportowy „Gambit”- Wesoła i Mazowiecki Związek Szachowy.



Szczegółowe wyniki w poszczególnych grupach turniejowych:

- grupa do 9 lat – http://www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_801/
- grupa do 11 lat – http://www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_802/
- grupa do 13 lat – http://www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_803/

- grupa do 15 lat – http://www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_804/
- grupa do 18 lat – http://www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_805/

Zapraszamy do galerii zdjęć z turnieju:
<https://www.facebook.com/gambit.wesola>

Teresa Osypiuk



REKLAMA

Reals Nieruchomości Sp. z o.o.
Grzybowska 2B lok. 83
00-131 Warszawa
tel. 22 294 47 49

Przyjmujemy do szybkiej sprzedaży

**Mieszkania i Domy
w Wesołej**

agent delegowany - 535 006 511

Rok założenia 2009

DOBRY DENTYSTA
Prywatny Gabinet Stomatologiczny
REDENTAL
Marzena Giaz-Koperska

Pełen zakres usług
Wejść i wyjść z uśmiechem!

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

☎ 501 783 662, 509 336 323

Zajązkowe atrakcje ze Sportteam

W kwietniu Klub Sportowy Sportteam przygotował dla swoich podopiecznych wyjątkowe zabawy wielkanocne. Na pływalni wyprzedziliśmy Lany Poniedziałek – było kolarstwo, kreatywnie, ale przede wszystkim moko! Trenerzy zadbał o dobrą zabawę, prowadząc konkursy, bitwy wodne i tematyczne treningi pływackie.

Oprócz wodnych szaleństw w kwietniu odbyło się jeszcze jedno sezonowe wydarzenie – Zajązkowy Turniej Tenisa. Na kortach w Wesołej



dwie grupy wiekowe brały udział w zawodach, a najmłodszy w zajązkowych animacjach. Gratulujemy wszystkim uczestnikom, a innym zapraszamy do udziału za rok.

W maju szykujemy następne ciekawe wydarzenia, takie jak zielone szkoły, zielone przedszkola, fabularne gry terenowe czy urodziny plenerowe. Pojawimy się także na komuniach, zapewniając atrakcje dla dzieci i dorosłych. Nie

możemy się doczekać nadchodzącego wielkimi krokami Dnia Dziecka! Wszystkie działania będziemy publikować na naszym Facebooku i Instagramie – Sportteam Zdrowy Styl. Zapraszamy serdecznie do śledzenia naszych akcji.

Pozdrawiamy
Team Sportteam ☺

Zawodnicy UKS VOLTEO rozpoczęli sezon 2022!!!

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

W kategorii par Cp1* pierwsze miejsce zajęły zawodniczki UKS VOLTEO Małgorzata Tatarczak i Marianna Ambroziak na koniu Halik, w kategorii indywidualnej DI na drugim miejscu uplasowała się nasza za-



wodniczka Amelia Olesińska, natomiast w kategorii zespołowej Cz1* zwyciężył nasz zespół UKS VOLTEO na koniu Halik.

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

Natalia Olesińska
Prezes UKS VOLTEO

REKLAMA

**Chcesz
mieszkać
ładniej?**

ZADZWOŃ!
506 656 151

**POGOTOWIE
wnętrzarskie**
działamy od 2000 roku

KSIĘGARNIA
Mamy to!

ul. 1 Praskiego Pułku 13a
(I piętro),
05-075 Warszawa-Wesoła
tel. 601 898 611
f Ksiegiarniamamyto

*Szukacie pomysłu na prezent
z okazji Pierwszej Komunii Świętej?
Dobrego prezentu z okazji Dnia Dziecka?*

Zapraszamy do nas!

*Znajdziecie ciekawe i pięknie wydane książki,
wciągające gry idealne do zabawy w domu,
jak i do plecaka na wakacje.*

**A poza tym,
znajdziecie
wiele różnych
pomysłów na
prezenty!**



W BIBLIOTECIE PUBLICZNEJ...

WIOSENNA WĘDRÓWKA

Bibliotekarze z naszej biblioteki wyruszyli z opowieściami Teatrzyku Kamishibai do przedszkoli i szkół w Wesołej, Aninie, nawet Halinowie.



Czytanie opowieści połączone było z aktywnym udziałem dzieci: rozmową, zabawą plastyczną czy śpiewaniem. Podczas wędrówki spotkaliśmy wielu fantastycznych nauczycieli i wspaniałe, twórcze dzieci. Dziękujemy za zaproszenie!

TYDZIEŃ BIBLIOTEK

8–15.05.2022

Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich od 2004 roku organizuje w maju ogólnopolską akcję promocji czytelnictwa i bibliotek – Tydzień Bibliotek. Zaczyna się od 8 maja – Dniem Bibliotekarza i Bibliotek – i trwa do 15 maja.

Ten wyjątkowy tydzień ma na celu podkreślenie roli czytania i bibliotek w poprawie jakości życia, edukacji oraz zwiększanie prestiżu zawodu bibliotekarza i zainteresowania książką szerokich kręgów społeczeństwa. Hasło promujące tegoroczną XIX edycję ogólnopolskiego programu Tydzień Bibliotek brzmi „Biblioteka – świat w jednym miejscu”.

Tak będzie wyglądał Tydzień Bibliotek w Wesołej:

10.05.2022, godz. 18.30

Rozstrzygnięcie IX edycji ogólnopolskiego konkursu na recenzję „Wszystkie książki mówią” odbędzie się w Bibliotece Głównej 10.05.2022 o godz. 18.30. Zapraszamy recenzentów biorących udział w konkursie!

12.05.2022, godz. 18.30

WERNISAŻ WYSTAWY „MALOWANE WIOSNĄ” DANUTY MARSZAŁEK

Prezentowane na wystawie prace to cykl dwunastu akwarelek namalowanych wiosną. Autorka jest mieszkanką Wesołej, swoją przygodę z malarstwem rozpoczęła w 2010 roku w pracowni SURREAL Maryli Surawskiej. Danuta Marszałek jest laureatką konkursu plastycznego „Wesołowskie pejzaże” organizowanego przez Bibliotekę w 2010 roku w ramach Roku Ludwika Maciąga.



Wystawę „Malowane wiosną” można oglądać w Bibliotece Głównej do końca maja.

14.05.2022, godz. 9.00

RAJD ROWEROWY „ODJAZDOWY BIBLIOTEKARZ” POWRACA DO WESOŁEJ

Cykliczny niegdyś rajd rowerowy Odjazdowy Bibliotekarz, po trzyletniej nieobecności, powraca na pełnych obrotach do Biblioteki w Wesołej.

Spotykamy się w sobotę, 14.05.2022 o godz. 9.00 przed budynkiem Biblioteki w Zielonej (ul. Podleśna 38). Po otrzymaniu pakietu startowego wyruszymy na trasę, która obejmie niemal całą Wesołą: Zielona – Stara Miłosna – Daków – i w końcu TTKF przy ul. Armii Krajowej, gdzie będzie miała miejsce meta rajdu.

A na mecie, jak zawsze – wyjątkowe atrakcje dla całej rodziny:

- spotkanie z Iwoną Bal, autorką „Przewodnika rowerowego po Warszawie Wesołej”, wraz z możliwością otrzymania książki z autografem
- pokazy udzielania pierwszej pomocy
- rodzinne warsztaty plastyczne
- foto-budka
- loteria rodzinna
- ciepły posiłek.

Raid, który odbędzie się w Tygodniu Bibliotek, wpisuje się w obchody 20-lecia włączenia Wesołej w struktury Stolicy. Wydarzenie współfinansowane jest ze środków Dzielnicy Wesoła.

Smaruj łańcuch – pompuj koła – niech zobaczy nas Wesoła!

COOLTURALNA WESOŁA 163 – EDYCJA 2

Biblioteka prowadzi kolejną edycję projektu, w którym powstają podcasty licealistów ze 163 LO w Warszawie. Podcasty dotyczą historii i kultury Wesołej. Warsztaty prowadzone przez dziennikarki z Torby Reportera i Podcastera: Hannę Bogoryja-Zakrzewską i Katarzynę Błaszczuk ruszyły



w kwietniu. Wybrane zostały wspólnie z młodzieżą 4 tematy podcastów. Mamy nadzieję, że zainteresują lokalną społeczność. Coolturalną Wesołą 163 można odnaleźć na Spotify, Google Podcast, YouTube Biblioteki. Zapraszamy do słuchania naszych podcastów! Projekt finansowany jest przez m.st. Warszawę.

MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY AKTORSKIE „OD SŁOWA DO SŁOWA”

Warsztaty „Od słowa do słowa” to cykl spotkań dla młodzieży licealnej i seniorów, podczas których wspólnie pracują oni nad współczesnym tekstem scenicznym. Międzypokoleniowe poszukiwanie wartości w czytanych tekstach, ćwiczenia aktorskie, poznawanie zasad wystąpień publicznych, praca nad dykcją i artykulacją to główne cechy warsztatowych spotkań. Dzięki współdziałaniu Biblioteki, Ośrodka Kultury i Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej już niedługo będzie można zobaczyć sceniczny efekt warsztatów w Centrum Aktywności „Na Spokojnej”. Warsztaty prowadzi Małgorzata Fus, aktorka Teatru Syrena oraz Teatru Dramatycznego w Warszawie, specjalistka dramy, doświadczona trenerka emisji głosu i wystąpień publicznych. Projekt finansowany jest przez m.st. Warszawę.

Justyna Kwiatkowska, Paweł Jackiewicz

Spacery po Wesołej

Za nami 3 spacery z cyklu 10 spacerów po Wesołej. Zapraszamy na kolejne odkrywanie tajemnic dzielnicy. W maju odbędzie się spacer „Zielono nam”, a w czerwcu odbędą się dwa spacery: „Wojsko na Placu” oraz „Kultura i nasiona”.

IV SPACER

„Zielono nam” to opowieść o Grzybowej i Zielonej. Zobaczycie, jak osiedla wyglądają dziś, i usłyszycie, jak wyglądały kiedyś. Początek trasy 19 maja o godzinie 17.00 przed Wesołandią, ul. Wspólna 4.

V SPACER

Na spacerze „Wojsko na Placu” usłyszycie o wojsku, osiedlu wojskowym, a także odwie-

dzie bagno Jacka. Przewodniczki będą czekać 4 czerwca o godzinie 11.00 przed sklepem Biedronka, ul. Plac Wojska Polskiego 1.

VI SPACER

Spacer „Kultura i nasiona” odbędzie się 23 czerwca o godzinie 17.00, start przed stacją kolejową Warszawa Wola Grzybowska. Przewodniczki opowiedzą m.in. o tym, czym zajmuje się Wojewódzki Inspektorat Roślin i Nasiennictwa. Zajrzyć również na Lipową sprawdzić, czy rosną tam lipy.

Kolejne spacery odbędą się we wrześniu i październiku. Zachęcamy do śledzenia informacji na stronie internetowej wesola.um.warszawa.pl oraz w mediach społecznościowych Dzielnicy Wesoła.

Wydział Promocji Kultury i Sportu dla Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy



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

OŚRODEK KULTURY WESOŁA

| ul. Starzyńskiego 21

21 maja o godz. 17.00 zapraszamy na koncert z okazji Dnia Mamy „Od świtu do zmierzchu” w wykonaniu chóru II Canto Magnificat. Chór dziewczęcy powstał w 2000 roku. Założycielką i stałym dyrygentem chóru jest Marta Zamajska-Makowska. Akompaniorem jest Aleksandra Endzelm-Obertyn. Do chóru należą dziewczynki ze Starej-Miłosnej, Wesołej i Sulejówka. Chór rozwija się niezwykle dynamicznie, w swoim repertuarze ma zarówno pozycje z klasyki, jak i rozrywki: S. Moniuszko, G. Faure, A. Panufnik, J. Świder, M. Peterson, H. Berlioz, E. Clapton, L. Delibes. Wydarzenie bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99.

Zachęcamy również do przyjsia na spektakl Teatru Południe „Zamezek”. Premiera odbędzie się 28 maja o godz. 19.00 w Ośrodku Kultury Wesoła. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99. Termin nie odpowiada? Nic straconego! Zapisz się i przyjdź 29 maja o godz. 19.00 do Ośrodka Działań Twórczych „Pogodna”. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 100 58 59. Wydarzenia bezpłatne.

„Zamezek” to opowieść, która zrywa z konwensami, zwłaszcza w kwestii tego, co wypada kobiecie, a co mężczyźnie w miłości, kto powinien zrobić pierwszy krok i na ile można przekroczyć granice w dążeniu do własnego szczęścia. Według danych GUS w 2019 r. współczynnik feminizacji w Polsce wyniósł 107, co oznacza że na każdych 100 mężczyzn przypadało aż



107 kobiet. W Warszawie nawet 117! U nas jest tak: cztery One – kandydatki na żonę i jeden On – mężczyzna poszukujący. Różne motywacje do związku, różne style podrywów, ale to samo dążenie – po prostu być kochanym. Czy dojdzie do happy endu? Na ile kobiety pozwolą sobie w staraniach o „tego jedyne”? A może to jednak nie one będą się tu starać? Spektakl inspirowany „Ożenkiem” Nikołaja Gogola, ale u nas postawiony na głowie!

Scenariusz i reżyseria: Bartłomiej Gola.

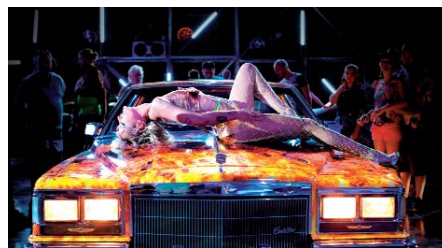
OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH POGODNA

| ul. Jana Pawła II 25

Cofnijmy się w bardzo niedaleką przeszłość. W przeciętnym domu nie ma komputera ani Internetu, a w telewizji jest tylko kilka kanałów. Trzeba szukać rozrywek gdzie indziej. Rozwiązania

nie często był domowy teatrzyk, który również i dzisiaj okazuje się świetną zabawą. 14 maja o godz. 10.00 na warsztatach z cyklu „Pogodne Rysowanki” stworzymy własne małe teatrzyki i kukielki. Wydarzenie bezpłatne przeznaczone dla dzieci w wieku 6–12 lat. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy od 9 maja pod nr. tel. 22 100 58 59.

W maju w ramach projektu Kino Pogodna zobaczymy film Julii Ducournau, który rozsada ekran, demolując granice gatunków, wlamując się do męskich filmowych fantazji, przebijając balon naszych oczekiwań. Alexia, posiadaczka tytanowych płytek, złych wspomnień i niezwykle



ponętnego ciała, które nie ulega korozji, nie pozwala się lubić i nie daje się nie kochać. Jej życie jest jak rajd Paryż – Dakar: rozpaczliwie walczysz o przetrwanie i nigdy nie wiesz, co będzie za zakrętem. Może baśń? Może horror? Melodramat? Zapraszamy 12 maja o godz. 19.00 na seans filmowy pt. „Titane”, który zdobył Złotą Palmę w Cannes dla najlepszego filmu 2021. Wydarzenie bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 100 58 59.

„Ella Bella Bingo” to nasza propozycja dla dzieci w wieku 4+. Niespożyta energia Elli Belli zaraża wszystkich wokół. Razem ze swoim najlepszym przyjacielem – Henrym organizują konkurs talentów. Pech chce, że do miasteczka wprowadza się zawiadziak Johnny. Henry spędzi



coraz więcej czasu z nowym kolegą. Ella Bella nie może tego znieść i zmusza Henry'ego do wyboru między Johnnym a nią. Henry nie chce nikogo skrzywdzić i ucieka. Ella Bella i Johnny muszą wyruszyć na poszukiwania, tylko czy uda się odnaleźć Henry'ego na czas? Czy zdążą przed wielkim wydarzeniem? Wspólnie muszą uratować nie tylko konkurs talentów, ale przede wszystkim swoją przyjaźń. Czas na przygodę!

Seans zostanie wyświetlony 22 maja o godz. 11.00. Wydarzenie bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 100 58 59.

Masz w domu np. kasety VHS albo walkmana? Przynieś je ze sobą 28 maja o godz. 14.30 i weź udział w otwartej sesji fotograficznej dla dzieci i dorosłych z obiektami z minionej epo-



ki z MOKAJA Photography! Tego dnia o godz. 16.30 będzie miał miejsce także uroczysty finał wystawy fotografii Moniki Łuńskiej-Skibniewskiej pt. „Nieznane”. Wystawę można oglądać od 9 do 31 maja. Wydarzenie bezpłatne.

Ponadto Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna” nieustannie zaprasza do korzystania z oferty zajęć cyklicznych. Obecnie prowadzimy zapisy na dodatkowy, poniedziałkowy termin **NAUKI GRY NA GITARZE**. Są to zajęcia indywidualne, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Przyjdź i sprawdź swoje predyspozycje, rozbudź moty-



wację do dalszej nauki! Dzieci w wieku 5–10 lat zachęcamy do udziału w **WARSZTATACH ROBÓTEK RĘCZNYCH**. To zajęcia, podczas których dzieci uczą się przede wszystkim szycia i szydełkowania, ale też tworzą własne, wyjątkowe przedmioty m.in. z filcu. Zajęcia odbywają się w każdą środę w godz. 15.00–16.00. Więcej informacji i zapisy: www.strefazajec.pl.

OŚRODEK DZIAŁAŃ TWÓRCZYCH ZIELONA

| ul. Wilanowska 3

W każdy wtorek w godz. 18.00–19.30 zapraszamy do Ośrodka Działań Twórczych „Zielona” na sąsiedzkie spotkania przy sztaludze, czyli **PRACOWNIĘ PORTRETU**. Jest to doskonała okazja do sąsiedzkiej integracji, rozwoju własnych umiejętności i twórczej ekspresji. Pracownię prowadzi lokalny artysta – Maciej „Maca” Mackiewicz. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57. Wydarzenie organizowane jest w ramach Miejsca Aktywności Lokalnej.

W ramach MAL-u prowadzone są także **warsztaty choreoterapeutyczne dla kobiet ZATAŃCZMY SIĘ**. Wszystkie panie, które chcą się spotkać, dowiedzieć czegoś o sobie i o innych oraz oderwać się na moment od codzienności, zapraszamy **6 i 20 maja** na zajęcia. Znajdziemy też chwilę na dziecięcą zabawę, rozmowę i relaksację. Warsztaty prowadzi Justyna Szymczyk. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 59.

Dzieci w wieku 6–12 lat, które będą chciały własnoręcznie zrobić **PREZENT NA DZIEŃ MAMY**, będą miały do tego niepowtarzalną okazję w dniu **21 maja o godz. 10.00**. Podczas bezpłatnych warsztatów zrobią własne kosmetyki takie jak glicerynowe mydła czy musujące kule do kąpieli. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.

29 maja o godz. 10.00 zapraszamy na **WYPRZEDAŻ GARAŻOWĄ**. Będzie można sprzedać, wymienić się lub oddać bezpłatnie sąsiadowi to, co nie jest już potrzebne. Dodatkowo będzie można wymienić się roślinami. Jeśli masz ich w nadmiarze w ogrodzie, to nie wyrzucaj – podziel się z innymi. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona dla wystawców. Zapisy pod nr. tel. 22 506 51 57.

CZERWCOWE DZIAŁANIA, NABÓR INSTRUKTORÓW ORAZ WAKACJE Z KULTURĄ W OŚRODKU KULTURY

Czerwiec rozpoczynamy radosnym DNIEM DZIECKA! Zapraszamy wesole pociechy razem z rodzicami na **godz. 16.00 do Ośrodka Kultury Wesoła** na pokaz filmowy „Manu. Bądź sobą!” (czas trwania: ok. 90 minut). Bajka przeznaczona jest dla dzieci w wieku 7+. Po seansie zachęcamy do wzięcia udziału w warsztatach plastycznych prowadzonych przez wolontariuszy Ośrodka Kultury. Niech to będzie dobrze spędzony czas! Wydarzenie bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99.

Miejsce Aktywności Lokalnej w ODT Pogodna zaprasza **4 czerwca o godz. 15.00** na kolejny dzień z grami planszowymi dla dorosłych,



młodzieży oraz dzieci od lat 7. Każdy znajdzie coś dla siebie. Zarówno zaawansowany gracz, jak i ten początkujący. Planszówki to dobra okazja do

poznania sąsiadów, którzy dzielą ten sposób spędzania wolnego czasu. **Jeśli masz swoje ulubione gry – przynieś je, a na pewno w nie zagrymy! Wydarzenie bezpłatne.**

W niedzielę **5 czerwca 2022 r. o godz. 15.00** w Ośrodku Kultury Pogodna na ścianach galerii „wyrośnie” najprawdziwszy las. W tym bowiem czasie zostanie otwarta wystawa fotografii najpiękniejszych, leśnych zakątków w dzielnicy Wesoła wykonanych przez p. Iwonę Bał pt. „Wesoła ZA LASEM”. Zapraszamy wszystkich, którzy kochają las, szanują przyrodę, dbają o środowisko i uwielbiają spędzać czas na łonie natury. Wystawa prezentuje kilkanaście prac wykonanych na przełomie kilku lat podczas porannych spacerów, plenerów albo warsztatów. Sprawdź, czy znalazł się tam Twój ulubiony las... **Wystawę będzie można oglądać do 1 lipca. Wydarzenie bezpłatne.**

11 czerwca o godz. 14.00 nastąpi uroczyste **zakończenie sezonu artystycznego 2021/2022, czyli CZAS TWÓRCZYCH DOKONAŃ**, podczas którego uczestnicy zajęć odbywających się w Ośrodku Kultury oraz ODT „Pogodna” i ODT „Zielona” zaprezentują swoje osiągnięcia. W programie znajdą się m.in. występy taneczne, wokalne-instrumentalne naszych sekcji oraz wystawa prac plastycznych i ceramicznych. Oprócz prezentujących się sekcji będzie wiele atrakcji towarzyszących całemu wydarzeniu.

Kulturka – Młodzieżowy Klub Wolontariatu razem z Ośrodkiem Kultury Wesoła zapraszają **SENIORÓW NA POTANÓWKĘ**. Zabawa odbędzie się **12 czerwca w godz. 16.00–19.00** na terenie Ośrodka Kultury (przy scenie plenerowej). O dobrą zabawę zadba wodzirej przy oprawie muzycznej wolontariuszy. Zachęcamy do wzięcia udziału w spotkaniu. To fantastyczna okazja do rozrywki, ciekawych rozmów w niedzielne popołudnie oraz poznania nowych osób. Wydarzenie bezpłatne. Zapisy nie obowiązują.



Jesteś instruktorem zajęć artystycznych, kulturalnych, edukacyjnych lub ruchowych? Masz pomysły na zajęcia w Ośrodku Kultury Wesoła i jego filiach? Nie zwlekaj, prześlij nam swoje zgłoszenie. Naszą ofertę kierujemy do różnych grup wiekowych – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Więcej informacji oraz formularz znajdziesz na stronie www.domkulturywesola.net. Na zgłoszenia czekamy do 15 maja.

Do wakacji zostało jeszcze trochę czasu, ale my w Ośrodku Kultury Wesoła już o nich myślimy. Aktualnie trwają intensywne przygotowania do **WAKACJI Z KULTURĄ 2022**. W programie turnusów w każdej z naszych placówek (turnus I: 4–8 lipca,

Ośrodek Kultury przy ul. Starzyńskiego 21; turnus II: 11–15 lipca, ODT „Zielona” przy ul. Wilanowskiej 3; turnus III: 18–22 lipca, ODT „Pogodna” przy ul. Jana Pawła II 25) znajdą się m.in. warsztaty artystyczne, plastyczne czy ruchowe. Pełna oferta i informacja o zapisach dostępna będzie na początku czerwca na stronie www.domkulturywesola.net oraz w mediach społecznościowych Ośrodka Kultury.

Anna Bielska

"Od świtu do zmierzchu"

koncert na Dzień Mamy w wykonaniu
chóru

Il Canto Magnificat

dyrygent Marta Zamojska-Makowska
akompaniator Aleksandra Endzelm-Obertyn

21 maja godz. 17:00

Wydarzenie bezpłatne. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy pod nr. tel. 22 773 55 99.
Miejsce: Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła,
ul. Starzyńskiego 21



OŚRODEK KULTURY W DZIELNICY WESOŁA
M.ST. WARSZAWY
UL. STARZYŃSKIEGO 21, 05-075 WARSZAWA
TEL. 22 773 61 88



z kulturą
na



www.domkulturywesola.net



Okiem zielarza-terapeuty: Co warto ze sobą zabrać na wycieczkę do parku/lasu?

Maj to mój ukochany miesiąc. Rozpoczynają się zbiory pierwszych kwitnących roślin zielnych, a przyroda zachęca nas do długich pieszych wypraw. Jak skutecznie zabezpieczać się w lesie, aby móc korzystać z dobrej aury, unikając jednocześnie ryzyka uciążliwych komarów i kleszczy?

Wielu z nas boi się konsekwencji zdrowotnych w postaci boreliozy, stąd świadomie rezygnuje z wypraw po parku i lesie. Lepiej jednak zamiast unikać problemu, znaleźć skuteczne nań rozwiązanie.

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

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

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

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

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

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

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

Jeżeli jednak doznamy oparzeń słonecznych czy termicznych, skuteczne okaże się stosowanie oleju z dziurawca z olejkami

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

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

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

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

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

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

Życzę Wam wspaniałych leśnych wypraw –

Doktor Z – Karolina Julia Siemek

REKLAMA



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

REKLAMA

USŁUGI OGRODNICZE I PORZĄDKOWE

Trawniki • Pielęgnacja • Aranżacje



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

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

ZAPRASZAMY DO SKLEPU OBUWNICZEGO

U nas kupisz
w atrakcyjnych cenach
obuwie skórzane
damskie i męskie,
buty i kapcie dla dzieci,
torebki, plecaki, portfele
następujących marek:



FLY LONDON • högl • TOMMY HILFGER • nessi
HISPANITAS JOY IS A CHOICE • JOHN DOUBARE • CMP
Befado • maciejka • anekke • BOCCATO • ara since 1949
BIG STAR • Westland by JOSEF SEIBEL oraz wiele innych.



**ul. Jana Pawła II 23
lokal A3**

tel. 795 813 123

godziny otwarcia:

pon.-pt.: 10-18, sob.: 10-14

WWW.MEBLESOSNOWE.EU

**REALIZUJEMY
INDYWIDUALNE
ZAMÓWIENIA**

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



PROMOCJA NA ZABIEGI FIZYKOTERAPII

4.05.2022-31.05.2022

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 WIEŁĄCZĄ SIĘ

Zapraszamy na KONSULTACJE PSYCHOLOG KLINICZNY

p. Tomasz Ziubiński

PON, WT
15:00 – 20:00
Corpomed, ul. Wspólna

SOBOTA
9:00 – 14:00
Corpomed, ul. Jana Pawła II

KONSULTACJE
150 zł (200 zł)



**Anton Frizen
Masażysta Terapeuta**

Anton to masażyści, który ponad 6 lat prowadzi własny gabinet w Kijowie i Dnieprze (Ukraina). Jako osobą słabowidzącą ma niesamowitą zmysł czucia. Absolwent stadium pomaturnalnym o profilu medycznym (także dla osób z niepełnosprawnością) Ukrainskiego Kherson Regional Council.

ul. Jana Pawła II 218, 05-077 Warszawa-Wesoła (os. Stara Miłostna), tel. 22 773 00 27
ul. Wspólna 2c lok. 12, 05-075 Warszawa-Wesoła, tel. 22 760 06 92

fot. Iwona Jabłońska Photography



Okiem coacha

Dziś o tym, jak budować samoakceptację

Poczucie bycia „osobą atrakcyjną” jest możliwe tylko wtedy, gdy doceniamy siebie, dostrzegamy swoje zalety i umiejętności, a także patrzymy w lustro z akceptacją.

Jak powiedział psychoterapeuta Nathaniel Branden, owa akceptacja siebie jest niczym innym jak odmową bycia własnym wrogiem.

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

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

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

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

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

Dlatego jeśli wychodzimy z domu, niosąc ze sobą wewnętrzny komunikat: „Jestem brzydka”, „Inni są atrakcyjniejsi ode mnie”, generujemy wstyd. Takie nastawienie budzi w nas nega-



tywne emocje, a one wpływają na to, jak mówimy, jak się poruszamy, co mówimy i jakie robimy wrażenie.

Wspieraj się opiniami osób, którym ufasz

W badaniach kobiety podają, że najważniejsze dla nich opinie pochodzą od:

- córek;
- przyjaciół lub koleżanek;
- matek.

Od 82 do 71% osób biorących udział w ankiecie na temat samoakceptacji udzieliło właśnie tych odpowiedzi. Wszystkie te osoby łączy to, że relacje z nimi opierają się na więzi emocjonalnej. Bliskich postrzegamy jako bardziej zaangażowanych i zainteresowanych naszym dobrem, dlatego bardziej bierzemy sobie do serca ich zdanie.

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

Dostrzeż obszar rozwoju

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

Odwróć lornetkę, bo może źle ją trzymasz ;)

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

Wsparcie zamiast oceniania

Jeśli patrzysz z dezaprobatą na osobę, które odbiegają od ideału, nic dziwnego, że czujesz się oceniana. Warto zastąpić porównywanie się życzliwością. Zaczynij myśleć pozytywnie, wspierać inne kobiety i dawać temu wyraz, komunikując się z nimi w pozytywny sposób. Poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa we wspierającym otoczeniu dodaje odwagi w byciu sobą, pozwala śmiało eksperymentować z życiem.

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

Joanna Godecka

Ośrodek Psychoterapii INSIDE YOU

REKLAMA

Reals
Nieruchomości

Reals Nieruchomości Sp. z o.o.
Grzybowska 2B lok. 83
00-131 Warszawa
tel. 22 294 47 49

Oferujemy do sprzedaży:
Mieszkanie 85 m² plus 85 m² poddasza,
3 pokoje, piętro 3/3, teren ogrodzony, parking
ul. Diamentowa
Warszawa - Wesoła, Stara Miłosna
tel. 535 006 511

Rok założenia 2009

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



Behawiorysta radzi

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

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

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

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

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

A co znajdziemy w misce naszego domowego mrućka? Najczęściej suchą karmę. Produkt wysoko przetworzony, który w jelicie pozostaje długo, wchłaniając wodę, której koci organizm ma zawsze za mało. Opiekunom karmiącym suchą karmą wydaje się, że kot dużo pije, czyli wszystko w porządku. Tymczasem kot właściwie odżywiany pije bardzo mało, bo przyswaja wodę z mięsa, które zawiera jej nawet 80%. Drugą ogromną wadą suchej karmy jest skład. Rynek ma swoje prawa i karmę trzeba wyprodukować

tanio, by korzystnie sprzedać. Dlatego w składzie chrupki są roślinne zamienniki białka, z soi, grochu, produkty uboczne pochodzenia zwierzęcego, czyli po prostu odpady – kopyta, dzioby, pióra, ścięgna, uszy, ogony, a także mnóstwo dodatków. Te ostatnie są zdradliwe, uzależniają zwierzę zapachem i smakiem, więc ciężko jest przestawić kota na inne jedzenie, jeśli wcześniej jadał suche chrupki. Opiekunom, którzy zdecydują się zrezygnować z suchego pokarmu, doradzam usunięcie wszystkich torebek z karmą z domu, ponieważ kot je wyczuje i będzie strajkował tak długo, aż dostanie, co chce. A kto z nas potrafi znieść przeraźliwie miauczącego, rozciągniętego z osłabienia na podłodze kociego aktora?

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

Dlatego wspomniane wyżej składniki są dla kota nieodpowiednie? Ponieważ zwierzę ich nie przyswaja w pełni, a co za tym idzie, nie pobiera z pokarmu wszystkiego, co potrzebne mu do zdrowego funkcjonowania. Składniki roślinne i dodatki zawierają też sporo cukrów, których koty nie

są w stanie przetworzyć. Dlatego właśnie zła dieta jest najczęstszą przyczyną otyłości, chorób trzustki, jelit, nerek czy cukrzycy, chorób występujących u kotów nagminnie w ostatnich latach.

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

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

REKLAMA

SALON FRYZJERSKI PROFESSIONAL

6A Brata Alberta | Warszawa - Wesoła 05-075

Tel. 500-070-371

Zapraszamy

Pon-Pt 9:00-19:00 Sob 9:00-15:00

odbudowa włosów 99 zł

pełny zakres usług

koloryzacje

pojaśnienia

ombre / sombre

keratyna kaszmirowa

odbudowa kaszmirowa – włosów

strzyżenie / damskie / męskie

zeskanuj kod i odwiedź nas na Facebooku



www.gromadowski.pl

z gazetką – 10% na koloryzacje
dla nowych klientów

REKLAMA

PRACOWNIA PROTETYCZNA

Majdan, gm. Wiązowna tel. 507 221 820

PROTEZA AKRYL – 550 zł

PROTEZA ELASTYCZNA – 700 zł

• DUŻE DOŚWIADCZENIE • CIĘŻKIE PRZYPADKI

Mazurki wielkanocne w Leśnej Bajce

Mazurek wielkanocny to ciasto stanowiące symbol zakończenia Wielkiego Postu i początku świętowania. W związku z tym w naszym Przedszkolu w „Leśnej Bajce” został zorganizowany konkurs grupowy na najsmaczniejszego i najpiękniejszego mazurka wielkanocnego.

Każda z pięciu grup upiekła swojego oryginalnego mazurka. Wszystkie ciasta były niezwykle różnorodne, piękne i jednocześnie smaczne.

Rozstrzygnięcie konkursu odbyło się 13 kwietnia na uroczystości przedszkolnej, gdzie Pani Dyrektor wraz ze wszystkimi pracownikami przedszkola mieli okazję złożyć sobie życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych.



Wszystkie mazurki pięknie przyozdabiały nasz stół. Po złożeniu życzeń nastąpiła degustacja, a na-

stępnie głosowanie, dzięki któremu zostały wyłonione trzy miejsca.

Pierwsze miejsce zajęła Grupa Pomarańczowa 4-latków, która przygotowała mazurka przekładanego powidłami śliwkowymi i słonym karmelem. Drugie miejsce zajęła Grupa Zielona 5-latków, przygotowując mazurka z karmelem i czekoladą deserową, którego smak przełamywał dżem porzeczkowy. Trzecie miejsce zajęła Grupa Żółta 4–5-latków, która upiekła mazurka z masą kajmakową. Wszystkie były przepyszne!

**Marta Kościelewska,
Kamila Skowronek**

Przedszkole nr 259 „Leśna Bajka”

Językowe wieści z SP 173

W SP 173 języków obcych uczymy się śpiewając. Festiwal Piosenki Obcojęzycznej, jak co roku, cieszył się ogromnym zainteresowaniem uczniów. W czasie festiwalu mieliśmy okazję wysłuchać przebojów takich gwiazd jak Adele czy Lady Gaga. W tym roku jeden z występów był również w języku ukraińskim. Łączymy przyjemne z pożytecznym, wspierając przy tym utalentowanych muzycznie i językowo uczniów.

Dla fanów gotowania i zdrowego odżywiania przygotowaliśmy konkurs kulinarno-językowy

„MasterChef”, w którym należy przygotować filmik nagrany w czasie przygotowywania zdrowej i smacznej potrawy. Przepisy i instrukcje podajemy oczywiście... w wybranym języku obcym, a tych uczymy się sporo: oprócz języka angielskiego mamy w szkole język niemiecki, francuski oraz hiszpański. Potrawy przygotowujemy w grupach, więc świetna zabawa gwarantowana.

Pozdrawiamy językowo
Monika Patrańska, Dorota Majsterek



Szkoła życia według recept(ur)y Korczaka

Pedagogika Starego Doktora na co dzień (nie tylko od wielkiego dzwonu), czyli o tym, jak idee korczakowskie realizowane są podczas zajęć humanistycznych w Szkole im. „Wielkich Odkrywców”

Finał roku Korczakowskiego zbliża się wielkimi krokami. Zanim jednak wybijie pora hucznie fetowanego tygodnia tegorocznego patrona, a po nim pikniku rodzinnego (z uśmiechem każdego dziecka i uśmiechem całego świata w roli pierwszych skrzypiec), warto poszukać ducha Starego Doktora w szkolnej prozie życia. Poniższy **plan lekcji humanistycznej** jest realizacją dziewięciu Korczakowskich praw dziecka do radości, własności... i chlebem powszednim szkolnego być albo nie być.

RADOŚĆ

nieodowną w twórczym zachwycie i odkrywaniu świata odnajdziemy w każdej kolejnej minucie zajęć, które zwykle zaczynamy od... tajemnicy.

TAJEMNICA

rebusu czy zaszyfrowanego słowa kluczowego, z którym należy ułożyć dzisiejszy temat zajęć.



fot. Mariola Nowosad

WŁASNOŚĆ

rymowanych tematów, ot choćby takich jak: *Demeter Kory poszukuje, a Hades chytrze oszukuje* (Marcela) nie brak. Zwykle na jednym pomysłcie się nie kończy, więc ten fragment zajęć kończymy z istic barokową wylewnością i fantazją oceanem pomysłów z cyklu: *Pomiędzy wierząmi/Demeter córki szukamy* (Serge). Ale... zagadki tropimy niestrudzenie na każdym etapie...

NIEMIĘDZA

Bo nawet gdy *Mit już przeczytaliśmy*, wciąż nie daje nam spokoju pytanie *Czy tajemnicę zaginięcia już rozwikłaliśmy?* (Frederico)

WYPOWIADANIE MYŚLI I UCZUĆ

To najważniejszy fragment każdego zajęcia. Najczęściej przybiera kształt swobodnej dyskusji na temat (wolność w tej kwestii nie idzie w parze z zamierzonym pytaniem przy tablicy). Naszym próbom formułowania własnych myśli i ubierania ich w słowa nieobce bywają:

UPADEK

W myśl porzekadła, iż „uczymy się na błędach”, nie sięgamy po długopisy ścieralne, które kreują idealną rzeczywistość, lecz kreśliśmy kolejne wersje tekstów użytkowych, by wypracować tę najlepszą.

NIEMOWODZENIE I ŁZY

A że oryginały naszych prac dalekie są zwykle od wersji końcowej? No cóż, wystarczy zerknąć w partytury Chopina czy Beethovena, by docenić wagę skreśleń i pomyłek! Listy z piękła rodem (bo pisane w imieniu porwanej przez Hadesa Kory) czy mrozące krew w żyłach trailery Balladyny (szczegółowo w postach na szkolnym Facebooku) w istocie są źródłem wielu radości i straszą jedynie nazwą.

cd. na str. 17

cd. ze str. 16

SZACUNEK

Po końskiej dawce ćwiczeń redakcyjnych czas zadbać o higienę pracy i umysłu z... szacunku do samego siebie. Tu z pomocą przychodzą nam przerwani muzyczno-ruchowe, podczas których relaksujemy się albo ćwiczymy koordynację

psychoruchową. Dowodem na szacunek do własnej pracy oraz innych są często, gęsto nasze zeszyty pełne map myśli, sketchnotek i innych myślograficznych „wynalazków”.

DO DNIA DZISIEJSZEGO

A że wszystko odbywa się *hic et nunc*, czyli Anno Domini 2022, nie brak również elementów

gamifikacji – wiedzę podsumowujemy w formie quizów i krzyżówek albo... sięgamy po zabawne reinterpretacje niezrównanego Jeremiego Przybory, bawiąc się w teatr!!!

I tu... rozlega się dzwonek na przerwę!

Małgorzata Mokrzyż

Wieści z Przedszkola nr 262

V FESTIWAL TAŃCA „NA LUDOWĄ NUTĘ” W PRZEDSZKOLU NR 262

W Międzynarodowy Dzień Tańca, czyli 29.04.2022 r., w Przedszkolu nr 262 przy ul. A. P. Łaguny 3 odbyło się rozstrzygnięcie V Festiwalu Tańca „Na ludową nutę”.

Konkurs adresowany był do dzieci 4- i 5-letnich uczęszczających do przedszkola w dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy. Festiwal miał charakter on-line, a zadaniem uczestników było przygotowanie i nagranie na nośniku pendrive dowolnego tańca ludowego z wybranego regionu Polski.

Udział w tegorocznym Festiwalu wzięło 6 zespołów, a zmagania uczestników oceniało jury w składzie: pani Renata Mroczkowska – naczelnik WOiW w Dzielnicy Wesoła, pan Edward Kalisz – dyrektor Ośrodka Kultury w Dzielnicy Wesoła i pan Przemysław Zabrodzki – instruktor tańca sportowego. Zgodnie z regulaminem ko-



misja oceniała: dobór repertuaru tanecznego i muzycznego, opracowanie choreograficzne, technikę wykonania i charakter tańca, dobór strojów i ogólny wyraz artystyczny. Prezentacje tańców zostały ocenione następująco:

- w kat. dzieci 4-letnich:
 - I miejsce „Gwiazdki” z P262
 - II miejsce „Grupa Żółta” z P259 „Leśna Bajka”
- w kat. dzieci 5-letnich:
 - I miejsce „Myski” z P262
 - II miejsce „Grupa Zielona” z P259 „Leśna Bajka”
 - III miejsce „Sosenko-Żabki” z P434 „Na Górze”
 - IV miejsce „Jeżyki” z P260

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe puchary lub medale zasponsorowane przez burmistrza dzielnicy Wesoła pana Mariana Mahora, za które organizator serdecznie dziękuje. Nagrody sprawiły dzieciom wiele radości i wywołały pozytywny uśmiech na ich twarzach.

Aneta Zabrodzka
organizator Festiwalu, nauczycielka

KONKURS EKO-ZABAWKA

W kwietniu Przedszkole nr 262 w Warszawie-Wesołej zorganizowało **Dzielnicowy Konkurs Ekologiczno-Techniczny „EKO-ZABAWKA”**. Zadaniem konkursowym było wykonanie zabawki z materiałów ekologicznych lub surowców wtórnych. Konkurs przeznaczony był dla dzieci w wieku przedszkolnym (3–5 lat) uczęszczających do przedszkola w dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy. Powołane przez organizatorów jury oceniało zgodność pracy z tematem, walory estetyczne, pomysłowość i kreatywność.

Oto wyniki konkursu:

Kategoria wiekowa: 3-latków

- I miejsce zajmuje Eryk z P262
- II miejsce zajmuje Wiktoria z P259 „Leśna Bajka”
- III miejsce zajmuje Natalia z P260

Kategoria wiekowa: 4-latków

- I miejsce zajmuje Zosia z P262
- II miejsce zajmuje Patryk z P260

Kategoria wiekowa: 5-latków

- I miejsce zajmuje Jagna z P259
- II miejsce zajmuje Stanisław z P262
- III miejsce zajmuje Aleksandra z P434 „Na Górze”

Gratulujemy wszystkim laureatom i dziękujemy za udział.

Wioletta Kowalska,
Magdalena Osińska
nauczycielki

KONKURS ŻYJ ZDROWO, BĘDZIE KOLOROWO

Przedszkole nr 262 w Warszawie zorganizowało Dzielnicowy Konkurs Plastyczny „Żyj zdrowo, będzie kolorowo”. Celem konkursu było propagowanie urozmaiconej, bogatej w warzywa i owoce codziennej diety i jej pozytywnego wpływu na zdrowie



człowieka, rozwój świadomości zdrowotnej dzieci, rozwijanie wyobraźni i kreatywności wychowanków. Uczestnikami konkursu były przedszkolaki z dzielnicy Wesoła w wieku 3–6 lat. Organizatorki konkursu – nauczycielki Aneta Mazurek i Larysa Wtulich powołały niezależne jury, które spośród wszystkich zgłoszeń wyłoniło zwycięzców konkursu. Prace konkursowe były bardzo kreatywne i kolorowe, stworzono z nich galerię.

Aneta Mazurek, Larysa Wtulich
nauczycielki P262

REKLAMA

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY

VOLTEO

ZAPRASZA DZIECI I MŁODZIEŻ NA

PÓŁKOLONIE LETNIE 2022

MIĘJSCE:
Hippodrom Stara Miłostna
ul. Szkolna 14

KOSZT:
900 zł

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

W PROGRAMIE:

- nauka woltyżerki
- nauka obojętności na kłosa
- zajęcia z akrobatyki i gimnastyki
- gry i zabawy ruchowe
- obiad

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

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

Kwietniowe wydarzenia w SP 172

W ostatnich miesiącach uczniami naszej Szkoły zostali dzieci i młodzież z Ukrainy. Dyrekcja, wszyscy pracownicy, rodzice oraz polscy uczniowie naszej placówki dokładają wszelkich starań, aby przybyłych serdecznie przyjąć do naszej szkolnej społeczności, otoczyć opieką i udzielić niezbędnej pomocy.

Uczniowie klas 4–8 wzięli udział w dziesiątej, jubileuszowej, akcji społeczno-edukacyjnej „Żonkile 2022”, której tematem przewodnim była MIŁOŚĆ, czyli czym była i co znaczyła miłość w getcie warszawskim, jakie miała oblicza? Młodzież wysłuchała opowiadania „Prawdziwi przyjaciele” Marcina Szczygielskiego. Zajęcia edukacyjne, w oparciu o wysłuchany tekst, poprowadziła pani Renata Pilhul. Wszystkim towarzyszyły słowa Marka Edelmana: „Nienawiść jest łatwa. Miłość wymaga wysiłku i poświęcenia”.

Uczniowie klasy 5b przedstawili bardzo ciekawy projekt „Mity greckie”. Wcieliłi się w role bogów i herosów i zaprezentowali historie Syzyfa, Dedala i Ikara, a także Demeter i Kory oraz sami zaprojektowali stroje i rekwizyty. Wykazali się znakomitą znajomością mitów, a także pomysłowością i kreatywnością.

Klasa 3c realizuje projekt „Były sobie pieniądze”. Dzieci dowiedziały się, co to są monety i że są one produkowane, czyli bite, w mennicy, wycinały papierowe monety i otrzymały skarbonki w celu nauki oszczędzania.

W Szkolnym Konkursie Talentów uczestniczyło kilkudziesięciu uczniów z klas 0–7, wśród których byli soliści wokaliści, zespoły wokalne, instrumentalni, tancerze oraz grupy taneczne.

Z ogromnym zaciekawieniem oglądaliśmy tych, którzy zaprezentowali się w tańcu, wykonujących utwory muzyczne na gitarze, skrzypcach lub fortepianie oraz wokalistów. Występy wokalne okazały się najbardziej popularne.

Komisja artystyczna wyłoniła naszych reprezentantów w Przeglądzie Młodych Talentów – Artystyczna Wesoła 2022.



W szkolnej bibliotece spotkali się uczniowie klas 4–5, którzy są wielbicielami książki Łukasza Wierzbickiego „Afryka Kazika”, i wzięli udział w szkolnym etapie VII Dzielnicowego Konkursu Czytelniczego „W świecie wyobraźni”. Wyłoniliśmy drużynę, która będzie nas reprezentować w finale. Naszym reprezentantom życzymy powodzenia!

Odbyły się też zmagania uczniów klas drugich i trzecich szkół podstawowych naszej dzielnicy w ramach Dzielnicowego Konkursu Matema-

tycznego oraz Dzielnicowego Konkursu Ortograficznego.

Miło nam poinformować o sukcesach naszych uczniów w konkursach: Zuzanna Dobrzańska z klasy 8c i Wiktor Rejmentowski z klasy 8b zakwalifikowali się do etapu wojewódzkiego Biologicznego Konkursu „NUKLEUS”, Anna Popek z klasy 8a i Wiktor Rejmentowski z klasy 8b do etapu wojewódzkiego Biologicznego Konkursu „POLIMERAZA”, a Weronika Rzewuska i Wiktor Rejmentowski, uczniowie klasy 8b, zostali finalistami Konkursu Biologicznego „Świstak”.

Ogromnym sukcesem zakończył się udział uczniów SP 172 w Dzielnicowym Konkursie Fotograficznym zorganizowanym przez SP nr 385. Zwyciężyliśmy w aż trzech kategoriach:

- klasy 5: Paweł Macikowski;
- klasy 7: Gabriela Żurawska;
- klasy 8: Weronika Rzewuska.

W kategorii klas 6 trzecie miejsce zajął Maksymilian Roszkowski.

Nasi piłkarze zostali wicemistrzami dzielnicy Wesoła w piłce nożnej.

Dzięki zniesieniu zdecydowanej części obustrzeń związanych ze stanem epidemii znowu możemy aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym Warszawy oraz wyjeżdżać na wycieczki ☺. W ostatnim miesiącu byliśmy na seansach filmowych w kinie, na przedstawieniu teatralnym w Teatrze Collegium Nobilium i Teatrze „Capitol”, braliśmy udział w zajęciach w Bibliotece Publicznej, obejrzelśmy wystawy „Be Happy Museum” i „Cosmos Discovery”, spacerowaliśmy po Lesie Sobieskiego, wypatrując wiosny.

Szkoła Podstawowa nr 172

Młodzi dziennikarze w SP nr 385

Międzynarodowy Dzień Wolnej Prasy został ustanowiony w 1991 roku przez Reporterów bez Granic, czyli organizację pozarządową zajmującą się szerzeniem prawa do wolnej prasy i wolności wypowiedzi w mediach na całym świecie. Od lat 90. dzień ten obchodzony jest 20 kwietnia i przypomina o tym, że w XXI wieku nadal w wielu krajach sytuacja dziennikarzy jest trudna, a rzetelne wykonywanie tego zawodu wiąże się z narażeniem życia. Media są cenzurowane i poddawane naciskom politycznym oraz religijnym, nie respektuje się prawa do ochrony źródła informacji i informatora, nie udostępnia się informacji publicznych. Dziennikarze i fotoreporterzy są niejednokrotnie zastraszani, porywani, więzieni, a nawet giną, o ile ich teksty dotyczą tematów tak niewygodnych, jak konflikty wojenne, korupcja, prawa człowieka i ekstremizm religijny. Często za ujawnienie prawdy płacą swoją wolnością, zdrowiem, a nawet życiem. Ten dzień ma być hołdem dla nich, ponieważ mimo represji i prześladowania dążą do przekazywania światu prawdy o aktualnych wydarzeniach.

W związku z Międzynarodowym Dniem Wolnej Prasy – 20 kwietnia br. w bibliotece Szkoły Podstawowej nr 385 odbyło się spotkanie



uczniów biorących udział w redagowaniu gazetki szkolnej „Niecodziennik” z licealistkami z LO nr 163 tworzącymi gazetkę „Licealnik”: Martą Dworzyńską, Aleksandrą Świetlicką, Julią Ścisło z kl. 3C. Było ono kontynuacją współpracy między SP nr 385 i LO nr 163, rozpoczętej już podczas wcześniej zrealizowanych warsztatów w ramach WPEK „Młody dziennikarz to ja!”.

W czasie spotkania poruszone zostały tak ważne tematy jak: sytuacja dziennikarstwa prasowego na świecie, dostęp do rzetelnej i obiektywnej informacji oraz możliwość tworzenia

wolnych mediów przez młodych ludzi. Dyskusja z czasem zaczęła jednak dotyczyć konkretnych doświadczeń w prowadzeniu szkolnych gazetek – opracowania tekstów artykułów, wyboru tematu, współpracy w zespole redakcyjnym. W spotkaniu uczestniczyła i wspomagała uczniowską debatę pani dyrektor Danuta Krzyżanowska, która na zakończenie przekazała podziękowania gościom.

Spotkanie uczniów obu szkół jest przykładem dobrze układającej się współpracy między placówkami, pomimo trudnych warunków lokalowych. Przynosi wymierne efekty dla uczniów SP nr 385, dla których licealiści stają się w wielu dziedzinach życia szkolnego wzorem do naśladowania.

Młodzi adepci dziennikarstwa szkolnego, życzymy Wam, aby nigdy nie opuściła Was chęć do tworzenia szkolnej prasy, aby każdy pomysł okazał się ważny i wart zrealizowania, a doświadczenia zdobyte w szkole okazały się przydatne w dorosłym życiu zawodowym.

Anna Grzymkowska
opiekun gazetki szkolnej „Niecodziennik”

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@wiadomoscisiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

■ **WCZASY DLA SENIORA** – Krynica Morska – 8 dni od 949 zł/os., Stegna – 8 dni od 849 zł/os. Tel: 534 244 044.

■ **MATEMATYKA** – szkoła podstawowa, liceum, matury – zaprasza doświadczonego matematyka. Tel. 502.440.321.

■ **MATEMATYKA**. Szkoła średnia, egzaminy maturalne 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, Sulejówkę i okolice. indywidualnie: 70 zł (lekcja), grupowo: 30 zł (3–6 osób). Tel. 733 250 300.

■ **Wanna narożna (153 x 95)** z hydromasażem prod. Austria używana, sprawna, oddam za grosze (przed wymontowaniem do sprawdzenia przed 25.05. b.r.). Wiadomość tel. 603 070 771.

■ **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.**

■ **Absolwent Politechniki Warszawskiej oferuje korepetycje z Matematyki. Zakres: podstawówka, liceum, Technikum. Przygotowania do sprawdzianów kartkówki egzaminów Tel. 516-309-589.**

■ **Szukam nauczyciela lub lektora angielskiego i niemieckiego do szkoły językowej w Starej Miłosnej i Sulejówku, ok 2 razy w tygodniu popołudniami. Tel. 733 250 300.**

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

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

PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW
Tel. 504 301 405

HYDRAULIK
– TANIO I SOLIDNIE –
506 173 607

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.

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

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

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

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

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

PRZYCINANIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • WYWÓZ
Tel. 504 301 405

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

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

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

REKLAMA

wielospecjalistyczny

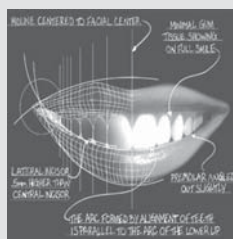
GABINET DENTYSTYCZNY

dr Maria Dawyniak
&
dr n. med. Maciej Nowak
Stomatolog Ogólny
Periodontolog



tel. 662 822 340

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



PRACOWNIA PROTETYCZNA

EWA WAŚ

tel.: 22 773 29 67 • 605 40 38 42

PROTEZY • NAPRAWA

Express

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

UKŁADANIE KOSTKI

BRUKOWEJ I GRANITOWEJ

TANIO, SOLIDNIE I Z GWARANCJĄ!

Tel. 608-636-289

Co słyszeć w SP 174 z Oddziałami Integracyjnymi?

W szkole czas mija bardzo szybko. Uczniowskie życie pełne jest różnorodnych aktywności. Lekcje, warsztaty, zajęcia dodatkowe, projekty, wycieczki... Nie inaczej minęły ostatnie tygodnie 2022 r. Uczniowie klas młodszych jak zawsze wesoło i kolorowo przywitali wiosnę i wybrali się na spacer z **Marzanną**. W pierwszy dzień kwietnia uczniowie klas starszych mieli za zadanie spakować się do szkoły w najbardziej oryginalny sposób – odbył się konkurs pt. **Dzień bez plecaka**. Uczniowska wyobraźnia nie miała granic. Kolejne klasy skorzystały z bezpłatnych lekcji muzealnych w **Muzeum Narodowym** w ramach realizacji podstawy programowej oraz rozwijania zainteresowań. Staramy się zapewnić dzieciom różnorodne zajęcia, m.in. zajęcia sportowe w **parku trampolin** czy zajęcia pt. **„Edukacja (d)o starości”** – poprowadzone przez edukatorów z Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. Tematyką zajęć było przybliżenie zagadnień związanych ze starzeniem się i starością oraz uwrażliwianie dzieci na potrzeby osób starszych. Dbamy o naszą planetę i w ramach obchodów **Dnia Ziemi** odbył się konkurs plastyczno-techniczny pt. **Recykling – drugie życie odpadów**. Dzieci przygotowały wspaniałe prace wykonane „ze śmieci”. Uczniowie mogli poznać też tajniki pracy architekta,

uczestnicząc w warsztatach pt. **„Być jak architekt/ka”**. Zajęcia odbyły się w pracowni architektonicznej APA Wojciechowski Architekci w ramach realizacji trzeciej edycji programu edukacyjnego organizowanego przez **Narodowy Instytut Architektury i Urbanistyki**.

Ważnym programem realizowanym w naszej szkole był program **Uczymy Dzieci Programować** prowadzony w oddziale przedszkolnym. Projekt, poprzez szerokie wykorzystanie kodowania podczas zajęć dydaktycznych (w obszarze edukacji matematycznej, językowej, społecznej a nawet artystycznej) miał na celu, przede wszystkim, rozwijanie wyobraźni i kreatywności, logicznego, arytmetycznego myślenia, umiejętności pracy w zespołach, zadaniowego podejścia do przedstawianych problemów oraz stopniowe wprowadzanie dzieci w świat programowania. Od września do lutego mali „programiści” z zaangażowaniem uczestniczyli w proponowanych przez koordynatora aktywnościach i różnorodnych zabawach okołoprogramistycznych – uczyli się odczytywać współrzędne, tworzyć obrazki zgodnie z podanymi warunkami, dzielić obrazki i kategoryzować elementy według więcej niż jednej cechy, zauważać podobieństwa we wzorze. Dzieci układały obrazki z zachowaniem rytmiczności oraz konstrukcje przestrzenne na pod-



stawie podanego wzoru, tworzyły gry planszowe, odczytywały i budowały proste kody off-line, poznały też pojęcie pętli w programowaniu i uczyły się jej zastosowania w praktyce. Udział w projekcie, obok szeregu korzyści w zakresie rozwoju różnorodnych kompetencji i umiejętności, był dla dzieci świetną zabawą i jednocześnie wartościową lekcją – miały okazję przekonać się, że nauka kodowania nie jest nudna i nieciekawa i nawet gdy nie odbywa się przed ekranem komputera, może być naprawdę fantastyczną przygodą – **Katarzyna Jankowska**.

Marzena Delak

W SP 171 – certyfikat „Zaczytana szkoła” i warsztaty „Wyobraźnia do potęgi n-tej”!

„Czytanie książek to najlepsza zabawa, jaką sobie wymyślili ludzie” – to słowa Wisławy Szymborskiej. Z czytaniem książek była związana realizacja projektu bibliotecznego. Nasza szkoła w okresie od 3 listopada 2021 r. do 14 marca 2022 r. wykonywała zadania przewidziane regulaminem konkursu „Zaczytana szkoła”. Zorganizowaliśmy szereg działań literacko-czytelniczych i plastycznych, w które byli zaangażowani uczniowie nauczania początkowego, klas starszych i rodzice. Między innymi były to:

- Szkolny konkurs ze znajomości lektur pod nazwą „Szkolny Mistrz Czytelnictwa”.
- Zaprojektowanie przez ucznia żywej okładki swojej ulubionej książki.
- Przygotowanie przez uczniów krótkiego komiksu na dowolny temat. Najczęściej nasi uczniowie wykonywali komiksy na podst. utworów: „Mały Książę”, „Pan Tadeusz”, „Balladyna”, „Harry Potter”, „Pan Samochodzik”, „Latarnik”, „Opowieść wigilijna”. Były również komiksy na tematy ekologii, zjawisk przyrodniczych. Niektóre komiksy powstały w języku angielskim.
- „Moje zakończenie” – to konkurs literacki na napisanie nowego, zaskakującego zakończenia wybranej książki/opowiadania.
- Przeprowadzenie szkolnego konkursu plastycznego „Zaczytana szkoła”.



Żywa okładka ulubionej książki

- Zorganizowanie w domach, przez uczniów i ich rodziców, dnia wspólnego czytania, pod nazwą „Czytanie łączy pokolenia”.
- Konkurs na napisanie recenzji ulubionej książki.

Jednym z efektów tych działań jest certyfikat „Zaczytana szkoła”.

Nasi uczniowie wykazali się nie tylko talentem literackim, prace plastyczne były również piękne, pomysłowe i z wyobraźnią.

Dziękujemy wszystkim Rodzicom, którzy czytali i nadal czytają razem z dziećmi.

Nauczyciele biblioteki

Zależy nam, aby nasi uczniowie byli jak najlepiej przygotowani do funkcjonowania we współczesnym świecie.

Chcemy rozbudzać ciekawość poznawczą, pokazywać różne ścieżki rozwoju, wykorzystywać ich talenty i predyspozycje oraz wyposażać w wiedzę i umiejętności, które pozwolą im spełniać swoje marzenia w przyszłości. Jedną z ciekawszych metod osiągania takich celów jest realizacja projektów i programów interdyscyplinarnych. Dzięki współpracy z Fundacją „Szkatułka” nasi uczniowie mieli okazję wziąć udział w wyjątkowych warsztatach, które łączą edukację kulturalną i naukową – literaturę, sztuki wizualne, muzykę, teatr, film, architekturę, historię, matematykę, fizykę, astronomię. Po prostu – „Wyobraźnia do potęgi n-tej”!

Katarzyna Grodecka



Medycyna estetyczna



Lipoliza iniekcyjna

brzuch, biodra, bryczesy, wewnętrzna strona kolan, wewnętrzna strona ud, podbródek, bawoli kark



Osocze bogatopłytkowe

okolicę oczu, twarz, szyja, dekolt, dłonie, skóra głowy (terapia przeciw wypadaniu włosów)



Wypełniacze (kwas hialuronowy)

powiększanie i modelowanie ust, bruzdy nosowo-wargowe, bruzdy marionetki, bruzdy palacza, wolumetria twarzy



Toksyna botulinowa

zmarszczki na czole, łwia zmarszczka, kurze łapki, leczenie bruxizmu, leczenie nadpotliwości, likwidowanie uśmiechu dziąsłowego



Nici PDO

zmarszczki okolicy oka, ust, czoła, szyi



Mezoterapia

twarz, szyja, dekolt, skóra głowy

Chirurgia laserowa



Leczenie laserowe

żyłaki, skleroterapia (zamykanie naczynek), torbiele pilonidalne, hemoroidy

Laserowa redukcja

blizn, rozstępów

Laserowe usuwanie zmian

włókniaki, brodawki, keпки żółte

Leczenie ran przewlekłych

Stopa cukrzycowa

Owrzodzenia żyłne

Leczenie owrzodzeń

Godziny pracy:

Poniedziałek	09:00 – 20:00
Wtorek	09:00 – 20:00
Środa	09:00 – 20:00
Czwartek	09:00 – 20:00
Piątek	09:00 – 20:00
Sobota	10.30 – 14:00



05-077 Warszawa
ul. Kameliowa 12

e-mail: radmed@rad.med.pl

+48 600 877 751

Przed budynkiem poradni
– parking dla klientów jest za darmo



Special Offer
*wodorowe szaleństwo
promocja!*

Oczyszczanie Wodorowe

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

Zabieg na twarz i szyję

ewa beauty

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



199zł
~~280zł~~




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**

Q-SERVICE

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



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

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



TECHNOLOGIA



DOŚWIADCZENIE



PROFESJONALIZM



FACHOWA OBSŁUGA

/// MECHANIKA POJAZDOWA
/// DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
/// OBSŁUGA 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
/// 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

NOWA INWESTYCJA – ZAKĄTEK REMBERTÓW

Kameralny, niewielki budynek w spokojnym miejscu



Tylko 33 mieszkania
1-, 2-, 3- i 4-pokojowe

Duży wybór kawalerek

Ogródki, duże balkony,
garaż podziemny

Zaciszne miejsce
w otoczeniu niskiej zabudowy

Wszędzie blisko!

Trwa przedsprzedaż





Rembertów, ul. Pielgrzymów 33

 **697 100 006**

 **biuro@zakatek-rembertow.pl**

 **www.zakatek-rembertow.pl**

