

**Wesoła**

Gazetka Sąsiedzka

Wydawnictwo Stowarzyszenia „SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ”

Nr 30 • listopad 2015



Niepodległa

11 XI 1918



15 listopada w godz. 12⁰⁰-16⁰⁰
zapraszamy na kolejną

**WESOŁĄ
GARAŻÓWKĘ**

Sąsiedzi
dla Wesołej

www.sasiedzidlawesolej.org.pl

Konkurs fotograficzny
„Nasz las żyje” trwa!

więcej na str. 3

Centrum Medycyny i Kosmetyki

- ## Nowości

**pod oczami:
Mezoterapia
LightEyesUltra i laser
frakcyjny Emerge w cenie
1000 zł (6 zabiegów)**

Zapraszamy!

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

Warszawa – Stara Miłosna
ul. Jeździecka 21F/17, II p.

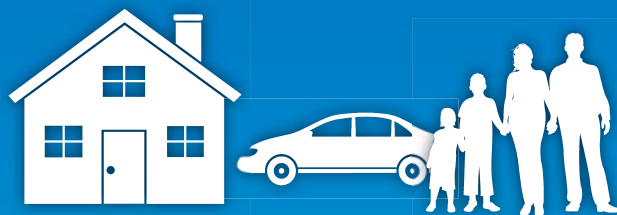
tel. 22 40 30 765
530 51 22 45

Godziny otwarcia:
pon.-pt. 9-20, sob. 9-14

www.medikocentrum.pl

**Agencja Ubezpieczeniowa
„BEST PARTNER”**

kom.: 512-356-292



- ➔ komunikacyjne (OC, AC, NNW, ASS...)
- ➔ mieszkań i domów (w tym w budowie)
- ➔ dla firm (majątek, właściciele, pracownicy)
- ➔ OC działalności i OC zawodowe
- ➔ wyjazdów turystycznych i służbowych
- ➔ ubezpieczenia dla dzieci i młodzieży
- ➔ NNW indywidualne i grupowe
- ➔ rolnicze (OC, budynki, uprawy, zwierzęta...)

BEST PARTNER
Dariusz Kosewski
ul. Piotrusia Pana 26
05-077 W-wa Wesoła
NIP: 113-056-77-05

kom.: 512-356-292
tel.: 22-773-32-54
e-mail: dkosewski@wp.pl

Zapraszamy...



Sąsiedzi
dla Wesołej

Las w Wesołej to nasza duma, wizytówka i miejsce, w którym żyjemy.
Dostajemy od Was mnóstwo przepięknych zdjęć,
dlatego zapraszamy na

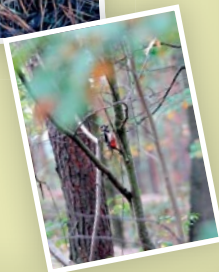
KONKURS FOTOGRAFICZNY „Nasz las żyje”

Do 15 listopada 2015 czekamy na Wasze zdjęcia!
Zdjęcia w formie elektronicznej prosimy przesyłać
na adres: stowarzyszenie@staramilosna.org.pl

Nagroda główna: **romantyczna kolacja dla dwojga**
Miejsce: **Restauracja Villa Park Wesoła**

Najpiękniejsze zdjęcia zaprezentujemy na wystawie
w Bibliotece w Wesołej w dniach 26-30 listopada 2015 r.
oraz na ogrodzeniu wzdłuż ul. 1 Praskiego Pułku

www.sasiedzidlawesoalej.org.pl



SPRZEDAJ

KUP

ODDAJ

ZAMIEN

WESOŁA GARAŻÓWKA

UWOLNIJ TROCHĘ MIEJSCA W SZAFIE !

1. ZRÓB
jesienne
porządki

2. SPAKUJ
książki, zabawki, bibeloty,
ubrania i wszystko to,
co nie jest Ci już potrzebne

3. PRZYNIEŚ
je ze sobą
na wyprzedaż
garażową

Sąsiedzi
dla Wesołej

Niedziela, 15 listopada, godz. 12.00-16.00
PARKING PRZY URZĘDZIE DZIELNICY

Uwaga: WYPRZEDAŻ PROSTO Z BAGAŻNIKA!

Organizator: Stowarzyszenie „Sąsiedzi dla Wesołej”. IMPREZA BEZPŁATNA!



Gazetka Sąsiedzka

Wydawnictwo Stowarzyszenia „SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ”

Redakcja: Grażyna Bany, Joanna Gorzelińska, Joanna Januszewska-Miśków (redaktor naczelna), Magdalena Jasik, Magdalena Jędrzejewska-Pyrzanowska, Joanna Kowalska, Ewa Lirska, Renata Mianowska, Dorota Wrońska

Współpracują: Izabela Antosiewicz, Hanna Bąbik, Adam Ciećwierz, Małgorzata Kazimierska, Justyna Kwiatkowska, Beata Piórek

Kontakt z redakcją: gazetka@staramilosna.org.pl, www.sasiedzidlawesoalej.org.pl, znajdź nas na [facebook](#) (Wesoła Gazetka Sąsiedzka)

Reklama: reklama@staramilosna.org.pl, tel. 537 49 00 48 | Adres do korespondencji: Trakt Brzeski 28, 05-077 Warszawa-Wesoła

WYDAWCA: Stowarzyszenie „Sąsiedzi dla Wesołej”, Trakt Brzeski 28, 05-077 Warszawa-Wesoła; ISSN 2299-5188

Projekt i DTP: Oto-Studio Piotr Zajączkowski, www.oto-studio.pl | Rysunki: Joanna Stein

GAZETKA BEZPŁATNA REDAGOWANA SPOŁECZNIE. 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: 4000 egz.

Dyżury radnych

ze Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesołej”

Hanna Bąbik: pon. w godz. 17-18, e-mail: babikhanna@gmail.com, tel. 502 087 556

Joanna Januszewska-Miśków: pon. w godz. 16-17, e-mail: jm.januszewska@gmail.com, tel. 537 49 00 48



16 listopada startuje III edycja budżetu partycypacyjnego!

Będzie to edycja pod znakiem zmian. Oto najważniejsze z nich:

- **składanie projektów rozpocznie się wcześniej – bo już 16 listopada br. i potrwa dłużej, bo aż dwa miesiące,**
- jeden projekt będzie mógł mieć aż trzech autorów,
- wszystkie projekty pozytywnie zweryfikowane trafią pod głosowanie (nie będzie preselekcji),
- wprowadzono nową procedurę odwoławczą – w przypadku zastrzeżeń co do wyniku weryfikacji projektu, autor będzie mógł poprosić o jej powtórzenie,
- znacznie zwiększono rolę zespołów ds. budżetu partycypacyjnego w dzielnicach – oprócz swoich dotychczasowych kompetencji, zespoły będą m.in. oceniać ogólnodostępność każdego z projektów, od zespołów będzie zależeć uwzględnienie odwołań od wyniku weryfikacji,

• **zmienia się też sposób głosowania papierowego – oddanie papierowej karty możliwe będzie tylko osobiście w punkcie do głosowania** (osoby, które ze względów zdrowotnych nie będą w stanie dotrzeć do punktu do głosowania, będą mogły oddać kartę pracownikowi urzędu w miejscu swojego zamieszkania).

W naszej dzielnicy też szykują się zmiany. W 2017 będziemy dysponować tylko nieco wyższą kwotą niż w ubiegłym roku. Dostaniemy 653.000 zł, co stanowi 1% budżetu dzielnicy.

Zarząd dzielnicy po rozpatrzeniu rekomendacji Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego zdecydował, że:

- w Dzielnicy Wesoła będą realizowane **tylko projekty lokalne** (nie będzie już projektów ogólnodzielnicowych),
- Dzielnica Wesoła będzie podzielona na 4 obszary:
 - obszar 1 – Plac Wojska Polskiego
 - obszar 2 – Centrum, Wola Grzybowska, Groszówka
 - obszar 3 – Zielona, Grzybowska
 - obszar 4 – Stara Miłosna (nie będzie podziału Starej Miłosny na dwa obszary),
- górny limit wartości dla jednego projektu będzie wynosił 100.000 zł,
- projekty mają zamykać się w jednym roku.

Harmonogram III edycji (projekty na 2017 r.)

- zgłaszanie projektów – od 16 listopada 2015 r. do 15 stycznia 2016 r.
- dyskusje na projektami – od 15 lutego do 6 marca
- weryfikacja zgłoszonych projektów – od 14 marca do 31 maja
- losowanie kolejności projektów na listach – do 2 czerwca
- spotkania promocyjne projektów poddanych pod głosowanie – do 24 czerwca
- głosowanie – od 14 do 24 czerwca
- ogłoszenie listy projektów do realizacji – do 15 lipca

Zespół ds. budżetu partycypacyjnego w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawa na rok 2017 liczy 14 osób:

Przedstawiciele mieszkańców:

Małgorzata Bielecka, Michał Kuczerowski

Przedstawiciele organizacji pozarządowych:

Anna Księżopolska (PTTK koto Nr 4 w Wesołej), **Grażyna Sikorska**

(Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego

Wieku Warszawa-Wesoła), **Bernard**

Zakrzewski (Okręg Mazowiecki ZHR)

– wiceprzewodniczący

Przedstawiciele Rady Dzielnicy Wesoła

m.st. Warszawy: **Joanna Januszevska-**

-Miśków, Krystyna Szyszko, Katarzyna

Zakrzewska, Hubert Zieliński

Przedstawiciele Urzędu Dzielnicy Wesoła:

Jacek Karczmarek, Beata Komoszevska

– sekretarz, **Małgorzata Kowalczyk**

– przewodnicząca, **Katarzyna Popowicz,**

Andrzej Pylak

Środki przeznaczone na realizację projektów na poszczególnych obszarach zostały wyliczone proporcjonalnie do liczby mieszkańców. Najwięcej otrzyma Stara Miłosna (obszar 4) **309.914 zł**, a najmniej Plac Wojska Polskiego (obszar 1) **51.195 zł**, natomiast Zielona i Grzybowska (obszar 3) otrzyma **148.884 zł**, a Centrum, Wola Grzybowska i Groszówka (obszar 2) **143.007 zł**.

JOANNA JANUSZEWSKA-MIŚKÓW
RADNA DZIELNICY WESOŁA M.ST. WARSZAWA



Od Radnej

Dziura w jezdni? Błąkający się pies? „Wizyta” dzików przed domem? Spóźnienia SKM, kłopoty z komunikacją? Dzikie wysypisko? Awaria?



19 115

to numer do dyspozycji Warszawiaków czynny całą dobę, przez 7 dni w tygodniu – do wspólnego Centrum Kontakt Urzędu Miasta, urzędów dzielnic i miejskich jednostek administracyjnych. Pod ten numer możemy zgłosić każdą sprawę wymagającą interwencji administracji miejskiej. Potaczenie jest płatne zgodnie z taryfą operatora.

Na portalu **www.warszawa19115.pl** również możemy zgłosić każdą sprawę, bez wychodzenia z domu, po prostu wysyłając e-mail.

Każda osoba interweniująca otrzyma numer jednostkowy swojej sprawy.

Proszę osoby zgłaszające na numer 19 115 problemy związane z komunikacją miejską w Wesołej, w tym z kursowaniem pociągów SKM, o przesyłanie na mój adres mailowy: **babikhanna@gmail.com** numerów zwrotnych swoich interwencji. Skala naszych interwencji pomoże nam, Państwa radnym, w pertraktacjach z ZTM.

• • •

Mito mi poinformować tych z Państwa, którzy zwracali się o przedłużenie godzin pracy naszej Biblioteki, że od stycznia **Biblioteka Główna** oraz (pilotażowo) **filia w Starej Miłosni**, będą otwarte **w poniedziałki do godziny 20.00**.

RADNA HANNA BĄBIK

Szkoła z uśmiechem

Gimnazjum to okres, kiedy nasze małe dzieci nagle stają się nastolatkami. Przemiana jest gwałtowna, nierzadko z fajerwerkami, o czym najlepiej wiedzą rodzice. Taka dynamika charakteryzuje nie tylko przemiany psychiczne, ale także fizyczne. Dzieci rosną, zmieniają się proporcje kości długich, ale także twarzoczaszki, a w szczególności szczęki. Nie ma już mleczaków i kształtuje się ostateczny wygląd uzębienia. Niestety, bardzo często z wadami ortodontycznymi. Jest to więc najlepszy moment na zdiagnozowanie takiej wady. Odpowiednio wczesne wykrycie i podjęcie leczenia wiąże się ze znacznym skróceniem czasu noszenia aparatu, czyli mówiąc po prostu: leczenie jest tańsze. **Dlatego zapraszamy wszystkich gimnazjalistów z naszej dzielnicy na bezpłatny przegląd stomatologiczny i konsultację ortodontyczną.**

Przyprowadź ze sobą rodzica i weź legitymację szkolną. Razem powalczymy o Twój uśmiech.

509 336 323

AKCJA TRWA DO KOŃCA SEMESTRU!





11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości

Rusza III ogólnopolska akcja społeczna «Mamy Niepodległą!»

Od 4 listopada można bezpłatnie wysłać kartki z życzeniami z okazji Narodowego Święta Niepodległości.

Jak co roku można wysłać kartki pocztą tradycyjną lub wirtualną. Do wyboru mamy po 3 różne wzory pocztówek. Każda jest mini dziełem sztuki! Projektantami kartek są wybitni ilustratorzy, malarze, artyści. W tym roku jedna z kartek została stworzona przez Marka Sayana Skwarskiego, szefa artystycznego w TVP Kultura, który wygrał w konkursie otwartym „Mamy Niepodległą!”. Drugi wzór stworzyła Katarzyna Bakuła, studentka Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, autorka muralu z wizerunkiem Józefa Piłsudskiego, który powstał w centrum Warszawy z okazji 80 rocznicy śmierci Marszałka. Trzecia pocztówka jest autorstwa Andrzeja Heidricha, wybitnego artysty grafika, który m. in. zaprojektował dla NBP serię banknotów „Wielcy Polacy”, które były w obiegu do roku 1996 r., a także pięć nowych banknotów z wizerunkami władców polskich, które mamy codziennie w portfelach. Kartka „Mamy Niepodległą!” Heidricha przedstawia portret Józefa Piłsudskiego na banknocie pięciomilionowym.

Kartki wirtualne można pobrać na stronie Muzeum Marszałka w Sulejówku: www.muzeumpilsudski.pl



Tradycyjne pocztówki będzie można dostać i wysłać w siedzibach chorągwi wojewódzkich ZHP w różnych miastach w Polsce (lista adresów na stronie Muzeum Piłsudskiego).

Wysyłanie kartek niepodległościowych cieszy się ogromną popularnością. W poprzedniej edycji wzięło udział prawie 180 000 osób!

Akcję uroczystie rozpocznie marszałek sejmiku, który w budynku przy ul. Wiejskiej złoży symboliczny podpis na jednej z pocztówek z hasłem „Mamy Niepodległą!”

Organizatorem akcji jest Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku.

JOANNA GORZEŃSKA

Tydzień Niepodległości

Wwielu miastach w Polsce coraz częściej obchody Narodowego Święta Niepodległości trwają dłużej niż ten jeden dzień – 11 listopada.



W tym roku lokalne władze samorządowe, placówki oświatowe i kulturalne wraz z harcerkami i harcerzami z Wesołej przygotowały obszerny program obchodów i chyba śmiało można powiedzieć, że w końcu i Wesoła doczekała się swojego „Tygodnia ze Świętem Niepodległości”.

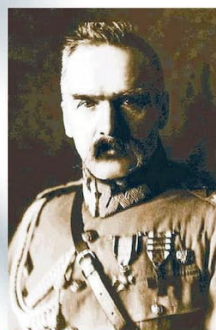
Harmonogram przedstawia się następująco:

- 10 listopada (wtorek) – coroczne obchody przy Kamieniu Piłsudskiego,
- 11 listopada (środa) – czas na warszawskie uroczystości centralne,
- 12 listopada (czwartek) – wykład historyczny,
- 13 listopada (piątek) – gra miejska i projekcja filmu,
- 14 listopada (sobota) – festiwal pieśni patriotycznych i żołnierskich.

Szczegółowe informacje, takie jak miejsce i godzina wydarzenia, ukażą się na plakatach i w ulotkach wraz z początkiem listopada. Natomiast już teraz serdecznie zachęcam do zarezerwowania sobie chwili i prawdziwie świętowania odzyskania Niepodległości.

HUBERT ZIELIŃSKI

VI ROWEROWY RAJD NIEPODLEGŁOŚCI ŚLADAMI MARSZAŁKA PIŁSUDSKIEGO ZIELONA - WESOŁA - SULEJÓWEK - WESOŁA



7 LISTOPADA 2015
(sobota)

W programie m.in.:

- rekreacyjna trasa rowerowa,
- zwiedzanie Dworku „Milusin”,
- konkurs wiedzy historycznej,
- wspólne śpiewanie pieśni niepodległościowych,
- ognisko i poczęstunek.

Start: godz. 10.00 – Zielona

Kamień Polskiej Organizacji Wojskowej
pętla 216, ul. Brata Alberta

Do Rajdu można dołączyć około godz. 11.00 w Wesołej
Biblioteka Publiczna, ul. 1 Praskiego Pułku 31

Meta: Wesoła, 1 Praskiego Pułku 31 – OSP – ognisko

Organizatorzy



Partnerzy



Droga «przez las» wreszcie w budowie!

ROBOTY RUSZYŁY! Mowa oczywiście o budowie brakującego odcinka drogi pomiędzy ulicami Graniczną w Starej Miłośnie, a Aleją Dzieci Polskich w Międzylesiu. W ostatnim tygodniu października podjęto pracę przy pierwszym etapie inwestycji, który zakłada pociągnięcie pełnej infrastruktury drogowej od granicy dzielnicy Wesota i Wawer do skrzyżowania z ulicą Kociszewskich. Drugą fazą robót, która ma rozpocząć się w grudniu, ma być przebudowa istniejącej jezdni od ulicy Kociszewskich do ulicy Mchów.

Droga, której fragment jest obecnie przedmiotem prac budowlanych, jest prastarym traktem łączącym niegdyś zaścianek szlachecki w Miłośnie z kościołem parafialnym w Zerzeniu i oznaczana była na mapach przynajmniej od XVII wieku. W miejscu dzisiejszego ronda u zbiegu ulic Żegańskiej i Pożaryskiego krzyżowała się arcyważnym traktem z Warszawy do Lublina. W XIX stuleciu stała się ważną arterią wewnątrz dóbr Miłosna, łączącą tutejszy majątek z folwarkami Kaczy Dół (obecnie Międzylesie) i Borków (obecnie część Radości). Od tego ostatniego zyskała wówczas nazwę, która do dziś zachowała się na planie naszego osiedla. W latach 1795-1807 przez jej środek (w okolicy dzisiejszego Centrum Zdrowia Dziecka) przebiegała grani-



ca dwóch zaborów, Austriackiego i Pruskiego. W pierwszej połowie XX w. jej poszczególne odcinki zyskiwały nazwy: Chabowskiego, Alei Główniej, Zwoleńskiej, 10 września, Żegańskiej i Alei Dzieci Polskich. W latach 1908-1939 po ówczesnej Alei Główniej, przez Międzylesie

przejeżdżał tramwaj konny z Wawra do Starej Miłosny i był to czas, kiedy funkcjonowały przy niej największe w okolicy zakłady przemysłowe: huta szkła, fabryka wyrobów drucianych oraz kilka różnych, dużych przedsiębiorstw w rewitalizowanych dziś halach przy skrzyżowaniu z nieistniejącą wtedy ulicą Szpotkańskiego.

Wiosną 1939 roku powstał pierwszy plan pełnego utwardzenia drogi leżącej wówczas w całości w gminie Wawer. Jak donosiła ówczesna prasa, było to jednym z priorytetów, jaki stawiał przed sobą nowo wybrany samorząd. II wojna światowa, a następnie pominięcie Starej Miłosny przy włączaniu gminy w granice administracyjne Warszawy odsunęły na długie lata potrzebę zrealizowania inwestycji. Ta wróciła wraz z rozbudową naszego osiedla i od ponad ćwierć wieku znów jest jedną z najbardziej potrzebnych i wyczekiwanych. Dlatego też rozpoczęcie robót przyjmujemy dziś z tak wielką ulgą i nadzieją. Z uwagi na nakładające się na siebie dwa etapy prac trudno dziś powiedzieć, kiedy dokładnie zostaną one ukończone. Zapewne potrwa to kilkanaście tygodni i uzależnione będzie m.in. od uciążliwości, jakie może zgotować nam zimowa aura. Ale... cierpliwie poczekamy. Już z górki!

ADAM CIEĆWIERZ

RoLKoSTRADA – sportowa wizytówka Wesolej

Jesteśmy małą dzielnicą. W najbliższym czasie, raczej nie będziemy mieli na swoim terenie Stadionu Narodowego, lodowiska hokejowego, toru łyżwiarskiego, stadionu lekkoatletycznego, czy innych, wymagających olbrzymich nakładów finansowych obiektów sportowych. Tak na marginesie, pewnie wcale tego nie chcemy. Możemy mieć jednak obiekt, którego będą nam zazdrościć inne dzielnice, który może być sportową wizytówką Wesolej i którego powstanie nie wiąże się z koniecznością wyłożenia gigantycznych pieniędzy. RoLKoSTRADA to obiekt sportowo-rekreacyjny, który idealnie komponuje się z charakterem naszej Dzielnicy.

Budowę RoLKoSTRADY w Wesolej wsparli m.in. Warszawskie Stowarzyszenie Rolkarskie „POLSKATER”, Polski Związek Sportów Wrotkarskich, Stowarzyszenie „Bieg Piastów”, Pan Julian Gozdowski – honorowy Prezes Stowarzyszenia „Bieg Piastów”, Tomasz Sikora – srebrny medalista olimpijski, mistrz i wice-mistrz świata w biathlonie!

Na dzisiaj RoLKoSTRADA to odcinek o długości 250 metrów i szerokości 4 metrów. To takie poletko ćwiczebne do bezpiecznej nauki jazdy na rolkach i nartorolkach. Na taki odcinek wystarczyło pieniędzy z Budżetu Partycypacyjnego 2015, w którym projekt RoLKoSTRADY zwyciężył w głosowaniu mieszkańców. Ambicją Towarzystwa Narciarskiego Biegówki – pomysłodawcy inwestycji, jest wy-

dłużenie trasy do minimum 2 km i jej zróżnicowanie pod względem trudności.

Skąd wziąć pieniądze na ciąg dalszy?

Możliwości jest wiele. Trwają rozmowy pomiędzy władzami naszej Dzielnicy a Biurem Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy. Żeby dokończyć zaprojektowany pierwszy etap tej inwestycji, potrzeba około 200 tys. złotych. To dla budżetu Warszawy pieniądze naprawdę niewielkie. Równocześnie Towarzystwo Narciarskie Biegówki zwróciło się do Ministerstwa Sportu i Turystyki z pytaniem o możliwość sfinansowania kolejnych etapów RoLKoSTRADY. W pisemnej odpowiedzi MSiT, czytamy m.in.: „Mając na uwadze, że w piśmie z dnia 9 września 2015 r. wskazują Państwo na chęć budowy trasy nartorolkowej podkreślić należy, iż zawarty w „Programie Rozwoju Regionalnej Infrastruktury Sporto-



wej” edycja 2015, katalog priorytetowych zadań inwestycyjnych obejmuje m.in. inwestycje polegające na budowie, przebudowie lub remoncie tras oraz torów wrotkowych, rolkowych i nartorolkowych”. Oznacza to, że istnieje duża szansa na uzyskanie finansowania z budżetu ministerialnego.

Program CPAO

Jazda na nartorolkach jest jednym z elementów opracowanego przez Towarzystwo Narciarskie Biegówki – **Catorocznego Programu Aktywności Otwartej (CPAO)**. W ramach tego programu, prowadzone są również treningi ogólnorozwojowe, imitacje narciarskie, a w sezonie zimowym – zajęcia na nartach biegowych. Istotą treningów CPAO jest poprawa wytrzymałości, siły, koordynacji i równowagi. Dzięki treningom na świeżym powietrzu wzrasta odporność organizmu. Umiarkowany wysiłek zalecany jest osobom z nadciśnieniem tętniczym i po zawale.

Trzymajmy zatem kciuki za szybkim powstaniem Rolkostrady, a w międzyczasie zróbmy coś dobrego dla swojego zdrowia, korzystając z programu CPAO.

Zagłądajcie na facebook.com/RolkostradaWesola i facebook.com/CPAOTNB

Bieżące informacje o zajęciach zamieszczane są również na oficjalnym profilu Towarzystwa Narciarskiego Biegówki Wesota facebook.com/tnbiegowkiwesola.

Nowa przychodnia dziecięca ma «pod górkę»

Docelowa droga dopiero na wiosnę



ZDJĘCIA: Joanna Januszevska-Misków

W Starej Miłosni przy ulicy Kamyk 10a powstała nowoczesna, przestronna i bardzo estetycznie urządzona przychodnia pediatryczna. Otwarcie planowane jest na drugą połowę listopada.

Przychodnię zlokalizowano na parterze dwupiętrowego bloku tuż przy Kanatku Wawerskim. Wejście znajduje się od strony uli-

Jest to jednak rozwiązanie tymczasowe. Budowa docelowej drogi jest planowana dopiero na wiosnę. Dojścia od strony Jaspisowej nie polecamy szczególnie matkom z dziećmi na wózkach. Przeszkodą nie do pokonania może się okazać zaporą na końcu drogi.

W imieniu rodziców bardzo prosimy o jak najszybszą budowę drogi do przychodni.

Po wyprowadzce pediatry z Jana Pawła II planowany jest tam remont generalny. Do zmodernizowanych pomieszczeń, najprawdopodobniej jeszcze w styczniu, zostanie przeniesiona alergologia z przychodni na Kiłńskiego. W dalszej kolejności powstanie bogato wyposażony gabinet laryngologiczny. Dyrektor SZPZO Pan Matecki zapewnia, że



cy Jodłowej. I tu pojawia się problem – brak drogi. Władzom Dzielnicy, mimo starań, nie udało się zdobyć dodatkowych środków na budowę. W chwili obecnej do przychodni prowadzi „tor przeszkód”. Dostać można się zarówno od strony ulicy Jaspisowej jak i od Jodłowej. Ulica Jodłowa na wysokości osiedla została wyrównana i utwardzona kruszywem, tak aby można było podjechać samochodem bezpośrednio pod przychodnię.

Teraz garść dobrych wiadomości.

Przychodnia o łącznej powierzchni 217 m² została podzielona na dwie poradnie: dla dzieci zdrowych i dla dzieci chorych. Pomyślano o przestronnych poczekalniach, czego brakowało w przychodni na Jana Pawła II. Na miejscu planowany jest punkt pobrań, chyba że zostanie podpisana umowa z Alab-em z Centrum Zdrowia Dziecka. Wtedy pobrania wymagające wkucia będą robione w Międzyzlesiu.

wyposażenie gabinetu będzie porównywalne do wyposażenia laryngologii w Instytucie Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach. Ma być m.in. kabina ciszy i nowoczesne kamery endoskopowe.

JOANNA JANUSZEWSKA-MISKÓW

Powyżej prezentujemy również wnętrza nowej przychodni.

R E K L A M A



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

ANGELINA

SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

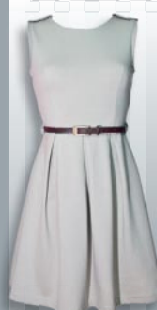
FRYZJERSTWO
damsko-męskie
KOSMETYKA
CHANTARELLE
Germaine de Capuccini
MANICURE
- TIPSY, ŻEL AKRYL
PEDICURE
SOLARIUM -50% *Ergoline*



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

Do każdej usługi powyżej 150 zł – UPOMINEK

IZARRO



- Kolekcje duńskich i niemieckich marek oraz wybranych polskich producentów
- Buty Tamaris
- Wyjątkowe torebki i inne dodatki



Warszawa-Wesoła, ul. Trakt Brzeski 58 A
pn.-pt. 10.00-19.00, sob. 10.00-15.00

Bardzo głośno o wielkim hałasie



Dzielnica Wesola ma zostać przecięta przez obwodnicę Warszawy. Październikowe warsztaty „Nornik Łąking” miały za zadanie zbadać rzeczywistą uciążliwość takiej drogi. Za model posłużyła trasa Siekierkowska i inne warszawskie trasy dwujezdniowe. Zrobiliśmy całą masę pomiarów ale podam tylko najciekawsze.

Tu źle!

Na pierwszym zdjęciu (fot. 1) widać, co pokazał miernik hałasu (pomiar w decybelach) pod samą estakadą Trasy Siekierkowskiej. W skali odczuć jest to miejsce gdzie trzeba już mocno podnieść głos w rozmowie i nie da się rozmawiać przez telefon. Tuż obok drogi, ale już za trzymetrowym ekranem ochronnym (fot. 2) było 71 dB i wciąż trudno było rozmawiać. Natomiast w odległości około sześćdziesięciu metrów (fot. 3), czyli takiej w której wariant obwodnicy tzw. „zielony” ma przechodzić obok zabudowań w centrum dzielnicy, było 65 dB. To wciąż jeszcze dźwięk dużo silniejszy europejskiej normy*, obowiązującej dla pory dziennej na zewnątrz budynków, która wynosi 60 dB oraz bardzo znacznie przekraczający normę nocną czyli 50 dB. Ponieważ trasa nie cichnie w nocy, widać wyraźnie, że estakada lub wiadukt z takim ekranem nie powinien w ogóle zaistnieć w Wesolej.

Tu w normie

Dużo lepsze wytłumienie dawał nasyp i wysoki kamienny mur (fot. 4). Tuż za murem było około 60 dB czyli w granicach normy dla pory dziennej. W części trasy Siekierkowskiej po praskiej stronie Wisty ekrany są wyższe i tłumią lepiej. W tych miejscach pomiar profesjonalnym sonometrem wskazywał do 56 dB (dziękuję za dane panu P. Stolarzowi).



Fot. 1. Trasa Siekierkowska pod jezdnią – 80 dB (fot. D. Wrońska)



Fot. 2. Trasa Siekierkowska przy estakadzie z niskim ekranem – 71 dB (fot. D. Wrońska)



Fot. 3. Trasa Siekierkowska z odległości 60 m – 65 dB (fot. D. Wrońska)



Fot. 4. Trasa Siekierkowska na nasypie, ogrodzona murem – 60 dB (fot. D. Wrońska)

A gdzie można znaleźć najlepsze wytłumienie hałasu dużej drogi?

Tu cicho!

Dwujezdniowa droga leci zaledwie kilka metrów poniżej mimo to pomiar wskazuje zaledwie 42 do 55 dB czyli dla ludzkiego ucha tagodny szmer, bliski ciszy. To ogrody przy Centrum Nauki Kopernik leżące nad tunelem Wistostrady (fot. 5). Jest tu bardzo urokliwie i takie rozwiązanie zdecydowanie pozwoliłoby zachować podmiejski charakter naszej dzielnicy.



Fot. 5. Ogrody nad tunelem Wistostrady – 45-58 dB (fot. Wikia)

Jak widać, istnieją dobre metody zabezpieczenia mieszkańców przed uciążliwością drogi i mamy prawo się domagać, żeby w XXI wieku w stolicy europejskiego kraju zostały w pełni zastosowane.

R E K L A M A

LEKARZE SPECJALIŚCI

- ginekolog • laryngolog • chirurg •
- ortopeda • dermatolog • 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



Stomatologia Rodzinna

lek.stom. Edyta Kuza

Oferujemy pełen zakres usług:

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- zabiegi higieniczne
- wybielanie zębów
- protetyka, ortodoncja
- chirurgia, implanty
- ICON – innowacyjne leczenie próchnicy bez borowania!

- RTG na miejscu

NOWOŚĆ!

- ozonoterapia
- bezbolesne leczenie z użyciem podtlenku azotu (sedacja wziewna)

Konsultacje ortodontyczne – 19 XI, 3 i 17 XII 2015 od godz. 14⁰⁰

ul. Ciepłarniana 25c
05-077 Warszawa-Wesoła
tel. 22 605 09 26
mob. 606 122 193

Przyjmujący lekarze:
• Edyta Kuza, • Aneta Wróbel,
• Katarzyna Milczarek, • Rafał Białczak
Godziny pracy: pon.-pt. 9⁰⁰-19⁰⁰



Spokojna, głośna dzielnica...

Czyli ile hałasu już robimy i czy może być coś bardziej jazgotliwego od tej okropnej projektowanej obwodnicy?

Nasza Stacja

Robię pomiar przy peronie (fot. 6) Pociągi w ciągu dnia kursują tu co chwilę a każde zamknięcie szlabanu z sygnałem dźwiękowym i szumem pociągu dają dźwięk od 81 do 83 dB. Żadna z badanych przeze mnie wielopasmowych szos nie hałasowała, aż tak bardzo! Pierwszą inwestycją którą powinno się podjąć (np. w ramach budżetu partycypacyjnego) jest wyciszenie przejazdu!

Nie strzelać!

Następne źródło hałasu to wyczyny wojskowych na poligonie. Nie bez przyczyny na strzelanie z fajerwerków poza Sylwestrem trzeba uzyskiwać pozwolenie. Nikt normalny nie wytrzymałby takiego tołumu na co dzień. Mieszkańcy Wesolej jednak muszą znosić kanonady tak jakby non stop żyli na froncie. Z całym szacunkiem dla armii, nieduży las w środku gęstniejącej aglomeracji to nie miejsce na ćwiczenia artylerii.



Fot. 6. Stacja Wesola – 81-83 dB
(fot. Wikia)



Fot. 7. Trakt Brzeski – 76-80 dB
(fot. Wikia)

Trakt Brzeski i Droga Lubelska

Rozbrzmiewają z siłą 76 do 80 dB przez większość doby (fot. 7). Wzbogacając całą Starą Miłosną i okolice w niestabnące tło, które jest nieprzyjemnym jak gdyby przemysłowym huczeniem. W nocy jeszcze w odległości 600 m od szosy jest ono na granicy tych dopuszczalnych 50 dB. Nawet uciekając w las następne pół kilometra ciągle jeszcze słyszy się ten pomruk, co zachęca do nocnych wycieczek, bo nie sposób się zgubić :-)

Z obiektywnych pomiarów wynika więc, że nasza dzielnica niemal w żadnym miejscu nie jest cicha. Oprócz zadbania o to, żeby obwodnica nam hałasu nie zwiększyła, trzeba też pamiętać że może go ona zmniejszyć, o ile będzie w stanie odciążyć inne, pozbawione instalacji wyciszających drogi. To dyskusja na temat tego, czy powinien być węzeł w Wesolej czy też nie. Ale wymaga ona innych informacji i innych pomiarów dlatego przeczytacie o tym Państwo w następnych numerach.

DOROTA WROŃSKA

* W tekście użyto odniesień do norm europejskich, zgodnych z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, a nie norm polskich, które dopuszczają hałas o kilka decybeli wyższy.

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

Kreatywnedziecko

Artykuły plastyczne
Zabawki kreatywne dla dzieci
Sprzedaż detaliczna i hurtowa

www.kreatywnedziecko.eu

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

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

Spółeczna Szkoła Podstawowa nr 12

im. Emanuela Bułhaka

DZIEŃ OTWARTY

14 listopada 10.00-13.00

Zapraszamy !!!

05-075 Warszawa-Wesola, ul. Armii Krajowej 9
www.szkołybulhaka.pl
tel: 22 773 55 92

UCZESTNICZYMY W REALIZACJI PROJEKTÓW MIĘDZYNARODOWYCH

Bieg charytatywny «Biegaj z Tomkiem»



voucherów na siłownię (od CHAMPION CLUB), weekendowego pobytu w hotelu (hotel „KRESOWIAK” w Siemiatyczach), kolacji z szampanem lub lampką wina (od restauracji „CZTERY SMAKI” w Sulejówku) i wiele innych.

Ale to nie wszystko. My nie tylko nagrodziliśmy czołówkę biegaczy. W naszym biegu nagrodzono również tych, którzy dobiegli jako ostatni na poszczególnych dystansach. Otrzymali oni możliwość skorzystania z usługi fryzjerskiej w salonie STUDIO KATHARSIS Pani Katarzyny Skorupki w Starej Miłośnie.

Nie tylko bieg był atrakcją samą w sobie. W miasteczku namiotowym w strefie relaksu osoby niebiegające mogły wziąć udział w pokazie Salsy (FEEL the SALSA) i w zajęciach sportowych czy zajęciach z Pilatesu. Głodni mogli skorzystać z propozycji restauracji „CZTERY SMAKI” lub doskonałego zdrowego jedzenia od firmy FIT MEAL TRUCK.

W dniu 3 października 2015 w Starej Miłośnie odbył się bieg charytatywny „Biegaj z Tomkiem” – poświęcony miłośnikowi biegania, który przygotował się do maratonu. Niestety nie zdążył... Tomka nie ma już z nami, ale jego bliscy w sposób symboliczny chcieli pobiec za Niego i z Nim.

Patronat nad tym wydarzeniem objął Burmistrz Dzielnicy Warszawa-Wesoła, Pan Edward Kłos. Patronem medialnym było Radio Kampus. Patronami specjalnymi Samorząd Studentów Uniwersytetu Warszawskiego i Samorząd Studentów Wydziału Geografii i Studiów Regionalnych Uniwersytetu Warszawskiego. A finansowo bieg wsparli: THALES POLSKA Sp. z o.o., ECOPHON SAINT GOBAIN POLSKA oraz osoby i firmy (IMPERIUM FITNESS CLUB) prywatnie.

Pogoda zachęcała do wysiłku, a ponad 130 biegaczy oraz kibice tryskali energią i chęcią uczestnictwa w wydarzeniu, które oprócz celu charytatywnego (wpisowe przeznaczone dla dzieci z Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach) miało również aspekt rekreacyjny. Bieg odbywał się na trzech dystansach 2,5 km; 5 km i 10 km w kategoriach kobiet i mężczyzn. A oto zwycięzcy:

- 2,5 km kobiet: **Zuzanna Olszewska** z Józefowa, **Karolina Zuber** z Oronowic, **Anna Iwanek** z Warszawy (TN Biegówki Wesoła).
- 5 km kobiet: **Diana Dawidziuk** z Warszawy (Entre.pl team), **Gizela Grabińska** z Warszawy-Wesołej (AZS UW Warszawa), **Katarzyna Kępińska** z Wiązownej.

- 10 km kobiet: **Dominika Dąbrowska** z Warszawy (Naciąganie.pl), **Natalia Gałązka** ze Strachówki, **Renata Kwiatkowska** z Ożarowa Mazowieckiego
- 2,5 km mężczyzn: **Maciej Czyż** z Sulejówki (Rozbiegany Sulejówek), **Piotr Paweł Koziarski** z Warszawy (Po linie), **Dariusz Wrona** z Warszawy-Wesołej.
- 5 km mężczyzn: **Leszek Kielak** z Sulejówki (Rozbiegany Sulejówek), **Marcin Szymajda** z Ożarowa Mazowieckiego (AZS UW), **Jarosław Kwiatkowski** z Sulejówki
- 10 km mężczyzn: **Kasper Zalewski** z Warszawy (Entre.PL team), **Mateusz Krasiek** Warszawy, **Tomek Główka** z Warszawy (Biegówki Wesoła).

Po biegu, uczestnicy otrzymali posiłek regeneracyjnym w postaci kanapki i napoju witaminizowanego od firmy ENJOY VIBE.

Wyjątkowymi gośćmi biegu byli wychowankowie z Lasek pod opieką wspianiatych opiekunów, którzy razem z dziećmi przebiegli dystans 2,5 km. Dla nas Laski zastąpiły na złoty medal.

Wszystkim zwycięzcom gratulujemy. Oprócz pamiątkowych medali i statuetek zwycięzcy zostali nagrodzeni cennymi nagrodami ufundowanymi przez firmy sportowe, a zwycięzcy z każdego dystansu wartościowymi bonami (od BNP PARIBAS LEASING SOLUTIONS) na odzież sportową. Pozostali biegacze wzięli udział w losowaniu atrakcyjnych nagród – akcesoriów sportowych, kosmetyków (od firmy SEPHORA POLSKA),



Nie zapomnieliśmy o najmłodszych: był wóz strażacki, szukanie skarbów, strefa plastyczna i konkursy – wszystko nagradzane słodkościami. A zainteresowani mogli poznać świat niewidomego, który to pokaz zorganizowało Towarzystwo z Lasek.

Cieszymy się, że zorganizowaliśmy tę imprezę. Zadowolenie, jakie daje nam pomoc dla tych, którzy jej potrzebują, motywuje nas do kontynuowania przesłania, jakim kierowaliśmy się podejmując próbę organizacji tego biegu. A ogromna pomoc i profesjonalizm Towarzystwa Narciarskiego Biegówki-Wesoła, a w szczególności Pani Katarzyny Witek i Pana Pawła Topolewskiego utwierdza nas w przekonaniu, że to był „strzał w dziesiątkę”.

Mamy nadzieję, że SPOTKAMY SIĘ ZA ROK NA DRUGIEJ EDYCJI.

GRAŻYNA SIKORSKA



Impreza Stowarzyszenia «Sąsiedzi dla Wesolej»

Wyprzedaż z bagażników na wesoło

Wiekowe książki, płyty winylowe, zabawki, ceramikę, sprzęty AGD, narty, rowery i wiele innych rzeczy można było kupić za przystępny grosz, oddać lub wymienić podczas pierwszej wyprzedaży garażowej w Wesolej, zorganizowanej w październiku na parkingu przy Urzędzie.

Zainteresowanie Wesołą Garażówką przeżyło nasze najśmielsze oczekiwania! Nie spodziewaliśmy się, że tak wielu sąsiadów zdecydowało się w chłodne, jesienne, niedzielne popołudnie przyjechać lub przyjść na spontanicznie zorganizowaną wyprzedaż – prosto z bagażników samochodów!

Impreza zaczęła się w południe. Już o 11.00 pojawili się pierwsi „wystawcy”. Uśmiechnięci, z termosami i kanapkami w koszykach piknikowych sprawnie rozstawiali swoje małe kramy. Atmosfera była niezwykła. Sąsiedzi pomagali sobie wzajemnie, dyskutowali o bieżących sprawach: obwodnicy, jakości obiadów w szkołach po zmianie ustawy o żywieniu, o przesadzanych dębach w Starej Miłosnej, o ulicach w Wesolej, które czekają na nowe nawierzchnie, o rolnictwie, o budżecie partycypacyjnym, o nadchodzących wyborach...

O godzinie 12.00 na parkingu nie było wolnego miejsca! Pojawili się pierwsi kupujący. Przez cztery godziny trwała wymiana i wyprzedaż z bagażników. Mieszkańcy zwierzyli się, że od dawna marzyli o takich inicjatywach w naszej dzielnicy. Spontanicznie umówiliśmy się, że spotkamy się wkrótce na kolejnej Garażówce. Dzięki uprzejmości pana burmistrza Edwarda Kłosa mamy zgodę na kolejną wyprzedaż! W niedzielę 15 listopada zapraszamy na kolejną WESOŁĄ GARAŻÓWKĘ na parking przy Urzędzie Dzielnicy!

Dziękujemy wszystkim uczestnikom pierwszej wyprzedaży za udział, dobry humor i miłe słowo!

Do zobaczenia na parkingu!

JOANNA GORZELIŃSKA

WESOŁA GARAŻÓWKA



**W niedzielę 15 listopada
zapraszamy na kolejną WESOŁĄ GARAŻÓWKĘ
na parking przy Urzędzie Dzielnicy!**

FOT.: Joanna Gorzelińska i Joanna Januszewska-Miśków

R E K L A M A

Kacper
WSZYSTKO DO SZKOŁY I BIURA

Sklep czynny od 7.30 do 19.00
ul. Jana Pawła II 15E, 05-077 Wesola
www.sklep.kacper.net.pl

PILOT, OXFORD, MILAN, ASTRA, TOPGAL, FABER-CASTELL, InPost

economynia
DOJEDZYSZY WSKAZUJĄCY WSKAZUJĄCY

MYCIE RĘCZNE
CZYSZCZENIE WNETRZA PRANIE TAPICERKI

ul. Jeździecka 20
vis-a-vis sklepu Piotr i Paweł w Galerii Sosnowej
507 466 646
PON-PT: 8.00 - 20.00 SOBOTA: 10.00 - 16.00

0 poligonie i wojsku w Wesolej

Dzieje dobrze wszystkim znanego poligonu oraz jednostek i instytucji z nim związanych sięgają drugiej połowy XIX wieku. Przez prawie 150 lat ich losy były odzwierciedleniem przemian i zawirowań naszej trudnej historii. Bliskie sąsiedztwo wojska miało przez ten czas duży wpływ nie tylko na kształt naszych okolic, ale również na przemiany społeczne i kulturowe.

Carski poligon artyleryjski

Na wybór miejsca pod przyszły poligon artyleryjski miało wpływ kilka splatających się ze sobą czynników. W latach 1866-71 etapami oddawano do użytku drogę żelazną z Warszawy do Brześcia. Choć inicjatywa jej budowniczego Leopolda Kronenberga miała charakter typowo cywilny to jej kształt i wydanie koncesji udzielanej przez władze carskie zależały od wartości militarnej inwestycji. Zawężając chodziło o to by przebieg trasy współgrał z planami strategicznymi wobec Królestwa Polskiego. Te zakładały skomunikowanie twierdzy Warszawa i Brześć, a wraz z tym powstanie dwóch poligonów mających być ich bezpośrednim zapleczem. Kiedy znany był już przebieg linii trzeba było wskazać teren słabo zaludniony i niespecjalnie dostępny ogółowi. Idealnym miejscem spełniającym powyższe kryteria był lasisto-bagienny obszar, położony pomiędzy jej pierwszymi podwarszawskimi przystankami, a przy okazji w pobliżu dwóch innych tras kolejowych, Petersburskiej (z 1862 roku) i Nadwiślańskiej (z 1877 roku).

W 1888 roku władze wojskowe zakupiły m.in. od dziedzica dóbr Miłosna Ksawerego Rychtowskiego tereny rozciągające się pomiędzy stacjami Rembertów (obok której niedługo potem powstała osada) i Miłosna (dzisiejsza stacja Sulejów-Miłosna). Ich granice dotyczyły jeszcze okolic Zielonki, Ossowa, Zabrawca i Okuniewa, obejmując fragmenty gmin Wawer, Bródno, Ręczaje i Okuniew. By całkowicie oczyścić strefę zmilitaryzowaną

przesiedlono mieszkańców kilku niewielkich osad. Były to zarazem wsie i folwarki Kaleń, Dębe Małe i Mamki oraz prawdopodobnie mała kolonia o swojsko brzmiącej nazwie Krzaki Kruka. W granicach poligonu znalazł się również fragment starego, ważnego niegdyś traktu, biegnącego z Warszawy przez Stanisławów do Liwa i dalej w stronę Litwy. Linia tej drogi pokrywającej się z ulicami Korkową w Marysinie Wawerskim i Wspólną w Zielonej i Grzybowej łatwo do dziś potoczyć na mapie z charakterystycznym zakrzywieniem głównej drogi w Okuniewie.

W latach 90-tych XIX wieku zaczęły powstawać zabudowania koszarowe od Rembertowa do Miłosny. W okolicach dzisiejszej stacji Wesola wybudowano wojskową platformę przeladunkową, która z czasem zmieniła się w przystanek kolejowy przy nowo powstałym lotnisku. Wraz z pojawianiem się coraz liczniejszej rzeszy żołnierzy rosyjskich oddano do ich użytku dwie cerkwie. Jedną, główną na terenie Rembertowa i drugą położoną w pobliżu Wesolej. Koszary wyposażono wtedy jeszcze m.in. we własny szpital, pocztę i piekarnię, a sprawy zaopatrzeniowe wspomagał coraz liczniejszy handel i usługi cywilne, rozwijające się wzdłuż granic poligonu.

Czas wzmożonych manewrów wojskowych przypadł na okres od kwietnia do października. Zimą wyposażenie poligonu stawało się jedynie zapleczem dla nowo powstałych fortów Twierdzy Warszawa m.in. w Wawrze i Kawęczynie. Prócz ćwiczeń stacjonujących jednostek artyleryjskich co pewien czas odbywały się większe manewry z udziałem kilku okręgów wojskowych. Późną jesienią po zakończeniu działań dowództwo organizowało przetarg na zbiorke metalowych pozostałości. Zajmowali się tym przede wszystkim kupcy z Warszawy.

Wojska carskie funkcjonowały na tym terenie w latach 1888-1914. Ostatni Rosjanie opuścili poligon na początku 1915 roku. Ich

miejsce zajęli chwilowo Niemcy, a w ostatniej fazie I Wojny Światowej organizowały się na nim Legiony Polskie.

Po wyjściu Rosjan

Po 1918 roku poligon i koszary stały się ważnym punktem szkoleniowym odrodzonego Wojska Polskiego. Podczas Wojny Polsko-Bolszewickiej znalazły tu swoje oparcie sztaby wojsk operujących na linii umocnień Przedmościa Warszawy. Po jej zakończeniu, przez pewien czas w koszarach znajdował się przejściowy obóz jeniecki dla żołnierzy Armii Czerwonej. W latach 20-tych instalacje w Wesolej stały się zapleczem rembertowskiej Szkoły Oficerskiej Artylerii, a następnie Doświadczalnego Centrum Wyszkożenia.

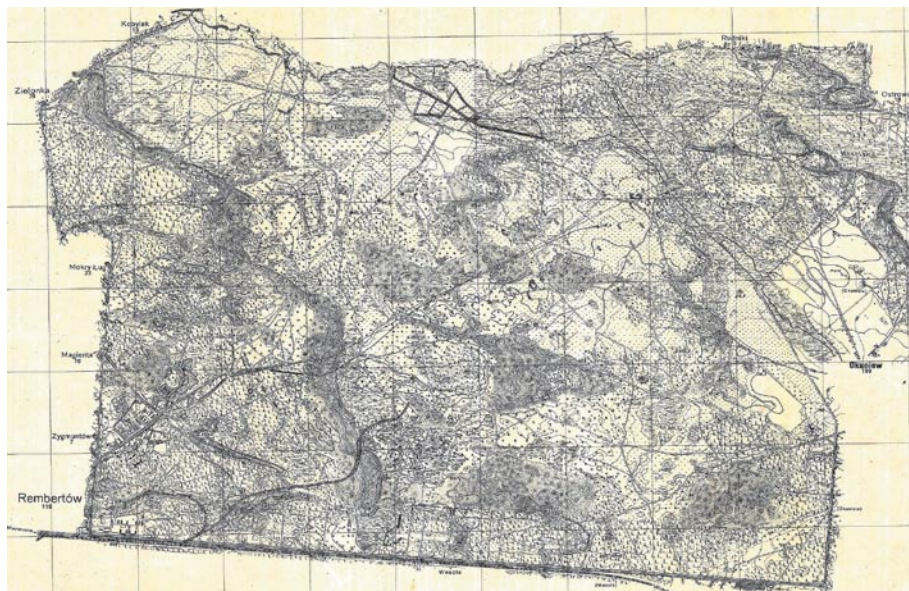


Kurs czołgów w Wesolej. 1927 rok.
(ze zb. autora)

Ich wykładowcą był m.in. kapitan Charles de Gaulle, późniejszy generał i prezydent Francji. W 1931 roku z połączenia kilku instytucji szkoleniowych powołano słynne Centrum Wyszkożenia Piechoty. Przygotowywano w nim oficerów do objęcia funkcji dowódczych od kompanii do pułku włącznie. Wykładowcami byli m.in. przyszli dowódcy Armii Krajowej, Antoni Chruściel i Leopold Okulicki. W tym czasie w Wesolej odbywały się kursy doszkalające oficerów młodszych, kursy czołgowe i liczne szkolenia harcerzy. Działo się tak od początku 1939 roku kiedy w tym miejscu posadowiono 2 Dywizjon Pomiarów Artylerii. Zbudowano wówczas kilka nowych obiektów w tym pierwsze budynki mieszkalne stanowiące początek dzisiejszego osiedla Plac Wojska Polskiego.

Lata okupacji

W okresie II Wojny Światowej poligon i koszary stały się siedzibą wojsk okupacyjnych. Niemcy ulokowali w nich m.in. bazę obsługi pociągów pancernych, Szkołę Podoficerską Wojsk Pancernych, obóz jeniecki i obóz pracy, a na terenie przylegającym do nich rembertowskie getto. W Wesolej zaś formowano oddziały kolaboracyjne dezertorów z Armii Czerwonej. W drewnianych barakach w Miłosni przez pewien czas kwaterowały prawdopodobnie wojskowe oddziały budowlane, zajmujące się przebudową i wznoszeniem nowych umocnień Przedmościa Warszawskiego czyli m.in. bunkrów na Pohulance w Starej Miłosni i przy Niemcewicz na Groszówce.



Mapa topograficzna Poligonu Rembertowskiego z 1929 roku. (ze zb. autora)



Harczerze warszawscy podczas zlotu na poligonie w Wesolej. 1939 rok.
(ze zb. autora)

Latem 1944 Niemcy zostali wyparci przez szturmujące przedpola Pragi wojska radzieckie i polskie. W Rembertowie powstał wówczas okryty ponurą stawą obóz NKWD dla schwytanych żołnierzy polskiego podziemia, rozbity po kilku miesiącach przez jeden z okolicznych oddziałów partyzanckich.

Po wojnie osiadły tu jednostki Ludowego Wojska Polskiego. W 1954 roku przeniesiono do Rembertowa Akademię Sztabu Generalnego, która pod nazwą zmienioną w 1990 roku na Akademię Obrony Narodowej funkcjonuje do dziś. Więcej powagi zyskały natomiast obiekty w Wesolej, która to stała się ważnym punktem na mapie Warszawskiego Okręgu Wojskowego.

Kościuszkowcy z Wesolej

W zabudowaniach leżących dziś przy ulicy Okuniewskiej 1 w 1947 roku ulokowano Oficerską Szkołę Informacji. Jej absolwentem był m.in. późniejszy pułkownik i „pierwszy polski oficer w NATO” Ryszard Kukliński. Po przeniesieniu placówki do Mińska Mazowieckiego, na dwa lata ulokowano w jej miejsce Kursy Doskonalenia Oficerów Piechoty.

W 1957 roku do Wesolej dyslokowano 1 Praski Pułk Zmechanizowany. Oddział wchodził w skład stacjonującej w Legionowie 1 Warszawskiej Dywizji Zmechanizowanej im. Tadeusza Kościuszki. Jej bezpośredni rodowód wywodził się od 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki, która przeszła szlak bojowy od Lenino do Berlina (1943–45).



Pożegnanie żołnierzy 1 PPZ odchodzących do cywila. Wesola, 1976 rok. (ze zb. autora)



Pożegnanie żołnierzy 1 PPZ odchodzących do cywila. Wesola, 1986 rok. (ze zb. autora)

W skład 1 Pułku Praskiego wchodziły m.in. bataliony zmechanizowane, batalion czołgów, kompanie rozpoznawcze, saperów, łączności i zaopatrzenia, plutony chemiczny i regulacji ruchu, baterie przeciwpancerna, moździerzy i haubic. W 1973 roku minister obrony narodowej nadał pułkowi imię kapitana Władysława Wysokiego. Ze względu na położenie blisko Warszawy Pułk pełnił funkcje reprezentacyjne, a w Wesolej odbywały się liczne pokazy i wizyty „zaprzyjaźnionych” delegacji zagranicznych. Dzięki temu oddział zawsze posiadał nowoczesne uzbrojenie i wyposażenie. Przez swoją szczególną funkcję panował w nim również pewien rygor, który przybierał niekiedy dość śmieszne formy. Każda czarna Wołga wjeżdżająca przez bramy jednostki wzbudzała ogromne poruszenie. Do zazwyczaj pustego samochodu, którym kierowca przewoził dokumenty lub podążał na stołówkę przeżyli się na baczność i salutowali z daleka nawet najwyżsi rangą oficerowie. Kiedy zaś oczekującym na przysięgę rodzinom poborowych puszczano z radiowęzła piosenki zespołu Abba oficer polityczny wpadał w panikę, winnych karat i sam układał właściwą wiązanek piosenek patriotycznych. Legendarnego „malowania trawy na zielono” przed wizytami oficjeli nie można traktować dostojnie, aczkolwiek krawężniki w jednostce regularnie odmalowywano na biało. W tym czasie zaczęto się rozbudowywać osiedle przy Placu Wojska Polskiego, powstał m.in. klub „Kościuszkowiec”. Jednak obiekty mieszkalne pozostawały szczelnie ogrodzone i pilnowane przez wartownika jeszcze do lat 90-tych.

1 Praski Pułk Zmechanizowany rozformowano w roku 1994. W jego miejsce powstała 1 Warszawska Brygada Pancerna im. Tadeusza Kościuszki, która dziś wchodzi w skład 16 Pomorskiej Dywizji Zmechanizowanej im. Króla Kazimierza Jagiellończyka. Brygada stacjonująca w Wesolej przyjęła dziedzictwo tradycji: 1 Regimentu Pieszego Królowej Jadwigi (1786–1794), 1 Batalionu 1 Legionu Polskiego (1797–1801), 1 Pułku Piechoty Armii Księstwa Warszawskiego (1806–1814), Pułku 1 Piechoty Liniowej WP Królestwa Kongresowego (1815–1831), 1 Pułku Piechoty Legionów Piłsudskiego (1914–1944) i 1 Praskiego Pułku Piechoty (1943–1944). Odniesienie do tego ostatniego budzi dziś emocje i kontrowersje wobec udziału tej formacji w tzw. Obławie Augustowskiej z lipca 1945 roku, gdzie we współpracy z siłami radzieckimi przyczyniła się do rozbicia i likwidacji oddziałów podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego. Sprawa jak dotąd pozostaje w rozważaniu dowództwa Sił Zbrojnych.

Wojskowy Ośrodek Naukowy w Sulejówku

Żeby w pełni oddać obraz działalności wojskowej w granicach historycznego poligonu należy koniecznie wspomnieć o Wojskowym Instytucie Techniki Pancernej i Samochodowej w Sulejówku-Mitośnie. Obiekt położony również przy ulicy Okuniewskiej i również pod numerem 1 tylko, że już w innym mieście, jest jednym z ważniejszych ośrodków naukowych w strukturach Wojska Polskiego. Założony przed II Wojną Światową w Warszawie, od 1964 roku mieści się w swoim dzisiejszym miejscu. Jego pracownicy zajmują się pracą badawczą nad unowocześnieniem pojazdów wojskowych, w tym samochodów i transporterów, czołgów, ciągników i ich wyposażenia oraz infrastruktury warsztatowej. Z instytutem wiąże się pewna głośna w swoim czasie teoria spiskowa jakoby w jego laboratoriach miał powstać projekt samochodu ciężarowego na potrzeby Fabryki Samochodów Ciężarowych „Star”, który został przejęty przez inżynierów radzieckich i wdrożony w ZSRR pod nazwą Kamaz. Jak w każdej legendzie może w tym być jakieś ziarno prawdy... Natomiast nie jest tajemnicą, że prace instytutu są do dziś cennie nie tylko w kraju, ale i zagranicą.



Wizyta delegacji z OWP. Sala tradycji 1 PPZ w Wesolej. 1987 rok. (ze zb. autora)



Wymiana nadwozi w Wojskowym Instytucie Techniki Pancernej i Samochodowej. Sulejów-Mitosna, 1986 rok.

Wracając jeszcze do wojska w Wesolej. W ostatnim czasie na terenie jednostki dość często odbywają różne imprezy cywilne. Informacje o nich łatwo można znaleźć na afiszach, w gazetach lokalnych i w internecie. Kilka razy w roku podczas różnych świąt związanych z wojskiem można też zwiedzić Salę Tradycji Kościuszkowców gdzie eksponowane są pamiątki związane z historią formacji, o czym też można dowiadywać się w różnych mediach. Myślę, że naprawdę warto się tam wybrać...

ADAM CIEĆWIERZ
VARSAVIANISTA, AUTOR FACEBOOKOWEJ STRONY
„STARA MIŁOSNA&OKOLICE WCZORA, DZIŚ I JUTRO”

Trening personalny w KS Zakręt



Artykuł sponsorowany

Siódme poty, katorżniczy trening, no *„pain no gain, krew pot i tzy – różne ha-sła dziwnej treści można przeczytać w obrazkach motywacyjnych. Większość z nich jest abstrakcją do której nie powinno się dążyć. Trening ma być dobrą zabawą, hobby i środkiem do uzyskania wyznaczonego celu i zdrowia. Przedstawimy Państwu koncepcję treningów personalnych jaką przyjęliśmy w Klubie Sportowym Zakręt.*

Czym jest trening personalny?

Trening personalny jest pracą indywidualną trener-ćwiczący. Wzajemna relacja na stopie koleżeńskej dobrze wpływa na uzyskanie wyznaczonego celu. Trener stara się dobrać odpowiedni sposób podejścia do każdego ćwiczącego. Jedna osoba potrzebuje „bata”, druga motywatora, trzecia kompendium wiedzy a czwarta nadzorca technicznego czy specjalisty od planowania. Wszystko uzależnione jest od tego, czego w danej chwili potrzebuje ćwiczący. Trening personalny dzięki swojej specyfice umożliwia trenowanie wszystkim. Niezależnie od obecnej formy fizycznej. Dzięki podejściu „1/1” postęp jest szybszy, kontrola bardziej dokładna, efekty bardziej spektakularne.



Trener Personalny w Klubie Sportowym Zakręt posiada szeroką wiedzę z zakresu treningu rekreacyjnego, sportowego, fizjoterapii, masażu czy dietytyki. W celu zachowania najwyższej jakości usług trenerzy regularnie szkolą się u najlepszych specjalistów z Polski i zza granicy.

Jak zacząć i czego potrzebujesz na treningu?

Wystarczy zadzwonić i umówić się na pierwsze, darmowe spotkanie z trenerem. Podczas konsultacji wypełniesz arkusz treningowy, który zawiera wszystkie informacje o Twoim obecnym stanie zdrowia, przebytych urazach, preferencjach treningowych. Wykonanie badania składu ciała analizatorem topowej firmy TANITA® pokazujący wartości poszczególnych komponentów ciała, tj. tkanka tłuszczowa,



czowa, masa mięśniowa, gęstość kości, podstawowa przemiana materii, otłuszczenie otrzewnej, BMI oraz nawodnienie organizmu. Na koniec wykonacie test FMS® (*Functional Movement Screen*). Test ten składa się z 7 prostych ćwiczeń, które dadzą trenerowi informację o Twoich ograniczeniach w mobilności poszczególnych segmentów ciała, braku stabilności czy siły mięśniowej. Krótko mówiąc da obraz tego, nad czym trzeba pracować, żeby uchronić Cię przed kontuzjami, przeciwdziałać przeciążeniom i nadmiernym napięciom oraz utrzymać Cię w zdrowiu na długie lata!

Na pierwszy trening wystarczą krótkie spodenki, sportowa koszulka, dobry humor i pozytywne nastawienie ;).

Jak wygląda współpraca?

Współpraca jest wielopłaszczyznowa. Pomagamy zarówno osobom z dolegliwościami bólowymi jak i czynnym sportowcom. Pomagamy w doborze diety, zabiegach fizjoterapeutycznych, planowaniu treningu i uzyskaniu określonej formy na dany okres. Trening i środki dobierane są na podstawie testów i wyników badań, indywidualnie do ćwiczącego. Naszym nadrzędnym celem w procesie treningowym jest zdrowie klienta. Uświadamianie go, że praca w dobrej jakości daje dużo lepsze rezultaty. Współpraca nie ogranicza się tylko do sali treningowej. Jesteśmy w ciągłym kontakcie telefonicznym i mailowym w razie pytań i wątpliwości. Trener nie jest samodzielną jednostką decyzyjną. Wszelkie zmiany i zalecenia konsultujemy z ćwiczącymi dla pełnego komfortu ćwiczeń.

4. Jakie mam korzyści z treningów personalnych?

Korzyści jest bardzo dużo. W porównaniu do samodzielnych ćwiczeń, masz przede wszystkim kogoś, kto pokaże Ci odpowiednią, bezpieczną drogę do określonego celu. Ćwiczysz w kontrolowanych warunkach pod

okiem specjalisty. Program treningowy dobrany jest do Twojej charakterystyki. Tylko wtedy jest pewność, że będzie przynosił dobre efekty, a nie szkodził. Masz nad sobą motywatora, kata, pomocnika, osobę, która zawsze Cię wystucha i służy dobrą radą. Ponadto masz możliwość ćwiczyć w luksusowych warunkach w nowym klubie, korzystając ze sprzętu najwyższej jakości.

Nasz klub posiada czyste i eleganckie szatnie z sanitariatem, kawiarnię z przepyszną świeżo mieloną kawą i świeżo wyciskanymi sokami. Do dyspozycji oddajemy salę treningową o pow. 40 m², wyposażoną w miękką podłogę typu TARKETT, nowoczesny sprzęt kardio (*Assault AirBike, Concept 2D*), pełny „arsenał” wolnego obciążenia od firmy Training Show Room oraz masę innych ciekawych rzeczy do urozmaiconego treningu. Największym atutem tej Sali jest jej indywidualny charakter. Na Sali trenujesz tylko ze swoim trenerem. Podczas treningu, sala jest wyłączona z użytku publicznego przez co komfort treningu wzrasta.



Gorąco zapraszamy do obejrzenia naszego Klubu, zapoznania się z i skorzystania z oferty treningów personalnych w Klubie Sportowym Zakręt.

W celu przybliżenia sylwetek trenerów zapraszamy na <http://kszakret.pl/trening-personalny/> (zakładka O Nas) oraz na <http://www.betterway.com.pl/index.php/kadra>

MICHAŁ KWIETNIEWSKI

28 listopada zapraszamy na DZIEŃ OTWARTY!

W programie pole dance, yoga powięziowa w aspekcie fizjoterapii, zajęcia taneczne oraz warsztaty aktorsko-teatralne dla dzieci prowadzone przez uznaną aktorkę Gizelę Bortel.

Szczegółowe informacje już wkrótce na stronie www.kszakret.pl

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

ZABAWKI

Ponad 30 000 produktów w jednym miejscu!

Jedyny w Warszawie sklep ZABAWKOWY
z KOMNATĄ GIER i SALĄ LEGO



Lego Friends 41107
Limuzyna Gwiazdy POP
119,99 zł



Lego Friends 41100
Prywatny samolot z Heartlake
119,99 zł



ul. Jana Pawła 23/25 lok. U4B2
(pasaż Pogodna)
05-077 W-wa Wesoła



MEGA ZELF
Unikalny MEGA ZELF do kolorowania
79,99 zł



Lego Friends 41103
Studio nagrań gwiazdy POP
69,99 zł

**Od listopada
DŁUŻEJ pracować
będziemy!**

Otwarte:
pn.-pt. 10:00-19:00
sob. 9:30-15:00



Transformers
HIT z REKLAMY TV
34,99 zł



Lego Star Wars
Figurki do budowania
mix wzorów
od 89,99 zł



tel. 793-450-509, 793-390-069 | znajdziesz nas na



ANDRZEJKI

*Magiczna noc
w Restauracji Traktat*

Zapraszamy na wieczór pełen wróżb
i wspaniałej zabawy!

28 listopada, godz. 20.00

Rezerwacja pod nr tel. 22 760 03 48

**ul. Trakt Brzeski 3B
05-077 Warszawa**

**Cena
od
150 zł**

Uniwersytet Trzeciego Wieku

„Gdy Hiszpanka pokocha cię” to jeden z szlagierów, który wykonała Małgorzata Kubala podczas koncertu „Hiszpańskie klimaty” na inauguracji roku akademickiego 2015/2016 Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wesolej. W przyjaznych progach Gimnazjum 119 w Starej Miłośnie gościliśmy przedstawicieli naszego parlamentu jak i lokalnych władz. Padło wiele życzliwych słów, były życzenia okazjonalne. Podkreślano ogromne znaczenie edukacji w wieku poprodukcyjnym, która podtrzymuje vitalność i daje nadzieję na dalsze lata życia w dobrej kon-



dycji intelektualnej i fizycznej. Nowoprzyjęci słuchacze otrzymali legitymacje członkowskie. Na zakończenie był czas na rozmowy przy smacznym cieście i herbacie.

Okazją do integracji są wyjazdy turystyczne. Tym razem byliśmy w Białymstoku i malowniczym Supraślu. Czerpiemy wiedzę od najlepszych, od wielu lat współpracujemy z Piotrem Kociszewskim – mądrym, kulturalnym młodym przewodnikiem i organizatorem wyjazdów turystycznych.

Listopad w naszym Uniwersytecie zapowiada się interesująco, a oto propozycje:

- **10.11.2015 g. 17.00** „Frida Kahlo – życie i twórczość” wykład Marka Łasisza w SP 171 ul. Armii Krajowej 39,
- **12.11.2015 g. 12.00** Moje cuda świata – Kuba wykład Iwony Passini w ODT „POGODNA” Stara Mitosna,
- **14.11.2015 g. 9.50** Patac w Wilanowie z przewodnikiem Danutą Mirosz, zbiórka na peronie SKM Wesola-Centrum,
- **17.11.2015 g. 17.00** „Kobieta w sztuce” wykład Elżbiety Zatorowskiej w SP 171 ul. Armii Krajowej 39,

- **19.11.2015 g. 13.30/14.00** „Mistrzowie pastelu Od Marteau do Witkacego” wystawa w Muzeum Narodowym,
- **24.11.2015 g. 17.00** „Czy radio ma przyszłość? O radiu multimedialnym” wykład Igora Pogorzelskiego w SP 171 ul. Armii Krajowej 39,
- **26.11.2015 g. 12.00** „Ziołolecznictwo Zakonu Bonifratrów: naturalnie, skutecznie, bezpiecznie” wykład brata Jana z Dukli w ODT „POGODNA”,
- **26.11.2015 g. 19.00** „Pogodne klimaty” wernisaż wystawy malarstwa – Pracowni „Surreal” Marii Surawskiej w ODT „POGODNA”,
- **28.11.2015 g. 17.00** Spotkanie integracyjne „Muzyka i poezja” z udziałem aktorki – Olgi Miłaszewskiej w ODT „POGODNA”.

SEKRETARIAT UTW

KONTAKT: www.utw-wesola.org

e-mail: sekretariat@utw-wesola.org

sekretariat 519 173 672

wiceprezes ds. programowych 519 173 671

Dyżury kasjerki: pon., wt. 12.00-13.00

– Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

(Jana Pawła II 25); **śr.-pt. 12.00-13.00**

– budynek Straży Pożarnej w Wesolej,

ul. 1 Praskiego Pułku 31 (wejście

od podwórka)

Listopad w Ośrodku Kultury Wesola i filii Pogodna

- 6 XI** – Koncert „Spotkania z muzyką” – Filia Pogodna, g. 10.50
- 6 XI** – Koncert „Spotkania z muzyką” – OK Wesola, g. 11.50
- 7 XI** – III FEstiwal Pieśni Żołnierskiej i Patriotycznej – Gimnazjum nr 119
- 7 XI** oraz **28 XI** – Pogodne Planszówki – Filia Pogodna, g. 13.30-18.00
- 8 XI** – Spektakl dla dzieci: „Foszek Czyścioszek” – OK Wesola, g. 16.00
- 14 XI** – III FEstiwal Pieśni Żołnierskiej i Patriotycznej – Klub Kościuszkowiec
- 15 XI** – Spotkanie „Stowacki Raj dla każdego” – Filia Pogodna, g. 17.00
- 19 XI** – Wykład „Jak wzmocnić odporność, aby nie stosować leków?” – OK Wesola, g. 18.00
- 21 XI** – LAIRMATES – spektakl anglojęzyczny – Filia Pogodna, g. 18.00



Czwarta Edycja Konkursu Wiedzy o Życiu i Twórczości Fryderyka Chopina zakończona!



„To konkurs elitarny” – mówiła na otwarciu kierująca w naszym ośrodku edukacją muzyczną pani Swietłana Parka. To prawda, bo pytania wcale nie były łatwe,

a uczestnicy zwierzyli nam się, że by dobrze się przygotować przebrnęli przez filmy biograficzne i setki stron książek o życiu wielkiego kompozytora. Nie było tu miejsca na strzelanie i improwizację.

Zwyciężyła drużyna Dwujęzycznego Gimnazjum nr 1 w składzie: Mikołaj Antosiewicz – kapitan, Aleksandra Morawska i Karolina Matecka. Drużynę przygotował Pan Damian Kamiński.

Drugie miejsce wywalczyła drużyna SP nr 353 im. Wielkich odkrywców w składzie uczennic z klasy VI Karoliny Ciołek (kapitan), Zuzanna Grzegorzczuk oraz Alicji Biernat. Uczennicom towarzyszył muzyki pan Tomasz Piotrowski.

Na trzecim miejscu znalazła się Szkoła Podstawowa nr 171 reprezentowana przez 10-latkę: Aleksandra Gromek (kapitan), Zuzanna Haber i Gabriela Szredzińska. Drużynę przygotowała pani Ewa Fromelc.

Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy!

Wrocław docenia naszych artystów!

Nasi młodzi artyści zostali wyróżnieni podczas VIII Ogólnopolskiego Biennale Artystycznego „Kot” we Wrocławiu.

Oceniający zachwycili się czterema pracami. To ceramiczne zwierzątka, oczywiście koty – bo właśnie te czworonogi były tematem biennale. Szczególnie gratulujemy **Zuzannie Rydlewskiej** (lat 11) za zajęcie pierwszego miejsca, oraz wyróżnionej **Jessice Wilniewicz** (lat 16). Ale oprócz nich na tle innych prac wyróżniły się też koty **Tosi Makowskiej** (lat 13) oraz Antoniego **Szczepkowskiego** (lat 5,5).



Osobne gratulacje należą się pani Doroce Łasisz, która na swoich zajęciach z ceramiki odkrywa i pomaga rozwijać kolejne talenty. To właśnie spod jej skrzydeł wyszli docenieni i nagrodzeni na biennale artyści.

Dzień dobry i co dalej?



Otwierasz oczy i od razu się zaczyna. Goniąca myśli, wielozadaniowość, przebodźcowanie.

Czujesz jakiś dyskomfort a jednocześnie trudno się zatrzymać, zapytać samego siebie: czego potrzebuję? Do perfekcji opanowałeś ignorowanie swoich potrzeb i płacisz za to ogromną cenę, często nie zdając sobie z tego sprawy. Zatrzymuje Cię dopiero spektakularna zdrowotna lub rodzinna katastrofa, gdy tracisz zdrowie, kontakt z najbliższymi...

Nie od dziś wiadomo, że ciało i umysł są ze sobą powiązane, że są od siebie uzależnione, wzajemnie oddziałują. Izolacja ciała od psychiki jest krytycznym mechanizmem nerwicy (zaburzeń lękowych). Mogą pojawić się niemożliwe do zdiagnozowania: bóle głowy, duszności, sztywnienia, permanentne zapalenia.

Zapraszam Cię do prostego eksperymentu, by lepiej zrozumieć istotę ewentualnych dolegliwości. Jeśli to możliwe – siądź na krześle, zamknij oczy. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej w okolicy swojego serca, drugą na brzuchu. Oddychaj przez chwilę swobodnie, nie wkładając w to żadnego wysiłku. Wyobraź sobie teraz, że chcesz wstać, a ktoś zmusza Cię do pozostania tu, gdzie jesteś. Oddaj się przez chwilę temu wyobrażeniu, tej zasymulowanej niewygodzie. Skup się teraz na sobie, na swoich odczuciach. Czy czujesz gdzieś napięcie? Gdzie zlokalizowało się w Twoim ciele uczucie dotyczące tej fantazji? Niektórzy czują je w ramionach, piersiach, nogach, inni w szczękach, gardle, całej twarzy, szyi, czy karku. Mięsień napina się, gdy występuje konflikt. Jednocześnie chce się coś zrobić i wbrew sobie powstrzymuje się to. Rodzajem konfliktu, który powoduje szcze-

gólnie silne i permanentne napięcie, jest powstrzymywanie uczuć. Często zupełnie nieuświadomione. Gdy nie chce się wyrazić jakiegoś uczucia lub przeżyć go, trzeba zablokować mięsień związany z jego ekspresją. Każdy z nas zna uczucie zaciskania zębów i gardła, by nie płakać, prawda?

Wyparta myśl, czy uczucie manifestuje się jako chroniczne, niezdolne do rozluźnienia napięcie mięśniowe.

Ważnym elementem związku psychika-ciało jest oddech. Oddech to dostarczenie energii do ciała. Chcąc zdusić wrażenia płynące z ciała, uczucia, emocje człowiek hamuje i sptyca swój oddech jakby odciął doświat „paliwa do silnika”. Silnik traci moc, zwalnia obroty – ciało nie ma dość energii, by rozkręcić uczucia.

Do czasu, gdy nie zajmujemy się tym konfliktem świadomie, robi to za nas nasze ciało. Zwiększa to prawdopodobieństwo choroby narządu, czy części ciała. Gdy zdemaskujemy działanie tego procesu i włączymy je do naszej świadomości, mamy wybór: możemy energię i napięcia uwolnić, rozpuścić lub świadomie ponownie zatrzymać. Bierzymy odpowiedzialność za jakość swojego życia.

Ustrukturalizowany w ciebie konflikt psychiczny może mieć charakter sytuacyjny, okazjonalny, jak również chroniczny, związany z sytuacjami z dalekiej przeszłości osoby.

Jest to wskazanie do pracy z psychoterapeutą.

Może warto chwilę się nad tym zastanowić? Jak jest u Ciebie? Wstajesz rano i co dalej? Wdech, wydech, wdech, wydech... Silnik odpalony.

Pisząc powyższy artykuł korzystałam z materiałów Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera.

KATARZYNA MATERNOWSKA
PSYCHOTERAPEUTA

Centrum Medyczne doktorA
ul. Trakt Brzeski 57b
tel. 22 205 08 01
www.doktorA.pl

doktorA
skupieni na Tobie

R E K L A M A

BIAŁA SOBOTA WYLECZ BÓL!

21 listopada 2015

Rezerwacja wizyt:
22 205 08 01, 22 773 23 13

®
doktorA
skupieni na Tobie

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
REHABILITANTA, FIZJOTERAPEUTY,
OSTEOPATY

**DLA DOROSŁYCH,
DZIECI I NIEMOWLĄT**

SEZON NA GRILLA W HOTELU AMIGO

ROZPOCZĘTY!



**MIĘSA, STEKI,
OWOCE MORZA,
DANIA JAGNIĘCE**



**ORGANIZUJEMY PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE,
IMPREZY FIRMOWE I INNE. ZAPRASZAMY!**

Amigo Hotel

05-070 Sulejówek, ul. Trakt Brzeski 100
tel. 22 783 15 34, mail: info@amigohotel.pl



Sport, filozofia, folklor czyli Hopak – kozacka sztuka walki

Rozmowa z trenerem Eliaszem Sidorukiem

Czym jest bojowy Hopak?

Bojowy Hopak jest to najstarsza europejska sztuka walki stosowana przez Kozaków w czasie bitew, reaktywowana przez Mistrza sztuk walk Wołodymyra Pitata. Jest to kompleksowy system wychowania, który przywiązuje dużą wagę nie tylko do fizycznego rozwoju, ale również do rozwoju intelektualnego i duchowego.



Co ma Hopak, czego nie mają inne sztuki walki?

Wschodnie sztuki walki wzorują się na filozofii azjatyckich religii i opierają się na tamtej kulturze. Natomiast Hopak jest oparty na kulturze europejskiej – słowiańskiej.

Zajęcia z Hopaka składają się z treningu i półgodzinnych zajęć, w czasie których uczymy m.in. zasad moralnego postępowania, szacunku do starszych, wspierania siebie nawzajem.

Hopak charakteryzuje się bardzo urozmaiconymi elementami techniki, np. istnieje unikalna technika w przysiadzie, której nie ma żadna inna sztuka walki.

Do kogo jest głównie adresowany?

W Hopaku odnaleźć może się każdy. Treningi odbywają się zarówno w kierunku zdrowotnym jak i folklorystyczno-artystycznym. Główną grupą docelową jest młodzież gimnazjalna i licealna oraz studenci. Mile widziani

są też starsze osoby pragnące pozostać w dobrej kondycji. Na treningach poznajemy i trenujemy technikę bezkontaktową.

Jak to się stało, że został Pan Kozakiem?

Kozak to nazwa 4 stopnia wtajemniczenia (a jest ich 7). Hopakiem zainteresowałem się dlatego, że jest to europejska sztuka walki. Spodobała mi się filozofia, która nakłania do samoorganizacji, rozwoju, zdobywania wiedzy i zwiększenia aktywności społecznej.

Do tego filozofia Hopaka przywiązuje duże znaczenie do zdrowia. Trenujący nie mogą pić alkoholu, palić papierów i stosować innych używek. W związku z tym filozofia Hopaka przypadła mi do serca.

Skąd pomysł na propagowanie tej dyscypliny w Polsce?

W czasie, w którym trenowałem Hopak, zauważyłem w sobie bardzo dużo pozytywnych zmian. Bardzo rozwinąłem się przez ten okres. Przekonałem się, że to wyjątkowy system. Widziałem, jak zmieniała się postawa moich uczniów. Chciałbym, aby młodzież

również miała szansę na rozwój, tym bardziej, że nie istnieje odpowiednik Hopaka.

W ilu miejscach w naszym kraju można obecnie się szkolić?

Ze względu na brak wykwalifikowanych trenerów, na dzień dzisiejszy jedynie w Warszawie.

Ile czasu trzeba poświęcić, by czuć się pewnie w tej sztuce walki?

Na treningach poznaje się dużo elementów, które są bardzo łatwe w przyswojeniu i już po 3-4 miesiącach można poznać technikę na pierwszy stopień. Pewność wzrasta poprzez pracę nad sobą.

Ruszyła grupa w Wesolej. Gdzie i kiedy można do Was dołączyć?

Treningi odbywać się będą 2 razy w tygodniu w klubie „Atlas Grzegorz Biernacki” przy ul. Armii Krajowej 88. Na pierwszy bezpłatny poglądowy trening zapraszamy 9 listopada o godzinie 18.00. Dołączcie do nas!

Dziękujemy za rozmowę.

REDAKCJA



R E K L A M A

**PRYWATNE
PRZEDSZKOLE
I ŻŁOBEK „KUBUŚ”**

ul. Jeździecka 21 f.13
Warszawa Wesola

**PRZEDSZKOLE PRYWATNE
i żłobek
„KUBUŚ”**



**NAJTAŃSZE I NAJLEPSZE
PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK W OKOLICY**

Żłobek realizuje projekt rządowy „Maluch 2015”,
w ramach którego każde dziecko żłobkowe
ma obniżoną opłatę statą o 244 zł do końca roku 2015.

Liczba miejsc ograniczona!!!

tel. 602 67 89 51 • www.przedszkolekubus.pl

**PRYWATNE
PRZEDSZKOLE
I ŻŁOBEK „KUBUŚ”**

ul. Jeździecka 21 f.13
Warszawa Wesola

**PRZEDSZKOLE PRYWATNE
i żłobek
„KUBUŚ”**

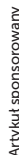


**NAJTAŃSZE I NAJLEPSZE
PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK W OKOLICY!!!**

Prowadzimy nabór na nowy rok szkolny 2015/16.

WŁASNA KUCHNIA, ZAJĘCIA DODATKOWE. Przedszkole realizuje projekt unijny, w ramach którego przyjmujemy dzieci do przedszkola za darmo wg kryteriów: dzieci nie chodzące jeszcze do przedszkola, dzieci z rodzin żyjących poniżej minimum socjalnego, dla opiekunów samotnie wychowujących dzieci, dla dzieci z wadami postawy, autyzmem i deficytami psychologiczno-pedagogicznymi. Rodzice wnoszą tylko opłatę za wyżywienie.

tel. 602 678 951, 509 980 390 • www.przedszkolekubus.pl



Powłoka lakiernicza na uszkodzenia jest szczególnie narażona zimą, kiedy drogowcy

W przypadku samochodu osobowego taka usługa trwa około dwóch godzin. Woski nakłada się trudniej niż pastę czy mleczko z dodatkiem wosku, ale za to efekt jest lepszy. Na lakierze tworzy się powłoka ochronna, która w przypadku stosowania nieagresywnej chemii myjącej utrzymuje się bardzo długo.

Dziękuję za rozmowę.

vis-a-vis sklepu Piotr i Paweł w Galerii Sosnowej

tel. 507 466 646

REKLAMA

Nadwiślański Uniwersytet Dziecięcy w Wesolej!

Warsztaty Nadwiślańskiego Uniwersytetu zagościły w Wesolej na dobre – przy najmniej mamy taką nadzieję! 12 października zajęcie prowadziła Katarzyna Kacprzak-Kamińska – weterynarz. W ciekawy sposób opowiedziała o swojej pracy i pacjentach, którzy wraz z nią przybyli na spotkanie. Były to: dwa uroczyste szczury oraz niezwykle cierpliwy kot. Dzieci używając stetoskopu porównały bicie własnego serca z sercem zwierząt, mogły w ten sposób znaleźć odpowiedź na pytanie – temat warsztatów: **Czy serce chomika bije tak samo jak twoje?**

Usłyszeć fizykę to drugie już w październiku spotkanie matych studentów z Nadwiślańskim Uniwersytetem Dziecięcym. Tym razem mali uczniowie zgłębiali tajniki fizyki a dokładniej akustyki. Dzieci dowiedziały się co to jest dźwięk i samodzielnie wykonały model ludzkiego ucha. Czy można zobaczyć dźwięk? – okazuje się, że tak. Dzieci za pomocą oscyloskopu mogły zobaczyć wykres własnego



głosu. Zajęcia prowadziła Monika Ciurko, studentka Wydziału Fizyki UW.

Zapraszamy na kolejne warsztaty przyrodnicze, które odbędą się 9 i 23 listopada. Pierwsze – pod tytułem **Jak naprawić homo sapiens?** będą poświęcone fizjologii i leczeniu człowieka a następnie **Jak zrobić dobrą atmosferę?** będą dotyczyły powietrza. Szczegółowe informacje i zapisy na www.naud.edu.pl.

święcone fizjologii i leczeniu człowieka a następnie **Jak zrobić dobrą atmosferę?** będą dotyczyły powietrza. Szczegółowe informacje i zapisy na www.naud.edu.pl.

Wystawa poplenerowa „Śladami Canaletta”

Relacja uczestniczek
– Julii Biwan i Saski van den Bercken

Na przełomie czerwca i lipca, pod kierunkiem malarki, pani Grażyny Bany, odbył się plener malarski dla młodych artystów. Jako grupa młodych artystów, mogliśmy bliżej poznać dzieła włoskiego malarza i rozwijać swój talent artystyczny. Pierwszy dzień, był deszczowy. Wykorzystaliśmy go, aby obejrzeć wystawę malarstwa Canaletta w Zamku Królewskim i posłuchać koncertu barokowej muzyki w Kościele Św. Anny. Po południu rozpoczęliśmy prace nad



panoramą Starego Miasta. Drugiego dnia w pocie czoła pracowaliśmy nad obrazami. Mimo strasznego upatu większości z nas udało się ukończyć obrazy. Trzeci i czwarty dzień spędziliśmy w Wilanowie, gdzie każdy mógł wybrać obiekt, który chciał namalować. Z powodu gorąca robiliśmy częste przerwy, dzięki

którym mogliśmy się lepiej poznać i miło spędzić czas. Piątego dnia zostaliśmy w Wesolej. Naszym zadaniem było wykonanie ołówkiem lub węglem studium modelu z wiolonczelą. Było to miłe zajęcie, ponieważ siedzieliśmy w cieniu, popijaliśmy chłodną wodę z miętą, modelka wyglądała uroczo i panowała bardzo miła atmosfera. W ostatni dzień malowaliśmy kościół Św. Kazimierza na

Nowym Mieście. W trakcie pracy mogliśmy wysłuchać ciekawych historii opowiadanych przez miejscowego przewodnika. Tak spędziliśmy ostatnie chwile we wspólnym gronie. Bardzo cieszymy się, że braliśmy udział w tak cudownym przedsięwzięciu. Mieliśmy okazję, by lepiej przyjrzeć się zabytkom Warszawy oraz rozwinąć swoje możliwości malarskie. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku też zostanie zorganizowany taki plener.

Gdy te chwile przeminęły mogliśmy jeszcze do nich wrócić oglądając wystawę stworzoną z naszych prac w Bibliotece Publicznej w Wesolej w dniach 6-23 października.

Warto dodać, że projekt został wymyślony i zrealizowany przez Grażynę Bany a współfinansowany ze środków Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesolej” oraz m.st. Warszawa.

Rajd Niepodległości Śladami Marszałka

Zapraszamy wszystkich chętnych do wzięcia udziału w VI Rajdzie Niepodległości w sobotę 7 listopada 2015 r. Organizatorem głównym rajdu jest Stowarzyszenie Nasza

Wesola, w tym roku do współorganizacji Rajdu dołączyła Biblioteka w Wesolej. Do współpracy przy tym niecodziennym wydarzeniu zaprosiliśmy również Gimnazjum nr 119, Muzeum Józefa Piłsudskiego oraz Ochotniczą Straż Pożarną w Wesolej. Spotykamy się o godzinie 10.00

w Zielonej pod pomnikiem Polskiej Organizacji Wojskowej, skąd wyruszymy do Sulejówka do Muzeum Józefa Piłsudskiego. Trasę zakończymy na terenie Ochotniczej Straży Pożarnej w Wesolej przy ulicy 1 Praskiego Pułku 31 ogniskiem i wspólnym śpiewaniem pieśni patriotycznych. Serdecznie zapraszamy my wszystkich amatorów rowerów i historii!



„Cesaria Evora” Spotkanie z Elżbietą Sieradzińską

19 listopada o 18.30 w Bibliotece Głównej odbędzie się spotkanie z autorką książki „Cesaria Evora” – Elżbietą Sieradzińską.

Książka to historia niezwykle kobiety, która boso podbiła świat i stała się legendą, a mówiła o sobie „jestem po prostu Cesaria”. Evora to niezwykle utalentowana czarnoskóra piosenkarka o charyzmatycznej osobowości, pochodząca z Wysp Zielonego Przylądka. Obdarzona charakterystycznym głosem, wywołującym dreszcz emocji, wniosła do historii muzyki żywotowość i nostalgię. Nie zmieniły jej ani sława, ani pieniądze, ani żadne nagrody – pozostała skromną i niekonwencjonalną

afrykańską kobietą. Niezwykle barwna, pełna autentyzmu opowieść o muzyce, przyjaźni, bólu istnienia i potrzebie miłości wzbogacana niepublikowanymi dotychczas zdjęciami. Serdecznie zapraszamy na spotkanie!



„Obława Augustowska” Spotkanie z Teresą Kaczorowską



13 października w Bibliotece odbyło się pierwsze powakacyjne spotkanie z cyklu „Otwarte Lekcje Historii”. Gościem była Teresa Kaczorowska, dr nauk humanistycznych, autorka książki „Obława Augustowska”. Książka jest relacją świadków tragicznych wydarzeń, które miały miejsce w lipcu 1945 roku na ziemi augustowskiej. Autorka wykorzystuje w swojej pracy niezwykle narrację opartą na osobistych wspomnieniach świadków tej historii. Autentyczność postaci, ich osobiste zaangażowanie w odkrycie prawdy powodują, że książka „Obława Augustowska” jest godną polecenia lekturą. Książkę jest dostępna w zbiorach Biblioteki Głównej. Zachęcamy do przeczytania wszystkich zainteresowanych najnowszą historią Polski!

Smacznie zmielone

Papryka faszerowana

Składniki:

- 30 dag mięsa mielonego
- 100 g ryżu
- 6 średnich czerwonych papryk
- 1 jajko
- 1 przecier pomidorowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 3 listki laurowe
- szczypta mielonego kminku
- łyżeczka majeranku
- sól, pieprz do smaku
- 1 l bulionu warzywnego



Sposób wykonania:

Ugotowany ryż dodaj do mielonego mięsa, zamieszaj. Do masy mięsnej dodaj jajko i przyprawy wg upodobań. Papryki umyj i oczyść z pestek. Faszeruj każdą z nich mięsno-ryżowym farszem. W płaskim rondlu przygotuj sos pomidorowy

z bulionu, przecieru pomidorowego, ziela i listka laurowego. W rondlu poukładaj papryki. Duś pod przykryciem około 30-40 minut. Podawaj z ziemniakami z koperkiem.

Pieczeń rzymska z jajkiem

Składniki:

- 1 kg mięsa (karkówka)
- 1 czerstwa butka
- 3 jajka
- łyżeczka mielonego kminku
- łyżeczka majeranku
- łyżeczka mielonej strodziej papryki
- sól, pieprz do smaku
- siekana natka pietruszki

Sposób wykonania:

Zmiel mięso razem z namoczoną butką przez maszynkę. Dodaj surowe jajko i przyprawy. Zamieszaj. Ugotuj 2 jajka na twardo. Natłuszc foremkę. Ułóż mięso do podłużnej foremki do połowy wysokości. Następnie ułóż dwa ugotowane jajka wzdłuż formy. Przykryj je resztą farszu.



Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 45-50 min w temperaturze 180 stopni. Przed podaniem obsyp natką pietruszki. Podawaj gorące jako drugie danie z dowolnym sosem lub na zimno jako pieczeń.

BEATA PIÓREK

autorka blogu www.iamhungryforideas.blogspot.com

R E K L A M A



JASMIN
DROGERIE

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

Piękno w zasięgu ręki
www.drogeriejasmin.pl

Z tą ulotką
5% RABATU
na zakupy

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



groszek
Twój sklep na co dzień

ul. Jana Pawła II 110
ul. Rumiankowa 18

wysoka jakość towaru
i sąsiedzka atmosfera



Andrzejki 2015
W HOTELU WILLA ZAGÓRZE

190zł
osoba

28.11.2015r.
Start o 20.00

W programie:

- LAMPKA magicznego PŁYNU
- Profesjonalna WRÓŻKA
- MUZYKA z Zespołem HORUS
- Andrzejkowa choreografia
- KONKURSY z nagrodami
- Andrzejkowe FOTKI z budki
- Oraz wiele innych atrakcji
- OPEN BAR (wino, wódka, napoje)
- MENU w stołach

NIE PRZEGAP
upojnej nocy
PEŁNEJ
ekscytujących wrażeń.

 Informacje oraz rezerwacje pod numerem
22 783 71 10 lub 600 804 404
kontakt@willazagorze.pl, www.willazagorze.pl

BAL SYLWESTROWY
więcej szczegółów na www.willazagorze.pl

Ogłoszenia drobne o charakterze sąsiedzkim publikujemy nieodpłatnie. Maksymalna długość tekstu – 100 znaków ze spacjami. Treść prosimy przysyłać do 20 dnia miesiąca poprzedzającego emisję numeru, na adres: **drobne@staramilosna.org.pl** 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@staramilosna.org.pl**, tel. 537 49 00 48. Uwaga: drukujemy tylko opłacone z góry ogłoszenia!

- Poszukuję do wynajęcia pomieszczenia na pracownię malarską (suterena, piwnica) w Starej Miłosnej. Tel. 506817591, Karolina
- Przyjmę sprzątanie, prasowanie, mycie okien. Jestem osobą niepalącą, posiadam długoletnie referencje. Tel. 603-995-507
- Sprzedam segment narożny w Starej Miłosnej, z cegły, rok 1997, działka 319 m², dom całkowita 262 m². Cena 600 tys. zł. Tel. 502 600 775
- MATEMATYKA. GIMNAZJUM, LICEUM, MATURY. Pomoc doświadczony matematyk. Tel. 502 440 321
- Korepetycje: matematyka, angielski, francuski, historia, WOS, geografia na wszystkich poziomach, tel. 518 435 879
- Student III roku Politechniki Warszawskiej oferuje korepetycje z Matematyki. Zakres: szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum. Przygotowania do sprawdzianów kartkówkę egzaminów Tel. 516-309-589
- Geografia – korepetycje dla gimnazjalistów i licealistów. Nadrobienie zaległości oraz przygotowywanie do testów. Kontakt: 536 753 111

- Magister biologii udzieli korepetycji z biologii uczniom klas licealnych i przygotowujących się do matury z biologii. 691 050 383
- Korepetycje/reedukacja – pomoc w odrabianiu lekcji, nauka pisanja wypracowań. Profesjonalnie i w miłej atmosferze. Tel. 606 595 491
- JĘZYK POLSKI – maturzyści, gimnazjaliści, szóstoklasiści. Przygotowanie do egzaminów, MATURA 2016, uzupełnianie braków, pisanie, testy, lektury. NAUCZĘ KAŻDEGO. Wesola i on-line, tel. 22 773 40 87
- MATEMATYKA, biologia, od podstawówki do matury. Nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem. Tel. 22 773 13 09
- Francuski z dojazdem 602 276 202
- Nauka j. niemieckiego na ul. Jeździeckiej w Starej Miłosnej dla uczniów i dorosłych, cena 40 zł/60 min. Tel. 694210279
- JĘZYK ROSYJSKI – SKUTECZNIE & SYMPATYCZNIE z doświadczonym tłumaczem i lektorem, każdy poziom nauczania, MATURA 2016, tłumaczenia, konsultacje. Wesola i on-line, tel. 504 69 79 18

- Matematyka – skuteczna nauka i pomoc w nadrobieniu zaległości. Przygotowanie do egzaminów. Tel. 692 576 475
- FORTEPIAN – lekcje gry udziela doświadczony nauczyciel. Tel. 606 898 895
- MATEMATYKA, FIZYKA – matury, studenci. Dojeżdżam. Dr. 665-014-406
- MATEMATYKA, FIZYKA, INFORMATYKA: Studentka 4 roku Politechniki Warszawskiej udzieli korepetycji z matematyki, fizyki, informatyki, pomoże w przygotowaniu do klasówki. Tel. 502-381-369

**SPRZĄTANIE,
PIELĘGNACJA ZIELENI**
BIURA, WSPÓLNOTY, OSIEDLA, PARKINGI
503 065 403

**REHABILITACJA
DOROŚLI I DZIECI NDT-BOBATH**
Natychmiastowe terminy!
ORTOPĘDZI, NEUROLOG, MASAŻ
tel. 22 710-37-30, www.speccer.pl

**DROBNE REMONTY
I NAPRAWY**
SPRZĄTANIE STRYCHÓW I PIWNIC
503 065 403

USŁUGI HYDRAULICZNE
• remonty i modernizacje instalacji gazowych, kanalizacyjnych, CO, wentylacyjnych i pieców
• przeglądy i naprawy kominarskie
• uprawnienia budowlane i gazowe
696-321-228 www.silczuk-hydraulika.pl

ZATRUDNIĘ:
kelnierów, kucharzy, cukierników
– na stałe/dorywczo
praca@willazagorze.pl
606 115 309

PRANIE dywanów i wykładzin, mebli tapicerowanych, tapicerki samoch.	KOSZENIE trawników i nieużytków, wycinka drzew i krzewów	MYCIE kostki, elewacji, okien itp.
--	---	--

Grzegorz Kaliszewski • tel. 791-355-566

VILLA AVANTI zorganizuje
ANDRZEJKI, MIKOŁAJKI, WIGILIĘ
dla **FIRMY**. Termin i cena do uzgodnienia.
Józefów k/Warszawy, ul. Wiązowska 100
502 600 775, www.villaavanti.waw.pl

**OKRESOWE PRZEGLĄDY PIECÓW
GAZOWYCH ORAZ DROBNE NAPRAWY**
PODŁĄCZANIE CZUJNIKÓW TEMPERATURY
**PODŁĄCZANIE, MONTAŻ
I NAPRAWA SPRZĘTU AGD:**
– pralek, pralko-suszarek, suszarek,
– lodówek, zamrażarek, zmywarek,
– kuchni gazowych, elektrycznych
i mieszanych, mikrofal,
– piekarników elektrycznych itp.
Wesola-Stara Miłosna, ul. Gościniec 154/28
tel. **507 130 389, 500 322 255**

**Kompleksowa
organizacja imprez**
tel. 600 030 096
www.wesolaanimacja.pl

Sklep „PSIA KOŚĆ”
wszystko dla zwierząt (karmy, akcesoria)
Stara Miłosna, ul. Dolomitowa 6
(wejście od Jana Pawła II obok cukierni Gama)
tel. **509 455 028**
NA TERENIE WESOŁEJ I SULEJÓWKA
DOWÓZ GRATIS

PRANIE
dywanów, wykładzin,
tapicerki meblowej i samochodowej
tel. **500 753 803**
Dojazd gratis!
np. pranie tapicerki samochodowej – 100 zł

**GRABIENIE LIŚCI
ODŚNIEŻANIE**
503 065 403

**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

**HOTEL DLA MAŁYCH ZWIERZĄT
STRZYŻENIE PSÓW I PIELĘGNACJA**
Stara Miłosna
Lek. wet. Izabela Rupińska
tel. 606-482-555, 22 773-10-88

**UPORZĄDKUJEMY TWÓJ
OGRÓD I DZIAŁKĘ**
SPRZĄTANIE, KOPANIE, KOSZENIE, PRZYCINANIE,
OPRYSKI, ZAKŁADANIE TRAWNIKÓW
503 065 403

ZEGARMISTRZ
➤ Zegary, zegarki, paski, bransolety
➤ NAPRAWA, SPRZEDAŻ
➤ Baterie, szkła itp.
Stara Miłosna, ul. Jana Pawła II 158
czynne: pn.-pt. 10-18, sob. 10-14
tel. 606 657 692

REKLAMA

Informacje o zasadach zamieszczania reklam w „Gazetce Sąsiedzkiej” można uzyskać pod adresem: **reklama@staramilosna.org.pl** lub numerem telefonu: **537 49 00 48** (Joanna Januszewska)

**Ośrodek Rehabilitacji
Plus i Odnowy Biologicznej**
mgr Beata Dobrowolska-Horszczaruk

Ośrodek specjalizuje się w leczeniu dzieci

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

- REHABILITACJA PO URAZACH
- MASAŻE: lecznicze, relaksacyjne i wyszczuplające
- **TRENINGI INDYWIDUALNE DLA PAŃ**

tel. **694 672 978**, beata-dobrowolska@wp.pl
Warszawa-Wesoła, ul. Słonecznej Polany 5



**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



Inspiracja
dla Twojego wnętrza

Aranżacja
łazienki
GRATIS



> Łazienki > Drzwi
> Okna > Podłogi
> Materiały budowlane

ul. Trakt Brzeski 75
Warszawa-Wesoła
(22) 773-21-55 salon@domeko.com.pl

www.domeko.com.pl



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

mip**much**a
ARCHITEKCI

INDYWIDUALNE PROJEKTY
ARCHITEKTONICZNO-BUDOWLANE

ADAPTACJE PROJEKTÓW
GOTOWYCH

PRZEBUDOWA/ROZBUDOWA
PLANY ZAGOSPODAROWANIA
TERENU

PEŁNA OBSŁUGA INWESTYCJI
BUDOWLANYCH

KOSZTORYSY I PRZEDMIARY
INWESTORSKIE

NASZA PRACA TO PASJA, KTÓREJ CELEM JEST
TWORZENIE **ARCHITEKTURY** UŻYTKOWEJ

PROJEKTUJEMY DLA CIEBIE



e-mail biuro@mipmuch.pl gsm 609 231 230



ZAUF AJ PROFESJONALISTOM

REDENTAL

Gabinet stomatologiczny

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

REDENTAL
Wychodzę z uśmiechem

509 336 323

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



TRANSEC

**WYWÓZ
nieczystości płynnych**



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

www.transnec.waw.pl

50 twarzy Andrzeja...

Naszym celem jest sprawianie przyjemności...

Uwodzenie...

Bresola z melonem i sosem balsamicznym
oraz kruszonym pieprzem

Kuszenie...

Pikata z kurczaka w sezamie z sosem ponzu
podana z puree z batatów oraz marynowaną cukinią

Gra wstępna...

Kremowy deser z mango
oprószony wiórkami kokosowymi i białą czekoladą



Villa Park Wesoła

Termin: 28.11.2015, godzina: 20:00

Cena: 170 zł/os

Szczegóły, oferty i rezerwacje:
tel. +48 22 773 61 30, e-mail: restauracja@villaparkwesola.pl

ul. 1 Praskiego Pułku 89, 05-077 Warszawa Wesoła



Niezależny Dom Maklerski SA

Inwestycja to zaufanie

Skorzystaj z doświadczenia ekspertów
z ponad 20-letnią praktyką na rynku
papierów wartościowych.



(22) 254 97 60



info@ndm.com.pl

NDM
www.ndm.com.pl