

Gazetka Sąsiedzka

WWW.SASIEDZIDLAWESOLEJ.ORG



Festyn BOŻONARODZENIOWY W WESOŁEJ

NIEDZIELA, 18 GRUDNIA,
W GODZ. 11.00 - 20.00

PARKING PRZY URZĘDZIE DZIELNICY

UL.1 PRASKIEGO PUŁKU 33

W PROGRAMIE

12.00 - 15.00 - Warsztaty plastyczne

12.00 - 15.00 - Występy artystyczne

15.00 - Spotkanie z Mikołajem

16.00 - Wspólne ubieranie choinki

17.00 - Sąsiedzkie koledowanie

18.00 - Jasełka

19.00 - Koncert teatru muzycznego

Niebieskie Migdały

SUPER ATRAKCJE!

Zagroda Świętego Mikołaja ✨ Atelier fotograficzne

Gorący barszcz ✨ Foodtrucki z pysznościami

Kramy świąteczne z rękodziełem ✨ Żywe choinki

W TYM WYDANIU:

MIESZKAŃCY DECYDUJĄ!

RUSZYŁA IV EDYCJA

BUDŻETU

PARTYCYPACYJNEGO STR 7

OBWODNICA

KTÓRY WARIANT

ODKORKUJE

STARĄ MIŁOŚNĄ? STR 9

REFORMA OŚWIATY

CZY WESOŁA

ZASŁUGUJE

NA LICEUM? STR 12



Amaltea
zespół edukacji dwujęzycznej

Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Nr 1

Zapraszamy Rodziców zainteresowanych
kształceniem dziecka w naszej szkole na
spotkanie informacyjne

14 grudnia 2016 - godz. 17.30

Wspólna 55, 05-075 W-wa Wesola
tel. 22 773 40 28

sekretariat@dwujezyczna-szkola.pl

www.dwujezyczna-szkola.pl

AQUA PARK

WESOLANDIA

**W WESOLANDII
BILETY RODZINNE
TANIEJ**

**Już od 15 października
w weekendy**

(piątek, sobota, niedziela i święta)

BILETY RODZINNE

(3 osoby i więcej z dziećmi) na basen:
Godzinowe TYLKO 9,90 zł od osoby!

Bez limitu TYLKO 18 zł od osoby!



WWW.WESOLANDIA.PL

*Obiady
jak u Mamy*

RESTAURACJA NAPOLI

(w Aquaparku Wesolandia)
zaprasza

od poniedziałku do piątku
w godzinach 12,00-16,00
na pyszne i tanie zestawy obiadowe

**ZUPA, DRUGIE DANIE
I KOMPOT**

cena od 17 do 19 zł

RESTAURACJA
WŁOSKA



Napoli

UL. WSPÓLNA 4, WARSZAWA WESOŁA, TEL. 22 773 91 91

Drodzy Sąsiedzi,

Grudzień jest magicznym miesiącem. Odliczając dni do świąt: naprawiamy błędy, spłacamy długi i stajemy się życzliwsi dla otoczenia. Magia przedświąteczna otwiera nam oczy na potrzeby innych. Udaje nam się dostrzec, że za rogiem mieszka ktoś, kto potrzebuje pomocy, z większą empatią reagujemy na głodne i zmarznięte zwierzęta. Częściej się uśmiechamy i dzielimy dobrym słowem. Niech ten stan trwa przez cały rok!

Wesołych Świąt
i Wymarzonego 2017 Roku
życzy Redakcja
i Stowarzyszenie Sąsiedzi dla Wesołej



RYSYNKI: WERONIKA TARASZEWSKA, LAT 8, OLIVIA ZAREMBA, LAT 13, OLA BRZEZIŃSKA, LAT 8
PRACE PLASTYCZNE Z ZAJĘĆ ARTYSTYCZNYCH GRAZYNY BANY



ZAPROSZENIE NA FESTYN BOŻONARODZENIOWY W WESOŁEJ

Drodzy Sąsiedzi, **18 grudnia**, w ostatnią niedzielę przed świętami, parking przy urzędzie zamieni się w świąteczną krainę. W śnieżnobiałych namiotach będzie można kupić żywą choinkę, piękny stroik, gliniane naczynia zrobione przez naszych zdolnych rękodzielników z Wesołej. Będzie też najlepsza kiszona kapusta i suszone grzyby! Z głośników popłynie leniwie świąteczna muzyka, a na scenie wystąpią dzieci z Ja-

sełkami, sąsiedzi z kolędami i uwielbiane Niebieskie Migdały... Czas na chwilę się zatrzyma. Rozpocznie się trwający cały dzień Festyn Bożonarodzeniowy: z warsztatami dla całych rodzin, z zagrodą świętego Mikołaja i atelier fotograficznym, w którym będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcie. Po raz drugi do Wesołej przyjadą kolorowe foodtrucky: z naleśnikami, gorącą czekoladą i pysznymi kielba-

skami! Będą też grillowane oscypki z żurawiną! A dla dzieci wata cukrowa, świąteczne balony i pierniki! Ubierzemy razem choinkę, zaśpiemy kolędy, poznamy się lepiej na wzajem i docenimy miejsce, w którym żyjemy! Do zobaczenia na parkingu przy urzędzie!

**SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ,
POMYSŁOWCA FESTYNU**

BEZPŁATNE PISMO STOWARZYSZENIA „SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ”

Redakcja: Iwona Bał, Grażyna Bany, Kasia Białek, Joanna Gorzełińska, Katarzyna Hornung, Agnieszka Klembowska, Donata Kozielowicz, Magdalena Jędrzejewska-Pyrzanowska, Renata Mianowska, Dorota Wrońska ■ **Współpraca:** Izabela Antosiewicz, Hanna Bąbik, Adam Ciechwier, Joanna Januszewska-Miśków, Tomasz Dominiak, **Kontakt z redakcją:** redakcja@sasiedzidlawesoalej.org, www.sasiedzidlawesoalej.org.pl, znajdź nas na **facebook** Wesoła Gazetka Sąsiedzka **Reklama:** reklama@sasiedzidlawesoalej.org, tel. 608 576 520 ■ **Adres do korespondencji:** 1 Praskiego Pułku 38, 05-075 Warszawa-Wesoła **Wydawca:** Stowarzyszenie „Sąsiedzi dla Wesołej”, 1 Praskiego Pułku 38, 05-075 Warszawa-Wesoła; ISSN 2299-5188 **Opracowanie graficzne i DTP:** Renata Mianowska, www.grafitarium.pl ■ **Rysunki:** Iwona Bał ■ **Grafika/ilustracje:** pl.freepik.com, alegriphotos.com

Gazetka bezpłatna REDAGOWANA SPÓŁECZNIE. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i nie gwarantuje ich zamieszczenia. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Redakcja nie odpowiada za treści zamieszczone w materiałach reklamowych. Archiwalne numery dostępne na stronie www.sasiedzidlawesoalej.org.pl



NAKŁAD: 6000 egz.

Zmieniamy się dla Was

Działamy na najwyższych obrotach



Co to był za rok!

Od kilku lat konsekwentnie spełniamy nasze marzenia o Wesołej. Od miesiący walczymy z niszczycielską koncepcją obwodnicy przez centrum dzielnicy!

Dokładnie rok temu zorganizowaliśmy pierwszy Festyn Bożonarodzeniowy na parkingu przy urzędzie.

Dwie nasze niezwykle uzdolnione sąsiadki: Kasia Białek i Iwona Bał opracowały wiosną wspaniały przewodnik „Co kryje Las Miłowy?” i zorganizowały cykl spacerów w ramach Inicjatywy Lokalnej, w którym wzięło udział kilkuset mieszkańców Wesołej i okolic! Projekt ten zachwycił uczestników, ale też został oceniony przez władze Warszawy jako wzorowy.

Zorganizowaliśmy też wiele garażówek - będą następne! Zimą planujemy wyprzedaż z bagażników w towarzystwie foodtrucków z gorącymi napojami i przekąskami.

Zorganizowany przez nas Dzień Sąsiada w Lesie Miłowym spotkał się z wielkim odzewem sąsiedzkiem, więc odliczamy już dni do następnej edycji!



LUBISZ DZIAŁAĆ?
ZALEŻY CI NA WESOŁEJ?
CHCESZ JĄ ZMIENIAĆ!
PRZYŁĄCZ SIĘ DO NAS!

W przyszłorocznych planach mamy: targi śniadaniowe, potańcówki i ciekawe gry uliczne. Szykujemy też dla Was wielką niespodziankę w ramach tegorocznej edycji Budżetu Partycypacyjnego.

I nareszcie mamy nową siedzibę - urządzamy teraz vis a vis Ratusza, więc mamy oko na wszystko, co się w nim dzieje!

Zapraszamy Was serdecznie do współpracy, wpadajcie na kawę podczas naszych poniedziałkowych dyżurów, w godzinach 18.00 - 20.00 (ul. 1 Praskiego Pułku 38, domofon 03).

Mamy też nowy, bardzo prężny zarząd i wielu nowych, fantastycznych członków stowarzyszenia, którym chce się działać i którzy wierzą, że Wesoła może stać się najwspanialszą dzielnicą Warszawy!

Piszcie, dzwońcie, pytajcie, dzielcie się z nami pomysłami i marzeniami, ale też problemami! Zawsze staramy się reagować i wspierać, jeśli sąsiad potrzebuje pomocy!

Dziękuję za zaufanie i wybór na kolejną 2-letnią kadencję

JOANNA GORZELIŃSKA,
PREZESKA SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ

narty

ZIMOWA GARAŻÓWKA
niedziela, 15 stycznia
11.00 - 15.00
wymiana i sprzedaż sprzętu narciarskiego przed feriami z gorącymi foodtruckami!
Napij się z sąsiadami pysznej kawy!

TERMINY GARAŻÓWEK W 2017
15 stycznia
12 marca
16 kwietnia
14 maja
11 czerwca
10 września
8 października

i samochód z kawą

sanki

PODARUJ NAM 1% SWOJEGO PODATKU!

R. WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPPI)
315. Numer KRS
0000216303

UWAGA MAMY NOWE ADRESY MAILOWE **Redakcja:** redakcja@sasiedzidlavesolej.org

Reklama: reklama@sasiedzidlavesolej.org **Stowarzyszenie:** stowarzyszenie@sasiedzidlavesolej.org

Odwiedź naszą stronę internetową www.sasiedzidlavesolej.org.pl Znajdź nas na **facebook** Wesoła Gazetka Sąsiedzka

R E K L A M A

PRZEDSZKOLE PRYWATNE I ŻŁOBEK "KUBUŚ"

- **PROWADZIMY NABÓR PRZEZ CAŁY ROK.**
- Przyjmujemy dzieci od 1 roku do 6 lat,
- Czynne od 6,00 do 19,00,
- Niskie ceny,
- Własna kuchnia,
- Diety indywidualne,
- Zajęcia dodatkowe: teatryki, basen, logopedia, psycholog, ceramika, j. angielski, zajęcia sportowe, judo, taniec, gim. korekcyjna, basen, rytmika.

UL. JEŹDZIECKA 21 F LOK. 13 WARSZAWA WESOŁA
WWW.PRZEDSZKOLEKUBUS.PL
TEL. 509980390, 602678951, 22/4010500

**NAJTANIEJSZE
I NAJLEPSZE
PRZEDSZKOLE
I ŻŁOBEK
W OKOLICY !!!**

Spacer z przewodnikiem „Co kryje Las Milowy?”

Inicjatywa lokalna – oceniona jako wzorowa!



Nasza inicjatywa lokalna bardzo spodobała się Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy i zostanie przygotowana z jej przebiegu prezentacja – wzór do naśladowania dla innych. Pan Michał Kuszewski z CKS uważa, że to inicjatywa, w której widać rzeczywiste zaangażowanie mieszkańców. Na piątkę zasługuje też wydany przez nas przewodnik

„Co kryje Las Milowy?”. Niezwykły był poziom współpracy nie tylko między nami mieszkańcami, ale różnych instytucji, które zostały wciągnięte do naszego planu. Miałymy szczęście współpracować z panią Martą Wepą, która pilotowała nas w Urzędzie Dzielnicy, pomoc uzyskaliśmy również od gospodarza lasu Nadleśnictwa Drewnica (dziękujemy jeszcze raz za piękne zdjęcia) i naszego podleśniczego pana Piotra Daniśkiewskiego. Działaliśmy jak łączniczki, celem było zebranie w jednym



miejszu najbardziej kompetentnych ludzi, którzy chcą podzielić swoją specjalistyczną wiedzą z bardzo różnych dziedzin i to się udało. Była też z nami historyk sztuki pani Zofia Łukomska-Chojacka, konserwator pan Paweł Sadlej, przyrodnik pani Dorota Wrońska oraz pan Huber Trzepałka ze stowarzyszenia Pro Fortalicium.

WYDMA ŚRÓDLĄDOWA

Cieszymy się z tego, że nasz czyn społeczny został dostrzeżony a przede wszystkim dziękujemy Państwu za obecność na spacerach, dobre słowa i rady – to dla nas bardzo ważne, wiedzieć, że to co robimy ma dla Państwa sens. Pozdrawiamy gości spoza Wesołej, byli tacy, którzy dojechali na nasz spacer z Woli!

Zaproponowana wycieczka wiodła śródlądową wydumą, na której zlokalizowane są najciekawsze, według nas obiekty: kościół, formy przyrodnicze, bunkier. Z Państwa reakcji możemy wnioskować, że nasza inicjatywa była potrzebna.

MAPA MIEJSC WARTYCH UWAGI

Wesoła czeka na swoich odkrywców, amatorów pieszych i rowerowych wycieczek, miłośników świeżego powietrza i spotkania z drugim człowiekiem. Wymiana informacji między nami sprawi, że powstanie nasza wspólna mapa miejsc wartych uwagi. Piszcie do nas na www.facebook.com/wesolahistoria. Na tej stronie znajduje się elektroniczna wersja przewodnika i propozycje nowych tras.

Nasza dzielnica ma potencjał, swoją historię i swoją specyfikę. Warto o niej wiedzieć i być dumnym z miejsca, w którym się żyje. Z idealnych proporcji terenów zielonych do zabudowy (60% do 40%), o których inne dzielnice mogą tylko pomarzyć wynikałoby, że powinniśmy być szczęśliwsi od statystycznej jednostki. Większość z nas mieszka w bliskiej odległości od lasu. Możemy z jego potencjału korzystać do woli, mamy tam miejsce na piknik, spacer, aktywność sportową. I mamy dużo leśnych atrakcji przyrodniczych do wyboru: na północy torfowiskowy Rezerwat Bagno Jacka, który łączy się z Lasem

Milowym, a on z kolei z otuliną Mazowieckiego Parku Krajobrazowego i później z samym parkiem. Jeśli chcemy zagłębić się jeszcze bardziej w las to trafimy na fragmenty Puszczy Mazowieckiej w Lesie Sobieskiego. Jeśli z jakiegoś powodu nie lubimy lasu to spacer po uliczkach Wesołej też powinny dać nam dużo satysfakcji. Wesoła była kiedyś opisywana jako miasto ogród – zyskała takie określenie poprzez zadbaną przydomową zielen. Spacerując po naszej dzielnicy dzisiaj również zwracają naszą uwagę piękne ogrody, starodrzew, różnorodność gatunków drzew, krzewów i kwiatów. Zachowana do dziś architektura dawnego letniska, przedwojenne, czasem jeszcze drewniane wille pozwalają na snucie nostalgicznych wspomnień. Na zachowanych przedwojennych zdjęciach nasza dzielnica wygląda zupełnie inaczej, widać nieporośnięte lasem ciągi wydm, piaszczyste drogi, niewiele budynków.

CZY COŚ SIĘ ZMieni DZIĘKI TEJ INICJATYWIE?

Na razie mamy oznakowaną opisaną w przewodniku trasę spacerową (żółto-biały znak na drzewach na przebiegu ścieżki) i możemy bezpiecznie po niej wędrować. Niestety zabrakło funduszy na tablice informacyjne, z mapą przebiegu trasy i informacjami o mijanych atrakcjach. To minus, że w przestrzeni publicznej nie ma dostępnych dla wszystkich informacji. Myślimy, co z tym fantem zrobić. Liczymy na zmiany długoterminowe w tej kwestii: zaczniemy doceniać nasz Las Milowy, który w Wesołej pełni funkcję parku.

Idealnie byłoby, gdybyśmy zaczęli dbać i chronić cenne przyrodniczo rośliny, drzewa albo formy krajobrazowe, które tam występują. Jeszcze lepiej, gdybyśmy przestali zostawiać śmieci w lesie i zaczęli dostrzegać jego ogromny wpływ na nasze zdrowie. Zauważmy niezwykle położenie, mikroklimat, ciszę, dostępność terenów zielonych, dobrą jakościowo wodę. To co kryje Wesoła jest niespotykane w kontekście zamieszkiwania w metropolii, ta dzielnica to ciągle małe miasteczko, które zachowało swój klimat i urodę. Czas odmierza tu nadal czwartkowy targ i niedzielna msza. Na spotkanie z koleżanką umawiamy się w lesie, a ptaki tak głośno śpiewają, że czasami trudno rozmawiać przez telefon.

To nie jest zwyczajna dzielnica, to kawałek niezdegradowanego świata, który zasługuje na ochronę.

ps. na Festynie Bożonarodzeniowym na stoisku Stowarzyszenia Sąsiedzi dla Wesołej będą jeszcze dostępne drukowane przewodniki

KATARZYNA BIAŁEK, IWONA BAL

R E K L A M A



Mirosława Krawczak
HOME
Wnętrza z osobowością

ul. Torfowa 1, Wesoła
osiedle Stara Miłosna
tel. 726 335 988
www.home-antyki.pl
f homeantyki1

Ważą się losy budżetu Wesolej!

JAKI BĘDZIE ROK 2017 DLA INWESTYCJI W WESOŁEJ?
O PRZYSZŁOROCZNYM BUDŻECIE NASZEJ DZIELNICY
ZADECYDUJE RADA WARSZAWY JUŻ 15 GRUDNIA.



Wstępną, niedoszacowaną propozycję budżetu dla Wesolej radni Dzielnicy, pierwszy raz w historii, zaopiniowali negatywnie, uzasadniając: „Dzielnica Wesola jest najmłodsza, ale wy-

jątkowo dynamicznie rozwijająca się dzielnicą Warszawy. Brak jest w naszej dzielnicy podstawowej infrastruktury: utwardzonych ulic, oświetlenia, wodociągów, kanalizacji, instytucji kultury i obiektów sportowych. Nie może być akceptowana sytuacja, w której m.st. Warszawa na terenie dzielnicy Wesola nie prowadzi żadnych prac inwestycyjnych lub modernizacyjnych w zakresie dróg publicznych i proponuje jedynie 789 000 zł praktycznie na jedną inwestycję drogową. Brak środków na wydatki majątkowe nie tylko uniemożliwi budowę utwardzonych nawierzchni na drogach gruntowych (ok.40% ulic w Dzielnicy), ale skutecznie zahamuje prace związane z budową wodociągów i kanalizacji. MPWiK – przy większości zadań inwestycyjnych wymagają wykupu gruntów pod ulicami w celu uzyskania dostępności terenu na potrzeby budowy sieci wodokanalizacyjnej... Uważamy za niezbędne, aby w celu wyrównywania poziomu życia mieszkańców poszczególnych dzielnic, dać możliwość dzielnicom korzystania ze środków na budowę niezbędnej infrastruktury. Przy-

kładem takich działań było wprowadzenie w roku ubiegłym programu oświetlenia dróg lokalnych. Postulujemy, aby od 2017 roku na jego wzór uruchomić program z zakresu budowy dróg lokalnych oraz infrastruktury zapobiegającej podtopieniom domów i ulic”.

NAJPILNIEJSZE POTRZEBY

Rada Dzielnicy upoważniła Zarząd Dzielnicy do ponownego przedstawienia najpilniejszych potrzeb i podjęcia rozmów w Ratuszu. Nasze oczekiwania to co najmniej 8 milionów więcej na inwestycje w przyszłym roku, na budowę i modernizację ulic osiedlowych, kontynuację budowy oświetlenia, na Dom Dziennego Pobytu Seniora, rozbudowę Szkoły Podstawowej nr 173 w Starej Miłosinie, budowę nowego przedszkola i budynku biblioteki w Zielonej, wyposażenie nowego przedszkola wraz ze żłobkiem przy ul. 1 Praskiego Pułku, przebudowę ul. Mazowieckiej i jej przedłużenie do nowego przedszkola oraz budowę 32 miejsc parkingowych i wiele innych inwestycji w osiedlach dzielnicy. Mam nadzieję, że na znaczącą większość z ok. 40 postulatów przedstawionych przez Zarząd Wesolej Rada Warszawy przyzna nam pieniądze. Wkrótce się o tym dowiemy.

NAJWAŻNIEJSZE INWESTYCJE

Na wiosnę, w ramach środków przeniesionych z roku 2016 zostanie zbudowana ulica Kamyk

oraz mostek pieszo-rowerowy nad Kanałkiem Wawerskim na wysokości ulicy Jaspisowej wraz z chodnikiem do Przzychodni Pediatrycznej. W 2017 r. będą realizowane także projekty z Budżetu Partycypacyjnego wybrane przez mieszkańców w głosowaniu w zeszłym roku, w tym, m.in. kompleksowa modernizacja boiska sportowego na Pl. Wojska Polskiego oraz Miejsce Spotkań dla Młodzieży. Zabytną latarnie na placu zabaw w lasku między Pogodną i Jeździecką w Starej Miłosinie. Oczekujemy też na inwestycje innych instytucji na terenie dzielnicy, w tym na realizację kilkumilionowej inwestycji, jaką będzie budowa ronda na skrzyżowaniu ul. Praskiego Pułku i Mazowieckiej. Poprowadzi ją ZDM, któremu podlega powiatowa ulica 1 Praskiego Pułku. Rondo usprawni dojazd do nowego przedszkola i żłobka, ruch na ul. 1 Praskiego Pułku oraz umożliwi przedłużenie ścieżki rowerowej biegnącej wzdłuż 1 Praskiego Pułku do Traktu Brzeskiego. ZDM zbuduje też w 2017 ścieżkę rowerową wzdłuż ul. Niemcewicza. Czekamy na rozpoczęcie budowy tunelu pod torami kolejowymi i budowę Parkingu P+J. Inwestycja będzie prowadzona przez PKP w porozumieniu z m.st. Warszawa. W opracowaniu jest projekt małej pętli autobusowej przy ul. Granicznej, w pobliżu Oczyszczalni „Cyraneczka”. Nasz Zarząd, w porozumieniu z radnymi, prowadzi też rozmowy z ZTM na temat poprawy komunikacji autobusowej i szynowej, oraz uzupełnienie brakujących wiat na przystankach autobusowych.

RADNA HANNA BABIK
BABIKHANNA@GMAIL.COM

z ostatniej chwili!

Będą tunele w Wesolej i Rembertowie!

29 listopada Miasto st. Warszawa zawarło porozumienie z PLK PKP!

DYŻURY RADNYCH

ze Stowarzyszenia Sąsiedzi
dla Wesolej w poniedziałki

HANNA BABIK:

godz. 17.00-18.00 tel. 502 087 556,
e-mail: babikhanna@gmail.com,

JOANNA JANUSZEWSKA-MISKÓW:

godz. 16-17, tel. 537 49 00 48,
e-mail: jm.januszewska@gmail.com

R E K L A M A

Artykuły do twórczości plastycznej

ArtEquipment

www.artequipment.pl

05-075 W-wa Wesola, Skargi 1 - wygodny parking - (przy kościele), tel. 22 7737 861

Kreatywno dZiecko

W OFERCIE:

**Artykuły plastyczne
Zabawki kreatywne dla dzieci
Sprzedaż detaliczna i hurtowa**

www.kreatywnedziecko.eu

Odbiór zamówień i zakupy pn.-pt. 9-17 sob. 9-13

KONTAKT
tel/fax: 22 773 78 61
kom. 510 339 336
05-075 W-wa Wesola, ul. Skargi 1 - wygodny parking - (przy kościele)
sklep@kreatywnedziecko.eu



**BUDŻET
PARTYCYPACYJNY**
WARSZAWA 2018

Mieszkańcy decydują!

Od 1 grudnia można już zgłaszać projekty w ramach IV edycji Budżetu Partycypacyjnego. To mieszkańcy Wesołej zadecydują na co pójdzie 1 procent pieniędzy z budżetu Wesołej.

W tym roku mamy **682 190 zł** do wydania. I tylko dwa obszary terytorialne, co pozwoli na zgłaszanie droższych pomysłów.

I obszar: PLAC WOJSKA POLSKIEGO, CENTRUM, WOLA GRZYBOWSKA, ZIELONA, GRZYBOWA, GROSZÓWKA

II obszar: STARA MIŁOSNA

TO JEST WAŻNE:

1. W BP może wziąć udział każdy mieszkaniec Warszawy, w tym: osoby poniżej 18 roku życia oraz cudzoziemcy.
2. Nie trzeba być zameldowanym w Warszawie.
3. Nie trzeba mieszkać w danej dzielnicy, żeby złożyć w niej projekt lub głosować.
4. Głosować można tylko w jednej, wybranej dzielnicy.
5. Projekty są przygotowywane, zgłaszane i wybierane przez mieszkańców.
6. Wyniki głosowania są wiążące dla władz Miasta.

CO SIĘ ZMIENI?

1. Będzie więcej czasu na oddanie głosów.
2. Numer PESEL nie będzie już potrzebny na listach poparcia.
3. Wprowadzono 10 procentowy próg głosów ważnych oddanych w danym obszarze.

HARMONOGRAM IV EDYCJI BUDŻETU PARTYCYPACYJNEGO:

ZGŁASZAJ POMYSŁY

ZGŁASZANIE PROJEKTÓW

OD 1 GRUDNIA 2016
DO 23 STYCZNIA 2017

DYSKUTUJ O POMYSŁACH

WERYFIKACJA PROJEKTÓW I DYSKUSJE MIESZKAŃCÓW

OD 24 STYCZNIA DO 8 MAJA 2017

ODWOŁANIA I PONOWNA WERYFIKACJA

OD 8 MAJA DO 26 MAJA 2017

GŁOSUJ NA POMYSŁY

SPOTKANIA PROMOCYJNE PRO JEKTÓW

OD 1 DO 30 CZERWCA 2017

GŁOSOWANIE MIESZKAŃCÓW NA PROJEKTY

OD 14 DO 30 CZERWCA 2017

OGŁOSZENIE LISTY PROJEKTÓW DO REALIZACJI

DO 14 LIPCA 2017

MASZ WPŁYW NA CO PÓJDĄ PUBLICZNE PIENIĄDZE! MOŻESZ:

- Złożyć projekt
- Dyskutować o pomysłach
- Zagłosować na ulubione projekty

PIERWSZY KROK PRZY PISANIU PROJEKTU:

1. Opisz swój pomysł
2. Uzasadnij, w jaki sposób mieszkańcy będą mogli z niego korzystać
3. Oszacuj koszt jego realizacji
4. Przekonaj 30 osób do poparcia projektu

KAŻDY PROJEKT:

1. Musi być ogólnodostępny
2. Mieścić się w zadaniach dzielnicy lub jednostki organizacyjnej
3. Całkowity koszt realizacji musi się mieścić w puli dostępnej na poziomie ogólnodzielnicowym lub w danym obszarze
4. Musi być zlokalizowany na ogólnodostępnym terenie należącym do Miasta

Zachęcamy Was gorąco do zgłaszania projektów. Decydujmy na co pójdą publiczne pieniądze. To jest czas na spełnianie marzeń!

JOANNA GORZELIŃSKA

SĄSIEDZKA POMOC PRZED ŚWIĘTAMI

Jak co roku zapraszamy sąsiadów do udziału w akcji „Sąsiedzka Paczka”.



K&M
DELIKATESY

W zeszłym roku dzięki szczodrości klientów sklepu K&M w Starej Miłośnie z zebranych produktów spożywczych i chemii gospodarczej udało się przygotować paczki dla 22 potrzebujących rodzin wielodzietnych i osób samotnych. Wszystkie dotarły do odbiorców przed świętami Bożego Narodzenia.

**W tym roku zbiórka „Sąsiedzkiej paczki” odbędzie się:
9 i 10 oraz 16 i 17 grudnia
w godzinach 16-21 (piątki) i 10-15 (soboty).**

Wolontariusze ze stowarzyszenia Sąsiedzi dla Wesołej będą rozdawali klientom sklepu K&M ulotki ze spisem potrzebnych rzeczy i zbierali przekazane dary do specjalnych pudeł.

MAGDALENA JĘDRZEJEWSKA-PYRZANOWSKA

REAGUJ!

ZAWIADOM POLICJĘ LUB STRAŻ MIEJSKĄ



PATROL EKOLOGICZNY
Na ratunek zwierzętom! **986**

ZADZWOŃ JEŚLI WIDZISZ ZWIERZĘ POTRZEBUJĄCE POMOCY:
! cierpiące ! zagubione ! przetrzymywane w niehumanitarnych warunkach !
EKOPATROL MA UPRAWNIENIA, ŻEBY ZABRAĆ ZWIERZĘ
NIEHUMANITARNIE TRAKTOWANE!

Wesoła ma dość czekania w przedpokoju Warszawy

WESOŁA – DWA RÓŻNE PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ.



Czasami trudna sytuacja zewnętrzna sprawia, że sfrustrowany nią człowiek burzy się, potem uświadamia sobie swoje beznadziejne położenie, a na ko-

niec szuka innych nieszczęśników w podobnej sytuacji, bo żeby nie zwariować musi coś robić. To mój przypadek. Zamieszkałam w najbardziej zielonej dzielnicy Warszawy, zapewniana w różnych instytucjach, że decyzja o budowie WOW została wygaszona i nic nam nie grozi. Po krótkim czasie sytu-

tyścy protestów z rzeczowymi argumentami zostało lwysyłanych do odpowiedzialnych za ten stan instytucji. To wielka praca oddanych tej sprawie społeczników, którzy bronią istnienia tego terenu w takim kształcie jaki znamy. Z żadnym skutkiem - co jakiś czas projekt budowy WOW powraca. Warszawska machina administracyjna widzi nas jako nikomu niepotrzebny nieużytek, obszar przyrodniczy bez żadnej wartości. Nie dostrzegają prawdziwego stanu rzeczy, tego że to obszar gęsto zabudowany, że zmieniły się wymogi cywilizacyjne i priorytety mieszkańców. Na pewno pomaga w tym myślenie, że to przecież „nie jest Warszawa”.

Duch miejsca jest właśnie taki, warto pamiętać, że w czasie ostatniej wojny działał w Wesołej sprawnie ruch oporu. Swoją historią różni się od sztucznie tworzonej tkanki miejskiej, rozlewających się bez planu przedmieść, gdzie anonimowość mieszkańców jest codziennością.

MISATO DOBRE DLA WSZYSTKICH

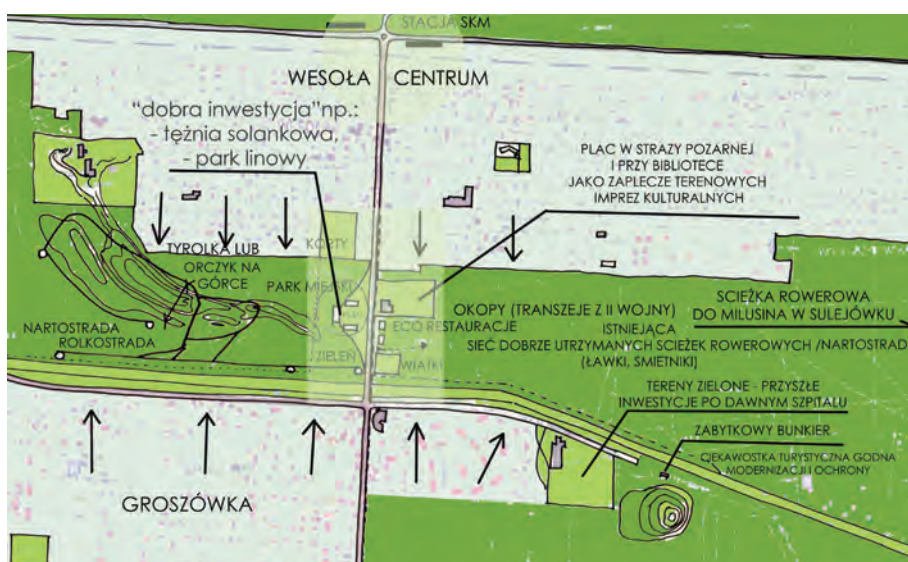
Do tej prawdziwej Warszawy docierają już wizje miasta przyszłości, nowe modele rozwoju przestrzeni i transportu miejskiego, będą zwężane ulice, uspakajany ruch, rozwija się sieć ścieżek rowerowych, car-sharing. Celem jest zapewnienie wszystkim mieszkańcom bezpiecznego i wygodnego przemieszczania się transportem publicznym, rowerami lub pieszo. Zdrowy model transportu to odwrót od uprzywilejowania ruchu samochodowego. W niedalekiej przyszłości znacznie zwiększy się odsetek osób starszych, co oznacza konieczność przeorganizowania przestrzeni publicznej na bardziej dla nich dostępną. Miasta planujące przyszłość korzystają z doradztwa organizacji pozarządowej 8-80 Cities, której motto brzmi: „Jeśli stworzysz miasto dobre zarówno dla 8-latką, jak i dla 80-latką, to będzie to miasto dobre dla wszystkich”.

DINOZAURY PROJEKTUJĄ!

Zupełnie inną wizję przyszłości kierują się planiści przebiegu S17 przez Wesołą, przecinając ją centralnie, wprowadzając ruch ciężkich samochodów do dzielnicy z niską zabudową w poprzek uczęszczanych dróg pieszych. To sprzeczne ze wszystkim, co o planowaniu i ładzie przestrzennym wiadomo. Kierowanie się tylko kryterium ekonomicznym przy wyborze tego wariantu jest niedopuszczalne. Nie ma powodu, żeby te same priorytety, które obowiązują na świecie i zaczynają w Warszawie nie obowiązywały również u nas. Gdzieś przeczytałam zdanie, że to **dinozaury poprzedniej epoki zaprojektowały nam miasta dla samochodów**. Najwyraźniej mamy tu taki przypadek – tylko, że one nadal projektują!

WARSZAWO WALCZ O WESOŁĄ!

Przy niewielkim wysiłku można sobie wyobrazić, że WESOŁA to materiał na najbardziej ekologiczną i przyjazną przestrzeń do życia w całej aglomeracji. Warszawo – powinnaś chronić tak niezdegradowany teren jak nasz! Według badań mamy tu jedno z najlepszych warunków do życia. W tej chwili mieszkanki Wesołej żyją najdłużej w stolicy, i gdyby nie palące się śmieci – mielibyśmy też najczystsze powietrze (latem zdecydowanie mamy). Ale o ile możemy



acja diametralnie się zmieniła i dołączyłam do grona mocno zdezorientowanych. Nie miałam wtedy pojęcia jak skomplikowane i długie były zmagania z tym problemem mieszkańców Wesołej. Ani tego, że zamieszkałam w specjalnej strefie, której nie dotyczą wszystkie modne po drugiej stronie Wisły hasła zrównoważonego rozwoju przestrzennego i nowej polityki mobilności.

Nasza dzielnica chociaż oficjalnie figuruje wśród XVIII dzielnic miasta Warszawy traktowana jest jakby ciągle stała w przedpokoju pod stołecznymi drzwiami. Znać to pewnie i słyszeliście nieraz: Wesoła, a gdzie to jest? Wesoła to nie jest Warszawa! Za tą opinią idzie lekceważące traktowanie spraw i opinii mieszkańców.

NIE DLA WOW PRZEZ CENTRUM!!!

Od kilkudziesięciu lat żyjący tu ludzie wyrażają swój sprzeciw wobec budowy WOW przez ten teren. Dziesiątki

Ten styl wyraża np. używanie szyderczego terminu obwodnica dla drogi, która biegnie przez środek jakiejś miejscowości.

DZIELNICA DRUGIEJ KATEGORII

Traktowani jak dzielnica drugiej kategorii, bez należytego szacunku dla walorów przyrodniczych, klimatycznych, historycznych i społecznych wiemy, że specyfiką Wesołej jest niewątpliwie atrakcyjny przyrodniczo teren, dobre warunki do życia, ale przede wszystkim więzi międzyludzkie, przyjaźnie, dobre relacje sąsiedzkie. **Żywa tkanka istniejącego od dawna miasteczka.** Ludzie znają się i współpracują ze sobą gdy jest taka potrzeba. W Wesołej nie ma ogólnodostępnej przestrzeni publicznej: kina, teatru, kawiarenek i innych miejsc, gdzie normalnie toczy się życie społeczności. A mimo to, mieszkańcy są ze sobą związani, lubią miejsce w którym żyją, zależy im na nim, czują się za nie odpowiedzialni.

walczyć z palaczami, trującej autostrady nie spacyfikujemy.

NIE CHCEMY BYĆ POBOCZEM

Pora przyjąć założenie, że lepsza przyszłość, niż bycie zaśmieconym poboczem drogi tranzytowej jest możliwa, przerwać wieloletni stan zawieszenia. **Zmiana organizacji miast zmniejszająca smog i hałas to konieczność, a nie chwilowa moda.** Tereny wolne od tych uciążliwości powinny być pod ochroną. W naszym stowarzyszeniu rozmawiamy o przyszłości, robimy plany, jesteśmy przekonani, że każda najmniejsza dobra zmiana przybliży nas do celu. Chcemy żyć w bezpiecznym, przyjaznym, nie pogarszającym naszego zdrowia środowisku. Jesteśmy pewni, że racja jest po naszej stronie. Marzymy o tym, żeby stara Wesoła opisana tak pięknie przez p. Andrzeja Klimma przetrwała w najlepszej formie. **Może czas na monografię Wesołej i poważne potraktowanie naszego historycznego dziedzictwa.** Mamy jeszcze w dobrym stanie ciekawe architektonicznie przedwojenne wille, a losy ważnych dla Wesołej mieszkańców warte

są zachowania i zarchiwizowania. Nasz Las Miłowy mógłby stać się wyjątkowym leśnym parkiem dostępnym dla wszystkich, z atrakcjami nie tylko dla dzieci, ale też dla osób starszych, dla wszystkich - niezależnie od wieku i formy fizycznej. Marzy nam się miejsce, gdzie leżymy na trawie, czytamy książki, tańczymy, spotykamy się, gdzie kwitnie życie społeczne. Być może te atrakcje zwiabą tu warszawiaków, którzy docenią leśne ścieżki spacerowe i rowerowe, będą mogli przysiąść w restauracyjkach i kawiarenkach, które dadzą nam miejsca pracy. **Chcielibyśmy, żeby Wesoła zaczęła oddychać, bez samoograniczania się i biernego czekania na wyrok.**

Co myślicie o takiej wizji przyszłości dla naszej dzielnicy?

Jeśli podzielacie nasze lub macie swoje plany rozwoju i pomysły na ich realizację zapraszamy do pracy w stowarzyszeniu, potrzebujemy Was, jest co robić!

KATARZYNA BIALEK,
SĄSIĘDZI DLA WESOŁEJ

DO WYNAJĘCIA SALE na godziny

na różne zajęcia, spotkania itd.
vis a vis Urzędu
Dzielnicy Warszawa Wesoła.
Dostępne są również w sobotę
i w niedzielę

tel. 693-862-799

e-mail: parzonka@op.pl



Dlaczego wariant ZIELONY jest niekorzystny dla Starej Miłosnej!



Postępowanie w sprawie Wschodniej Obwodnicy Warszawy (WOW) się przedłuża.

Czekamy na nową, ujednoliconą wersję raportu środowiskowego, który Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad (GDDKiA) ma dostarczyć do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska.

Sprawa przebiegu WOW przez Wesołą i Sulejówek budzi wiele kontrowersji i emocji mieszkańców. Często moi sąsiedzi ze Starej Miłosnej dystansują się od tego sporu i powtarzają, że nieważne którądy obwodnica przejdzie – ważne, żeby stało się to jak najszybciej.

Czy na pewno oba warianty trasy przez Wesołą są dla Starej Miłosnej korzystne?

Wyobraźmy sobie, że dotrwalibyśmy wreszcie do dnia, kiedy zostanie otwarta Południowa Obwodnica Warszawy (inwestycja już w realizacji - czarna linia na mapce). Cały ruch przybywający ze wschodu, a dążący na zachód Polski lub do południowo-zachodnich dzielnic Warszawy skieruje się na nowo otwartą trasę. Dla Starej Miłosnej będzie to na pewno duże odciążenie. Jednak trzeba pamiętać, że POW spowoduje, że zupełnie nowy strumień lokalnych kierowców z Wesołej, Rembertowa, Sulejówka i okolic zostanie zmotywowany, by

ruszyć Traktem Brzeskim w stronę trasy S17 wzdłuż osiedla Stara Miłosna (zamiast tak jak dotychczas w kierunku zachodnim lub ulicą Korkową do Marsa). Można się również spodziewać, że kierowcy ci będą się starali ominąć korki na światłach w Zakręcie wszelkimi możliwymi sposobami, w tym ulicą Gościniec. Zatem uruchomienie Południowej Obwodnicy Warszawy spowoduje, że: część kierowców przybywających spoza Warszawy skieruje się od razu na południe i ominie Starą Miłosną, ale odciążony kawałek drogi zajmą nowi, lokalni kierowcy pragnący wjechać na POW.

Obwodnica tylko z węzłem!

Czy oddanie do użytku Wschodniej Obwodnicy Warszawy poprawi sytuację zakorkowanej Starej Miłosnej? Jest to oczekiwanie naiwne, ponieważ wariant zielony procedowany przez organy administracyjne NIE MA WĘZŁA na terenie Wesołej, a kolejny węzeł na północ, czyli węzeł „Poligon” będzie węzłem technicznym, przeznaczonym jedynie dla wojska. Lokalni mieszkańcy nadal więc będą musieli korzystać z Traktu Brzeskiego, wzdłuż osiedla Stara Miłosna, żeby dostać się na obwodnicę. Dlatego wariant zielony WOW preferowany przez inwestora – GDDKiA JEST NIEKORZYSTNY dla Starej Miłosnej. Jedynym naprawdę korzystnym przebiegiem WOW dla naszego

osiedla jest wariant czerwony z węzłem, ponieważ tylko wtedy lokalny ruch kierowców będzie omijał Trakt Brzeski.

Prosimy Was o komentarze w tej sprawie.

Powinniśmy jako mieszkańcy Starej Miłosnej jasno wyrazić nasze zdanie w tej sprawie, przed rozpoczęciem konsultacji społecznych, które spodziewane są na początku 2017 roku.

MAGDALENA JĘDRZEJEWSKA-PYRZANOWSKA,
MIESZKANKA STAREJ MIŁOSNEJ



Jest dym! WARSZAWĘ ZAATAKOWAŁ SMOG



Polska ma najbardziej zanieczyszczone powietrze w całej Unii Europejskiej. Spośród 50 miast Europy opanowanych przez smog, 33 znajdują się w Polsce!

Wraz z sezonem grzewczym, wystartowały piece węglowe. W tym roku sprowadzono z niemieckich szrotów rekordową liczbę starych samochodów do Polski (efekt 500+?). Za smog odpowiada też: brak kampanii informacyjnej na temat efektywnego palenia w piecach, brak zniżek na komunikację miejską, żeby ograniczyć ruch samocho-

dowy w centrum Warszawy. Wreszcie zbyt mało dotacji na wymianę trujących pieców węglowych. Za mało inwestycji w ładowarki dla samochodów elektrycznych... Przykłady można mnożyć.

SMOG ZAMIAST MGŁY

Przedstawiciele Polskiego Alarmu Smogowego nie pozostawiają złudzeń: „Stężenia niebezpiecznych dla zdrowia substancji wielokrotnie przekraczają normy określone w polskim prawie. Każdego roku z powodu zanieczyszczenia powietrza w Polsce umiera 45 tysięcy osób”.

Co ważne: mieszkańcy Polski nie są informowani o wysokim zanieczyszczeniu

powietrza, które zagraża ich zdrowiu, przez co są częściej narażeni na wdychanie trujących pyłów”.

Brakuje stacji pomiarowych oraz komunikatów, które pozwoliłyby nam się chronić! Coraz częściej mgłę mylimy ze smogiem!

WALCZ ZE SMOGIEM!

Każdy z nas, niemal w każdej chwili może się przyczynić do poprawy powietrza! Jak? Każda nie zgaszona żarówka, każda zabrana w sklepie plastikowa reklamówka, każda bezmyślnie podgrzana szklanka wody... pogarsza powietrze, którym wszyscy oddychamy!

Pamiętajmy o tym.

JOANNA GORZELIŃSKA

Poziom zanieczyszczenia powietrza w Warszawie w tym roku przekracza wszelkie normy i stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia Polek i Polaków.

- Chcemy być informowani o zagrożeniu!
- Chcemy znać parametry toksyczności powietrza, którym oddychamy!

Decyzja o poziomie informowania o zagrożeniu leży w rękach Ministerstwa Środowiska!

Żądamy informacji i opracowania strategii walki z trującym nas powietrzem!!!

Sąsiedzi dla Wesołej

ALARM!

W Polsce średniodobowe stężenie pyłu PM10 musi sięgnąć aż 300 mikrogramów na metr sześcienny, żeby ogłoszono stan alarmowy.

To niezwykle wysoki poziom alarmowy, jakiego próżno szukać w innych państwach Unii Europejskiej, np. obywatele Węgier i Czech ostrzegani są przed zagrożeniem po osiągnięciu poziomu średniodobowego stężenia pyłu PM10 trzykrotnie niższego niż w Polsce: 100 mikrogramów na metr sześcienny!!!!

SZANSA!

Warszawa znalazła się w czołówce europejskich stolic, które dzięki sadzeniu drzew istotnie mogą zmniejszyć poziom smogu oraz obniżyć temperaturę w lato. W tym pozostawiliśmy nawet zatłoczony Londyn i Brukselę oraz upalny Rzym, wyprzedzamy także Berlin i Paryż. Spośród największych stolic UE lepszy jest tylko Madryt.



PALENIE BEZ DYMU!

Wszyscy wiemy, że palenie węglem i drewnem jest bardzo niekorzystne dla środowiska! Ale są sposoby, żeby spalać prawie lub całkowicie bez dymu, zyskując dodatkowo 30 procent ciepła i co najważniejsze oszczędzając pieniądze. I są to setki, a nawet tysiące rocznie!

Poznaj 3 METODY NA CZYSTSZE SPALANIE W PIECACH:

1. Dokładanie mniejszymi porcjami
2. Palenie kroczące
3. Rozpalanie od góry

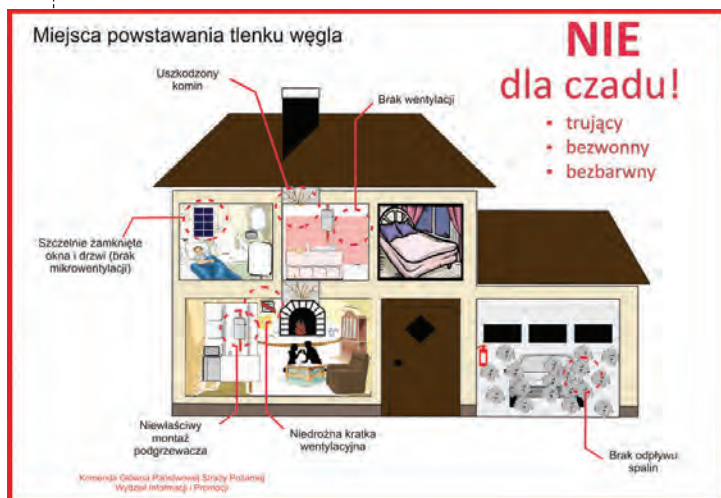
Palenie kroczące



Rozpalanie od góry



Zima w domu. Cichy zabójca



Tlenek węgla potocznie zwany CZADEM jest bezbarwny i bezwonny. I śmiertelnie niebezpieczny. Zwłaszcza zimą.

UWAGA NA OKAP ZIMĄ!

To jest bardzo smutna i prawdziwa historia z piecykiem gazowym w małej łazience. W mieszkaniu były pozamykane wszystkie okna, bo dzień był zimny. Mieszkanka tuż przed kąpielą w wannie postanowiła wstawić bigos w kuchni. Włączyła okap na najwyższych obrotach.

Ten z pełną mocą wyciągał powietrze z mieszkania. Pani biorąc kąpiel nie czuła, kiedy wir z okapu szukał nowych zapasów tlenu... Brakujące powietrze okap wyciągnął z rury spalinowej pieca łazienkowego. Śmiertelny tlenek węgla zaczął unosić się w pomieszczeniu, a że jest niewidzialny i bezwonny kąpiąca straciła przytomność... Nie miała szans z czadem!

BĄDŹMY OSTROŻNI!

Zimą zawsze rozszczelniamy okna, nie używamy okapu podczas kąpieli w łazience, w której jest piec z otwartą komorą spalania, a nie ma okna! Nie zasłaniajmy też kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych. Pamiętajmy o regularnych przeglądach urządzeń grzewczych i ciągów kominowych. I nigdy nie zostawiamy samochodu w garażu z zapalonym silnikiem!

JOANNA GORZELIŃSKA

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA:

**BÓL GŁOWY,
ZAWROTY GŁOWY,
OGÓLNE ZMĘCZENIE,
DUSZNOŚĆ,
TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM,
PRZYSPIESZONY ODDECH,
SENNOŚĆ,
NUDNOŚĆ.**

R E K L A M A

MEDICA PRZYCHODNIA RODZINNA
lekarze Kamilla Teterycz i Olga Tortyna

NFZ
**NOWA PRZYCHODNIA
NA OSIEDLU STARA MIŁOSNA**

Zapraszamy do Przychodni Rodzinnej Medica
ul. Ciepłarniana 25D, Warszawa-Wesoła (obok SP 353)
pon.-pt. w godz. 8.00-18.00 (w sezonie infekcyjnym do 20.00)

Świadczymy bezpłatne usługi medyczne w ramach umowy z NFZ:

- opieka medyczna lekarza rodzinnego i pediatry (codziennie)
- opieka pielęgniarki i położnej (codziennie)
- badania laboratoryjne
- skierowania na badania obrazowe USG, RTG, gastroskopię i kolonoskopię
- badania EKG
- wizyty domowe lekarza, pielęgniarki, położnej
- domowe patronaże noworodków
- domowa opieka położnej nad ciążarną oraz kobietą w połogu kobietą
- szczepienia ochronne
- programy profilaktyczne

ZAPISZ SIĘ!
deklaracja wyboru lekarza

Zapraszamy do zapisów i złożenia deklaracji wyboru pielęgniarki i położnej POZ

Zadeklarowanym pacjentom zapewniamy wizytę w dniu zgłoszenia

www.przychodniamilosna.pl, tel. 790 30 20 90

NETAX

**BIURO
RACHUNKOWE**

Rozpoczynasz działalność?
Zmieniasz biuro rachunkowe?
Szukasz oszczędności i rezygnujesz z własnej księgowości?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS
ul. Jeździecka 20 lok. 33
05-077 Warszawa-Wesoła
(os. Stara Miłosna)

Zachęcamy do kontaktu i współpracy z naszym biurem

- księgi rachunkowe
- obsługa kadrowo-płacowa
- ewidencja ryczałtu
- rozliczanie deklaracji podatkowych
- podatkowa ksiązka przychodów i rozchodów
- wsparcie i doradztwo w prowadzeniu działalności

W ofercie: rozliczanie czasu pracy kierowców (dla przewoźników) oraz emerytur zagranicznych

tel. 782 506 106
biuro@netax.net.pl www.netax.net.pl

Czy Wesola zasługuje na liceum?

W październiku do władz dzielnicy wpłynęło pismo z prośbą o wyrażenie stanowiska wydziału edukacji wobec możliwości powołania liceum na terenie Wesołej. Władze dzielnicy odpisały, że w najbliższej perspektywie, nie planują utworzenia takiej placówki edukacyjnej na terenie Wesołej.

Nie zgadzamy się z tym stanowiskiem! Decyzja o utworzeniu liceów publicznych zapada na poziomie samorządowym, to **burmistrz dzielnicy wnioskuję o powołanie**, a Biuro Edukacji m.st. Warszawy opiniuje i wydaje decyzję dotyczącą utworzenia takiej szkoły.

UCZNIOWIE W WESOŁEJ

Wesola jest młodą i prężnie rozwijającą się dzielnicą Warszawy. W ostatnich latach liczba uczniów w publicznych szkołach w dzielnicy stale rośnie. Mamy pięć szkół podstawowych (2263 uczniów), trzy Gimnazja (1022 uczniów) z dużą liczebnością dzieci w klasach, a także cztery Przedszkola (1176 dzieci). Działają także szkoły podstawowe i gimnazja społeczne. Większość tych dzieci to przyszli licealiści.

Aktualne i przyszłe inwestycje edukacyjne w Wesołej to: nowe przedszkole z oddziałami żłobkowymi w Starej Miłośnie, żłobek w Zielonej, rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 173.

Przez 14 lat, odkąd Wesola jest częścią Warszawy, nikt nie podjął działań w celu utworzenia tutaj liceum!

ANKIETA WŚRÓD MIESZKAŃCÓW

Okazja ku temu nadarza się w obliczu reformy edukacji. W Wesołej zostaną tylko szkoły podstawowe. Uważamy, że Gimnazjum nr 119 im. Józefa Piłsudskiego posiada idealną infrastrukturę oraz wykwalifikowaną kadrę nauczycielską do utworzenia dobrze sprofilowanego liceum, które przyciągnie młodzież z Wesołej.

Wśród sąsiadów mających dzieci w publicznych szkołach na terenie dzielnicy została przeprowadzona ankieta, która udowodniła, że taka potrzeba istnieje. Wypełniło ją ponad 400 osób, większość podała adresy e-mailowe, licząc na informacje o dalszych działaniach zmierzających do powstania szkoły licealnej.

Wyniki sondażu pokazują, że istnieje potrzeba utworzenia liceum z klasami profilowanymi, z oddziałami dwujęzycznymi, umożliwiającymi podejście do matury międzynarodowej: International Baccalaureate Diploma Programme (IB DP) oraz kierunki ścisłe: informatyczne oraz matematyczne, pozwalające dostać się na wymarzone studia.

PROGI I DOJAZDY

Mieszkańcy mają coraz większe potrzeby z uwagi na tempo zmian w rozwijającej się gospodarce: konieczność mobilności, szybszej komunikacji i nadążającej za tym wszystkim edukacji. Część mieszkańców Wesołej uważa, że licealiści wolą dojeżdżać do centrum Warszawy do znanych liceów. Zapewne jest taka grupa. Pamiętajmy jednak, że rekrutacja to: progi punktowe oraz możliwość wyboru wyłącznie trzech liceów w trakcie naboru do szkół. Dzisiejsza młodzież z Wesołej rozproszona jest po całej Warszawie, dojeżdżając nierzadko po 1,5 – 2 godziny w jedną stronę. Do najbardziej obleganych szkół nie mają nawet szans dostać się wszyscy olimpijczycy... O maturze

R E K L A M A

.Nowoczesna WARSZAWA WESOŁA

to społeczność przyjazna zdrowemu rozsądkowi. Wypracowujemy rozwiązania, które pomogą Polsce stać się miejscem, gdzie można pracować za godziwą płacę, gdzie nowoczesna edukacja przygotowuje młodzież do samodzielnego i odpowiedzialnego rozwiązywania problemów, gdzie państwo stwarza warunki do kreatywnego rozwoju - a nie dyktuje i ingeruje w sferę prywatną obywatela. Chcemy móc imponować Państwom Zachodnim wiedzą, innowacyjnością i potencjałem młodego pokolenia. Chcemy przy tym uzyskać jak najwięcej korzyści dla Polski poprzez racjonalną współpracę i kooperację, nie prowadzącą do konfliktów interesów konkurencję i odrębność.

Jeśli się z nami zgadzasz lub masz pomysły na rozwój gminy, miasta, Polski skontaktuj się z nami. Dołącz do lokalnej społeczności i naszych grup eksperckich.

ZAPRASZAMY DO WŁĄCZENIA SIĘ W POJEDYNCZE DZIAŁANIA LUB ZAANGAŻOWANIE NA DŁUŻEJ, MOŻE NA STAŁE.

Jeśli możesz poświęcić swój czas czy energię skontaktuj się z nami, a powiemy Ci jak możemy to zrobić. Jeśli nie dysponujesz czasem wesprzyj nas choćby finansowo. Każda forma pomocy pomoże nam w działaniach.

Nasz mail kontaktowy:
warszawa-wesola@nowoczesna.org

Nasz nr konta bankowego:
10102010260000100202695120

Tytuł wpłaty: „Darowizna na cele statutowe, Region Warszawa, Koło WESOŁA”.

www.wesola.nowoczesna.org
www.facebook.com/NowoczesnaWesola

*Członkowie Koła Nowoczesna Warszawa Wesola,
życzą wszystkim, aby nadchodzące Święta
w gronie najbliższych były pełne radości i miłości,
a nadchodzący Nowy Rok był czasem samych sukcesów
i realizacji marzeń i planów.*

międzynarodowej nie wspominając - klasa IB DP prowadzona jest wyłącznie w dwóch publicznych liceach, co daje możliwość przystąpienia do matury międzynarodowej tylko około 60 licealistom z całej Warszawy!

Tym bardziej stwórzmy w naszej nowo-czesnej dzielnicy liceum na miarę XXI wieku i dajmy wybór naszym dzieciom!

Apelujemy do władz dzielnicy, żeby nie pozostały obojętne na potrzeby mieszkańców i żeby jak najszybciej rozpoczęły odpowiednią procedurę rozszerzenia budżetu na utworzenie liceum w naszej dzielnicy.

Dane dot. liczby uczniów: http://bip.warszawa.pl/menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa/budzet_warszawy/default.htm



ALEKSANDRA PARADOWSKA
MAGDALENA SIDOROWICZ

CO PLANUJE MŁODZIEŻOWA RADA DZIELNICY?

Rok 2016 był dla nas pełen nowych doświadczeń, które zamierzamy wykorzystać do działań w następnym roku. Wiemy no co nas stać, jakich błędów nie popełniać i jak organizować pracę by przynosiła ona jak największe korzyści. Wraz z początkiem 2017 zamierzamy zacząć organizację dwóch wydarzeń jakimi są: sprzątanie lasu oraz turniej piłki nożnej. Mamy nadzieję, że przyciągną one dużą liczbę nie tylko młodzieży, ale wszystkich mieszkańców Wesołej, ponieważ uważamy że młodzież powinna się integrować ze starszymi.

Oczywiście chcielibyśmy powtórzyć nasze osiągnięcia z zeszłego roku i po raz kolejny zatrumfować w budżecie partycypacyjnym. Póki co niech zostanie tajemnicą, jaki projekt chcemy zgłosić. Miałem ostatnio okazję uczestniczyć – jako przewodniczący naszej Rady – w konferencji na temat Młodzieżowych Rad w Polsce, która odbyła się w Sali Kolumnowej Sejmu RP. Wiedzę, którą tam zdobyłem będę powoli wprowadzał w życie.

Konferencja uzmysłowiła mi, jak ważne i istotne jest to co robimy w Radzie. Jest to przecież praktyczna lekcja demokracji, zaangażowania społecznego w prace dla swojej lokalnej społeczności i uwrażliwienia na problemy innych mieszkańców.



POSEŁ JACEK KURZEPA I WOJTEK MASTALSKI

WOJTEK MASTALSKI
PRZEWODNICZĄCY MRD

UWAGA: DEBATA EDUKACYJNA W GIMNAZJUM NR 119

Sąsiedzi dla
WESOŁEJ

Stowarzyszenie Sąsiedzi dla Wesołej oraz Rada Rodziców w Gimnazjum nr 119 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie Wesołej zapraszają rodziców, nauczycieli i mieszkańców na debatę, której tematem będzie przyszłość naszej placówki edukacyjnej.

Z udziałem, m.in. przedstawicieli władz dzielnicy, radnych Rady Dzielnicy Wesoła, Mazowieckiego Kuratora Oświaty, Biura Edukacji Warszawa oraz Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń zamierzamy porozmawiać o perspektywach naszego gimnazjum, w tym możliwości utworzenia w naszej dzielnicy liceum ogólnokształcącego.

**Deбата odbędzie się
w auli Gimnazjum (ul. Klimatyczna 1)
w dniu 13 grudnia
(wtorek) w godz. 19.00 - 20.30.**

Serdecznie zapraszamy!

R E K L A M A

DIAGNOZA I TERAPIA LOGOPEDYCZNA

zajęcia dla małych dzieci, przedszkolaków, uczniów oraz osób dorosłych

- opóźniony rozwój mowy
- wady wymowy, niepełność mowy
- zaburzenia komunikacji: afazja, dysartia, autyzm, zespół Aspergera
- wspieranie rozwoju mowy dla niemowląt i małych dzieci
- terapia specyficznych trudności w nauce
- dysleksja
- nauka czytania, pisanie, przygotowanie do nauki szkolnej

TERAPIA OPARTA NA METODACH

- metoda prof. J. Cieszyńskiej, metoda Krakowska
- metoda Warnego
- elementy Terapii Integracji Sensorycznej

TERAPIA PRZEZ ZABAWĘ

EWA LER-PONIAKOWSKA mgr pedagog, logopeda, neurologopeda
Posiadam 10 letnie doświadczenie pracy z dziećmi, stopień awansu zawodowego: nauczyciel mianowany, liczne szkolenia, warsztaty z zakresu autyzmu, zespołu Aspergera, całościowego zaburzenia rozwoju.

ZADZWOŃ
605 300 553
ul. Praskiego Pułku 38
na przeciwko Urzędowi w Wesołej

Patriotyzm

CZYLI CZYM JEST PATRIOTYZM DLA NASTOLATKA W XXI WIEKU?

Odpowiadając na to pytanie, warto najpierw sięgnąć po encyklopedyczne wyjaśnienie tego terminu, żeby potem wiedzieć, z czym konfrontujemy otaczającą nas rzeczywistość, czyli tzw. „real”.

Według słownika języka polskiego patriotyzm to: „w znaczeniu ogólnym wszelkie umiłowanie ojczyzny jako miejsca swojego pochodzenia i/lub zamieszkania”. To także: „gotowość do poświęceń się dla ojczyzny i stawianie dobra swego kraju ponad interesy własne”.

A czym jest patriotyzm dla współczesnych nastolatków? Dla nas, nazywanych „generacją jednorożców” - czyli dzieci, które mają coraz więcej praw, a coraz mniej obowiązków? Dla nas, przekonanych o własnej wyjątkowości, potrafiących tylko ze sobą rywalizować? Gdzie szukać odpo-

wiedzi na to pytanie? Najlepiej w social mediach, bo to one zdominowały dzisiejszą rzeczywistość.

Teoretycznie każdy nastolatek wie, co oznacza pojęcie patriotyzmu. Potrafimy powiedzieć, na czym on polega. Podajemy nawet przykłady takie jak:

- dbanie o język ojczysty i nie używanie wulgaryzmów;
- szanowanie władz, jako przedstawicieli narodu oraz symboli narodowych;
- kupowanie polskich produktów;
- płacenie podatków.

I trudno się z tym nie zgodzić. Jednak rzeczywistość nie jest już taka piękna. Dla nastolatków praktyka patriotyzmu to coraz częściej wymyślanie nowych memów na facebooku, a także – co jest bardzo smutne – promowanie postaw nacjo-

nalistycznych, czyli takich, którym towarzyszy wrogość do innych narodów i chęć ich poniżenia. Nie da się ukryć, że od uczestnictwa w Marszu Niepodległości większość z nas woli wizytę w McDonaldzie, a od słuchania pieśni patriotycznych delektowanie się zestawem 2forU.

Czym powinien być patriotyzm dla nas, których za kilka lat wejdziemy w dorosłe życie? Przede wszystkim postawą, dzięki której Polska z każdym dniem będzie stawała się krajem bardziej nowoczesnym i tolerancyjnym. Państwem przyjaznym dla wszystkich, z piękną historią i przyszłością. Tyle możemy już dzisiaj. Warto o tym pomyśleć.

**AGATA GOLUBSKA,
KLAUDIA BAKIERA
I ZUZIA HABER
KLASA 6B SP 171**

Hiszpański króluje na świecie i ...w Bułhaku



Szekspir i Cervantes, dwaj najwięksi przedstawiciele literatury angielskiej i hiszpańskiej, umarli w tym samym dniu w i roku. W 2016 roku obchodziliśmy ich 400 rocznicę śmierci.

Chociaż nigdy się nie spotkali, łączyło ich bardzo wiele – Szekspir, rozstawił język angielski i stworzył nowożytny dramat. Cervantes uznawany jest za ojca powieści, a jego napisany po hiszpańsku Don Kiszot wszedł nawet do popkultury. Tak się składa, że języki obu tych twórców są dziś najpopularniejsze na świecie.

W Bułhaku dobrze o tym wiemy. Od wielu lat obserwujemy rosnące zainteresowanie językiem hiszpańskim. Powód jest prosty! To po chińskim drugi język świata, wyprzedzający nawet język angielski, a liczba osób mówiących po hiszpańsku rośnie w zawrotnym tempie. Szacuje się, że

w tym roku liczba posługujących się hiszpańskim jako ojczystym językiem wynosi 476 milionów, a na całym świecie używa go 567 milionów ludzi (w tym osoby uczące się hiszpańskiego). Co ciekawe, w ciągu najbliższych lat, liczby te jeszcze wzrosną, natomiast liczba rdzennych użytkowników angielskiego czy chińskiego spadnie.

Cieszę się bardzo, że uczniowie Bułhaka zasilają szeregi rzeszy uczących i doceniających język hiszpański. Od kilku lat w naszych szkołach rośnie liczba sympatyków właśnie tego języka. Nasi gimnazjaliści i licealiści, a także uczniowie szkoły podstawowej Bułhaka, najchętniej wybierają hiszpański jako drugi język. Oczywiście jest, że króluje angielski, który, mimo że plasuje się na trzecim miejscu pod względem liczby rdzennych użytkowników, jest absolutnym numerem

jeden w komunikacji międzynarodowej. Połączenie angielskiego i hiszpańskiego jest więc strzałem w dziesiątkę. Jest połączeniem, które z całą pewnością da młodym ludziom szereg możliwości podczas studiów, a także w przyszłej pracy. Hiszpański jest językiem urzędowym w aż 21 krajach, na 3 kontynentach!

Uczniowie Bułhaka mają możliwość nauki w klasie z rozszerzonym językiem hiszpańskim, z sześcioma godzinami tygodniowo. Część zajęć prowadzi nativo czyli rodowity Hiszpan: bo kto lepiej opowie o zwyczajach, kuchni czy o piłce nożnej? Jakby tego było mało, co roku proponujemy wyjazdy na obozy językowe do Hiszpanii. Od ubiegłego roku współpracujemy z prestiżową szkołą w Barcelonie, czego owocem jest wymiana młodzieży! Od lat promujemy Hiszpanię w naszej szkole: gotujemy hiszpańskie dania i je konsumujemy, współpracujemy z Instytutem Cervantesa, bierzemy udział w konkursach poświęconych językowi i krajom hiszpańskojęzycznym, uczymy się flamenco....

Jesteśmy przekonani, że warto namawiać młodych ludzi do nauki każdego języka! Wiedzimy przy tym, że hiszpański daje im dużo radości, a postęp, jakiego dokonują jest szybki i namacalny. W 2016 roku działo się w Bułhaku dużo i to nie tylko w związku z rocznicą śmierci Cervantesa. Z całą pewnością rok 2017 będzie równie hiszpański!

**IZABELA WOLAŃSKA-ZASĘPA
DYREKTOR GIMNAZJUM
I LICEUM BUŁHAKA, HISPANISTKA**

Spółeczne Szkoły Bułhaka od 1990 roku

Najwyższy poziom edukacji na wszystkich etapach

Wysokie wyniki na egzaminach zewnętrznych

Sukcesy uczniów w konkursach przedmiotowych

Wyjątkowy klimat i kameralna atmosfera

Nauka w małych grupach

Indywidualne podejście do uczniów

Bogata oferta zajęć dodatkowych

Współpraca z uczelniami wyższymi

Nauczanie dwujęzyczne - certyfikaty językowe

Nauka czterech języków obcych

www.szkolybulhaka.pl



Spółeczna Szkoła Muzyczna
I stopnia im. Wojciecha Kilara
w Warszawie



Spółeczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Emanuela Bułhaka



Rekrutacja Trwa

NAJLEPSZAKSIĘGOWA.COM Sp. z o.o.

PROWADZENIE KSIĘGOWOŚCI NIE NALEŻY DO NAJPROSTSZYCH ZADAŃ,
DLATEGO WARTO JE POWIERZYĆ KOMPETENTNEMU BIURU RACHUNKOWEMU.



Zajmujemy się:

- prowadzeniem wszystkich ewidencji księgowych (księgi handlowe, książki przychodów i rozchodów, ewidencja przychodów, ewidencje VAT, ewidencje środków trwałych itd),
- sporządzaniem deklaracji podatkowych, sprawozdań finansowych,
- obsługą kadrowo-płacową,
- rozliczeniami ZUS,
- opracowywaniem polityki rachunkowości,
- reprezentacja przed US i ZUS,
- rozliczanie grantów (Fundacje i Stowarzyszenia).

GWARANTUJĘ RZETELNE I TERMINOWE ROZLICZENIE. INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO KLIENTA ORAZ DYSKREJCJĘ.

W związku z dynamicznym rozwojem posiadamy wolne wakaty na stanowiska:

- asystentka księgowej,
- księgowa,
- kadrowa,
- główna księgowa.

Zapraszam do kontaktu:
kontakt@najlepszaksiegowa.com
Tel. 518-700-156

NAJWIĘKSZY SKLEP ZABAWKOWY W WARSZAWIE - WESOŁEJ

Markowe zabawki znane z reklamy TV

GRUDNIOWE
MEGA PROMOCJE
nawet do
-70%
TANIEJ!

Logos visible: Hot Wheels, LEGO, My Little Pony, Playmobil, Nerf, Littlest Pet Shop, Barbie, Transformers Robots in Disguise.

W MIKOŁAJKI ZAPRASZAMY
wszystkie dzieci (te małe i te już zupełnie dorosłe)

NA SŁODKI POCZĘSTUNEK

DOMOWE BABECZKI Z KREMEM



ZABAWKI



05-077 Warszawa- Wesoła,
os. Stara Miłosna,
ul. Jana Pawła II 23/25 lok. U4B2
Pasaż handlowy "POGODNA"
tel. 793-450-509

Niepubliczny Żłobek Muzyczny "HIACYNTOWY DOM"



w Wesolej



Przyjmujemy zapisy dzieci od roku do 3 lat
na rok szkolny 2016 / 2017

Wwa-Wesoła, ul. Szeroka 9
tel. 796 288 766

Opiekunowie, pedagodzy oraz nauczyciel muzyki
zapewniają dzieciom nie tylko opiekę i pielęgnację,
ale także troskę o ich wszechstronny
rozwój emocjonalny i społeczny.

*Istnieje
możliwość dowożenia
dziecka do żłobka
oraz opieki domowej
w razie jego choroby*

Dzieci uczestniczą w zajęciach:

- ruchowych
- plastycznych
- w zabawach z językiem angielskim oraz
- w codziennych **MUZYCZNYCH POPOŁUDNIACH**,
podczas których tańczą, śpiewają
i grają na instrumentach perkusyjnych.

Żłobek zapewnia opiekę w godzinach: 7:30 - 17:30

W ofercie mamy także poradnictwo pedagogiczne,
rodzinne i socjalne, wsparcie psychologiczne
a także doradztwo prawne.
Dbamy bowiem nie tylko o
dzieci, ale także o całe rodziny.
Zapewniamy całodienne
wyżywienie. Miesięczny koszt
pobytu dziecka wynosi **1250 zł**
+ **12 zł** dziennie za wyżywienie.



<https://www.facebook.com/hiacyntowydom>



Przed nami zbliżające się wielkimi krokami Święta Bożego Narodzenia!

Z tej okazji chcielibyśmy życzyć Wam nasi Drodzy Goście zdrowych, spokojnych i radosnych Świąt oraz szampańskiej zabawy w sylwestrową noc!

Przygotowaliśmy specjalne i wyjątkowe prezenty dla tych, którzy chcą w szczególnie sposób obdarować swoich najbliższych. W naszej ofercie znajdziecie upominki, które wzbudzą zachwyt, zadowolenie i uśmiech, a przede wszystkim okażą się praktycznymi prezentami.

Podarunki przepełnione świeżo wypaloną kawą, wyselekcjonowaną herbatą z najwyższej półki, akcesoriami do parzenia kawy oraz słodkościami podbiją serca i będą idealnym prezentem pod choinkę!

Przypominamy również, że tak jak w zeszłym roku tak i w tym, będziemy przyjmować zamówienia na świąteczne ciasta do 18 grudnia.



Szczegóły na miejscu w kawiarni, na naszym facebooku oraz na stronie internetowej

www.frykasyrarity.com.pl

Kawiarnia Frykasy Rarytasy

ul. Jana Pawła II 17 C

Godziny otwarcia:

Wtorek-Piątek 7:30-20:30

Sobota 9:30-20:30

Niedziela 10:00-20:30



Rozgrzewająca zimowa herbata

FRYKASY RARYTASY

Potrzebujesz:
 3-4 g białej lub czarnej herbaty
 10 ml syropu cytrynowego
 10 ml syropu korzennego
 świeży imbir, goździki, kardamon, plastry cytryny i pomarańczy

Czekoladowy piernik z powidłami śliwkowymi

FRYKASY RARYTASY

SKŁADNIKI:
 masło 130 g
 cukier brązowy 250 g
 miód 4 łyżki
 powidła śliwkowe 4 łyżki
 przyprawa korzenna 15 g
 cynamon 5 g
 kakao 30 g
 soda oczyszczona 10 g
 mleko 250 ml
 2 jajka
 mąka pszenna tortowa 300g
 2 tabliczki czekolady

PRZYGOTOWANIE:
 Nagrzej piekarnik do 170stC Keksówkę (12x25cm) posmaruj tłuszczem i wysyp mąką. W garnku roztop masło, dodaj cukier, wymieszaj. Dorzuc powidła, miód, przyprawy, kakao, mieszaj i podgrzej na małym ogniu przez 1-2 min. Ostudź trochę i dodaj sodę, mleko, roztrzepane jajka, szybko wymieszaj, stopniowo dodaj przesianą mąkę. Przelej następnie do keksówki, wstaw do piekarnika i piecz przez 45-55 minut (do suchego patyczka). Wyjmij z piekarnika, 2h później przekrój na pół, posmaruj powidłami i polej czekoladą (rozpuść 2 tabliczki czekolady w kąpieli wodnej. Udekoruj wedle uznania, smacznego!

ZDROWIE - NATURALNIE!

Naturalne sposoby na utrzymanie odporności organizmu w okresie zimowym.

CZOSNEK - absolutny lider w świecie leczniczych roślin: jest naturalnym antybiotykiem, hamuje rozwój bakterii. Bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego i je zwalcza. Jednakże nie każdy może go jeść ze względu na przykry zapach z ust. Polecam więc działanie zewnętrzne.

INHALACJA CZOSNKIEM: 1-2 ząbki czosnku tniemy na plasterki, wkładamy do torebki z przewiewnej tkaniny lub kładziemy na spodku. Umieszczamy czosnek blisko łóżka (w przypadku małych dzieci możemy zawiązać torebkę na szczybelkach łóżeczka). Staramy się głęboko wdychać zapach. W nocy olejki eteryczne oraz lotne związki siarkowe rośliny ulatniają się, działając antybakteryjnie na nasze gardło. Rano nie czuć już przykrego zapachu, a nasze gardło jest w lepszym stanie.

Dla wzmocnienia od wewnątrz polecam picie wody z koncentratem z owoców róży (napój mimo bardzo dużej dawki witaminy C wcale nie jest kwasny). Dobrze jest wzbogacić swoją dietę o koloro-



we warzywa (np. pieczone lub parowane buraki). Ważne jest, aby pozwolić organizmowi w naturalny sposób wygrać się. W tym celu moczymy nogi w bardzo ciepłej wodzie i smarujemy je olejkami kamforowymi. Takie stare sposoby naszych babć rozgrzewają i sprawiają, że choroba szybko się ulatnia. Pamiętajmy także, aby nie zwalczać gorączki do 38,5 C. Umiarkowana temperatura 37-38,5 C bowiem to oznaka, że organizm sam walczy z infekcją. Po przekrocze-

niu tej temperatury możemy stosować zimne okłady oraz kąpiele w wodzie chłodniejszej o 2 stopnie Celsjusza niż temperatura ciała. Jeśli to nie pomaga, użyjmy środków farmaceutycznych obniżających temperaturę.

Pamiętajmy, żeby dać organizmowi czas na walkę z chorobą. Duża dawka snu w ciepłym łóżku jest wspaniałym lekiem.

**ŻYCZĘ ZDROWIA,
GRAZYNA BANY**

R E K L A M A



NATURALNIE



KULTURALNIE



SZAKSZUKA



PRODUKTY
BIO



znakomite herbaty
Kusmi, Basilur, Pukka oraz ważne na miejscu (Yerba też jest)

kawy dla koneserów

prawdziwe czekolady
Zotter, Manufaktura Czekolady i Cocoa

pszyste oliwy extravirgin, czyste i smakowe

aromatyczne kremy balsamiczne
rozlewane na miejscu czerwona
pomarańcza, figa, granat

produkty regionalne
konfitury, miody, pasty warzywne

mydła prowansalskie na bazie
naturalnej oliwy i z Aleppo

świece i woski zapachowe
Yankee Candle

książki
beletrystyka, reportaże, kulinaria

ul. Dworcowa 71
Sulejówek
+48 22 783 21 97
szakszuka.pl
sklep@szakszuka.pl

facebook.com/szakszuka

Szakszuka

Cebulę i czosnek drobno posiekać, zeszklić na gorącej oliwie. Paprykę (można obrać ze skórki) pokroić w kostkę i dodać do zeszkłonej cebuli i powoli smażyć. Do miękkich warzyw na patelni dodać obrane i posiekane pomidory (zimną można wykorzystać dobrą passatę), dodać przyprawy.

Gotować aż do uzyskania gęstego sosu.

Łopatką rozsunąć warzywa i w to miejsce wbić jajka.

Przykryć pokrywką, tak aby białka się ścięły, a żółtka pozostały płynne.

Przed podaniem posypać natką kolendry.

Według nas, zdecydowanie najlepiej smakuje jedzona prosto z patelni :)

Życzymy smacznego!

składniki:

- * 1 cebula
- * 2 ząbki czosnku
- * 1 papryka
- * 3 pomidory
- * Składka i ostra papryka
- * Kumin
- * Cukier, sól, pieprz
- * Oliwa/olej do smażenia
- * Jajka

W zimowym ogrodzie. Pojęcie pięknego ogrodu jest względne



Jedni cenią przestrzeń uporządkowaną, w której wszystko jest idealnie zaplanowane. Inni najlepiej czują się w prawie dzikim otoczeniu.

Są tacy, którzy kochają minimalizm i prostotę, a zaraz obok mieszczą wielbiciele bogactwa roślin, kolorów i zapachów. Kwestia gustu. A z gustami się nie dyskutuje.

Niewątpliwie jednak, każdy ogród jest swoistym dziełem sztuki, którego współtwórcami jest człowiek i natura. Ogród w przeciwieństwie do obrazu, rzeźby czy utworu muzycznego żyje własnym życiem. Jako jego twórcy możemy w różny sposób wpływać na to co się w nim dzieje zarówno przez podjęcie różnych działań jak i ich zaniechanie.

To my decydujemy, co lubimy i jak to osiągniemy. Przykładem jest jesienne grabienie liści. Można grabić, ale można też nie grabić (kto nam zabroni!). Systematyczne grabienie liści ma wiele korzyści. Główna z nich to oddychający trawnik, który z dużym prawdopodobieństwem odwdzięczy nam się wiosną soczystą zielenią. Kolejną korzyść to efekt zadbanego ogródka (sąsiedzi będą pełni podziwu dla naszej pracowitości). Że już nie wspomnę o bonusie w postaci liczby spalonych kalorii i zdrowo dotlenionego organizmu. Jednak jeśli nie zgrabimy liści, to będziemy mogli podziwiać nasz ogród w pięknych, jesiennych barwach siedząc na tarasie i popijając herbatę z termosu. Nie

napracujemy się (niektórzy tego szczerze nie znoszą), ale ceną za cudowny jesienny klimat będzie niezbyt przyjemny widok za oknem wiosną. Co się odwlecze to nie uciecze. Wraz z nadejściem odwilży trzeba się będzie brać za reanimację trawnika. Co się jednak nacieszyliśmy jesienią to nasze.

Tym co jest najważniejsze w posiadaniu ogrodu to ... przyjemność z jego posiadania. W kolejnych miesiącach będziecie mogli Państwo przeczytać o tym, jak czerpać radość z własnego ogródka. W prosty sposób postaram się przedstawić zadania na kolejny miesiąc w ogrodzie - skupiając się na ogrodach ozdobnych.

Ogród jest żywą materią. Nawet jeśli coś sknocimy to szansa na to, że uda nam się to naprawić jest ogromna. Natura ma wielką siłę i nie poddaje się łatwo. Żeby jednak nie narażać się na niepotrzebną pracę i koszty warto poświęcić kilka godzin miesięcznie na relaks przy rabatkach (tak, to naprawdę relaksuje!).

Zaczynam ten cykl w miesiącach zimowych. To czas kiedy wegetacja jest w okresie spoczynku. To chwila wytchnienia dla naszych roślin i dla nas. Jednak w tych trudnych, zimowych warunkach warto co jakiś czas rozejrzeć się po ogrodzie i sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

- Przy obfitych opadach śniegu warto strząsać z krzewów zarówno iglastych jak i liściastych nadmiar białego puchu. Co prawda śnieżne czapy wyglądają wspaniale, ale są bardzo ciężkie. Naszym roślinom grozi wyłamywanie gałęzi i pędów, a za tym idą różne

choroby i oczywiście gorszy wygląd.

- Przy utrzymującej się przez kilka dni temperaturze powyżej zera warto podlać rośliny zimozielone. To, że są one w stanie uśpienia nie oznacza, że nie pobierają wody z podłoża i nie zachodzi transpiracja. Wbrew pozorom sporo roślin wcale nie przemarza w czasie zimy lecz właśnie usycha.

- Sprawdzamy czy zabezpieczenia, które przygotowaliśmy jesienią dobrze chronią nasze rośliny przed zimą i ewentualnie poprawiamy co trzeba.

- Odśnieżamy ścieżki. Nadmiar śniegu dobrze jest rozsypać pod krzewami lub na rabatach bylinowych. Unikajmy tworzenia dużych zwałów śniegu na trawniku. I pod żadnym pozorem nie używajmy w ogrodzie soli! Sól rozpuszczając śnieg przenika do gleby uniemożliwiając roślinom pobieranie wody co prowadzi do suszy fizjologicznej i usychania roślin.

- Jeśli chcemy mieć wiosną ładny trawnik to nie chodźmy po nim podczas mrozów oraz wtedy, kiedy jest przykryty śniegiem. Powoduje to łamanie się delikatnych listków traw, a w rezultacie powstawanie łysych placków.

- Chętni mogą dokarmiać ptak. Wspaniale jest obserwować z okna jak radośnie stukają one dzióbkami wyjadając ptasie przysmaki.

Zimą w ogrodzie możemy też usłyszeć ciszę. Taką prawdziwą, uspokajającą. Doceńmy ją, zanim ptaki za oknem złączą nas budzić o świcie swoim radosnym świergotem.

KATARZYNA HORNUNG

R E K L A M A



Żamów nas.

SONATA CAFÉ

Obsługujemy:
eventy, targi,
szkolenia,
plany zdjęciowe,
imprezy okolicznościowe,
akcje marketingowe

Mobilna Kawiarnia „Sonata Café”
Aromatyczna, świeżo palona kawa w dowolnym miejscu.

tel 605 066 952

FB: @mobilnakawiarniaapl



ZEGAR ŚCIENNY
VINTAGE COLOURE
549 ZŁ
www.9design.pl



WAZON SHAREL 33CM
CIEMNOZIELONY 149 ZŁ
www.9design.pl



LAMPA ŚCIENNA
OLD SCHOOL 436 ZŁ
www.9design.pl

ŚWIĄTECZNE klimaty

Nastrojowe, ciepłe wnętrza,
które przeniesie Was w magiczny czas
Świąt Bożego Narodzenia.
Meble, lampy i dodatki,
które pozwolą wyczarować
odrobinę świątecznej magii.



FOTEL LOBBY
MUSZTARDOWY
1789 ZŁ
www.9design.pl



STOLIK KAWOWY
ANAPORT
579 ZŁ
www.9design.pl



LAMPA STOŁOWA
BREEZA
MOSIĘŻNA
289 ZŁ
www.9design.pl

9design

WSZYSTKIE PRODUKTY DOSTĘPNE W SHOWROOMIE 9DESIGN
UL. LUCERNY 25, 04-687 WARSZAWA WAWER, LUB NA STRONIE WWW.9DESIGN.PL

-20% na zakupy stacjonarne
Kod: 9designXmas
• Obowiązuje do końca roku 2016
• Rabat nie łączy się z produktami przecenionymi



Wesoła dawniej i dziś

Z ANDRZEJEM KLIMMEM, AUTOREM KSIĄŻKI
"STARA WESOŁA" ROZMAWIA ADAM CIEĆWIERZ.

Panie Andrzeju, z uwagi na swoją wieloletnią działalność społeczną jest Pan w Wesołej osobą znaną i poważaną. Proszę jednak by opowiedział Pan o sobie wielu nowym mieszkańcom naszej dzielnicy.

„Osobą znaną i poważaną”, to może trochę przesada. Po prostu tu się urodziłem (trochę zbyt wiele lat temu) i tu mieszkam przez całe życie. Ponieważ Wesoła w jej „klasycznych” granicach była niewielką miejscowością, stąd tak wiele osób znanych osobiście. No, a w dodatku zawsze miałem (to chyba po rodzicach) tendencję do, jak to się obecnie określa, działań prospołecznych. Za mojej młodości nazywało się to działalnością społeczną. Przez kilkanaście lat byłem radnym miasta Wesoła. Jako ciekawostkę mogę tu podać fakt, że na początku mojego „radcowania” nie było żadnych diet dla radnych – pracowaliśmy rzeczywiście społecznie. Inne czasy, inne obyczaje. W okresie transformacji ustrojowej zajmowałem się sprawami przepływu informacji. Byłem członkiem-założycielem poznańskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej, a w Wesołej przez 10 lat byłem redaktorem naczelnym pierwszej lokalnej gazety – „W Wesołej – 18 km od centrum”. Przez kilkanaście lat byłem społecznym kuratorem, więc miałem okazję poznać także tę inną Wesołą, mniej na co dzień widoczną. No i od ponad 25 lat działam także w Ochotniczej Straży Pożarnej w Wesołej i w Związku OSP RP. A z wykształcenia jestem inżynierem elektronikiem i ponad 35 lat pracowałem naukowo w tej dziedzinie. Obecnie jestem spokojnym emerytem.

Jak doszło do powstania książki?

Zacząłem się od tego, że pani Elżbieta Daniłowicz, dyrektorka naszej biblioteki, zawiadomiła mnie, że dzielnica będzie wydawać coś w rodzaju informatora-przewodnika i czy chciałbym wziąć w tym udział. Ponieważ w tym czasie pisałem już krótkie felietony o pewnych fragmentach historii Wesołej (ale nie tylko) w internetowej gazecie „wesola-gazeta.pl”, prowadzonej wówczas przez pana Jacka Krzemińskiego, odpowiedziałem pozytywnie. Odbyło się w tej sprawie kilka spotkań w różnych gronach, ale sprawa nie posuwała się do przodu. A ja zbierałem materiały i pisałem. Muszę tu podkreślić ogromny udział mieszkańców Wesołej w tym, co robiłem. Oddzięk na moje kolejne felietony publikowane na stronie „www.wesola-gazeta” przeszedł moje oczekiwania. Czytelnicy (z których wielu do dziś nie znam osobiście) nie tylko przekazywali swoje wrażenia, czasem swoje

wspomnienia, ale także zadawali kłopotliwe pytania, prowokując nowe tematy. I tak to trwało przez prawie 6 lat. W końcu uzbierało się około 40 felietonów na różne, trochę przypadkowo dobrane, tematy z przeszłości naszej okolicy (można powiedzieć „małej ojczyzny”) i doszedłem do wniosku, że nie ma na co czekać i trzeba to jakoś sfinalizować – tym bardziej, że moje lata i zdrowie coraz bardziej mi o tym przypominają.

Co znalazło się w Pana publikacji, a co i z jakich względów nie zostało poruszone lub wymaga uzupełnienia?

Jak już zaznaczyłem, dobór tematyczny felietonów (bo książka nie jest monografią) jest dość przypadkowy. Wynika to ze sposobu pozyskiwania materiałów. Ponieważ



ze względów czysto technicznych nie za bardzo mogę korzystać z archiwów, opierałem się głównie na żywej pamięci swojej i moich znajomych. Do tego dochodziły prywatne dokumenty pisane i zdjęcia sprzed lat, przesyłane mi przez Czytelników „www.wesola-gazeta”. Ale głównie polegałem na żywym słowie, które kiedyś usłyszałem od starszego pokolenia. No i Internet, ten największy śmietnik informacyjny świata, w którym od czasu do czasu można znaleźć prawdziwe perełki z przeszłości.

W sposób świadomy ograniczyłem zakres czasowy do pierwszych lat powojennych, bo okres późniejszy jest nieźle udokumentowany. Także pisząc o „ludziach Wesołej” ograniczyłem się w zasadzie do tych, którzy już odeszli. Oczywiście nie wy-

mieniłem wszystkich, o których należałoby wspomnieć i to można uzupełniać. Opublikowałem też fotografie tylko tych osób z przeszłości, których podobizny udało mi się uzyskać. To też należałoby uzupełniać.

Niektóre tematy uznałem za zbyt świeże, aby je poruszać. Jako przykład – kolaboranci z okresu okupacji niemieckiej. Niektóre tematy wymagają dokładnej archiwalnej kwerendy. Złazcza temat stosunków własnościowych na naszym terenie sprzed kilkuset lat jest ciekawy, ale wymaga skrupulatności pani Barbary Buczek-Płachtowej, którą wykazała przy opracowywaniu monografii folwarku Miłosna. A jeszcze inne tematy same się ujawniają, jak na przykład wiadomość prasowa o powstaniu w Wesołej szkoły podstawowej już w roku 1931. Obecnie mam w pamięci około 10 tematów godnych opisanie. Nie wiem tylko, czy uda się zebrać odpowiednią ilość materiałów źródłowych.

Jak wyglądały początki Wesołej? Chodzi o miejscowość, a nie dzisiejszą dzielnicę.

O miejscowość? Miejscowość wyłoniła się z Woli Grzybowskiej na początku XX wieku. Nowy właściciel tych dóbr, książę Emanuel Bułhak rozpoczął parcelację wzdłuż linii kolejowej i zapewne dlatego terenowi działek nadano – jak to często wówczas robiono – nową, pozytywną nazwę. Takie jest moje przypuszczenie co do pochodzenia nazwy późniejszej miejscowości. A po umieszczeniu jej na platformie nienazwanego przystanku kolejowego (popularnie zwanego „platforma”, a służbowo podobno „przystanek nr 17”), nowa nazwa weszła do użycia. Tyle, że w początkowych latach pełna nazwa brzmiała „Łetniska Wesoła”, co wskazuje na przewidywany kierunek jej rozwoju. Pierwszy człon jednak nie przyjął się i pozostała tylko „Wesoła”.

Wiem, że ze względów rodzinnych szczególnym obszarem Pana zainteresowań jest poznawanie i popularyzacja dziejów Armii Krajowej na naszym obszarze. Co wiemy? Co jest jeszcze odkrycia i czy jest to jeszcze możliwe?

Temat miejscowego oddziału Armii Krajowej był dla mnie pierwszym ściśle historycznym tematem, który opracowywałem jeszcze w roku 1992. Wówczas żyjący jeszcze żołnierze tego oddziału postanowili zakończyć konspirację i ustalili, że pamięć o tamtych czasach nie powinna zagać. Głównym motorem tego przedsięwzięcia był pan Witold Kowalski (w czasie wojny magazynier broni oddziału). Udało się nam zebrać wspomnienia pewnej liczby żołnierzy i w pewnym stopniu odtworzyć stan osobowy oddziału i jego działalność. Wydaliśmy wówczas książeczkę „V kompania”, dotyczącą terenu Wesołej. Później była jeszcze „IV kompania” obejmująca

list do redakcji

Dzień dobry,

kilkukrotnie byłem świadkiem, jak autobus 198 ruszył z przystanku przy stacji kolejowej chwilę po tym, jak pociąg wjechał na stację i nikt z pasażerów nie zdążył już do autobusu wsiąść.

Przypadkiem dowiedziałem się o istnieniu wewnętrznej instrukcji ZTM dla kierowców linii 198.

Poniżej przytaczam dosłownie stosowny fragment:

Od 1.09.2015 w sytuacji, gdy kierowca zauważy zbliżanie się/przyjazd pociągu do przystanku kolejowego „Wa-wa Wesola” zobowiązany jest zaczekać w celu umożliwienia pasażerom przesiadki do autobusu. W takich przypadkach dopuszcza się opóźnienie do 5 min rozkładu jazdy.

Ponieważ wciąż (choć znacznie rzadziej niż kiedyś) zdarzają się sytuacje, że kierowcy nie stosują się do tej instrukcji, a w jednym ze znanych mi przypadków kierowca nie znał nawet jej treści, myślę, że warto, za pośrednictwem lokalnej prasy poinformować pasażerów linii 198, o tym jakie wymagania ZTM stawia prowadzącym pojazdy.

Wydaje mi się, że jest to informacja jawna, ale nie przypominam sobie, aby była publikowana na łamach lokalnej prasy, stąd zwracam się z prośbą, aby ją zamieścić.

Dodanie przy tej okazji podziękowania dla ZTM za tę decyzję byłoby też miłym gestem ze strony redakcji w imieniu mieszkańców Wesolej - pasażerów 198.

DZIĘKUJĘ
MICHAŁ KONOPKA

list do redakcji



„Absurdalna sprawa słupkowa”

O słupkach, które nagle „wyrósł” na wjeździe na osiedle od strony ul. Okuniewskiej mówiło prawie całe osiedle. Mówiło - w kontekście negatywnym, bo postawione słupki kompletnie nie wносиły nic pozytywnego, a wręcz przeciwnie, były postawione wbrew logice i zdrowemu rozsądkowi. Odcinały mieszkańcom wjazd na Plac Wojska Polskiego, pozostawiając jedynie jedną drogę dojazdu przez rondo.

Interwencja w Urzędzie Dzielnicy przyniosła skutek, ponieważ słupki po kilku dniach zostały zdemonstrowane. Wystarczyło przeanalizować sytuację, by zobaczyć, że postawienie ich to totalny absurd, na który nie wiadomo dlaczego ktokolwiek wyraził zgodę.

A więc pozostaje pytanie - kto wpadł na tak absurdalny pomysł i z czyich pieniędzy została wykonana inwestycja, która w kilka dni później została rozebrana?

Kto powinien ponieść odpowiedzialność i koszty podejmowania kompletnie absurdalnych decyzji, które niosą za sobą duże koszty (zakup słupków, opłacenie ekipy która je montowała, opłacenie wymiany znaków drogowych - po czym opłacenie ekipy demontującej słupki i ponownie opłacenie wymiany znaków drogowych)

POZDRAWIAMY
MIESZKAŃCY OSIEDLA

teren Halinowa i większe opracowanie, dotyczące pułku „Dęby” z Rembertowa. Wówczas przekonałem się, że nawet po latach, żywe słowo żyjącego uczestnika może dostarczyć niesłychanie dokładny opis wydarzeń, o których już nikt, wydawałoby się, nie pamięta. To był ostatni dzwonek, bo obecnie żyje już tylko jeden z autorów tamtych wspomnień. Tak więc temat „AK w Wesolej” nie może liczyć na bezpośrednie relacje. Ale pozostają jeszcze relacje pośrednie, pochodzące od rodzin i oparte na rodzinnych wspomnieniach. Pozostają jeszcze dokumenty – jak zaginiony (w latach 90-tych!) zbiór dokumentów dotyczących magazynu broni. Trzeba tylko zachować pewną ostrożność, aby nie tworzyć i nie powielać mitów. Ale czy nowe odkrycia są możliwe? Z pewnością tak.

Proszę opowiedzieć o Wesolej Pana dzieciństwa. Jak wyglądała, jak się tu wtedy żyło, co Pan darzy dziś największym sentymentem ?

Moje dzieciństwo przypada na lata powojenne. Do szkoły podstawowej w Wesolej uczęszczałem w latach 1949-1956. To był inny świat, trudny obecnie do zrozumienia, zwłaszcza dzisiejszej młodzieży. Zbudowana przed wojną była luźna, a w wyniku wojny stała się jeszcze rzadsza. Plac zabaw był więc ogromny. Brakowało wszystkiego, ale dzieci tego nie odczuwały – brak było skali porównawczej. W szkole biedniejsze dzieci były dożywiane – pajda razowego chleba posmarowana smalcem i blaszany kubek gorzkiej czarnej kawy zbożowej. Wydawała (bez pokwitowania!) pani Słowikowa, woźna i sprzątaczką w jednej osobie. No i wszystkie dzieci musiały w szkole pić tran (bo podobno był taki zdrowy). Łyżką. Krzywiły się i piły. A po lekcjach

była nielegalna gra w piłkę nożną. Nielegalna, bo podobno od tego chłopcy mogli mieć żylaki. Więc pan Żurowski zwalczał i gonił nas z boiska. No i jeszcze bardziej nielegalne zabawy pozostałościami wojennymi. Niemal w każdym miejscu Wesolej gdy wzięto się garść piachu i przesiało przez palce, pozostawała garstka odłamków. Niekiedy znajdowało się i większe fragmenty. Wypadki były rzadkie, bo wszyscy – nie wiem skąd – wiedzieli, czego nie ruszać. Ale Małgosia z mojej klasy nie miała połowy twarzy. Do dziś nie wiem dlaczego, co to był za wypadek. Mimo, że nikt nie słyszał wówczas o żadnych inte-

REKLAMA

RAD-MED
Poradnia Chirurgiczno Diagnostyczna

Konsultacje lekarskie, Zabiegi chirurgiczno - flebologiczne,
Diagnostyka USG, Leczenie trudnych owrzodzeń,
Odrutowanie alkoholowe, Wszywanie esperalu

www.rad.med.pl, tel. 600 877 751
ul. Jedziecka 20 lok 3, Stara Miłosna

gracjach, byliśmy z nią mocno zintegrowani. Sami, bez niczyjej pomocy. Bo była fajna. Z połową twarzy.

Dziś z wielu stron słysząc o potrzebie integracji poszczególnych osiedli dzielnic. Skąd według Pana wziął się ten problem, co go podsycało i jak temu zaradzić?

Szczerze mówiąc, nie za bardzo rozumiem, co to miało być ta integracja. Dla mnie, jest to jeszcze jedno słowo-klucz, a właściwie wytrych do jakichś innych znaczeń. Problem wziął się z ludzi. Przykład? Przed kościołem w Starej Miłosni stoją naprzeciw siebie dwa kamienie pamiątkowe, upamiętniające żołnierzy tego samego oddziału. Jeden „Fromczyn”, drugi „Dęby”. Fromczyn to był kryptonim Otwocka, Dęby – Rembertowa. Drużyna ze Starej Miłosni w 1942 roku rozkazem dowództwa AK została wyłączona z pułku otwockiego i włączona do pułku rembertowskiego. I im to wówczas nie przeszkadzało – bo walka szła o Polskę, a nie o Otwock czy Rembertów. Ale po latach, gdy przyszło do uczczenia ich pamięci, zagrały antagonizmy. Otwockacy, Rembertów be. I są dwa kamienie.

Skąd się wzięły te antagonizmy? Moim zdaniem z ludzkiej głupoty, polegającej na patrzeniu wyłącznie ze swojego okna. „Niech na całym świecie wojna, byle polska wieś zaciszna, byle polska wieś spokojna”. Gładka droga – to u mnie. Ale ruchliwa droga – to u sąsiada”. I konflikt gotowy.

Dałem ten przykład, żeby zaznaczyć, że integracja to proces samoistny, którego nie można nakazać. Można go jedynie ułatwić. Jak scalić dzielnicę Wesołą? Najlepiej prawidłowo nią zarządzać, dbając o równomierny jej rozwój przy zachowaniu charakteru jej części składowych. Już przed ponad 25 laty,

w czasie mojego „radcowania” głosiłem, że to, że Wesoła składa się z trzech części, rozwijających się przez wiele lat niezależnie od siebie, nie jest słabością młodego miasta, ale jego siłą. Siłą wynikającą z różnorodności. A pasma leśne, oddzielające trzy części składowe – Wesołą, Zieloną i Starą Miłosną – nie dzielą, a łączą mieszkańców, bo stanowią naturalną przestrzeń rekreacyjną, wartość dobrego zagospodarowania. Od tego czasu zmieniło się to o tyle, że obszary leśne w dzielnicy dramatycznie się skurczyły. I ten proces trwa nadal. A przestrzeń pozostała praktycznie niezagospodarowana i czeka.

Jak Pan postrzega dzisiejszą Wesołą z perspektywy lat tu przeżytych? Podobna się Panu? Co można by było zmienić lub poprawić?

Dzisiejsza Wesoła jest całkiem inna niż kilkadziesiąt lat temu. Przede wszystkim została dość sztucznie połączona w jeden organizm administracyjny. Sama Wesoła była osiedlem „sypialnym” Warszawy, a Stara Miłosna nieźle



rozwijającą się wsią o coraz bardziej kształtującym się charakterze „badylarskim” czyli ogrodniczym. Zielona, pozbawiona dobrej komunikacji zarówno z Wesołą jak i Rembertowem czy Marysinem, w zasadzie wegetowała.

To się zmieniło i obecnie stanowimy przedmieście wielkiego miasta z wszystkimi tego zaletami i wadami. Co mi się podoba? Chyba najbardziej to, że z bardzo niewielkimi wyjątkami udało się uniknąć wysokiej zabudowy klockami z betonu. Mam nadzieję, że taki stan będzie utrzymany. No i oczywiście, że uda się zahamować niszczący wpływ urbanizacji na stan przyrody w dzielnicy. Przyszłość Wesołej jako dzielnicy Warszawy widzę nie w rozwoju przemysłu czy handlu, a jako zaplecza rekreacyjnego wielkiego miasta. Na tym też można nieźle zarobić. Póki co, mamy po temu bardzo dobre podstawy. O ile ich tylko sami nie zniszczymy. A to zależy w dużej mierze właśnie od właściwego zarządzania. Mam tu na myśli w pierwszej kolejności dobrze (i w różnych horyzontach czasowych) opracowane plany zagospodarowania przestrzennego. A w drugiej – unikanie na szczublu dzielnicy tworzenia sztucznych antagonizmów międzyosiedlowych, co – podobno – ułatwia rządzenie, ale – z pewnością – utrudnia życie.

Kiedy możemy spodziewać się kolejnej publikacji?

Mówiąc zupełnie szczerze – nie wiem. Zależy to bowiem od kilku czynników, z których dwa są najważniejsze. Pierwszy to moje siły i zdrowie. A drugi – sami mieszkańcy Wesołej (myślę tu oczywiście o całej dzielnicy). Jeżeli będą mnie naciskać poddając tematy i przysyłając kolejne fragmenty układanki pod tytułem „Stara Wesoła”, to kto wie?... Obecnie namawiam panią dyrektor Daniłowicz, żeby na stronie biblioteki w Wesołej otworzyć blog o starej Wesołej. Nie zdradzę tajemnicy, jeżeli powiem, że propozycja została przyjęta bardzo życzliwie.

ROZMAWIAŁ ADAM CIEĆWIERZ

REKLAMA

NIEBANALNY SKLEP DLA NAJMŁODSZYCH

TULIMY

UL. RUMIANKOWA 9A

05-077 WARSZAWA

TEL.: 506 498 916

MAIL: SKLEP@TULIMY.COM

WWW.TULIMY.COM

FACEBOOK.COM/TULIMY MIŁOSNA



Zapraszamy do świata:

- fantastycznych książek dla dzieci
- twórczych gier i edukacyjnych zabawek
- ubranek od polskich projektantów
- personalizowanych prezentów
- ręcznie szytych koczków, poduszek i Przytulanek
- tworzonych z sercem oryginalnych dodatków





SPECJALISTYCZNA LECZNICA WETERYNARYJNA

tel. 501 040 784 www.domvet.pl
UL. SIKORSKIEGO 74 WARSZAWA WESOŁA

PRZEPIS NA SYLWESTROWĄ KRYJÓWKĘ:

*Dobrze sprawdza się zabudowane legowisko,
transporterek. Kryjówkę lokalizujemy
w pomieszczeniu, gdzie zwierzak szuka spokoju.*

Najlepsza jest łazienka bez okien.

*Legowisko można dodatkowo przykryć kocem,
by wytłumić dźwięki.*

Warto pomyśleć też o muzyce.

*W internecie jest wiele utworów
do zwierzęcej muzykoterapii.*

Szczęśliwego Nowego Roku!

Tomek Dominiak, Domvet



WESOŁYCH
ŚWIĄT
życzy
lecznica
DOMVET



KSIAŻKI POD CHOINKĘ

Święta Bożego Narodzenia to czas szczególny: oczekiwania, spełnienia, nadziei i spotkań z najbliższymi. Trudno wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez, choćby drobnych podarunków, a wielu z nas nie wyobraża sobie, by wśród nich mogło zabraknąć książki. Dlatego podpowiadamy, jakie interesujące pozycje ukazały się na rynku wydawniczym w mijającym roku.

LITERATURA PIĘKNA DLA DOROSŁYCH



BLANCA BUSQUETS - „DOM CISZY”

GRUPA WYDAWNICZA FOKSAŁ, 2016

Blanca Busquets opowiada w swej powieści skomplikowaną historię ludzkich uczuć, pasji i namiętności. Siła nienawiści mierzy się w niej z siłą miłości, oddania i poświęcenia. Za złó, prędzej czy później przychodzi zapłacić, nawet jeśli owo „później” każe długą na siebie czekać.

Piękna, nastrojowa historia z muzyką pobrzmiwającą w tle.



SEBASTIAN FITZEK - „PASAZER 23”

WYDAWNICTWO AMBER, 2016

Kolejny thriller niemieckiego autora tym razem przenosi nas na statek wycieczkowy, gdzie liczba samobójstw znacznie przekracza statystyczną średnią. Policjny psycholog Martin Schwartz jest osobiście zaangażowany w śledztwo, gdyż właśnie na tym statku przed pięciu laty stracił ukochaną żonę i syna. Doskonała propozycja dla amatorów thrillera i kryminału.



JORGE FRANCO - „DZIKA BESTIA”

WYDAWNICTWO PRÓSZYŃSKI I S-KA, 2016

„Malpa” Riascos i jego ludzie porywają bogatego don Diego, licząc że otrzymają od jego rodziny porządną okup, co pozwoli im się „ustawić” na jakiś czas. Jorge Franco, autor w Polsce stosunkowo nieznan, stworzył nieco mroczną historię ludzkich obsesji i namiętności. Powieść czyta się znakomicie! Polecam, nie tylko wielbicielom prozy iberoamerykańskiej.



KIRSTY MOSELEY - „CHŁOPAK, KTÓRY ZAKRAŁ SIĘ DO MNIE PRZES OKNO”

WYDAWNICTWO HARPERCOLLINS POLSKA, 2016

Jest to historia współczesnych nastolatków, którzy uczą się odpowiedzialności za inną osobę, walczą o szczęście swoje i innych. Na własnej skórze doświadczają problemów, które zazwyczaj (jeśli w ogóle) trapią dopiero dorośli...Znakomita powieść dla Pań w każdym wieku!



JOANNA CANNON - „OWIECZKI DOBRE, OWIECZKI ZŁE”

WYDAWNICTWO AMBER, 2016

Wszystko zaczęło się w pewien czerwcowy poniedziałek, kiedy zniknęła pani Creasy, albo dobrych parę lat wcześniej... Debiutancka powieść Joanny Cannon to połączenie dramatu, komedii i kryminału. Zaskakujące zwroty akcji, szczypta humoru i świetne obrazy z życia angielskiej klasy średniej lat siedemdziesiątych gwarantują czytelnikom doskonałą literacką rozrywkę.



SIEGFRIED LENZ - „MINUTA CISZY”

WYDAWNICTWO DOLBY LITERATURA, 2016

Christian ma nauczycielkę angielskiego, która stała się dla niego szczególną osobą. Z jej tragiczną śmiercią, która wstrząsnęła okolicą, chłopak próbuje sobie poradzić. Mistrzowska proza, esencjonalna, choć nie podająca niczego wprost. Lenz w subtelny sposób opowiada o stracie, zawiedzionych nadziejach i klęsce marzeń, które stanowiły dotychczas o całym ludzkim życiu.

LITERATURA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

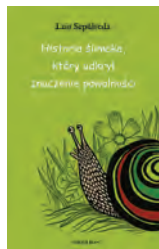


AGNIESZKA FRĄCZEK - „ZBARANIEĆ MOŻNA”

WYDAWNICTWO LITERATURA, 2016

Każdemu z nas zdarza się czasem rozindyczyć, zaziębić i być oswiałym. Kiedy coś nas zaskoczy, możemy nawet zbaranieć... Czy te stany mają coś wspólnego z „ukrytymi” w ich nazwie zwierzętami, czy ślimak zawsze musi się ślimaczyć albo czy warto zostać zrobionym w konia?

Książkę polecam zarówno dzieciom jak i dorosłym do wspólnego czytania z najmłodszymi.



LUIS SEPÚLVEDA - „HISTORIA ŚLIMAKA, KTÓRY ODKRYŁ ZNACZENIE POWOLNOŚCI”

WYDAWNICTWO NOIR SUR BLANC, 2016

Pewien ślimak bardzo chciał dowiedzieć się, czemu on i jego pobratymcy są tacy powolni.

Bohater postanowił wyruszyć w świat by poszukać odpowiedzi. Ślimak miał jeszcze jedno pragnienie: chciał nosić jakieś imię, bo tylko wtedy czuł, że mógłby wyróżnić się z anonimowego tłumu innych istot.



TOMASZ TROJANOWSKI - „STROICIEL”

WYDAWNICTWO LITERATURA, 2015

Główny bohater książki, Cypriano, gra w młodzieżowym zespole muzycznym i jest przeciętnym nastolatkiem, którego od innych odróżnia co najwyżej niezgoda na ślepe podążanie za trendami oraz niewątpliwy talent muzyczny. Okazuje się jednak, że Cypriano jest wybranym, by ocalić świat. W jakiś sposób? Przekonajcie się, czytając tę zajmującą powieść dla młodzieży.

LITERATURA POPULARNONAUKOWA, LITERATURA FAKTU, HOBBY



BRUCE WEINSTEIN - „INTELEGENCJA ETYCZNA”

WYDAWNICTWO M, 2015

Czy etyka i moralność to pojęcia tożsame? Jak żyć według pięciu zasad inteligencji etycznej? Autor w przystępny sposób podpowiada sposoby radzenia sobie z przeciwnościami losu, ze sprawami, na które (pozornie) nie mamy żadnego wpływu. Ta nieduża książka zawiera cenne wskazówki jak żyć godnie w coraz bardziej zwirowanym świecie, bez względu na nasz światopogląd czy wyznanie.



DEAN BURNETT - „GUPI MÓZG: W CO TAK NAPRAWDĘ POGRYWA TWOJĄ GŁOWĄ?”

WYDAWNICTWO JK – FEERA, 2016

Sądzimy, że ludzki mózg to organ doskonały, „komputer”, dzięki któremu możemy w ogóle funkcjonować. Dean Burnett na kartach swej książki w dowcipny sposób stara się obalić mity, które narosły wokół mózgu.

To książka dla wszystkich - w końcu każdy z nas ma mózg i chyba wszystkim nam czasem robi psikusy?



SZYMON OPRYSEK, MARIA HAWRANEK - „TAŃCZYM JUŻ TYLKO W ZADUSZKI: REPORTAŻE Z AMERYKI ŁACIŃSKIEJ”

SPÓŁCZYN INSTYTUT WYDAWNICZY ZNAK, 2016

Książka przełamuje schematyczne myślenie o Ameryce Łacińskiej, jako turystycznym, czasem trudno osiągalnym raju. Autorzy 15 reportaży niejednokrotnie zapuszczali się w niedostępne, „nieskażone cywilizacją”, rejon. Przedstawione historie są do bólu prawdziwe, czasem zabawne, o wiele częściej jednak... szokujące.

MAŁGORZATA KAZIMIERSKA



DR ŁUKASZ PREIBISZ

Botox przy pierwszych zmarszczkach

Osoby mające skłonność do częstego okazywania emocji poprzez bogatą mimikę, mogą spodziewać się, że po kilku latach na ich twarzy pojawią się pierwsze zmarszczki. Jako pierwsze pojawiają się zmarszczki mimiczne. Zmarszczone czoło, przymrużone oczy, czy szeroki uśmiech mogą być ich powodem.

Botox – dla kogo?

Patrzysz w lustro i szukasz pierwszych oznak starzenia się? Martwią Cię pojawiające się zmarszczki na czołe i wokół oczu? To dobry moment, by odwiedzić gabinet medycyny estetycznej. Zabiegi z wykorzystaniem toksyny botulinowej – botoxu – można bez obaw stosować już około 30 roku życia.

Botox – jak to działa?

Toksyna botulinowa jest związkiem chemicznym, który wstrzyknięty do mięśni paraliżuje je. Twarz rozluźnia się, mięśnie nie kurczą się, a efekt utrzymuje się nawet do 6 miesięcy.

Gdzie wykonać zabieg?

Aby zabieg dał naturalne efekty, należy skonsultować się z doświadczonym lekarzem. W PREIBISZ skindoctors, możesz liczyć na fachową pomoc lekarza dermatologa. Dodatkowo w gabinecie można skorzystać z promocji na ten zabieg. Botox w cenie 100 zł. Jest to oferta jednorazowa i dotyczy jednej wybranej okolicy twarzy u jednego pacjenta. Liczba miejsc ograniczona.



PREIBISZ
skindoctors

UL. JANA NOWAKA-JEZIORAŃSKIEGO 51 LOK. U9, 03-982 WARSZAWA TEL: (22) 126 80 00



Omatidium
SALON OPTYCZNY
OPTOMETRIA

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, życzymy Państwu radosnych chwil w gronie najbliższych. Niech szczęście towarzyszy Wam codziennie niczym dobrze dobrane okulary!



ŚWIĄTECZNE PROMOCJE

Druga para okularów do **50% taniej**,
OKULARY NA RATY 0% - wystarczy dowód osobisty,
Soczewki progresywne **2 w cenie 1**,
Program lojalnościowy z **rabatami 10% - 70%** dla stałych klientów.

Nie masz pomysłu na wyjątkowy prezent?

Mamy dla Ciebie rozwiązanie!



Kup okulary, a drugą parę dla bliskiej osoby (lub dla siebie) kupisz z rabatem do 50%! Do okularów dołączone są zawsze oryginalne etui.



Dodatkowo dla naszych klientów **KONKURS z nagrodami**, a do wygrania okulary przeciwsłoneczne o wartości do 300 zł.

Każde zakupione do 21 grudnia 2016 okulary biorą udział w **losowaniu konkursowym**, które odbędzie się **21 grudnia o godzinie 19.00**. O wynikach konkursu poinformujemy na naszym facebook'u oraz telefonicznie/mailowo.

Aby nie nadwyręzać Państwa świątecznego budżetu zachęamy do skorzystania z zakupów **NA RATY 0%**.

Ponadto informujemy, że do naszej oferty dołączyły piękne oprawki kobiecej kolekcji Porsche Design i Rodenstock. Dla osób niezainteresowanych konkursem, okulary przeciwsłoneczne -20%!

ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ JUŻ DZIŚ:

UL. TRAKT BRZESKI 56 B (I PIĘTRO), WARSZAWA WESOŁA, TEL: 537 765 242.

Pamięć. Wiek podeszły



Młoda, przystojna emerytka skarży się mężowi (również całym atrakcyjnemu), że nie pamięta imion swoich wnuków i ważnych dat. Mąż

w odpowiedzi na to wyciąga z szafki kuchennej tabletki z miłorzębem japońskim. Pstryk! Pamięć wraca, a bohaterowie żyją długo i szczęśliwie. Znacze tę reklamę? To uważajcie!

Problem z nią polega na tym, że przyczynia się do rozpowszechniania bardzo szkodliwego stereotypu starzenia się poznawczego, który stepia wrażliwość na zachowania patologiczne. Gdy nasi bliscy zapominają imion swoich przyjaciół, czy nazw ulic, po których poruszali się całe życie – mamy tendencję do ignorowania tych faktów, przypisywania ich stresowi i starości. A mogą to być pierwsze objawy demencji.

CO TO ZNACZY STARZEĆ SIĘ NORMALNIE?

„Każdy dzień przybliża nas do śmierci” mówią słowa pieśni – i niestety tak jest nawet na poziomie neuronalnym. Gęstość połączeń synaptycznych* w korze nowej naszego mózgu równomiernie zmniejsza się od 20 roku życia. Wpływa to głównie na **prędkość przetwarzania informacji** (na przykład jak szybko zauważymy przeszkodę na drodze i podejmiemy decyzję o jej ominięciu). Z wiekiem powoli pogarsza się również **pamięć krótkotrwała** (zwana roboczą). Do mierzenia

tego typu pamięci korzysta się zwykle z tzw. Digit Span Test (test zakresu cyfrowego), który sprawdza ile porcji informacji możemy zachować w pamięci wkrótce po jej podaniu. Taki test możemy przeprowadzić w domu – poprośmy bliską osobę o wypowiedzenie w normalnym tempie 7 losowych cyfr (od 0 do 9). Postarajmy się odtworzyć je w kolejności podania. Przeciętny wynik u dorosłej zdrowej osoby wynosi 5,5 cyfry. Większe kłopoty u seniorów mogą pojawić się, gdy trzeba będzie cyfry te odtworzyć w odwrotnej kolejności. Świadczy to nie tyle o kłopotach z pamięcią, co raczej o bardziej ograniczonych możliwościach operowania na danych trzymanych w pamięci podręcznej.

Część informacji z pamięci krótkotrwałej zostaje zapisana w magazynie pamięci długotrwałej. Trzymamy w niej wspomnienia z całego naszego życia (pamięć autobiograficzna) oraz wiedzę podręcznikową (pamięć semantyczna). **W normalnym starzeniu się dostęp do naszej wiedzy, przeszłych zdarzeń z naszym udziałem czy słownika (pamięć słów) pozostaje w normie.** Zadania oparte na wiedzy osoby starsze mogą rozwiązywać porównywalnie dobrze z młodymi ludźmi. Dzięki doświadczeniu potrafią zaplanować swoje działania, tak by skompensować ewentualne braki w prędkości przetwarzania. W ubiegłym wieku, przed erą komputerów, przeprowadzono eksperyment z udziałem amerykańskich maszynistek. Badacze zadali pytanie: kto szybciej przepisze jedną stronę maszynopisu: panie młode,

dwudziestoletnie, czy też doświadczone, 50-lletnie? Okazało się, że efektywność pracy w obu tych grupach była prawie taka sama. Starsze panie potrafiły skompensować wolniejsze przetwarzanie informacji odpowiednim przygotowaniem stanowiska pracy i materiału, czyli po prostu doświadczeniem.

WIEDZA + DOŚWIADCZENIE = MĄDROŚĆ

Normalne starzenie się nie powinno mieć również widocznego wpływu na czynności wykonywane automatycznie, oparte w dużej mierze na pamięci ciała, takie jak jazda samochodem czy gra w tenisa (oczywiście kondycja, sprawność wzroku i słuchu jest osobną kwestią). U osób po 70 roku życia obserwuje się również często poprawę umiejętności opowiadania.

CO TO ZNACZY STARZEĆ SIĘ PATOLOGICZNIE?

Obserwujemy naszych bliskich okiem wyrozumiałym, ale czujnym. Często patologiczna demencja rozwija się przed naszymi oczami, a my długo ignorujemy jej objawy. Gdy członek naszej rodziny zaczyna mieć problem z przywoływaniem często używanych słów i imion najbliższych przyjaciół trzeba upewnić się czy to przypadek, czy jakaś stała tendencja. Gdy raz po raz zapomina o wspólnych ustaleniach (miał być na obiedzie o 14, a poszedł na pocztę) lub nagle nie może rozpoznać, gdzie się znajduje – zabierzmy naszego bliskiego do neurologa. Innym ważnym sygnałem jest nietypowa nadpobudliwość, agresja i zmiana przyzwyczajzeń żywieniowych (np. słodzenie

R E K L A M A

MEDIKO

Centrum Medycyny i Kosmetyki

- **LASER VARILITE**
zamykanie naczyń na nogach i twarzy
- **MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA**
innovacyjny zabieg przeciwzmarszczkowy i ujędrniający
- **LASER LIGHTSHEER**
trwała i skuteczna depilacja laserowa
- **MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ**
mezoterapia, botox, wypełnianie zmarszczek
- **KOSMETYKA TWARZY I CIAŁA**

ZAPRASZAMY!

Informacje o nowościach i aktualnych promocjach na naszej stronie internetowej www.medikocentrum.pl oraz na Facebooku
Godziny otwarcia: **pon.-pt. 9-20, sob. 9-14**

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

**W DNIACH 5-21 GRUDNIA
ZAPRASZAMY
NA LOTERIĘ ŚWIĄTECZNĄ
ORAZ
ŚWIĄTECZNE BONY PREZENTOWE**



wszystkiego). Gdy obserwujemy postępujące zmiany osobowości - brak umiaru i krytycyzmu, chętność, fantazjowanie, nieuzasadnioną beztroskę – to również powinno nas skłonić do wizyty u specjalisty.

Czas rozpoznania demencji jest bardzo ważny – mimo że choroby z tego kręgu są na razie nieuleczalne – to dostępne na rynku substancje, np. selektywne odwracalne inhibitory acetylocholinesterazy pozwalają na znacznie lepsze funkcjonowanie chorych (a tym samym obciążenie rodziny) niż jeszcze parę lat temu.

RÓŻNICE INDYWIDUALNE

Ludzie starzeją się różnie – jedni do późnej starości (90 lat i więcej) zachowują jasność i elastyczność umysłu, inni bardzo wcześniej zaczynają odczuwać pogorszenie się funkcji poznawczych i sztywność myślenia. Ogromny wpływ na to, jak się starzejemy ma nasza własna historia: genetyczne predyspozycje, wykształcenie, rodzaj pracy (wymagająca wysiłku intelektualnego, czy monotonna), dieta (urozmaicona, dużo warzyw) oraz tryb życia.

ZAPLANUJ SOBIE STAROŚĆ

Kluczem do dobrej intelektualnie starości jest ilość połączeń synaptycznych, przede wszyst-

kim w płacie czołowym i skroniowym. Im więcej ich mamy, tym większa szansa, że gdy jedno już się zapcha toksycznymi białkami, to inne „przejmą ruch” i jakoś świadomie dojedziemy do końca trasy. Na ilość połączeń pracujemy całe życie: odzwierciedlają one każdą przeczytaną książkę, wyliczoną całkę, zatańczoną tango czy zjazd z Kasprowego. Nowe ścieżki neuronalne powstają, gdy z pewnym wysiłkiem uczymy się nowych umiejętności przez powtarzanie (wzmacnianie). Dzieje się tak, ponieważ gdy podajemy mózgowi nieznane bodźce, on musi je opracować przez tworzenie nowych połączeń. A więc stymulujmy nasz mózg, zaskakujmy go każdego dnia. Im bardziej się męczysz, tym lepiej dla nas. Oto garść pomysłów, za które kora mózgowa będzie ci wdzięczna:

- Jesteś praworęczny? Od dziś myj zęby i zapinaj guziki koszuli lewą ręką (i odwrotnie dla leworęcznych).
- Jesteś sprawny fizycznie? Schodź po schodach tyłem (ale nigdy tego nie rób, gdy jesteś sam w domu).
- Zawsze chodzisz na spacer z psem tą samą trasą? Zamiast w lewo idź dziś w prawo; znajdź ścieżkę, którą jeszcze siedleś.

*Połączenie synaptyczne

– miejsce przekazywania informacji z jednego neuronu do drugiego. Im gęstsza sieć połączeń synaptycznych o zwiększonym przewodnictwie, tym lepiej uczymy się i zapamiętujemy. Przewodnictwo poprawiamy poprzez długotrwałe wzmocnienie danego impulsu (powtarzanie danej czynności).



- Masz ugruntowane poglądy? Pozwól, żeby szwagier przedstawił ci swój punkt widzenia. Zaakceptuj go na chwilę, wyobraź sobie konsekwencje dla twojego świata. Może część z nich możesz przyjąć?
 - Jadasz tylko pizzę, golonkę i schabowego? Poznaj smak sushi.
 - Rozwiązujesz krzyżówki? To znikoma stymulacja. Naucz się grać w szachy.
 - Nie cierpisz muzyki poważnej? Wybierz się na koncert Pendereckiego.
- I zawsze, kiedy tylko masz okazję, próbuj czegoś nowego!

AGNIESZKA KLEMBOWSKA

R E K L A M A



Usługi pielęgniarские

Usługi pielęgniarские w gabinecie obejmują:

- pielęgnację stopy cukrzycowej
- pielęgnację owrzodzeń podudzi
- iniekcje

W domu pacjenta:

- iniekcje
- wykonywanie opatrunków
- cewnikowanie pęcherza moczowego
- założenie sondy do żołądka
- zabiegi u chorych unieruchomionych
- pomoc w uzyskaniu sprzętu rehabilitacyjnego
- koncentratory tlenu

KONTAKT:

Agata Ongirska
mgr pielęgniarstwa, podolog
TEL. 798 522 057

Usługi pielęgniarские na terenie Warszawy-Wesołej



Gabinet podologiczny

Usługi podologiczne obejmują:

- specjalistyczny pedicure, usuwanie odcisków, modzelei, rekonstrukcja płytki paznokciowej
- specjalistyczna pielęgnacja stóp u osób z cukrzycą
- leczenie i korekcja wrastających paznokci

KONTAKT:

Agata Ongirska
mgr pielęgniarstwa, podolog

TEL. 798 522 057

ADRES GABINETU:

ul. 1 Praskiego Pułku 38
05-075 Warszawa-Wesoła



vis a vis Urzędu Dzielnicy Warszawa Wesoła.

Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza!



Gdybym był bogaty...! to jeden z przebojów koncertu inauguracyjnego w wykonaniu Tria Klezmerskiego na uroczystości rozpoczynającej nowy rok akademicki 2016/2017 (w dniu 8.10.2016), która miała miejsce w gościnnych progach Klubu Garnizonowego „Kościuszkowiec” na Placu Wojska Polskiego. Serdecznie dziękujemy gospodarzom Klubu!

Wszechstronna edukacja jest podstawą naszej działalności, zdobywamy ją w różnoraki sposób. Przede wszystkim są to wykłady o różnorodnej tematyce. Wykładowcy, których zapraszamy to pasjonaci swojej dziedziny wiedzy. Niektórzy przyjeżdżają do Wesolej w ramach wolontariatu. Jednym z nich był prof. Kamil K. Hozyasz - gastrolog, który podzielił się z nami swoją wiedzą na temat glutenu. Serdecznie dziękujemy!

Oprócz kilku wykładów już za nami: ognisko integracyjne, na którym gościliśmy seniorów z Rembertowa, wycieczka do Lublina i Nałęczowa, spacer po Wilanowie i Łazienkach, zwiedzanie Muzeum Żydów Polskich oraz Mennicy Polskiej, wspólne czytanie Sienkiewicza, plener malarski i warsztaty rysunku. Prace powstałe na plenerze oraz warsztatach



pokazaliśmy na wernisażu podczas spotkania integracyjnego w dniu 19 listopada.

A przed nami? Grudzień w naszym UTW zapowiada się równie ciekawie. Zwiedzimy Muzeum Willa w ZOO, wysłuchamy ciekawych wykładów o muzyce, sztuce, podróżach i niezwykłych miejscach. Spotkamy się też na przedświątecznym łamaniu opłatkiem w sobotę 17 grudnia o godz. 16-ej.

W bieżącym roku akademickim zapraszamy raz w miesiącu na wykład otwarty, na który może przyjść każdy zainteresowany tematem. W grudniu będzie to wykład „Droga do Machu Picchu”, który poprowadzi Michał Casanis niezwykle ciekawą o wszechstronnej wiedzy. Spotkanie odbędzie się 8.12.2016 o godz. 17.00 w SP 171 w Wesolej ul. Armii Krajowej 39.



Wszelkie informacje na temat bieżącego programu i działalności są dostępne na naszej stronie.

Kontakt z UTW:

www.utw-wesola.org

e-mail : sekretariat@utw-wesola.org

sekretariat - 519 173 672

Ewa Fiedorowicz - 519 173 671

Diżury kasjerki:

poniedziałek, wtorek w godz.12.00-13.00

– Ośrodek Działań Twórczych

„Pogodna” w Starej Miłośnie

(Jana Pawła II 25)

środa, czwartek, piątek w godz.12.00-13.00

Budynek Ochotniczej Straży Pożarnej

w Wesolej, ul. 1. Praskiego Pułku 31

R E K L A M A



leki nie z apteki
SKLEP ZIELARSKO-MEDYCZNY

Znajdziesz u nas:
 zioła jednorodne, mieszanki ziołowe
 ekologiczne herbaty, kawy
 naturalne leki, witaminy
 suplementy diety
 przyprawy, zdrowe oleje
 miody, soki
 kosmetyki naturalne, olejki eteryczne
 artykuły higieniczne,
 artykuły opatrunkowe



LEKI NIE Z APTEKI
 Sklep zielarsko-medyczny
 05-075 Warszawa,
 ul. 1-go Praskiego Pułku 10
 tel. 605 952 250
 Godziny otwarcia:
 pon.-pt. 10:00-18.00,
 sob. 9.00-14.00
ZAPRASZAMY!

PAPIESKI POMIDOR

Na ulicy Jana Pawła II, pod samym portretem Jana Pawła II, w szczelinie między murem poczty a chodnikiem, wykiełkował pomidor.

Jeden cud, że tam przeżył, ale drugi i to znacznie większy, że nikt go tam nie zniszczył, choć wyglądał jak chwast! Jakaś dobra dusza użaliła się nad nim i podlewała w gorące dni, a nikt z przechodzących tędy mieszkańców nigdy nie kopnął nie połamał i nie skrzywdził, choć wyglądał mało strojnie, nawet kiedy już osiągnął rozmiary sporego krzaka. Trzeba było się pochylić i zajrzeć w zieloną głębię, żeby odkryć ukryty świat pomidora. Drobnutkie włoski lśniące w słońcu prawdziwym złotem, maleńkie żółte kwiatki tulące się do ceglanego muru poczty i wabiące swoim wdziękiem najskromniejsze z dzikich pszczół. I nareszcie owoce, dojrzewające pełną kłębą, drobne, smukłego, sercowatego kształtu; niezbitie świadczące o szlachetnym rodowodzie rośliny. Był w tym wszystkim Duch Papieski czy nie było? To oczywiście kwestia wiary, ale jakoś tym ciepłem i papieskim poczuciem humoru od tego pomidora powiało. Już dawno po przymrozkach i krzaka już nie ma. Ale został owoc. Jeden tylko ośmieliłam się zerwać, kiedy już widać było, że przymrozek zważy je przed czasem. Już w domu pięknie się zaczerwienił, zapewne zawiera dojrzałe nasiona, którymi chciałbym się z Wami, sąsiadami podzielić, w nadziei że cud potrwa dużo dłużej niż jedno lato. Chętnych, zwłaszcza tych znających się na uprawie pomidorów, proszę o kontakt.



DOROTA WRÓNSKA

DOWRONSKA@GMAIL.COM 796159929

Sklepik-pracownia w Wesolej



Malutki sklepik-pracownia przy ulicy Głowackiego w Wesolej powstał pół roku temu, zbudowany z marzeń i pracy własnych rąk.

Można tu kupić ceramiczne: talerze, miski, miseczki, świeczniki, lampiony, aniołki, serduszka, a nawet kury, konie czy koty. Wszystkie ręcznie wykonane i szkliwione, na drewnianych półkach nie ma dwóch takich samych rzeczy. To miejsce niezwykle kolorowe, pełne wesołych postaci i figurek, fantastycznych kwiatów emanuje radością pracy.

Z ceramiką właścicielka sklepiku zetknęła się pierwszy raz na studiach archeologicznych, gdzie odnajdując starą ceramikę w ziemi, ukrytą przez wieki przed ludzkim okiem, rysowała ją i pieczołowicie kleiła, przywracając garnkom i talerzom ich dawną formę.

Po wielu latach pracy w dużych firmach zamarzyła o powrocie do swoich pasji-czyli archeologii, ceramika sama prowadziła ją tą drogą.

Glina pochłonięta ją bez reszty, pierwsze prace to laleczki i bajkowe postacie dla córki Helenki. Stół w kuchni stał się warsztatem oblepionym gliną i zastawionym skorupami - Gliniana Baba, jak ją nazwał syn Staś, postanowiła podjąć ryzyko i uczynić glinę swym źródłem utrzymania.

Udało się, firma działa od niedawna, oprócz tworzenia ceramiki właścicielka prowadzi warsztaty dla dzieci w szkołach pt. „Archeologia i Ceramika”. Podczas kursów dzieci lepią piękne naczynia, zwierzątka i inne ozdoby oraz uczą się o historii gliny, ceramiki, koła garncarskiego i archeologii.

Na zajęcia z gliny można także uczęszczać do pracowni przy ulicy Głowackiego, jest to oferta dla dzieci i dorosłych, pracownia jest czynna nawet w soboty i niedziele, po uprzednim kontakcie telefonicznym.

Tu także w sklepiku jest ogromny wybór wyjątkowych prezentów na każdą okazję...a Święta już tuż...



WWW.GLINIANABABA.PL

R E K L A M A

***Słodkich, wesołych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim Klientom życzy Cukiernia Babeczki***




Babeczki

PRACOWNIA CUKIERNICZA - WYROBY WŁASNE

05-071 Sulejówek • ul. Armii Krajowej 34

e-mail: cukierniababeczki@gusto24.pl • tel. 730 121 037

Otwarte: Pon - Sob 10.00 - 20.00, Nd 9.00 - 20.00

Oferta świąteczna dostępna na miejscu oraz na FB



Mieszkasz w Wesolej NIE ZMARNUJ TEGO.

Narty biegowe, nartorolki, leśne treningi imitacyjne, ćwiczenia ogólnorozwojowe, nordic walking, bieganie na orientację. To wszystko mieszkańiec Wesolej ma na wyciągnięcie ręki. I co ważne, w otoczeniu pięknych lasów.

Nie masz czasu na ruch? Będziesz musiał znaleźć go na leczenie! Dla osób zainteresowanych różnymi formami aktywnego stylu życia propozycji w Wesolej jest całkiem sporo, ale niestety nadal więcej jest osób, które wolą chodzić do lekarza, niż systematycznie się ruszać.

Towarzystwo Narciarskie Biegówki, działające w Wesolej od ponad pięciu lat, w swojej ofercie ma między innymi następujące

propozycje adresowane do osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej:

NARTY BIEGOWE

We wszystkie śnieżne dni, TNB utrzymuje na Hipodromie w Wesolej narciarską trasę biegową – najlepszą na Mazowszu, z zakładanymi śladami do stylu klasycznego, z wypożyczalnią sprzętu, serwisem i co najważniejsze – ze wsparciem instruktorskim. Dzięki temu, każdy może postawić pierwsze kroki pod okiem specjalisty, który nie tylko pokaże poprawną technikę, ale również pomoże dobrać sprzęt. Na trasę biegową Hipodrom, zapraszamy w każdy weekend w godzinach 6:00 – 17:00, a w tygodniu w godzinach 17:00 – 21:00. Narciarstwo biegowe, zaraz po pływaniu, uważane jest za najzdrowszą formę aktywności! Wszelkie aktualne informacje na temat narciarskiej trasy biegowej Hipodrom, znajdziecie na profilu <https://www.facebook.com/tnbiegowkiwesola/>

NARTOROLKI

Jazda na nartorolkach to prawie jak bieganie na biegówkach. W Wesolej mamy jedyną na Mazowszu infrastrukturę przystosowaną do jazdy na rolkach, nartorolkach i wrotkach. Można z niej korzystać 24 godziny na dobę. W ostatnim czasie, bardzo popularne są tzw. nartorolki terenowe, które umożliwiają jazdę nie tylko po gładkim asfalcie, ale również po utwardzonych ścieżkach leśnych, drogach szutrowych i innych, choć trochę utwardzonych. O Rolkostradzie w Wesolej, organizowanych na niej zajęciach, szkoleniach, zawodach i innych wydarzeniach, przeczytacie na stronie <http://rolkostrada.pl/> oraz profilu <https://www.facebook.com/RolkostradaWesola/>

IMITACJE NARCIARSKIE

W każdą bezśnieżną sobotę o godzinie 9:00, mieszkańcy Wesolej mogą całkowicie nieodpłatnie poćwiczyć z Towarzystwem Narciarskim Biegówki. Leśny trening, na który składają się marsze i marszobiegi z kijkami imitujące bieganie na nartach, siłownia leśna z ćwiczeniami wzmacniającymi kluczowe w narciarstwie biegowym grupy mięśniowe, to propozycja, która jest bezpieczną i bardzo efektywną formą prozdrowotnej aktywności. Zajęcia odbywają się na Punkcie Aktywności Otwartej (PAO) – obiekcie zrealizowanym w ramach budżetu partycypacyjnego. Jeżeli jesteś zainteresowany, zaglądaj na <https://www.facebook.com/tnbiegowkiwesola/> lub napisz na biegowki.wesola@gmail.com

TOWARZYSTWO NARCIARSKIE BIEGÓWKI

REKLAMA

NAUKA PŁYWANIA

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA GRUPOWE I INDYWIDUALNE NA PŁYWAŁNI W MIĘDZYLESIU I ANINIE

PROWADZIMY ZAJĘCIA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

PIERWSZY PLUSK DLA 3-5 LATKÓW

UCZYMYSZ! ROZWIJAMY! BAWIMYSZ!

ZAPISY: 609-094-186 512-283-256

www.sportomania.pl
info@sportomania.pl



WESOŁE BIEGI GÓRSKIE I WESOLINO

Po raz trzeci zapraszamy zimą do Starej Miłośny. Od stycznia do marca planujemy rozegrać sześć biegów, w trakcie których zawodnicy ścigać się będą na uchodzącej za dość wymagającą (zwłaszcza, jak na mazowieckie warunki) dwukilometrowej pętli. Ci z Państwa, którzy mieli okazję się przekonać osobiście - już wiedzą, pozostali zawsze mogą zweryfikować poniższe zapewnienia; otóż - jest tam bardzo malowniczo, sympatycznie, aczkolwiek momentami dość stromo...

Biegacze będą mogli rywalizować na dystansie 2, 6 lub 10 kilometrów. Cykl obejmuje 5 biegów,

wliczanych do klasyfikacji generalnej, oraz bieg finałowy. Oto terminy:

- 14. stycznia
- 04. lutego
- 18. lutego
- 04. marca
- 11. marca
- 25. marca (bieg finałowy)

Mamy nadzieję, że tej zimy w naszych zawodach znowu licznie wezmą udział miłośnicy biegania z Warszawy - a także spoza stolicy. Biorąc pod uwagę, że w ciągu dwóch dni od otwarcia zapisów, na liście startowej pojawiło się już kilkadziesiąt nazwisk - nadzieje te wydają się być uzasadnione...

Przy okazji biegów górskich, zapraszamy także do udziału w treningowych zawodach na orientację - czyli WesolInO. Jak zawsze, przygotujemy dla chętnych trasy łatwe i o umiarkowanej trudności. Specjalnie dla dzieci rozgrywane będą także minizawody na terenie bazy zawodów, czyli Szkoły Podstawowej nr 173 w Starej Miłośni (ul. Trakt Brzeski 18).

Strony www:

WBG: www.bg_2017.team360.pl/pl

WesolInO: www.wesolino_2017.team360.pl/pl

Zapraszamy do współpracy przy relacjonowaniu naszych zawodów; redakcje, zainteresowane patronatem, proszone są o kontakt:

Dariusz Urbanowicz, tel. 696-878-777
durbanowicz@team360.pl

Igor Błachut, tel. 609-833-555

iblachut@team360.pl

Do zobaczenia na zawodach!



R E K L A M A

Sportowiska

Zapraszamy wszystkie dzieci spędzające ferie zimowe w Warszawie na aktywne i atrakcyjne sportowe półkolonie czyli stażonarne Sportowiska Sportteam:

- w dzielnicy Wesoła w Aquaparku Wesolandia
- w dzielnicy Mokotów w KS Warszawianka

I tydzień 13-17.02 II tydzień 20-24.02

Zorganizujemy dla Twojego dziecka czas wolny w formie gier, zabaw, animacji i treningów! Codziennie - od poniedziałku do piątku - w godzinach 8:00-16:30

Jak to wygląda?
Rodzice przekazują dzieci trenerom rano przed swoją pracą a po południu odbierają. W tym czasie nasza kadra prowadzi atrakcyjne zajęcia ruchowe. Dzieci mają zapewnione liczne aktywności, wstęp na obiekty sportowe, ubezpieczenie, posiłki - drugie śniadanie i obiad oraz są pod stałą opieką instruktorską i wychowawczą.

Dołącz do nas! Zapraszamy!

TENIS
PLYWANIE
FIT&GYM
UNIHOKEJ I RUGBY
KONKURSY I ZAWODY
PIŁKA NOŻNA I RĘCZNA
Profesjonalnie!
Radośnie!
Bezpiecznie!

Zapisy i szczegóły: www.sportteam.pl Wesoła 504-946-935 / Mokotów 513-339-128

SPORTTEAM
ZDROWY STYL



RATOWNICTWO W WESOŁEJ

W Dzielnicy Wesoła a dokładniej w Aquaparku Wesolandia od wielu lat rozwija się ratownictwo wodne.

Jedną z sekcji sportowych Klubu Sportteam, działającą w strukturach Stołecznego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego prowadzi bezpłatne zajęcia praktyczne oraz szkolenia na stopnie WOPR.

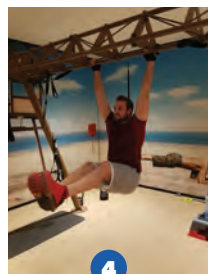
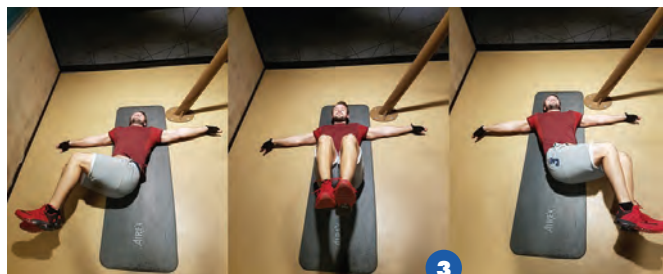
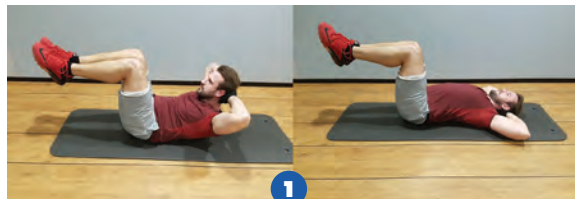
Obecnie w Aquaparku Wesolandia trwają kursy: Młodszy Ratownik WOPR oraz Ratownik WOPR.

Uczestnicy poznają techniki pływania wykorzystywane w ratownictwie wodnym, podstawy pierwszej pomocy oraz samoratownictwa, uczą się jak poprawnie pomóc poszkodowanemu w wodzie i na lądzie oraz jak zadbać o własne bezpieczeństwo. Na zakończenie wszyscy przystępują do egzaminu podsumowującego szkolenie i weryfikującego zdobytą wiedzę i umiejętności. Obserwując postawę i zaangażowanie kursantów jesteśmy przekonani, że wszyscy zdadzą pływająco!:) Zdjęcia i relacje z naszych zajęć oraz spotkań znajdują Państwo na stronie www.sportteam.pl oraz na naszym Facebooku: Sportteam Zdrowy Styl.

Z RATOWNICZYMIZ POZDROWIENIAMI KLUB SPORTTEAM

JAK SZYBKO SPALIĆ ŚWIĄTECZNĄ OPONKĘ?

Cześć! Mam na imię Damian i jedną z dziedzin mojej działalności trenerskiej, oprócz pływania, narciarstwa zjazdowego, nurkowania czy kolarstwa górskiego jest trening personalny. Mam ogromne szczęście łączyć moją pasję



z pracą. Od dzisiaj będziecie mogli śledzić artykuły w „Wesoła Gazetka Sąsiedzka”, w których przybliżę Wam techniki wykonywania ćwiczeń, pokażę, że zdrowe jedzenie wcale nie musi być nudne, a kilkanaście minut dziennie może przybliżyć Was do wymarzonej sylwetki...

NO TO ZACZYNAMY!

Święta już za pasem. W szczyty wiemy, że ten wyjątkowy okres wiąże się z ogromną ilością pysznych potraw, długim siedzeniem przy stole, czy ograniczonym czasem na treningi. Stworzyłem zestaw kilku prostych ćwiczeń, które w łatwy i szybki sposób pozwolą Wam zapomnieć o nadprogramowych kilogramach, a Wasz brzuch znowu będzie tak płaski jak latem :)

1. SPIĘCIA BRZUCHA

Położ się tyłem na macie. Nogi lekko ugnij w kolanach. Stopy unieś z podłoża. Dłonie spleć za głową. Inicjując ruch mięśni brzucha oderwij od maty obręcz barkową oraz łopatki. Odcinek lędźwiowy cały czas spoczywa na macie. Zatrzy-

maj na sekundę ruch, po czym powoli wróć do pozycji początkowej. Ćwiczenie **wykonuj w 4 seriach po 15 powtórzeń.**

2. 6 PAK BEZ BRZUSZKÓW?

Przyjmij pozycję do pompki, ciężar ciała opierając jednak nie na dłoniach a na przedramionach (jak na zdjęciu), napnij mocno mięśnie korpusu, by zapobiec opadaniu bioder. Twoje ciało powinno od głowy po kostki tworzyć linię prostą. Wytrzymaj w tej pozycji minutę. Zrób sobie kilkunastosekundową przerwę i **powtórz daną czynność jeszcze 4 razy.**

3. ROSYJSKI TWIST

Położ się tyłem, ręce wyprostuj na boki. Nogi ugnij w kolanach i biodrach, oderwij stopy od podłoża. Powoli wykonaj skręt najpierw w lewo, następnie w prawo. Jeżeli potrzebujesz dodatkowego obciążenia sięgnij po piłkę lekarską i chwyć ją mocno kolanami. **Twistuj po 30 razy w 3 seriach.**

4. UNOSZENIE NÓG

Ostatnie ćwiczenie skierowane jest dla tych bardziej zaawansowanych. Będąc na siłowni znajdź drążek. Podskocz i złap go nachwytem na szerokość barków. Ugnij lekko nogi w kolanach. Unieś je tak wysoko, jak tylko dasz radę. Jeżeli nie czujesz się na siłach, przyciągnij kolana do klatki. **Ćwiczenie wykonuj 15 razy, po 3 serie.**

Jak sami widzicie trening był dosyć krótki, ale naprawdę intensywny. **Wykonując go 3-4 razy w tygodniu już w niecały miesiąc zobaczycie efekty!** Pozostaje mi się pożegnać i życzyć Wam zdrowych Świąt Bożego Narodzenia, pełnych miłości i spokoju!



Trening personalny, diety online, suplementacja, indywidualne i grupowe zajęcia pływania.
Trener Damian Soból - KONTAKT: 692-266-796

R E K L A M A



www.facebook.com/fantastycznetorty/

ARTE WANILIA Cukiernia Artystyczna, to nowe miejsce na mapie Warszawy. To tu można zrealizować słodkie marzenia.

Smakowe i wizualne. Wszystko na bazie naturalnych składników najwyższej jakości, wykonywane własnoręcznie przez właścicielkę Urszulę Kwiecień. Robione z pasją i sercem.

To miejsce, gdzie można wejść, posmakować, popatrzeć, porozmawiać, poczytać i podpytać. W ofercie Cukierni znajdziemy torty artystyczne i tradycyjne, ciasta, babeczki, ciasteczka. Wykonywane na indywidualne zamówienia, a od czwartku do soboty również w wolnej sprzedaży. Cukiernia organizuje również szkolenia i warsztaty cukiernicze i dekoratorskie dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Arte Wanilia zrealizuje każdy pomysł.

Nada mu dowolny kształt, a wewnątrz wypełni niezapomnianym smakiem

ARTE WANILIA CUKIERNIA ARTYSTYCZNA, ul. KLIMATYCZNA 24
05-077 WARSZAWA - Wesoła tel. 509 035 505 kontakt@artewanilia.pl



Nowości w Klubie Sportowym ZAKRĘT

artykuł sponsorowany

OD GRUDNIA 2016 W KLUBIE SPORTOWYM ZAKRĘT STARTUJE STREFA RELAKSU I FIZJOTERAPII.

W OFERCIE:

- Masaż: relaksacyjny i sportowy;
 - Sesje terapeutyczne z wykorzystaniem: terapii manualnej, terapii powięziowej, terapii punktów spustowych;
 - Kinesiotaping;
 - Indywidualne sesje jogi i ćwiczeń terapeutycznych.
- Sesje jak również masaże wykonuje fizjoterapeuta Wojciech Stachura.
- Zapraszamy w każdy czwartek od 14:00-20:00.
- Wizyty umawiane drogą telefoniczną.
- (możliwość umówienia innego terminu po wcześniejszym uzgodnieniu).

Klub Sportowy ZAKRĘT
tel. 666 998 050
mail: biuro@kszakret.pl
ul. Sportowa 7, 05-077 Zakręt
www.kszakret.pl



OD PAŹDZIERNIKA RUSZYLIŚMY Z ZAJĘCIAMI AERIAL SILK - TANIEC NA SZARFACH.

Wśród dzieci zajęcia te cieszą się ogromną popularnością. Cały czas przyjmujemy zapisy do nowych grup!!!!

Do tej dyscypliny akrobatyczno - powietrznej chcielibyśmy również zachęcić osoby dorosłe. Proponujemy grupy Aerial Silk dla dorosłych: środa godz. 18:00 oraz piątek godz. 17:00. Zapisy telefonicznie lub mailowo w recepcji.

Zajęcia z Aerial Silk to odpowiedź na poszukiwanie nowych form rekreacyjnych będących alternatywą dla tych wszystkich, którym znużyły się tradycyjne formy tańca czy fitnessu.

To połączenie ćwiczeń ogólnorozwojowych, wzmacniających i uelastyczniających ciało z odrobiną cyrkowego szaleństwa i dużą porcją tanecznego liryizmu.

Kinesiotaping, czyli plastrowanie dynamiczne, jest to metoda polegająca na oklejaniu ciała specjalnym rodzajem taśm (plastrow) w celach leczniczych. W zależności od sposobu oklejenia pomaga w usuwaniu obrzęków, stabilizacji stawów oraz przywracaniu równowagi mięśniowo - powięziowej. Może być stosowana jako uzupełnienie indywidualnej pracy terapeutycznej, jak również jako terapia sama w sobie.

Terapia manualna, to bardzo rozległy ter-

min. Jednym zdaniem można powiedzieć, że jest to praca z pacjentem poprzez stosowanie różnych technik, aplikowanych rękami terapeuty. Znajdzie się tu miejsce dla mobilizacji i manipulacji stawów, tkanek miękkich, działania na punkty spustowe, elementów masażu i terapii powięziowej. Wszystko dobierane jest w zależności od potrzeb i problemu pacjenta. Istotne jest, że celem jest wyszukanie realnej przyczyny problemu i zmierzenie się z nią, a nie praca z objawami.



Program zajęć przygotowany jest specjalnie pod kątem osób początkujących, nie posiadających specjalnego gimnastycznego przygotowania.

Silk wykorzystywany jest zarówno do ćwiczeń siłowych jak i rozciągających stanowiących obowiązkową rozgrzewkę każdych zajęć oraz ostatecznie do kompozycji choreograficznej

Tissue mając nieograniczone możliwości pomaga odciążyć i zrelaksować ciało, rozciągnąć je przy pomocy naturalnych sił grawitacji oraz wzmocnić je poprzez pokonywanie tychże sił. Pomaga uwolnić się od przyziemności i rozwinąć artystyczną wyobraźnię.

Regularne uczestnictwo w zajęciach poprawia koordynację ciała, jego gibkość i zręczność. Pojawia się umiejętność kontrolowania go w różnych płaszczyznach przestrzeni, znika strach przed wysokością, nagłą zmianą kierunku ruchu. To zajęcia dla osób lubiących wyzwania, znajdujących przyjemność w pokonywaniu własnych słabości, konsekwentnie zdobywających kolejne poziomy.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Pięknych Świąt życzy



I Z A R R O



DUŃSKIE I NIEMIECKIE MARKI
ORAZ WYBRANI POLSCY
PRODUCENCI.

ORYGINALNE WZORNICTWO
ŚWIETNA JAKOŚĆ.

ROZMIARY
OD XS DO XXL.

WYGODNE BUTY.

PIĘKNE DODATKI
TOREBKI, SZALE, BIŻUTERIA.

Zapraszamy na świąteczne i karnawałowe zakupy!

UL. TRAKT BRZESKI 58 A, WARSZAWA-WESOŁA | PON.-PT. 10-19, SOB. 10-15
UL. POLNA 52, WARSZAWA | PON.-PT. 10.00-18.00

BOYSEN'S tamaris ARIZONA M I C H A | say
BC. friendtex once Joff Delfia heine



LEKARZE SPECJALIŚCI

- ginekolog • laryngolog • chirurg •
- chirurg naczyniowy • internista •
- endokrynolog • badania USG •

MEDIKO

Centrum Medycyny i Kosmetyki

Warszawa – Stara Miłosna, ul. Jeździecka 21F/17
Galeria Sosnowa, II p., tel. 22 40 30 765

REDENTAL

Gabinet stomatologiczny

Pewen zakres usług:
mikroskop, pantomograf,
leczenie w sedacji,
implanty, ortodoncja

REDENTAL

Wychodzisz z uśmiechem

📞 509 336 323

ul. Norwida 8 (wjazd od ul. Żeromskiego)
Warszawa-Wesoła



Gabinet Kosmetyczny
Hanna Kornacka

tel. +48 602 675 100

ul. Słonecznej Polany 18
05-077 Warszawa

gabinet@kosmetyka-hk.pl
www.kosmetyka-hk.pl

Zapisy telefonicznie lub mailowo.

Nowoczesna kosmetyka twarzy i ciała
z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.

Skuteczne zabiegi z zastosowaniem najnowszej aparatury
i profesjonalnych kosmetyków organicznych.

Serdecznie zapraszam, Hanka Kornacka



JASMIN
DROGERIE



WESOŁA - STARA MIŁOSNA

ul. JANA PAWŁA II 108 – obok sklepu GROSZEK

Piękno w zasięgu ręki

www.drogeriejasmin.pl

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

z tą ulotką
5% RABATU
na zakupy

PODARUJ BLISKIM ZDROWIE POD CHOINKĘ!



WWW.MRSSPORTY.PL

MRS.SPORTY

Przyszłam, poćwiczyłam, zwyciężyłam

W październiku 2015 roku przyszłam do Klubu Mrs.Sporty z bolącymi kolanami i z wielką potrzebą zmian, żeby nie wylądować na wózku inwalidzkim.

CEL: zgubić zbędne kilogramy i poprawa kondycji przed wyjazdem w góry. Moje ulubione wędrówki po górach stały pod znakiem zapytania. Mam wielkie wsparcie od męża. Jego cierpliwość i zrozumienie oraz planowanie następnego wyjazdu w góry pomogły mi zmobilizować się do działania.

Przy pierwszym badaniu kontrolnym **powstał mój plan gubienia nadwagi (ponad 30 kg za dużo):** po 1 kg w miesiącu. To nie była pierwsza podjęta walka z nadwagą, potrafiłam w jednym miesiącu zrzucić ponad 6 kg, ale zawsze kończyło się efektem „jojo”. Więc teraz, ze względu na wiek i zdobyte doświadczenie postanowiłam zrobić to po woli i skutecznie.

Poćwiczyłam do wakacji w miarę regularnie. Wprowadziłam dodatkowo w swoje poczynania Program Żywnościowy Mrs.Sporty, który okazał się dla mnie wielkim wyzwaniem. Wykonałam swój plan w 10 mscy (zgubiłam 12 kg!) Roczny plan wykonałam, więc datam sobie luz. Nawet z tolerancją + 2 kg. Nieregularne ćwiczenia i mój własny program żywienia (uwielbiam sery) szybko dały znać : w dwa miesiące wróciło do mnie 2 kg! Poczułam się paskudnie fizycznie i psychicznie.

artykuł sponsorowany

JESTEŚ O KROK OD SWOJEJ NOWEJ FORMY!

Serdecznie witamy w Twoim nowym, osobistym klubie sportowym Mrs.Sporty. Tutaj w miłej atmosferze, z pomocą naszych trenerów personalnych osiągniesz swoje sportowe cele, świetnie się przy tym bawiąc.

Cieszymy się, że jesteś z nami!

Twój Zespół Mrs.Sporty

Klub Mrs.Sporty Wesola
ul. Jeździecka 21F lok. Nr. 1
Stara Miłosna „Galeria Sosnowa”
Tel.: 22 123 44 11,
Kom. 512 774 212
klubwesola645@wp.pl
www.mrssporty.pl/club645



TWOI NOWI TRENERZY

Wtedy dowiedziałam się, że **zostałam klubowiczką miesiąca listopad 2016.** Moja pierwsza myśl była **„Zawiodłam”,** jednak radość z wyróżnienia zmobilizowała mnie i dała motywację do dalszej pracy nad swoją nadwagą. Wróciłam do programu żywieniowego i do regularnych treningów.

Zwyciężyłam razem z zespołem Mrs. Sporty. Dziękuję za wsparcie...! Program treningowy i wszystkie zajęcia w klubie są ze mną ściśle powiązane:

- **Świetnie ułożony plan ćwiczeń** - daje efekty wymierne,
- **Regularne osobiste spotkania z trenerem** - pozwalają na analizę moich poczynąń,
- **Program żywieniowy** - jest dla mnie obecnie najważniejszy (bo tu popełniałam najwięcej błędów - uczę się mądrze jeść),
- **Zajęcia z taśmą** - dają mi największej radości, to nagroda za miesięczne poczynania,
- **Babskie wieczory, spotkania tematyczne, okolicznościowe** - to informacje i wiedza, które przetwarzam na własne potrzeby.

To zespół dał mi szansę na tak wielkie zmiany! Beata, rozłaziła moje wątpliwości i wymówki **„za stara”, „nie dam rady”, „nie mam czasu”, „nie mam siły”** itp. Dobrałaś wspaniały zespół trenerek i stworzyłaś ciepłą atmosferę w Klubie. Dziewczyny są profesjonalne w swoich dziedzinach. To cudowne, ciepłe i dowcipne osoby. Każda jest dla mnie bardzo ważna na zajęciach i wnosi do mojego życia coś nowego.

Dziękuję całemu zespołowi za uśmiech, dobre słowo i ciągłą motywację na zajęciach. **W Klubie każda z nas ma własne IMIĘ. Z Wami ZWYCIĘŻYŁAM.**

...**„CHCE SIĘ ŻYĆ”**... to moje nowe hasło życiowe, a poprzednie brzmiało ...**„PO-MYŚLE O TYM JUTRO”**....

Z optymizmem pracuję nad regularnością i konsekwencją (moje słabe punkty). Trzymajcie kciuki za mnie (za następne - 12 kg) w najbliższym roku!!!

**Jadę w góry.
Z Mrs.Sporty
CHCE SIĘ ŻYĆ!**

**LIDIA,
EMERYTKA 62 LATA**

**DARMOWY
TRENING
WRAZ
Z OPIEKĄ
TRENERA**

**ZAPISZ SIĘ
JUŻ DZIŚ**



Ogłoszenia drobne o charakterze sąsiedzkim publikujemy nieodpłatnie. Maksymalna długość tekstu – 100 znaków ze spacjami. Treść prosimy przysyłać do 25 dnia miesiąca poprzedzającego emisję numeru, na adres: reklama@sasiedzidlawesolej.org z zaznaczeniem rubryki, w której ma być zamieszczone ogłoszenie.

Ogłoszenia drobne **KOMERCYJNE** zamieszczamy w ramce 58x25 mm. Standardowe – w cenie 30 zł netto; kolorowe – w cenie 40 zł netto. Maksymalna długość tekstu – 150 znaków ze spacjami. Treść prosimy przysyłać do 20 dnia miesiąca poprzedzającego emisję numeru, na adres: reklama@sasiedzidlawesolej.org, tel. 537 49 00 48.
Uwaga: drukujemy tylko opłacone z góry ogłoszenia!

CONIECO

**FARBY • LAKIERY • KLEJE
GIPSY • ART. METALOWE
I ELEKTRYCZNE
NARZĘDZIA • AKCESORIA
DRABINY**

STARA MIŁOSNA
ul. JANA PAWŁA II 66 (przy banku)
pon.-pt. 8.00-18.00, sob. 8.00-14.00
tel. 22 773 11 08

produkty ekologiczne
mąki, ryże, kasze, artykuły dla cukrzyków,
produkty bezglutenowe,
eko jaja, ekologiczne zioła i przyprawy
maści i kremy zdrowotne,
suplementy diety, eko kawy i herbaty

zdrowy kram
sklep ze zdrową żywnością

WWW.ZDROWYKRAM.PL
tel. 500-271-031
ul. Jana Pawła II 23 lok. A3, Warszawa – Stara Miłosna

WARZYWA OWOCE RYBY

Gwarantujemy najwyższą jakość naszych produktów

Czekamy na Was w sklepach
w Starej Miłosnej
i Wesołej
przed świętami zapraszamy
po żywego karpia

Wesoła - Praskiego Pułku 5
Miłosna - Jana Pawła II 106

**DEKO
GENERATOR**

ozdoby świąteczne – ręcznie robione,
gotowe oraz na zamówienie

Kup: Stanowisko w sklepie spożywczym
obok groszka, Stara Miłosna - ul. Jana Pawła II 106

Zamów: 662 092 946 lub na:
dekogenerator@gmail.com

[WWW.FACEBOOK.COM/DEKOGENERATOR/](https://www.facebook.com/dekogenerator/)
[WWW.INSTAGRAM.COM/DEKOGENERATOR/](https://www.instagram.com/dekogenerator/)

BĘDZIEMY NA FESTYNIE BOŻONARODZENIOWYM
W WESOŁEJ 18 GRUDNIA!

ANGELINA
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

FRYZJERSTWO
damsko-męskie
KOSMETYKA
CHANTARELLE
Germaine de Capuccini
MANICURE
- TIPSY, ŻEL AKRYL
PEDICURE
SOLARIUM

05-077 W-wa Wesoła, ul. Trakt Brzeski 29
pon.-pt. 9.00-19.00, sob. 8.00-15.00
0 22 773 39 20 • 512 359 100

Do każdej usługi powyżej 150 zł – **UPOMINEK**
Do każdego zabiegu kosmetycznego
HENNA GRATIS
Do każdej farby oraz trwałej
REGENERACJA WŁOSÓW GRATIS
Do każdego manicure i pedicure
PARAFINA GRATIS

Klucze do mieszkań, samochodowe kodowane

Zamki
Baterie do pilotów
Wkładki
Kłódki
Faktury VAT

ZAPRASZAMY:
wt.-pt. 12-18
sob. 10-14
ul. Trakt Brzeski 71
(obok sklepu Biedronka)

Autoryzacja: **WILKA** **IOB**

692 – 905 – 352

PROTEZA CAŁKOWITA 450 zł
PROTEZA ELASTYCZNA ACETAL 600 zł

- bardzo duże doświadczenie
- ciężkie przypadki

507 221 820
Pracownia Protetyczna
Majdan, gm. Wiązowna

SĄSIEDZI SĄSIADOM

Mama szuka, nieodpłatnie, sprawnej maszyny do szycia. Tel. 602 219 414

Rodzina poszukuje sprawnej (najlepiej automatycznej) pralki – kontakt tel. 506877120 za pośrednictwem p. Agnieszki Koba z Ośrodka Pomocy Społecznej

Rodzina potrzebuje dwuosobowej rozkładanej kanapy w dobrym stanie i fotela rozkładanego dla dziecka oraz czystego, w dobrej kondycji kompletu pościeli, kołdry i poduszek, firanek, obrusu i szafki pod zlewomywalk. Tel: 22 773 44 12 do p. Małgorzaty Zapłackiej z Ośrodka Pomocy Społecznej.

Podopieczni Ośrodka Pomocy Społecznej potrzebują dwóch par męskich butów nr 44 w stanie dobrym. Kontakt tel: 22 773 44 12 (OPS).

Lektor jęz. włoskiego i angielskiego
Aleksandra Szewczyk
tel. 501 536 838

- Hiszpański od podstaw 25zł/h dojazd do ucznia proszę o kontakt espanol@poczta.fm Na pewno odpiszę :)
- Język Angielski – zajęcia z NATIVE SPEAKER, wszystkie poziomy zaawansowania. Ignacy: Tel.: 789 471 776
- STUDIUM MUZYKI NOWEJ - zajęcia z produkcji muzyki elektronicznej i DJ. Tel.: 798 833 340, <http://biurosmn.wixsite.com/studium>
- Przygotowanie do egzaminu gimnazjalnego i matury: indywidualnie lub dla kilku osób, Tel.: 515 051 090; 691 855 762
- Święty Mikołaj. Już dziś pomyśl o wizycie Świętego Mikołaja dla swoich pociech, tel. 503 928 141
- Nauka gry na fortepianie i flecie, zajęcia z improwizacji. Tel.: 888 216 015
- MATEMATYKA, FIZYKA – matury, studenci. Dojeżdżam. Dr. 665-014-406

REKLAMA

Informacje o zasadach zamieszczania reklam w „Gazetce Sąsiedzkiej” można uzyskać pod adresem: reklama@sasiedzidlawesolej.org lub numerem telefonu: 608 576 520 (Joanna Gorzelińska)

 ŚWIATOWE
CENTRUM
KOLAGENU

Kolagenowe warsztaty

każdy czwartek godz. 19⁰⁰
tel. 501 388 027
608 062 162

Wesoła
ul. Mazowiecka 39

wstęp bezpłatny




ACCOUNTING
BIURO RACHUNKOWE
DORADCY PODATKOWEGO
Magdaleny Dembińskiej

Licencja Min. Fin. 9131/98

- 20 lat doświadczenia • pełen zakres usług • korzystne ceny • pomoc w założeniu działalności gospodarczej
- zwrot VAT za materiały budowlane

tel. 22 773-25-69,
22 773-38-91
www.podatkiwesola.pl

RESPIRO

Warszawa-Wesoła • ul. Trakt Brzeski 54 A
(paw. handlowe) • godziny otwarcia 7:00-17:00



ŁAZIENKI

WWW.DOMEKO.COM.PL

WARSZAWA
TRAKT BRZESKI 75






Inspiracja dla
Twojego wnętrza

GRATIS | PROJEKT +
TRANSPORT

 **groszek**
Twój sklep na co dzień

ul. Jana Pawła II 110
ul. Rumiankowa 18

wysoka jakość towaru
i sąsiedzka atmosfera

 **PAW-BUD**

- ❖ Beton towarowy
- ❖ Transport
- ❖ Pompa

05-462 Wiązowna, Duchnów, Szosa Mińska 48
tel. 22 795 15 94, 22 795 11 44, kom. 601 384 524
e-mail: pawbud@poczta.onet.pl



zapraszamy na

Sylwestrową Noc W KRAINIE LODU

cena
300
zł./os.

Wieczór poprowadzi DJ Jaro

W programie:
Rzeźby lodowe
Fotobudka
Profesjonalny pokaz fajerwerków
Bar pełen alkoholi

Spośród najciekawiej
przebranych par rozlosujemy
podwójne zaproszenie na Bal Ostatkowy

znajdź nas
na facebooku



Villa Park Wesola, Warszawa-Wesola ul. 1 Praskiego Pułku 89
tel.: +48 (22) 773 61 30, restauracja@villaparkwesola.pl

www.VillaParkWesola.pl