



ISSN 2299-5188

Wesoła

Gazetka Sąsiedzka

Bezpłatne pismo Stowarzyszenia „SĄSIEDZI DLA WESOŁEJ”

Nr 34 · kwiecień 2016



I 
LAS MIŁOWY

MEDIKO

Centrum Medycyny i Kosmetyki

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

**W kwietniu:
wszystkie
pilingi
– rabat 10%**

Nowość!
**Piling
pomidorowy**

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**

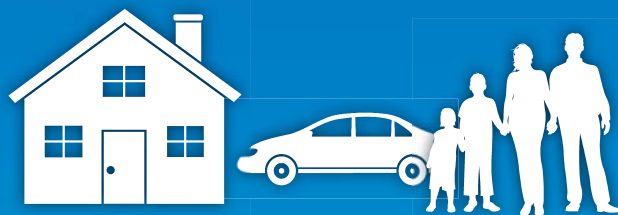
Godziny otwarcia:
pon.-pt. 9-20, sob. 9-14

www.medikocentrum.pl

UBEZPIECZENIA

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...



**STUDIO
MODELOWANIA
SYLWETKI**

**EFEKTY JUŻ PO
30 DNIACH!**

Do każdego pierwszego karnetu
**BADANIE NA ANALIZATORZE CIAŁA
i ĆWICZENIA NA PASIE MASUJĄCYM**

GRATIS!

Hitline

Kapsuła próżniowa
Rollmasaż
Koń fitness
Platforma wibracyjna
Rower w wodzie
Dietetyk
Bandaże Arosha
Limfodrenaż
Elektrostymulacja

ul. Cieplarniana 25G
Warszawa-Wesoła

☎ **518 333 969**

www.hitline.pl



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!



Drodzy czytelnicy!

Kwiecień w Wesolej to przede wszystkim atrakcje na świeżym powietrzu, które rozmnożyły się jak króliki na wiosnę. Mamy więc spacer przyrodnicze (str. 11), zwiedzanie Lasu Milowego z nowo wydanym przewodnikiem (str. 7), marsze z kijkami (str. 12) lub na orientację (str. 10) i totalny odjazd na nartorolkach (str. 16). Zaraz, jak tylko poczytacie trochę wieści z dzielnicy (str. 4-6) i o historii naszej Straży Pożarnej (str. 14-15), nie zapomnijcie wyjść na dwór!

Cieszymy się, że jesteście coraz aktywniejsi i dzielicie się z nami swoimi obserwacjami, opiniami i pomysłami na temat naszej dzielnicy. W związku z tym uruchomiliśmy nową rubrykę „Sąsiedzi listy piszą”.

To miejsce jest dla Was! Piszcie: stowarzyszenie@staramilosna.org.pl

Redakcja

Dyżury radnych

ze Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesolej”

Hanna Bąbik

Spotkania indywidualne w Pizzerii Carmelo,
ul. Trakt Brzeski 50a, w poniedziałki
w godz. 17.00-18.00 po wcześniejszym
umówieniu mailowo babikhanna@gmail.com
lub telefonicznie **502 087 556**

Joanna Januszewska-Miśków

Spotkania indywidualne w poniedziałki
w godz. 16-17, pok. 119 w Urzędzie Dzielnicy
Wesoła po wcześniejszym umówieniu
mailowo jm.januszewska@gmail.com
lub telefonicznie **537 49 00 48**

*Serdecznie podziękowania
dla Villi Park Wesoła
za zaangażowanie i pomoc
w wymianie wózka
dla niepełnosprawnej Oli.*

SPRZEDAJ KUP ODDAJ ZAMIEN WESOŁA GARAŻÓWKA

UWOLNIJ TROCHĘ MIEJSCA W SZAFIE !

1. ZRÓB
wiosenne
porządki

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

3. PRZYNIEŚ
je ze sobą
na wyprzedaż
garażową



Niedziela, 24 kwietnia, godz. 11.00-15.00

PARKING PRZY URZĘDZIE DZIELNICY

Uwaga: WYPRZEDAŻ PROSTO Z BAGAŻNIKA!

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



Gazetka Sąsiedzka

Bezpłatne pismo 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.sasiedzidlawesolej.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 Zajęczkowski, 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.sasiedzidlawesolej.org.pl



NAKŁAD: 4000 egz.



Program RODZINA 500+ w Wesolej

Złożyłeś już wniosek?

Od 1 kwietnia do 30 czerwca 2016 roku można składać formularze w ramach świadczenia wychowawczego 500+.

Dawno nie widziałam tak sprawnie przeprowadzonej akcji biurowej! Bardzo wielu rodziców czekało z niecierpliwością na tegoroczny prima aprilis i wcale nie chodziło im o zrobienie psikusy, ale o sprawne i bezbłędne wypełnienie wniosku 500+, bo jak zapewniła minister Ewa Rafalska pierwsze wypłaty ruszą już pod koniec kwietnia!

Kto pierwszy dostanie pieniądze na konto?

O tym zadecyduje kolejność wpłynięcia wniosków, niezależnie od tego, czy były składane osobiście, czy drogą elektroniczną, pod warunkiem, że przejdą pozytywną weryfikację.

Ale po kolei.

Kto może złożyć wniosek?

Świadczenie wychowawcze 500+ przysługuje matce, ojcu, opiekunowi faktycznemu lub prawnemu do dnia ukończenia przez dziecko 18 roku życia. Celem programu jest częściowe pokrycie wydatków związanych z wychowaniem, w tym z opieką i zaspokojeniem jego potrzeb życiowych. Ważne! Zasitek przysługuje na drugie i następne dzieci niezależnie od wysokości dochodów rodziny!

Kiedy 500 zł na pierwsze dziecko?

Kryterium dochodowe dotyczy ewentualnego świadczenia na pierwsze dziecko.

Zgodnie z ustawą mogą je otrzymać rodziny, w których dochód na jednego członka nie przekracza 800 zł netto miesięcznie. Chyba, że członkiem rodziny jest dziecko niepełnosprawne, to świadczenie wychowawcze przysługuje na pierwsze dziecko, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę nie przekracza 1200 zł netto.

Czy trudno jest wypełnić wniosek?

Na drugie i kolejne dziecko bardzo prosto, bo zbędne są jakiegokolwiek załączniki!

Najłatwiej wypełnić wniosek przez bankowość elektroniczną! Wystarczy zalogować się na stronie swojego banku, następnie kliknąć w ikonkę „Wniosek 500+”. Mając przygotowane wcześniej pesele, całą procedurę przejdziemy w 10 minut – nie wychodząc z domu i mając wsparcie programu komputerowego, który na czerwono podpowie braki lub błędy. Trzeba być szczególnie uważnym uzupełniając dane rodziny – trzeba koniecznie podać dane pierwszego dziecka (choć nie należy mu się świadczenie!) oraz współmatronka. Pomińnięcie tych danych to najczęściej popełniany błąd podczas składania wniosku! Na szczęście rodzice lub opiekunowie, którzy źle wypełnili wniosek będą poproszeni o naniesienie poprawek. Jeśli ktoś zorientował się po złożeniu wniosku, że zrobił błąd może sam zgłosić się do urzędu, nie czekając na wezwanie. Usprawni to proces weryfikacji formularzy.

Kiedy przyjdą pieniądze na konto?

Przypomnijmy: aby doszło do wypłaty, wniosek o świadczenie musi przejść pozytywną weryfikację. Dopiero wówczas podjęta zostanie decyzja o przyznaniu świadczenia, która następnie trafi do wnioskodawcy. Dokument ten ma być dostarczony pocztą.

I najważniejsze – pieniądze trafią do naszych kieszeni tylko wtedy, kiedy dotrą do miast i gmin.

Narazie nie wszędzie są.

JOANNA GORZELIŃSKA

W Wesolej wnioski można składać w Urzędzie Dzielnicy, ul. 1 Praskiego Pułku 33, 05-075 Warszawa-Wesoła, albo przez internet na stronie:

www.warszawarodzinnna.um.warszawa.pl

Jednak najszybszym sposobem **jest możliwość złożenia wniosku przez bankowość elektroniczną**. Taką opcję stworzyło aż 18 banków: Alior Bank SA, Bank BPH SA, Bank Handlowy w Warszawie SA, Bank Millennium SA, Bank Pekao SA, Bank Poczty SA, Bank Polskiej Spółdzielczości SA, Bank Zachodni WBK SA, FM Bank PBP SA (Smart Bank), ING Bank Śląski SA, mBank SA, PKO Bank Polski SA, Raiffeisen Bank Polska SA, SGB-Bank SA, Bank Ochrony Środowiska SA, Getin Noble Bank SA, Deutsche Bank SA, Credit Agricole Bank Polska SA.

Od Radnej



► Zapowiada się roztańczona, energetyczna wiosna z zumbą w Wesolej. Dyrektor Ośrodka Kultury planuje pilotażowy, bezpłatny projekt taneczny. Już od początku maja do końca czerwca, co tydzień przez 1,5 godziny, chętni będą mogli się bawić i tańczyć pod kierunkiem instruktorki/instruktora. Zajęcia byłyby w Starej Miłośnie i Zielonej, w salach szkół 173 i 94. Informacje o projekcie będą na stronie Ośrodka, Urzędu, w szkołach i na stronie naszego Stowarzyszenia „Sąsiedzi dla Wesolej”.

Czy zumba rozbawi i roztańczy Wesolą? Jeśli tak, taneczne spotkania będą kontynuowane jeszcze we wrześniu i październiku.

► Ładniej w Starej Miłośnie na wiosnę. Na osiedlu trwają wiosenne porządki rozpoczęte jeszcze przed Wielkanocą. Są sadzone ozdobne rośliny wzdłuż uliczek, o które dba nasz Wydział Środowiska. Uporządkowany został teren w sąsiedztwie siłowni plenerowej



przy ulicy Granicznej. W miejscu, gdzie latem ćwiczyliśmy jogę, zostanie posiana świeża trawa. Na trawniku będziemy mogli piknikować, odpoczywać i ćwiczyć. Zostanie też posadzony szpaler wysokich całorocznych roślin między parkingiem wokół sklepu Biedronka a placem zabaw. Takie zobowiązanie złożył radnym jeszcze przed rozpoczęciem



budowy inwestor. Budowa została zakończona. Czekamy na spełnienie obietnicy i ostonięcie placu zabaw od strony zaplecza sklepu i miejsca dostaw towaru.

Roślinność może przeistaczać Starą Miłośną w osiedle – ogród, a czy tak się stanie, zależy także od nas.

► To wiedzieć warto. Do naszej dyspozycji są Mobilne Punkty Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych czyli tzw. MPSZOK-i. To pojazdy do odbierania odpadów, których nie wrzucamy do koszy w domach. Oddać do nich możemy m.in. opakowania po olejach (innych niż spożywcze) detergentach, środkach ochrony roślin, a także pojemniki po aerozolah, farby, tusze, tonery do drukarek, baterie i akumulatory. MPSZOK-i nie przyjmują azbestu, odpadów ciekących, ilości hurtowych, odpadów remontowo-budowlanych, zużytego sprzętu elektronicznego oraz odpadów zielonych.

W Wesolej pojazdy są do dyspozycji przez około 1,5 godziny, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy, w dwóch miejscach:

- na parkingu przy Jana Pawła II 240, róg ul. Rumiankowej (w środy od 13.00 do 14.30),
- na parkingu przy Urzędzie Dzielnicy Wesoła (w soboty od 12.00 do 13.30).

RADNA HANNA BĄBIK



Co nowego w sprawie obwodnicy? Czekamy na cud!

29 kwietnia 2016 mija termin wydania decyzji przez Regionalną Dyрекcję Ochrony Środowiska w sprawie przebiegu WOW przez Wesołą.

Wszystko wskazuje na to, że termin ten zostanie kolejny raz wydłużony, ponieważ RDOŚ czeka na uzupełnienie opinii Sanepidu z marca. Przypomnijmy, że Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Warszawie napisał wtedy, że „**za-**den z opisanych wariantów nie może uzyskać pełnej akceptacji”. Co będzie w decyzji uzupełniającej? Tego nie wie nikt. Mieszkańcy nerwowo czekają na ten dokument...

Czekają też na obwieszczenie z terminem konsultacji społecznych, które zgodnie z prawem potrwają przez 21 dni, a w czasie których, każdy zainteresowany będzie mógł wyrazić swoją opinię na temat przebiegu obwodnicy przez Wesołą.

Czekamy. Pełni nadziei, że jednak człowiek będzie wyżej w hierarchii niż samochód.

Budujmy drogi, ale korzystajmy z nowoczesnych rozwiązań, które nie zdegradowały mieszkańców i środowiska w którym żyją. Pamiętajmy, że drogi powstają na lata, wiążą się w ogromnymi wydatkami. Nie ma tu miejsca na błędne decyzje.

JOANNA GORZELIŃSKA

Dyskusja na temat Strategii Rozwoju Warszawy 2030

Zadecyduj o przyszłości stolicy!

CO CHCESZ ZMIENIĆ W WARSZAWIE?



PRZYJDŹ W KWIECNIU NA SPOTKANIE I PODZIEL SIĘ SWOJĄ OPINIĄ

**22 kwietnia 2016 r.
godz. 17:30**

**Gimnazjum nr 119 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego,
ul. Klimatyczna 1**

Zapraszamy razem z dziećmi!

(konieczność wcześniejszego zgłoszenia: warszawa2030@um.warszawa.pl)

W poszczególnych dzielnicach Warszawy ruszyły właśnie spotkania z mieszkańcami na temat rozwoju miasta na przestrzeni kilkunastu lat.

W Wesołej panel dyskusyjny ze społecznością lokalną zaplanowano w piątek 22 kwietnia o godz. 17.30. Każdy uczestnik będzie miał szansę poznać strategię rozwoju Warszawy oraz wziąć udział w otwartej dyskusji na temat wizji Warszawy w przyszłości.

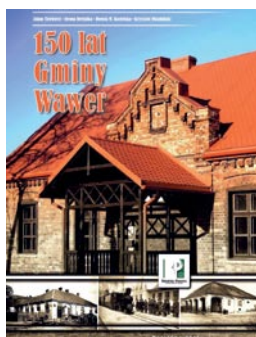
Organizatorzy zapraszają całe rodziny!

Przyjdź i podziel się swoimi pomysłami, opiniami, spostrzeżeniami!

Miejsce spotkania: Gimnazjum nr 119 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, ul. Klimatyczna 1.

Uwaga! Wymagane jest zgłoszenie uczestnictwa w spotkaniu: warszawa2030@um.warszawa.pl

JOANNA GORZELIŃSKA



30 marca ukazało się opracowanie pt. „150 lat gminy Wawer” autorstwa Adama Ciećwierza, Iwony Derlatki, Doroty M. Kozielskiej i Krzysztofa Oktańskiego.

Książka jest vademecum historycznym miejscowości, które przez ostatnie półtora wieku wchodziły w skład gmin Wawer, Zagórz i Letnisko-Falenica, w tym oczywiście Starej Miłosny. Publikacja w cenie 10 zł jest do nabycia Bibliotece Publicznej Dzielnicy Wawer przy ulicy Trawiastej 10 w Aninie. Gorąco polecamy!

R E K L A M A

zdrowy kram
sklep ze zdrową żywnością

zapraszamy

ul. Jana Pawła II 23 lok. A3
Warszawa – Stara Miłosna

produkty ekologiczne

mąki, ryże, kasze,
produkty zbożowe,
artykuły dla cukrzyków,
produkty bezglutenowe,
eko jaja, ekologiczne
zioła i przyprawy

maści i kremy zdrowotne,
suplementy diety,
eko kawy i herbaty

Kacper
WSZYSTKO DO SZKOŁY I BIURA

Sklep czynny od 7.30 do 19.00
ul. Jana Pawła II 15E, 05-077 Wesoła

www.sklep.kacper.net.pl

Szanowna Redakcjo!

Z bólem i smutkiem obserwuję, jak niszczy dawny szpital MSWiA przy ulicy Niemcewicza 82. Obiekt powstał w latach XX ubiegłego wieku i jest wpisany do rejestru zabytków. Na uwagę zasługuje nie tylko sam budynek, ale także kompleks parkowy stworzony dla kuracjuszy. Uważam, że jest to jedno z bardziej klimatycznych miejsc w Wesolej.

Tymczasem dewastacja postępuje z miesiąca na miesiąc: ostatnio zauważyłam, że drzwi i okna od strony parku są powybijane, a na podłodze leżą jakieś brudne materace. Wygląda na to, że wprowadzili się dzicy lokatorzy...?

Naprawdę szkoda, że mieszkańcy Wesolej nie mogą korzystać z tak cudownego miejsca.

Chciałam prosić, aby za Waszym pośrednictwem Zarząd Dzielnicy odpowiedział na następujące pytania:

- 1) Kto jest właścicielem nieruchomości?
- 2) Czy władze Wesolej mają informacje, co właściciel zamierza zrobić z tą nieruchomością?
- 3) Zakładając, że właścicielem jest Ministerstwo Zdrowia (Skarb Państwa), czy Zarząd Dzielnicy rozważył wykupienie/przejęcie tej nieruchomości?
- 4) Czy władze Wesolej rozważyły wynajęcie tego obiektu do celów statutowych samorządu, np. by stworzyć w nim dom pobytu dziennego seniora (zamiast wydawać publiczne pieniądze na budowę nowego)?

Bardzo proszę o zainteresowanie się tym tematem, mam obawy, że właściciel specjalnie degraduje tę nieruchomość, aby zaniżyć wartość rynkową obiektu i potem go sprzedać za przysłowiową złotówkę.

Zbyt wiele już pięknych państwowych nieruchomości przeszło w prywatne ręce za bezcen, nie możemy do tego znowu dopuścić!

Agnieszka K.



Droga Redakcjo!

Jak co dzień wracam popołudniową SKM-ką z centrum Warszawy do Wesolej i zastanawiam się: będą czy nie? Pociąg zbliża się do stacji i... są! Specjalny komitet powitalny na peronie, nasza lokalna ławeczka jak z serialu „Ranczo”. Czasem dwoje, czasem pięcioro. Strój nie pachnący, wzrok mętny, temat rozmów jeden – jak tu skrócić parę groszy na betta.

Co spożyją, to butelczkę na trawnik za barierką – siup! Dziś zapowiada się kolejny szampański wieczór, w dłoniach „mocny full”, panowie i panie życia.



Nad ranem przeniosą się na drugą stronę okupować ławkę przy pętli 198, gdzie będą świętować nadejście nowego dnia. Przy okazji rozbijają kolejne puste butelki na chodniku i postrasza dzieci jadące do szkoły. A ludzie będą przechodzić obojętnie.

Czy naprawdę jest to normalne, że żule okupują centrum naszej dzielnicy od wielu miesięcy i nikt na to reaguje? Czy zgodnie z przepisami można tak sobie spokojnie wychylić flaszeczkę na przystanku komunikacji miejskiej? Ani razu nie zauważyłem interwencji policji w tej sprawie, mimo że komisariat znajduje się kilkaset metrów dalej.

Bardzo proszę o informację, które służby powinny zareagować na ten stan rzeczy. Potrzebny jest lokalny numer telefonu, gdzie mieszkańcy mogliby zgłaszać te libacje alkoholowe.

Stanisław, mieszkaniec Wesolej



Prysznic zamiast kąpeli?

Zaintrygowana mnie informacja usłyszana w przelocie: Polska jest krajem stepowijącym, ma mniej wody na głowę mieszkańca niż Egipt, który od dziecka kojarzy mi się z pustyniami...

I wtedy przypomniała mi się sytuacja z ostatniego lata, kiedy w Sulejówku został wprowadzony zakaz wykorzystania wody do podlewania ogrodu a ja w rezultacie straciłam jodłę i kilka ukochanych krzewów ☹.

Zbliża się kolejne lato – chciałam namówić Państwa do akcji informacyjnej o konieczności racjonalnego i wstępnego wykorzystywania wody – zbieraniu deszczówki, braniu prysznica zamiast kąpeli etc.

Nasza woda jest dobrej jakości, z naszych lokalnych ujęć. Jest plan, aby ujęcia wody rozbudować.

Ja się boję, że bez racjonalnego jej wykorzystywania to nie wystarczy na długo...

Co się stanie z naszym beczennym zbiornikiem, któremu zagraża obwodnica w rekomendowanym przez GDDKiA wariancie przez centrum Wesolej i Sulejówkę? ☹

Dziękuję,

Marzena Nowogródzka z Sulejówki

Szanowni Państwo,

Dwa tygodnie temu szukałam nowej trasy na wiosenny spacer rowerowy. Postanowiłam wybrać się na wschód Warszawy komunikacją miejską, a wrócić na rodzinny Mokotów rowerem.

Mimo, że jestem rdzenną Warszawianką, nigdy w Wesolej nie byłam – nawet nie zauważyłam, że ostatnio stała się dzielnicą stolicą.

Co więcej – nie wiedziałam, że tu można dojechać SKM-ką w cenie biletu 1 strefy.

Wysiadłam więc z kolejki, minęłam niezbyt atrakcyjne centrum Wesolej i pojechałam małymi uliczkami na południe. Po chwili znalazłam się w cudownym lesie, który rośnie na sporym wzniesieniu i poczułam się jak na wakacjach nad morzem! Nie wiedziałam, że w zasięgu 20 minut od centrum Warszawy mamy tak cudowne tereny! Mieszany las sosnowo-dębowy, ciekawe formy drzew, mchy i porosty. Cały las wzdłuż Niemcewicza poprzecinany jest dobrze utrzymanymi szlakami rowerowymi.

Na uwagę zasługuje też asfaltowa ścieżka wzdłuż ulicy Pułku Praskiego, którą pojechałam dalej do Starej Miłośnej, a tam przez kolejny las w stronę Radości.

Tak naprawdę piszę, żeby pogratulować i pozazdrościć Państwu miejsca zamieszkania. Uważam, że Wesola powinna bardziej reklamować swoje tereny zielone. Myślę, że wielu ludzi z chęcią spędzi tutaj czas wolny. Niestety przeciętny Warszawianak nic o Wesolej nie wie – a szkoda!

Za tydzień wracam do Wesolej, za dwa pewnie też.

Katarzyna Janowska, Warszawa

Pierwszy spacer z przewodnikiem «Co kryje Las Milowy?»

Pierwsza inicjatywa lokalna
Przewodnik i spacer po lesie

SZTUKA
PRZYRODA
HISTORIA

SPACER "Co kryje LAS MIŁOWY?"



JEDNA
SOBOTA
W MIESIĄCU

23. 04.
28. 05.
11. 06.

godz. 11.00
zbiórka
pod
Kościołem
Opatrzności
Bożej
ul. Skargi 2
W-WA
Wesoła

W ramach realizacji inicjatywy lokalnej w marcu zostanie wydrukowany subiektywny przewodnik po leśnej ścieżce w Warszawie Wesołej Centrum „Co kryje Las Milowy?” sztuka/przyroda/historia. Zorganizowane zostaną spacery z przewodnikami po ścieżce od zabytkowego Kościoła Opatrzności Bożej, wydmie śródlądowej aż po niemiecki bunkier z II wojny światowej. W trakcie spaceru wiele niespodzianek nie tylko dla dzieci. Serdecznie zapraszamy !!!



Zapraszamy na pierwszy spacer z przewodnikiem „Co kryje Las Milowy?” w sobotę 23 kwietnia. Jest on zorganizowany w ramach inicjatywy lokalnej razem z drukiem przewodnika po leśnej ścieżce w Wesołej Centrum „Co kryje Las Milowy?” sztuka/przyroda/historia.

Następne terminy spacerów to 28 maja i 11 czerwca. Przewodnik będzie dostępny (bez opłat) dla wszystkich chętnych na spacerach, w szkołach, ośrodkach kultury, bibliotekach i Urzędzie Dzielnicy na terenie Wesołej od 13 kwietnia do 11 czerwca. Zapraszamy również do śledzenia strony na facebooku

www.facebook.com/wesolahistoria gdzie będą wszystkie aktualne informacje, a po spacerach pojawi się również elektroniczna wersja przewodnika. Bardzo zachęcamy do aktywnego wsparcia inicjatywy poprzez zamieszczanie na tej stronie swoich zdjęć i wpisów dokumentujących piękne, wartościowe miejsca i historie, które wydarzyły się na terenie naszej dzielnicy.

Mamy marzenie, żeby powstało nasze wirtualne a kiedyś może całkiem materialne archiwum. Zapis historii miejsca, w którym żyjemy, ale połączony z różnych perspektyw i ludzkich doświadczeń. Wydaje nam się

ważne, żeby wiedzieć jak wyglądała i funkcjonowała nasza dzielnica kilkadziesiąt lat temu, mamy ciągle niedosyt informacji na ten temat. A tam gdzieś na dnie szuflady leżą archiwalne zdjęcia, które mogą rzucić światło na ten nieostry obraz. Co wrażliwi przeżywają jeszcze dawny klimat Wesołej letniska, spacerując po piaszczystych uliczkach Groszówki bardzo łatwo odnaleźć przedwojenne wille i wpaść w nostalgiczny nastrój. To tylko dzisiejsze marzenia i wyobrażenia. Chciałybyśmy dotrzeć do tych, którzy jeszcze pamiętają i mogą wzbogacić naszą wspólną wiedzę. Na naszej stronie pokazujemy też wartościowe przyrodniczo i nie zawsze znane miejsca – jako propozycje na wiosenne wyprawy.



Program spaceru:

Zbiórka o godz. 11 pod Kościołem pw. Opatrzności Bożej na ul. P. Skargi 2.

Trasa ścieżki spacerowej wiedzie wzdłuż wybranych przez nas punktów, a każdy z nich dotyczy innego obszaru zainteresowań. Zaczynamy od spotkania ze sztuką współczesną prof. Jerzego Nowosielskiego, które poprowadzi p. Zofia Łukomska. Potem zgłębiamy tajemnice leśnego ekosystemu w Lesie Milowym pod okiem przyrodnika p. Doroty Wrońskiej. A na koniec proponujemy lekcję historii w budzącym dreszczem emocji poniemieckim bunkrze i spotkanie z p. Hubertem Trzepaką oraz jego załogą ze stowarzyszenia „Pro Fortalicium”, które odbudowuje schrony Przedmościa Warszawy.

Po spacerze mamy dla Państwa miłą niespodziankę, ale niech to będzie nagroda dla tych, którzy odważnie zdecydowali się z nami spotkać ☺.

P.S. Naszą tajną misją (proszę nie mówić dzieciom) jest oderwanie ich od ekranów smartfonów, komputerów, telewizorów i skierowanie na leśne ścieżki, gdzie jeśli się tego nie nauczymy nie będziemy potrafili zobaczyć nic ciekawego. A byłoby szkoda, bo mieszkamy w nieprawdopodobnie bogatym przyrodniczo i krajobrazowo miejscu. Każdy mieszkaniec Wesołej ma w odległości kilku minut las ze swoistym mikroklimatem, cały teren dzielnicy przecinają pasma pięknych widokowo wydm śródlądowych, które miejscami mają nawet 25 m wysokości. W torfowiskowym rezerwacie Bagno Jacka tuż obok ul. Okuniewskiej można zaobserwować ok. 100 gatunków ptaków, a 20 gatunków na zwykłym spacerze. Wyjście do lasu to często spotkanie z sarną, łosiem, lisem, zającem. Powinniśmy na co dzień doceniać te uroki i robić wszystko, żeby chronić to niezdegradowane jeszcze środowisko, bo łatwo może być nam odebrane.

KASIA BIAŁEK (młośniczka Wesołej, tądnych przedmiotów, nieoczywistych postaci i kaszy gryczanej)
IWONA BAL (architekt, młośniczka Wesołej – od urodzenia, fotografii oraz wycieczek rowerowych)



Nasza rozmowa

ZAMIAST TRZEPAKA!

Z Joanną Gorzelińską, autorką książek dla dzieci oraz prezeską «Sąsiedzi dla Wesolej» rozmawia Joanna Januszewska-Miśków

SMILE!

Twoja najnowsza książka „Kumplobook” stała się bestsellerem zanim trafiła do księgarni! Co takiego ma, że w kilka dni pokonała w empikowym rankingu kultury „Zniszcz ten dziennik”?



Dla autora to niezwykle uczucie, kiedy książka się podoba i działa na czytelników jak magnes. Napisałam ją dla dzieci, żeby na chwilę oderwać je od tabletów i smartfonów. Żeby zachęcić do działania: rysowania, grania, projektowania i twórczego myślenia. Nie ma dziś trzepaków, a skakanki i gumy poszły w odstawkę i coraz mniej dzieci spędza czas na beztrudnej zabawie, bo najczęściej mają sto dodatkowych kótek po lekcjach, albo uczą się sześciu języków, więc brakuje im piętnastu minut, żeby porozmawiać z kolegą czy koleżanką, o czym marzą, kim chcą być, co lubią... Pomyślałam o książce, która skłoni je do zwierzeń i do zadawania ważnych pytań. Każda kartka w „Kumplobooku” jest prze-myślana i ma jakiś głębszy sens, choć z pozoru wydaje się tylko czystym relaksem albo odskocznią od nauki. Dodatkowo książka jest dla dwojga, więc zachęca do wspólnej zabawy i przyjaźnienia się!

Na całym świecie, od kilku lat trwa wielki bum na interaktywne książki, które zmuszają czytelnika do działania, jak choćby wspomniany przez Ciebie „Zniszcz ten dziennik”. Dzieci pokochały tę książkę, bo jest intrygująca, zabawna, łamie stereotypy, bo zamiast opowiadać historię swoich bohaterów zawiera śmieszne polecenia dla czytelnika, który staje się nagle... głównym bohaterem książki!

I to Cię zainspirowało do napisania „Kumplobooka”?

W pewnym sensie tak. Podekscytowana reklamą „Zniszcz ten dziennik”, zamówiłam książkę dla chłopców, a kiedy ją rozpakowałam przeżyłam wielkie rozczarowanie, nie mogłam zrozumieć, na czym polega jej fe-

nomen! I to był pierwszy impuls do działania. Postanowiłam zaproponować dzieciom inną formułę aktywnego uczestniczenia w życiu książki, coś bardziej twórczego od podrzucania książki albo zucia jej stron. I tak zrodził się pomysł na „Kumplobooka”. Resztę zrobiła wyobraźnia.

Czy od razu wiedziałas, jak ona ma wyglądać?

Jasne, że nie! Projekt powstawał pod wpływem wielu wydarzeń. Kiedyś prowadziłam w szkole warsztaty dla dzieci „Moja pierwsza książka”. Uczniowie chcieli się dowiedzieć, od czego zacząć pisanie swojego pierwszego dzieła. Powiedziałam im, że muszą szerzej otworzyć oczy, być ciekawym tego co się dzieje dookoła, bo pomysł może być za rogiem, np. sąsiadka, która zawsze o tej samej godzinie siedzi na ławce i karmi ptaki, albo pan z zabawnym psem, którego mijają w parku, albo wymyślony nierealny bohater, którym chcieliby być... Podkreślałam, że nie ma jednego wzoru na książkę, że jak zechcą może być okrągła, albo czytana do góry nogami albo niedokończona. W tworzeniu wszystkie chwytły się dozwolone!



Jak w „Kumplobooku”? Skąd wziąć się ten tytuł?

Z zabawy w wymyślanie. Słowotwórstwo to jedna z pasji moich dzieci. Nasz pies – mieszaniec labradora z rodezjanem został okrzyknięty LABREZJANEM, a łatwa do zrobienia rzecz – BANALIZA. Kiedy mój 10 letni Antek zaczął pisać swoją pierwszą książkę ze swoim najlepszym przyjacielem Alkiem, zrozumiałam, że moja nowa książka będzie dla dwojga. Uwielbiałam patrzeć, jak z zaangażowaniem wymyślali stronę po stronie. Zainspirowali mnie swoją trwającą od piaskownicy przyjaźnią oraz pasją pisania książki razem. Wtedy wyklarował się projekt Kumplobooka – książki dla prawdziwych przyjaciół.

Czy to jest książka dla chłopców?

Ależ skąd! Żadnych ograniczeń! Na początku książki wyjaśniam definicję kumpla,

który może być chłopakiem albo dziewczyną, może być małym albo starszakiem, może być błąd albo piegowaty, może nosić szczękę albo gubić mleczaki, może być weganinem albo zjadać kurczaki..., bo każdy kumpel jest inny – liczy się jedno: zawsze możesz na niego liczyć! Dlatego to jest książka dla każdego: oja z synem, dla rodzeństwa, dla przyjaciół, dla babci z wnuczką, itd.

Kiedy właściwie ją pisałaś, przecież wciąż jesteś w coś zaangażowana?!

Racja, żyję w biegu, mam czterech synów, dwa psy, mnóstwo codziennych zobowiązań i... głowę pełną marzeń. Kocham zmieniać świat, dlatego wszędzie mnie pełno! Sama wymyślam sobie kolejne wyzwania, dlatego nie wolno mi narzekać! Jednego dnia jestem przewodniczącą grupy sejmowej, która pracuje nad lepszym rozporządzeniem dotyczącym żywienia w szkołach, innego przewodniczącą radzie rodziców w Batorem i wspólnie z innymi rodzicami aktywnie realizuję projekt za projektem dla uczniów, jestem też prezeską w stowarzyszeniu „Sąsiedzi dla Wesolej” i nie ma dnia, żebym nie opracowywała kolejnego pomysłu dla naszej dzielnicy! Od roku wspólnie z mieszkańcami walczymy o rozsądny przebieg obwodnicy przez Wesolą, zorganizowaliśmy pierwszy Festyn Bożonarodzeniowy na parkingu pod urzędem, zrobiliśmy garażówki, inwentaryzację przyrodniczą naszego przepięknego Lasu Miłowego na wydmie, żeby pochwalić się światu, jak cenne są nasze lasy! W tym roku napisałam też kilka dużych projektów w ramach budżetu partycypacyjnego, m.in. Reaktywację Ogrodu Botanicznego w Batorem albo Potańcówki międzypokoleniowe dla mieszkańców Wesolej!

Kiedy znalazłam czas na napisanie trzeciej książki? Dobrze pytanie, sama już nie wiem! Pewnie w nocy, kiedy cała rodzina śpi!

Nad czym teraz pracujesz?

Piszę kolejną książkę dla dzieci! Jeszcze nie mogę zdradzić o czym, ale pewnie wkrótce się nią pochwalę!

ROZMAWIAŁA:
JOANNA JANUSZEWSKA-MIŚKÓW

Joanna Gorzelińska – autorka książek: „Piramida w kuchni, czyli dzieci zdrowo gotują”, „Piramida w kuchni na wynos” i „Kumplobook”.

NIESPODZIANKA!

3 egzemplarze książki czekają na Was!

Napisz, czym dla Ciebie jest przyjaźń i wygraj „Kumplobooka”. Forma dowolna: to może być rysunek, wiersz albo opowiadanie. Ty decydujesz!

Piszcie na adres:
jgorzelinska@me.com



Wesoła Gazetka Sąsiedzka

Zrób to S.A.M.!



BUDŻET
PARTYCYPACYJNY
WARSZAWA 2015



Jak co roku mieszkańcy Wesolej będą mogli zdecydować, na co zostaną wydane pieniądze w ramach Budżetu Partycypacyjnego. Projektów jest wiele, z różnych sfer życia naszej dzielnicy. Wśród nich jest również nasz projekt – **SAM, czyli Sala Aktywnego Myślenia. To biblioteka połączona z czytelnią, salą multimedialną i lekcyjną w Szkole Podstawowej nr 171 w Wesolej.**

Obecna biblioteka jest mała, ma 33 m², otwarta kilkanaście godzin w tygodniu, ciemna i nieprzyjazna, nie spełniająca warunków czytelnia. Potrzebujemy miejsca, gdzie dzieci mogłyby spędzać czas przed lub po lekcjach, rozwijać swoje zainteresowania. Do tego potrzebujemy Waszego, czyli mieszkańców Wesolej wsparcia!

A teraz czas na kilka szczegółów: **SAM to biblioteka połączona z salą (czytelnią, salą do samodzielnej pracy), otwartą i przyjazną dla dzieci.** Pragniemy stworzyć przyjazną dzieciom przestrzeń, w której będą mogły się wszechstronnie rozwijać. Chcemy pokazać im, że książki, muzyka, gry planszowe to nasi przyjaciele, których nuda nie lubi ☺. Chcemy dać Dzieciom nową przestrzeń, literaturę, ciszę i towarzystwo drugiego człowieka. Będą rozmawiać, wymieniać się wrażeniami, spoznać się, rozwijać się i inspirować nawzajem. Chcemy, aby nasze dzieci nauczyły się samodzielnie zdobywać i poszerzać wiedzę i korzystać z możliwości, jakie

da im ta sala (biblioteka, internet, filmy, audiobooki itp.). Dzięki projektowi SAM chcemy odciągnąć dzieci od komputerów, telefonów na rzecz kreatywnego, konstruktywnego spędzania czasu w towarzystwie rówieśników i podejmowania działań, które otworzą im oczy na otaczający je świat. Mamy nadzieję, że wspólne spędzanie czasu uwrażliwi nasze dzieci na siebie nawzajem i pozwoli



na poznanie swoich wzajemnych potrzeb (np. pomoc przy odrabianiu lekcji, wspólne czytanie). Możliwości jest wiele, pomysłów jeszcze więcej. To mały projekt o wielkim znaczeniu dla naszych dzieci, nauczycieli, rodziców, społeczności lokalnej, a także dla przyszłych pokoleń. Szkoła jest bardzo duża, a biblioteka mała. Latem dzieci są na dworze, a co zimą, jesienią, kiedy za oknem plucha? Pozostają im tylko szkolne korytarze? Jeżeli uzyskamy pieniądze na remont naszej biblio-

teki i stworzenie SAM – nasza dzielnica stanie się ciekawym miejscem na mapie kulturalnej Warszawy. A dzieci poczują, że oprócz tradycyjnych lekcji można poszerzać wiedzę w inny, ciekawszy sposób niż telefon, czy komputerowa gra w domu.

Biblioteko-czytelnia w szkole powinna stanowić dla uczniów i nauczycieli centrum informacji, dawać możliwość rozwijania zainteresowań i samokształcenia. Nasza szkoła takiego miejsca po prostu nie ma. Ważnym aspektem SAM-u jest stworzenie możliwości spędzania wolnego czasu przez dzieci w towarzystwie rówieśników pod opieką dorosłych. Jesteśmy przekonani, że SAM pomoże naszym dzieciom rozwinąć umiejętności społeczne takie jak empatia, kreatywność, praca w zespole, otwartość, odpowiedzialność. Dzieci nie mają miejsca do odrabiania lekcji, do spotkań z ciekawymi ludźmi, do warsztatów. Dzieci starsze po szkole muszą opuścić budynek szkoły. A wiemy, że chcieliby zostać. W wielu szkołach w Warszawie są takie sale, dlatego zatem nie miałyby być w naszej? Na pewno ktoś z Waszej Rodziny, czy znajomych miał, ma lub zamierza wysłać dzieci, czy wnuki do naszej szkoły. Podarujmy dzieciom miejsce, które na pewno pokochają!

DONATA KOZIELEWICZ
WSPÓŁAUTORKA PROJEKTU

Projekt nr 532
Koszt projektu: 98.000 zł

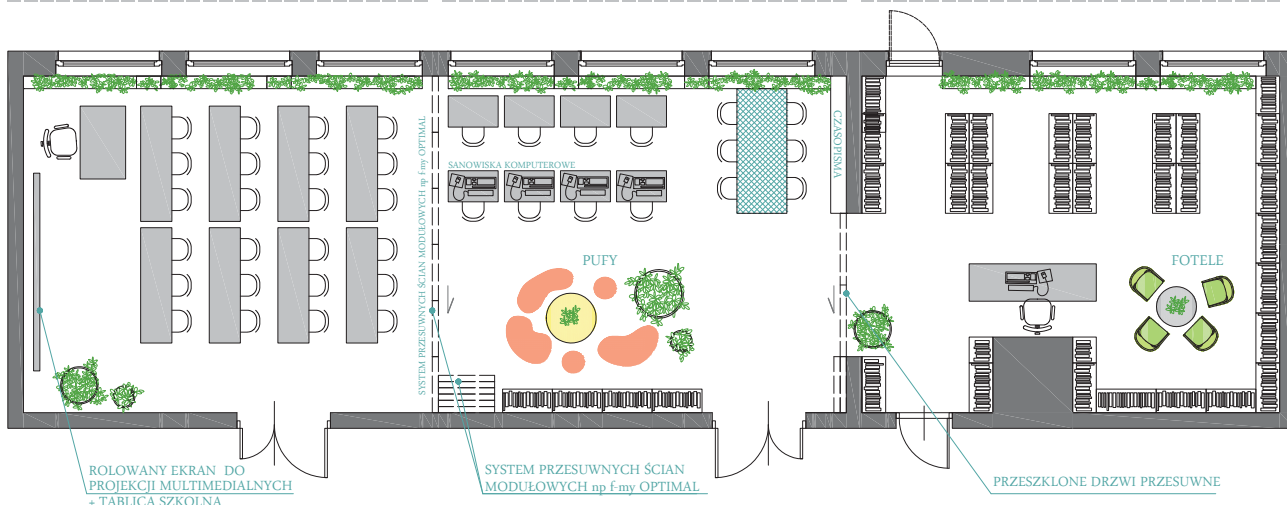


SALA AKTYWNEGO MYŚLENIA

SALA MULTIMEDIALNA

CZYTELNIĄ

BIBLIOTEKA



mk-architekci

PROJEKT : MONIKA I KRZYSZTOF KOZIELEWICZ



To była piękna sobota w Wesołej. Idealna pogoda sprzyjała ściganiu na orientację w ramach zawodów Wiosennych, które odbyły się zarówno na dystansach pieszych (10, 25 i 50 km) jak i rowerowych (20, 50, 100 km).



– Bardzo się cieszymy, że Zawodniczek i Zawodników pojawiło się nawet ciut więcej, niż myśleliśmy. Dziękujemy za wasze zaufanie; mamy nadzieję, że zobaczymy się jeszcze! Dziękujemy bardzo za pomoc i wsparcie goszczącej nas Szkole Postawowej nr 138 (pani dyrektor Joanna Wichowska), gminie Wawer oraz nadleśnictwom Celestynów i Drewnica. Osobne słowa podziękowania dla sponsorów, którzy wsparli, choć wcale nie musieli: Helion i Wydawnictwo Bezdroża, DoktorA, Natural Born Runners, Legia Warszawa, Merida, Perfect Sport. Dziękujemy i polecamy się życzliwej pamięci! – mówił prezes Teamu 360 Stopni, Igor Błachut – dyrektor zawodów.

Serwis fotograficzny: www.Silne-Studio.pl.
WYNIKI MOŻNA ZNALEZĆ NA: http://www.wiosenne_2016.team360.pl/node/7746



FOT.: Piotr Silniewicz

Najbliższe zawody organizowane przez Team 360 Stopni odbędą się w Szklarskiej Porębie. Będzie to Rajd Przygodowy 360 Stopni na dystansach 350 km oraz krótkim 125 km i otwartym – 20 km. Będzie to w majówkę (30.4-3.5). Następnie miłośnicy ścigania w miastach spotkają się przy okazji Rajdu Miejskiego Gliwice 2016 (14-15 maja). Wszystkie informacje znajdują się na stronie www.team360.pl.

IB

Zwierzę to nie rzecz

Zwierzę, jako istota żyjąca, zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą. Człowiek jest mu winien poszanowanie, ochronę i opiekę. Tak mówi znowelizowana w 2015 roku ustawa o ochronie zwierząt i do jej przestrzegania zobowiązuje nas obywateli. Jak wygląda rzeczywistość wszyscy wiemy.

Od kiedy zajmuję się pomocą dla porzucanych zwierząt, również w naszej dzielnicy często spotykam się z brakiem zrozumienia dla tych działań i zachętą do zajęcia się głodnymi dziećmi. Jak na razie głodnych dzieci nie spotykam, a głodne i zaniedbane psy w Wesołej owszem. Wiem, że kilka osób zajmuje się pomaganiem, jednak nie znamy się. Dlatego chciałbym, żeby osoby chętne



zgłosiły się do mnie. Razem zapewne możemy zrobić więcej dobrego.

Od roku opiekuję się psami z Pogodnej i mam wsparcie ze strony sąsiadów. Tegoroczną zimę Pola i Negri spędziły w ciepłych podarowanych budach. Bardzo dziękuję za ten gest, jak i za prezenty w postaci puszek, makaronu, kaszy i suchej karmy przynoszone dla bardzo fajnych suczek. Jak widać można zrobić coś dobrego niewielkim wysiłkiem, sama nie databym rady.

Spotykam się z łamaniem ustawy o prawach zwierząt – psy nie mogą być przetrzymywane na łańcuchu przez całą dobę, muszą mieć stały dostęp do wody oraz bezpieczne schronienie przed zimnem i upałem. Jeśli zauważycie, że tak się nie dzieje od razu dzwońcie do Staży Miejskiej z prośbą o interwencję. Zgłoszenia są anonimowe więc proszę się nie obawiać o uczucia sąsiadów źle traktujących swoje zwierzęta.

Jeśli ktoś czyta ten artykuł i chciałby do mnie dotrzeć zachęcam do tego z całego serca – to niekoniecznie musi być przysiągnięcie psa. Możliwości działania jest znacznie więcej i każdy jest potrzebny w takiej formie jak będzie dla niego dogodna. Proszę tylko żebyśmy nie byli obojętni, bo zwierzę samo nie poprosi o pomoc – jest całkowicie zależne od człowieka.

Jeśli ktoś chciałby podarować karmę dla Poli i Negri będą bardzo szczęśliwe.

BEATA, TEL. 514 48 55 68

R E K L A M A

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

Informacje o zasadach zamieszczania reklam w „Gazetce Sąsiedzkiej” można uzyskać pod adresem:

reklama@staramilosna.org.pl

lub numerem telefonu: **537 49 00 48**

ANGELINA
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

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

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

**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



Zaczyna się wielkie widowisko przyrody

Gdy to piszę, trwa już migracja. Tyśiące płazów: żab, traszek i ropuch ruszyło do miejsc swoich narodzin, żeby odbyć gody. Szczególnie widowiskowa jest szata godowa żaby moczarowej – samce robią się intensywnie niebieskie. Miejscem tego wielkiego wesela są drobne zbiorniczki wodne blisko naszych osiedli. Dlatego przez cały kwiecień i być może początek maja spacery NORNIAK ŁĄKING będą w większości skierowane w te miejsca. Wszystkich sąsiadów zapraszam w soboty 9 i 16 kwietnia oraz 7 maja, zawsze o 11:30 zbiórka przy skrzyżowaniu ul. Jana Pawła II i ul. Pogodnej (na ławkach przy ogrodzeniu Gimnazjum nr 119). Wstęp wolny. To są krótkie i łatwe trasy, ale warto zabrać terenową odzież i repelent na kleszcze.



Warsztaty NORNIAK ŁĄKING

to krótkie wycieczki przyrodnicze dostępne dla wszystkich nieodpłatnie w każdą sobotę o 11:30 (z wyjątkiem świąt i sobót bardzo deszczowych) oraz odpłatnie dla szkół i przedszkoli w tygodniu. Szczegóły sobotnich spacerów podaję na dwa dni przed wycieczką na Facebooku (NORNIAK ŁĄKING) i na stronie www.sasiedzidlawesolej.org

Kontakt: dowronska@gmail.com
lub tel. 796159929



Czy Olbrzym będzie pomnikiem?

W czasach przedchrześcijańskich takie drzewa otaczało czcią, a i do dzisiaj na najstarszych dębach wiszą poświęcone kapliczki. Nie wiadomo czy ten olbrzym kiedyś miał kapliczkę, bo nie stoi bezpośrednio przy drodze, ale jego pień o prawie czterometrowym obwodzie i wznosząca się na kilka pięter ponad polami korona dają mu prawo do tytułu pomnika przyrody. Zwłaszcza, że nie jest tu sam, trzy inne dęby i ponad stuletnia grusza to świadkowie przeszłości – dawnej alei drzew wzdłuż gospodarstwa na granicy Wesolej i Sulejówka. Olbrzym tych swoich starych druhów chroni. To w niego biją pioruny i wzniciają w środku ogień, a jednak drzewo żyje i to nawet podwójnym życiem bo w wypalanej części pnia wytworzyły się puste przestrzenie, które ciągną się od podstawy na wiele metrów w górę i na boki. Widać tam nory gryzoni i maszerujące w równym rzędku mrówki, to również dobra skrytka dla nietoperza. O kilkadziesiąt metrów od olbrzyma ma przebiegać obwodnica Warszawy, dlatego Sąsiedzi dla Wesolej wraz z Ligą Ochrony Przyrody i z organizacjami przyrodniczymi w Sulejówku starają się mu nadać ten należny tytuł, zanim budowa zakłóci spokój tego miejsca.

Olbrzyma będziemy często odwiedzać podczas naszych spacerów przez Las Miłowy.

Bunkrów sześć

Tyle udało się znaleźć i odwiedzić w Wesolej, w czasie marcowych spacerów Nornik Łąking. To o jeden więcej niż na oficjalnych mapach, a i tak nie koniecznie wszystkie. Są osoby, które wspominają o jeszcze jednym bunkrze w rejonie Bagna Jacka, a widoczne wśród linii okopów bryty zbrojonego betonu, świadczą o istnieniu wielu innych drobniejszych umocnień. Bunkry, które są widoczne, należą do 3 typów. Najczęstsza jest konstrukcja typu Regelbau 514. Mamy trzy zburzone bunkry tego typu i jeden nigdy nie dokończony fundament. Jeden bunkier to Regelbau 102a z wieżyczką obserwacyjną, oraz jeden, zachowany w dobrym stanie mini-bunkier na pojedynczy karabin maszynowy. Aż się prosi o ścieżkę edukacyjną.



Regelbau 102a – w miejscu wysadzonej wieżyczki powstała jaskinia



Regelbau 514 na Pohulance – ściana tylna z wyjściem ewakuacyjnym



Stanowisko ogniowe typu pillbox

Na razie opis bunkrów wraz ze współrzędnymi znajdziecie na stronie stowarzyszenia Sąsiedzi dla Wesolej, a zainteresowanych zapraszam na wycieczkę za drobną opłatą. Warto też poczytać strony stowarzyszenia Pro Fortalicium, które opiekuje się jednym z bunkrów. Tu wielkie dzięki dla pana Huberta Trzepački z tegoż Stowarzyszenia, który swoją wiedzą bardzo mi pomógł.

Następny spacer do bunkrów 23 kwietnia w połączeniu z inauguracją przewodnika po Lesie Miłowym (patrz str. 7).

DOROTA WRONSKA

Aktywność fizyczna lepsza niż skalpel!



Ćwiczenia nie sprawiają jedynie, że nasza figura wygląda lepiej, tracimy zbędne kilogramy, poprawiamy swoje samopoczucie dzięki uwalniającym się endorfinom.

Ćwiczenia nie tylko utrzymują młodszy wygląd skóry, ale mogą nawet odwrócić proces starzenia się u ludzi, jak donosi New York Times w artykule „New York edition with the headline: Younger Skin Through Sweat.”

Zdrowy kręgosłup

Ideale zajęcia dla wszystkich osób na każdym poziomie zaawansowania. Niezależnie od wieku, płci i sprawności fizycznej. Proste ćwiczenia dla każdego budujące zdrową sylwetkę, redukujące tkankę tłuszczową, poprawiające wydolność i kondycję fizyczną.

Jeśli chcesz poprawić postawę, przestać się garbić i sprawić, by sylwetka stała się bardziej sportowa, najlepiej wybrać ćwiczenia, które będą angażować jednocześnie wiele mięśni i pozwolą na ich harmonijny rozwój.

Zajęcia zdrowy kręgosłup to ćwiczenia skoncentrowane na profilaktyce zapobiegającej bólowi kręgosłupa oraz wzmacnianiu osłabionych mięśni, jak również poprawy wydolności mięśni brzucha, pleców i pośladków, angażując mięśnie głębokie odpowiadające za stabilizację kręgosłupa.

Poprawa ruchomości kręgosłupa, rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia i pracy.

Zdrowy kręgosłup to nie tylko praca na grzbiet, ale również na inne partie ciała, takie jak kolana, biodra, barki, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy.

Ćwicz z nami!!! Każdy wtorek godz. 20:00 – ZAPRASZAMY!

Nordic walking

Wszyscy potrafimy chodzić ale... podstawowym pytaniem jest: **co zrobić, by wyszedł nam nordic walking, a nie zwyczajny spacer z kijami?**

Nie da się tego nauczyć z internetu, tylko właściwe trzymanie kija i prawidłowe odciążenie się jest kluczem do sukcesu! Bardzo ważna jest również kwestia, aby odpowiednio dobrać kije.

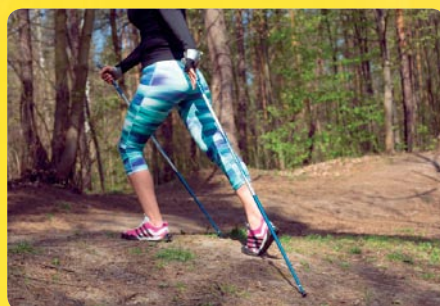
Prawidłowo wykonany krok Nordic Walking:

1. **Angażuje** więcej grup mięśniowych niż inne formy rekreacji, a przy tym nie obciąża za bardzo kości i stawów. Spacerując używamy ok. 70 proc. mięśni, podczas prawidłowego treningu nordicu uaktywnia się aż 90 proc.!

2. **Odchudza** – dzięki treningowi nordicu schudniemy dwa razy szybciej niż wtedy, gdy energicznie spacerujemy. Osoby regularnie

uprawiające ten sport bardzo szybko osiągają właściwy ciężar ciała.

3. **Uskrzydla** – jeśli kiedykolwiek uprawiałaś jakiś sport, nieobca Ci jest tzw. „euforia biegacza” – stan radości i uniesienia, odczuwany po zakończeniu treningu. Znają go także osoby uprawiające nordic.



4. **Usprawnia** – regularny trening dotlenia mózg i wpływa na jego prawidłowe funkcjonowanie, osoby regularnie chodzące z kijkami twierdzą, że po pewnym czasie nie muszą już tak często korzystać z agend i notesów – dotlenienie mózgu i regularny ruch poprawiają pamięć i koncentrację.

5. **Stabilizuje** – nordic wymusza prawidłową postawę podczas marszu, dzięki czemu łapiemy równowagę i korygujemy wady postawy.

6. **Harmonizuje** – podczas „tradycyjnego” spaceru górna połowa ciała jest mało aktywna, w przypadku nordicu energiczny ruch ramion zwiększa ruchomość górnej części tułowia i niweluje sztywność i napięcie w odcinku piersiowym i szyjnym kręgosłupa.

7. **Socjalizuje** – nordic jest znacznie bardziej „towarzyski” niż bieganie, nie męczy tak szybko, a jednocześnie ma większość zalet treningu biegowego.

Wiosna, piękna pogoda! Spędzaj czas na świeżym powietrzu! Zapraszamy na zajęcia z Nordic Walking!

Droży Państwo nie kupujcie sprzętu sami – zatroszczymy się o dobranie odpowiedniego sprzętu dla naszych kursantów, wszystkiego nauczą się Państwo na zajęciach prowadzonych w Klubie Sportowym Zakręt pod okiem Agnieszki Staszewskiej naszego instruktora od Gymstick Nordic Walking posiadającej międzynarodowe uprawnienie instruktorskie z zakresu NW Techniki Podstawowej oraz NW Techniki Klasycznej.



Aktywnie żyj! Podejmuj wyzwania! A my Tobie w tym pomożemy!!!

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

Skleroterapia – nieoperacyjne zamykanie żyłaków

Artykuł sponsorowany



W obecnych czasach, kiedy większość z nas ma siedzący tryb pracy, choroby żył kończyn dolnych stały się bardzo częstym problemem. Obecna wiedza medyczna pozwala nam na ich diagnozowanie i leczenie we wczesnej fazie, co często umożliwia uniknięcie metod chirurgicznych.

Pierwszym i najczęstszym objawem niewydolności żyłnej jest uczucie ciężkości nóg pojawiające się pod koniec dnia. Charakterystycznym objawem jest również ból nóg oraz obrzęk (szczególnie w okolicach kostek). Po jakimś czasie mogą pojawić się widoczne pogrubiałe naczynia żyłne (żyłaki). Trzeba pamiętać również, że pajęczki żyłne, które pojawiają się na kończynach, mogą stanowić nie tylko problem estetyczny, ale być objawem choroby naczyń płożonych głębiej i niewidocznych gołym okiem. Zarówno pajęczki żyłne, jak i żyłaki mogą pojawić się w okresie ciąży.

Jedną z małoinwazyjnych metod leczenia żyłaków jest skleroterapia. Jest to metoda leczenia chorób żył nie wymagająca interwencji chirurgicznej. Zabieg polega na wprowadzeniu przy pomocy iniekcji środka leczniczego (obliterującego) do wnętrza chorobowo zmienionego naczynia. Środek leczniczy podrażnia ściany naczynia, przez co dochodzi do bardzo szybkiego skurczu i zahamowania przepływu krwi. Działanie leku powoduje sklejanie się ze sobą ścian naczynia, które po pewnym czasie obumiera i zostaje wchłonięte przez organizm jako niepotrzebne.

Kiedy można stosować zabieg skleroterapii? Skleroterapia stosowana jest zarówno w celu likwidacji pajęczek żylnych, będących problemem estetycznym, jak i dużych naczyń żylnych, przez co często może stanowić alternatywę leczenia operacyjnego. Zabieg ten

jest małoinwazyjny i obarczony niskim bólem, przez co jest bardzo dobrze tolerowany przez pacjentów. Dzięki małemu ryzyku, zabieg ten z powodzeniem stosowany jest u osób starszych.

Kiedy nie należy stosować skleroterapii? Przeciwwskazaniem do zabiegu jest ciąża i okres karmienia piersią, uczulenie na środek stosowany do obliteracji, choroba nowotworowa, choroby reumatyczne, niewydolność nerek oraz zakrzepica żylna.

Na co musi być przygotowany pacjent decydujący się na skleroterapię? Sam zabieg obarczony jest niskim bólem i przeprowadzany jest w warunkach ambulatoryjnych. Przed zabiegiem konieczne jest wykonanie USG Doppler w celu oceny układu żylnego. Po zabiegu na kończynę zakłada się pończochę uciskową, której celem jest zbliżenie do siebie ścian naczynia i zmniejszenie przepływu krwi, co zwiększa skuteczność zabiegu. Następnie pacjent musi odbyć około 30–40-minutowy spacer. Pończocha pozostaje na nodze przez kilka dni, następnie powinna być zakładana na dzień na okres około 3–4 tygodni w zależności od średnicy zamykanego naczynia.

Dużą zaletą skleroterapii jest fakt, że nie ogranicza ona w sposób znaczący normalnej, codziennej aktywności pacjenta. Wskazane jest chodzenie. Należy natomiast unikać intensywnych ćwiczeń siłowych oraz stronić od aktywności prowadzących do przegrzewania skóry.

Jeśli mają Państwo więcej pytań dotyczących małoinwazyjnego leczenia chorób żył, zapraszam do odbycia konsultacji.

doktorA
skupieni na Tobie

LEK. TOMASZ PAROL
FLEBOLOG

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

R E K L A M A

BIAŁA SOBOTA

23 kwietnia 2016

doktorA
skupieni na Tobie

**BEZPŁATNE PORADY LEKARZY
I SPECJALISTÓW**

- KONSULTACJE MED. ESTETYCZNEJ
- KONSULTACJE PSYCHOTERAPEUTYCZNE
- KONSULTACJE DIETETYCZNE
- KONSULTACJE FLEBOLOGICZNE

**BEZPŁATNA
BIAŁA SOBOTA**

**NIE TYLKO
DLA KOBIEC**



Rezerwacja wizyt:

22 205 08 01

22 773 23 13

ul. Trakt Brzeski 57B, Warszawa www.doktora.pl

ZDROWE PLECY

**ZGŁOŚ SIĘ DO NOWEGO
4-TYGODNIOWEGO
PROGRAMU!**

**SPOTKANIE INFORMACYJNE:
26.04.2016, godz. 20:15**

Liczba miejsc ograniczona. Zgłoś się już teraz!

Mrs.Sporty Wesola, ul. Jeździecka 21 F lok. nr 1
Stara Miłosna, „Galeria Sosnowa”
tel. 22 123 44 11, tel. kom. 512 774 212
e-mail: klubwesola645@wp.pl
www.mrssporty.pl/club645
www.facebook.com/mrssportywesola

**TYLKO
99 zł***

MRS.SPORTY

100 lat OSP Stara Miłosna

ALBUM JUBILEUSZOWY

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać, jak poczesne miejsce w tradycjach lokalnych społeczności zajmuje instytucja Ochotniczej Straży Pożarnej. Prócz tak oczywistych form działalności jak ochrona przed niszczącym działaniem żywiołów, OSP pełnią funkcję wychowawczą, kształtują postawy obywatelskie, zarażają dyscypliną i poczuciem obowiązku, a ich siedziby są niejednokrotnie centrum społeczno-kulturalnym swoich miejscowości. Nie inaczej było i jest u nas. Mieszkańcy Starej Miłosny mogą dziś być niezwykle dumni bo ich OSP obchodzi właśnie 100-lecie istnienia, a dostojna dama, choć zająca wiekiem, to ciągle młoda duchem, dziarska i w pełni gotowa do poświęceń!

Trudne początki

Ludzie w zasadzie od zarania dziejów musieli wzmagać się z przeciwnościami serwowanymi im przez siły natury. Pierwsze wzmianki o zorganizowanym ratownictwie ogniowym pochodzą z okresu średniowiecza, ale zasady i sposoby jego działania trudno dziś porównywać do znanych nam chociażby z poprzednich stu lat. Organizacje, od których wywodzą się dzisiejsze straże ochotnicze, zaczęły powstawać na ówczesnych terenach Królestwa Polskiego dopiero w drugiej połowie XIX wieku. Początki były niezwykle trudne, przede wszystkim dlatego, że władze carskie nie były przychylnie jakimkolwiek formom organizowania się Polaków, a już w szczególności takim, gdzie obowiązywa-

ły mundury i panowała musztra oraz dyscyplina. Mimo wszystko ochrona pożarowa była niezbędna – stąd udawano się tworzyć kolejne jednostki, choć pod ścisłą kontrolą zaborcy. Do wielkich przeobrażeń społeczno-ustrojowych doszło dopiero po wybuchu I wojny światowej. W roku 1916 okupant niemiecki wprowadził w Królestwie Polskim wiele bardzo poważnych zmian. Łatwość powołań uzyskiwały wówczas m.in. komitety obywatelskie i rozmaite stowarzyszenia, w tym Straże Ogniowe. W przypadku akurat tych ostatnich fundamentem była ustawa o Towarzystwie Świętego Floriana (patron zawodów związanych z ogniem, strażaków, hutników, kominarzy), którą o dziwo tuż przed opuszczeniem Królestwa w 1915 roku wprowadzili... Rosjanie. W każdym razie rok później Ogólnokrajowy Zjazd Straży Ogniowych przeformował Towarzystwo w Związek Floriański, który to walczył przyczynił się do ustanowienia posterunków tam, gdzie jeszcze formalnie nie funkcjonowały. Tym m.in. sposobem na kanwie przyzakładowej formacji ogniowej w cegielni Miłosna, powołana została do życia Straż Ogniowa w Starej Miłosni.

Chwalebne stulecie

Inicjatorem i głównym architektem jej powstania był zarządca cegielni Roman Mosdorf, który też stał się pierwszym komendantem. Jej siedziba znajdowała się obok zakładu, przy dzisiejszej ulicy Fabrycznej. Straż swym zasięgiem oprócz Starej Miłosny

obejmowała również Zakręt i Daków. Tereny na północ znajdowały się w obszarze działającej pół legalnie od 1905 roku Straży posadowionej przy leśniczówce w Woli Grzybowskiej (wystąpienie się o oficjalne zezwolenie na działalność nastąpiło dopiero tuż przed wybuchem Wielkiej Wojny).

Nie jest jubileuszową kurtuazją stwierdzenie, że Straż w Starej Miłosni od samego początku swojego istnienia miała ręce pełne roboty i wywiązywała się z niej niemalże wzorowo. W 1918 roku strażacy rozbili i wywieźli do Warszawy załogę niemieckiego posterunku wojskowego. Latem 1920 roku brali udział w budowie zaplecza i przygotowaniu umocnień na linii schronów Przedmościa Warszawskiego, a część z nich ochotniczo zasilali szeregi Wojska Polskiego, stawiając czoła bolszewickiej nawaie. Po nastaniu pokoju Straż wstawiła się kilkoma spektakularnymi akcjami, w tym również poza swoim obszarem, wspomagając m.in. walkę z pożarami lasów w okolicy Wiązowny. Za wizytówkę tych działań niech posłuży fakt, że kolejny po Romanie Mosdorfie komendant, Józef Kotaczkowski, został uhonorowany zaproszeniem przez Marszałka Józefa Piłsudskiego.

W latach 30-tych cegielnia i jej przyległości weszły w skład Zakładów „Pustelnik”, a Straż rozpoczęła poszukiwania swojej nowej siedziby. W 1939 roku komendant Adam Ćwikła przeniósł ją do zabudowań póżożnych obok lotniska szybowcowego, znajdującego się wówczas na terenie obecnego hipodromu. W czasie II wojny światowej, po-





mimo wielu utrudnień, Straż zachowała ciągłość funkcjonowania. Stało się tak na mocy przepisów przekształcających ją w pomocniczą jednostkę policji ogniowej, której członkowie mieli wydawane m.in. specjalne przepustki upoważniające do poruszania się nawet w czasie trwania godziny policyjnej. Jednakże na jej czele stał narzucony przez władze okupacyjne komisarz.

Wraz z zakończeniem działań wojennych na naszym obszarze, we wrześniu 1944 roku, strażacy należeli do tych, którzy jako pierwsi przystąpili do usuwania potwornych zniszczeń spowodowanych szturmem wojsk radzieckich na przedpole Pragi. Pracy było wiele, a dużym problemem były bomby i miny, których niechcący powodowane wybuchy, wznicały kolejne pożary. Dość powiedzieć, że działo się tak jeszcze w latach 50-tych, a sporo pokaźnych pocisków wydobywano z ziemi jeszcze podczas rozbudowy osiedla w latach 80-tych.

W 1947 roku teren lotniska przeszedł pod kuratelę Ministerstwa Komunikacji a następnie wojska i został przekazany do celów szkoleniowych klubowi, który w 1951 roku przybrał nazwę WKS Lotnik Warszawa (od 1975 roku po połączeniu się z CWKS, funkcjonujący jako Legia Warszawa). Straż Pożarna musiała znów poszukiwać innego lokum. Nowym domem okazał się dobrze dziś wszystkim znany teren przy Trakcie Brzeskim. Dzięki funduszom uzyskanym z odszkodowania za utraconą (w oficjalnych dokumentach sprzedaną) strażnicę oraz

przy wydatnej pomocy mieszkańców stopniowo rozbudowywano obiekt, którego załącznikiem był barak pozostały po ośrodku szkoleniowym SS. W nowych dobudówkach znalazła się świetlica, w której wyświetlano filmy i urządzano zabawy oraz klubokawiarnia „Ruch”. Na wyposażeniu jednostki w tym trudnym okresie znajdował się wóz marki Mercedes o dość wątej specyfice (m.in. po trzech miesiącach od zakupu, które wypełnił kapitalny remont udało się zakupić dwie opony i to różnej wielkości...), następnie samochód-cysterna Studebaker, którą to zastąpił dość długo eksploatowany radziecki ZIS. Po wyłączeniu Starej Miłosny z przyłączanej do Warszawy gminy Wawer znalazła się ona w Powiecie Otwockim, a OSP zaczęło podlegać tamtejszej Komen danturze. W 1966 roku w miejsce wysłużonego ZIS-a przekazała ona Żuka z plandeką, a w 1973 Żuka-błaszaka i dopiero charakterystyka tego drugiego umożliwiła doposażenie go w lepszy i niezbędny sprzęt. W 1975 roku prezesem OSP został Zygmunt Wieczorek, a naczelnikiem Gabriel Grabicki. Jednostka wstąpiła się w owym czasie udziałem w wielkiej akcji ratowniczo-gaśniczej zakładów chemicznych w Dębem Wielkim. Kolejnym wozem po wspomnianym Żuku był Star 26, a następnie Star 244.

W 1990 roku do siedziby jednostki przeniesiono Miejski Klub Kultury. Najważniejszymi akcjami w owym czasie było gaszenie wielkich pożarów lasów w Ryni i Chobocie. Wzbogaceniu o przerobionego z wywrotki

Stara 200 i zaadoptowanego policyjnego Jelcza uległ też park maszynowy.

W roku 2002 rozpoczęto budowę nowego budynku Straży lecz z powodów usterek technicznych trzeba było jej zaniechać. Dzięki wielkim staraniom i zaangażowaniu ówczesnej prezes OSP pani Elżbiety Kołbuk sukcesem okazało się drugie podejście, zakończone wybudowaniem w 2006 roku obiektu, który służy Straży do dziś.

Obecnie siłę bojową stanowi aż 6 dobrze wyposażonych samochodów, a jednostka posiada specjalizację ratownictwa technicznego. W stulecie swojego istnienia wchodzi zawiadywana przez panią prezes Inę Abgarowicz, zastępcę prezesa – naczelnika Grzegorza Szczepaniaka, zastępcę prezesa Gabriela Grabickiego, zastępcę naczelnika Grzegorza Romańczuka, sekretarza Pawła Grabca, skarbnika Krzysztofa Rostańca i gospodarza Marka Michalskiego.

Szanowny Zarządzie, drodzy Strażacy! W chwili tak wzniosłego jubileuszu, cała nasza lokalna społeczność dziękuje Wam za pełną gotowość do ofiarnej służby, pełnionej w dzień i w nocy oraz poświęcenie w ochronie naszego życia i mienia. Świadomość tego, że czuwacie, daje nam poczucie bezpieczeństwa. Jesteśmy z Was dumni! Życzymy Wam i Waszym rodzinom, byście zawsze szczęśliwie i bezpiecznie powracali z akcji, a naszej OSP kontynuacji pięknej, już ponad wiekowej tradycji!

ADAM CIEĆWIERZ, KATARZYNA OKNIŃSKA

Ruszył Aktywny Warszawiak

Towarzystwo Narciarskie Biegówki ma przyjemność zaprosić wszystkich Warszawiaków do udziału w bezpłatnych zajęciach sportowych organizowanych w ramach programu Aktywny Warszawiak.

Zajęcia będą podzielone na dwa cykle: wiosenno-letni (IV-VI) i jesienny (IX-XI) i dedykowane są dla osób powyżej 18 roku życia. Zaproszenie do udziału w zajęciach kierujemy przede wszystkim do osób nieaktywnych ruchowo, walczących z nadwagą, chcących polepszyć swoją wydolność i ogólną sprawność fizyczną. Mamy nadzieję, że rozbudzimy w Was zainteresowanie narciarstwem biegowym oraz **nartorolkami i aktywnością na świeżym powietrzu przez cały rok**. Z nami poznacie walory przyrodnicze Warszawy i poczujecie radość z bezpośredniego kontaktu z naturą w trakcie aktywności fizycznej.

Program będzie realizowany w formie zajęć na **nartorolkach i rolkach terenowych** oraz w formie **marszobiegow z kijami**, z elementami **siłowni leśnej**. Zajęcia na nartorolkach i imitacje narciarskie będą uzupełnione cotygodniowymi **treningami funkcjonalnymi**, mającymi na celu podniesienie sprawności fizycznej, kształtowanie wytrzymałości i kondycji zdrowotnej oraz przeciwdziałanie otyłości i chorobom cywilizacyjnym.

Wszystkie zajęcia będą prowadzone pod kierunkiem profesjonalnych trenerów oraz instruktorów wspierających przy zastosowaniu profesjonalnego sprzętu.

Poniżej przedstawiamy program i miejsce zajęć:

- Stadion Narodowy, Rolkostada w Wesotej – **nartorolki** (wtorki 19.00-20.30 i wybrane niedziele 10.00-11.30);
- Hipodrom w Wesotej oraz Las im. Jana III Sobieskiego w Wesotej – **zajęcia imitacyjne** z kijami narciarza biegowego, zajęcia wytrzymałościowe (soboty godz. 9.00-10.30);
- Park Skaryszewski – wejście od Ronda Waszyngtona przy Pomniku Żołnierzy Radzieckich oraz Warszawa-Wesoła – wejście do lasu marysińskiego w pobliżu skrzyżowania Traktu Brzeskiego i Praskiego Pułku (ul. Mazowiecka za Okręgową Stacją Kontroli Pojazdów) – **trening funkcjonalny**.

UWAGA, na zajęcia obowiązują zapisy: kontakt@biegowkiwesola.org

Szczególnie gorąco zapraszamy do udziału osoby zmagające się z nadwagą, chcące zaktywizować swoje ciało, pracowników biur prowadzących statyczny, mało aktywny tryb życia! Zróbcie pierwszy krok ku zdrowiu i zmianie złych nawyków – pomożemy Wam w tym!



otwarte zajęcia ogólnorozwojowe imitacje narciarskie nartorolki

Aktywny Warszawiak

informacje: tnbiegowki.pl
zapisy: kontakt@biegowkiwesola.org

3TH Biegówki

Rekrutacja do udziału w projekcie jest otwarta, do wyczerpania miejsc. Szczegółowy harmonogram zajęć znajdziecie Państwo na stronie www.tnbiegowki.pl

Zapraszamy również do śledzenia Aktywnych Warszawiaków na stronie Facebook: Towarzystwo Narciarskie Biegówki Wesoła (<https://www.facebook.com/tnbiegowkiwesola>) oraz Towarzystwo Narciarskie Biegówki (<https://www.facebook.com/TNBiegowki>).

TN BIEGÓWKI WESOŁA

R E K L A M A



Zostań uczniem Liceum Buthaka

Wejdź na stronę. Poznaj naszą ofertę. Wybierz profil dla Siebie.

ul. Trakt Brzeski 63, Warszawa-Wesoła,
os. Stara Miłosna, tel. 227733600
Szczegóły na www.szkolybulhaka.pl



KOLONIE ARTYSTYCZNE

PLENERY MALARSKIE

KOLONIE ARTYSTYCZNE DLA DZIECI W WIEKU 7-12 LAT
termin **25 czerwca - 2 lipca** (7 pierwszych dni wakacji)
Ośrodek Okrągłe na Mazurach <http://www.skimazury.pl>
Codziennie zajęcia plastyczne oraz sportowo-taneczne
Cena ok 1.000 zł

PLENER MALARSKI DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
termin **25 czerwca - 2 lipca** (7 pierwszych dni wakacji)
Ośrodek Okrągłe na Mazurach, <http://www.skimazury.pl>
Cena ok 1.000 zł

PLENER MALARSKI DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH
termin **20 - 27 sierpnia** (7dni)
Ośrodek Tajty Mazury <http://hoteltajty.pl>
Cena ok 1.000 zł

informacje: Grażyna Bany
tel 695 254 888
grazynabany@o2.pl

Sąsiedzi dla Wesołej

Zajęcia Artystyczne Grażyna Bany

OKRĄGŁE



Os de Mouton

Po śmierci Henryka IV w 1610 r. jego następcą został Ludwik XIII. Był zbyt młody, żeby rządzić samodzielnie, więc władzę w jego imieniu sprawowała matka, Maria Medycejska, a potem kardynałowie Richelieu i Mazzarin. W tym właśnie czasie zaczęła dochodzić do znaczenia i bogactwa klasa średnia, a to wiązało się ze wzrostem zapotrzebowania na piękne meble, którymi dekorowali swoje wiejskie rezydencje. Poszukiwano sprzętów nie tak formalnych jak w renesansie, o bardziej zrelaksowanej formie i zdecydowanie bardziej wygodnych, które lepiej pasowałyby do wiejskiego sielskiego życia. I tak zaczęła się era wiejskiego stylu w meblarstwie francuskim (*French country style*, lub raczej *style rustique française*). Prawdopodobnie najbardziej znanym przykładem zmian w tym okresie jest krzesło zwane *os de mouton* [ʔs də muʔɔ̃]. I właśnie to krzesło opisywane jest przez jednych jako Ludwik XIII a innych – Ludwik XIV. Francuski termin można by przetłumaczyć jako „kości barana”. Tak więc, jak sugeruje nazwa, nogi krzesła przypominają kształt... no właśnie – jedne źródła podają, że nóg barana. Bardziej przekonujące wydaje się porównanie do rogów barana. Subtelnie powyginane, z poprzeczkami w kształcie H. Objano je drogimi jedwabiami czy wzorzy-

Francuzi wiedzą jak uczynić życie pięknym i wygodnym. Niczego nie da się porównać z ich jedzeniem, winem czy sztukami pięknymi. To samo dotyczy też francuskiego stylu dekoracji wnętrz. Nic tak nie nada je blasku wnętrzu jak francuskie antyki. Stare francuskie meble są najchętniej zbierane przez kolekcjonerów i najczęściej kopiowane w historii. A najbardziej rozpowszechnione ze wszystkich stylów to tak zwane *ludwiki*. Większość z nas słysząc ten termin ma przed oczami krzesło czy fotel z owalnym oparciem i zgrabnie wygiętymi nóżkami. I słusznie, to Ludwik XIV. Ale to nie jedyne meble przypisywane epoce tego władcy. Zwykle style w meblarstwie biorą swoje nazwy właśnie od imienia panującego, jednak trudno jest dokładnie określić datę powstania czy rozpowszechnienia danego stylu.

stymi gobelinami. Krzesła cechują również wysokie tapicerowane oparcia wykończone szeregiem wbitych gwoździ.

Krzesła *os de mouton* są zarazem funkcjonalne jak i dekoracyjne. W XVII wieku krzesła te wypełniały wiele znakomitych sal stołowych wspaniałych francuskich zamków. Również świetnie prezentują się dzisiaj w naszych (nieco skromniejszych) jadalniach. Bardzo dobrze wyglądają z prawie każdym stołem. Wystarczy zmienić im obicie na naturalny len czy bawełnę w stonowanych kolorach i zyskują nowoczesny elegancki wygląd. O ich



FOT.: Aleksandra Brzozowska

ciągłej popularności niech świadczy fakt, że nadal są produkowane, nie tylko przez firmy, które kopiuje historyczne wzory, ale i modne marki meblowe. Krzesła *os de mouton* nie są zupełnie znane w Polsce, nawet wśród antykwariuszy. A szkoda, bo ich piękno jest ponadczasowe.

MIROSLAWA KRAWCZAK

R E K L A M A

HOME Wnętrza z osobowością

ul. Torfowa 1, Wesoła
osiedle Stara Miłostna

tel. 726 335 988
www.home-antyki.pl



Nowy sklep w Wesołej!

Można tu znaleźć antyki, meble, oświetlenie, grafiki, poduszki i inne przedmioty do dekoracji wnętrz. Stare meble są gruntownie odnowione, z nową tapicerką – gotowe do wstawienia. Bazujemy na naturalnych tkaninach – bawełnie i lnach.

Zapraszamy: poniedziałek–piątek 11–14 i 16–18, sobota 11–15 lub w innym dogodnym czasie, po uprzednim telef. umówieniu się.

W OFERCIE:

- GOVI
- LOQ
- HALLO
- Quercus
- 4m

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 Wesoła,
ul. Skargi 1
- wygodny parking -
(przy kościele)
sklep@kreatywnedziecko.eu

Artykuły do twórczości plastycznej

ArtEquipment

www.artequipment.pl

05-075 W-wa Wesoła, Skargi 1 - wygodny parking - (przy kościele), tel. 22 773 78 61



Kwiecień w Ośrodku Kultury w Wesołej

Przegląd dzielnicowych młodych talentów artystycznych, konkurs recytatorski, spektakle teatralne, wystawy to tylko niektóre wydarzenia, które Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy zaplanował na kwiecień.

Kwiecień w Ośrodku Kultury od początku obfitował w szereg atrakcji. Już w pierwszych dniach nowego miesiąca odbył się wernisaż fotografii Krzysztofa Błachowiaka, przedstawienie dla dzieci „Kosmiczne przygody”

frontacja i ocena dorobku artystycznego dzieci i młodzieży regionu oraz podnoszenie poziomu i rangi amatorskich dokonań artystycznych. Przegląd zostanie przeprowadzony w Klubie „Kościszewca” przy Placu Wojska Polskiego 129 w dniach 14-15 kwietnia o godz. 10.00.

Miłośnicy teatru będą mieli możliwość obejrzenia błyskotliwej i zwariowanej komedii oraz popisu aktorskiego kunsztu z udziałem Cezarego Morawskiego, który wygłosi mo-

Oczywiście nie zapominamy również o miłośnikach malarstwa. Specjalnie dla nich przygotowaliśmy wernisaż Wiesława Sawickiego „Z kolorem przez świat”, który odbędzie się 23 kwietnia o godz. 19.30 w filii ODT „Pogodna”. Artysta posiada bogate doświadczenie malarskie i od 1959 r. mieszka w Warszawie-Wesołej.

Nie zabraknie również czegoś dla najmłodszych. To właśnie dla naszych, kochanych dzieci mamy przygotowane spotkania z muzyką, czyli koncert Filharmonii Narodowej dla dzieci pt. „GIOVANNI PAISIELLO – LA SERVA PADRONA” (przedstawienie operowe w kostiumach), gdzie oprócz grup zorganizowanych zapraszamy również uczestników indywidualnych. Na to wydarzenie obowiązują zapisy. Ale to nie



w wykonaniu Agencji Artystycznej Dur Moll oraz 39. Konkurs Recytatorski Warszawski Syrenka, który ujawnia młode talenty recytatorskie, pobudza aktywność artystyczną oraz przyczynia się do rozwoju czytelnictwa.

Ważnym wydarzeniem tego miesiąca będzie przegląd dzielnicowych młodych talentów artystycznych – Artystyczna Wesoła, którego organizatorami oprócz Ośrodka Kultury są także Dzielnica Wesoła m.st. Warszawy oraz 1. Warszawska Brygada Pancerna im. Tadeusza Kościuszki. Całe przedsięwzięcie zostało objęte honorowym patronatem przez Burmistrza Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy, Pana Edwarda Kłosa. Głównymi celami tego przedsięwzięcia są m.in.: kon-

nolog o magii aktorstwa w dniu 23 kwietnia o godz. 18.00. Cezary Morawski to ceniony i lubiany aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Na swoim koncie ma bogate doświadczenie w zakresie polskiego dubbingu – zarówno jako odtwórca mówionych ról, jak i reżyser.

Ponadto w dniu 24 kwietnia o godz. 17.30 odbędzie się spektakl teatralny „Igraszki z diabłem” w wykonaniu Pogodnej Trupy Teatralnej działającej w filii ODT „Pogodna” pod kierunkiem Tadeusza Lempkowskiego.

Natomiast jeśli marzy się komuś wyprawa kajakiem zapraszamy 17 kwietnia na godz. 17.00 do filii ODT „Pogodna” na pokaz slajdów i prelekcję Zbigniewa Lisa, który opowie nam o swoich podróżach składanym kajakiem.

wszystko co przygotowaliśmy dla dzieciaków, ponieważ mamy jeszcze w programie spektakl teatralny „Chatka Zajączka” w wykonaniu Teatru „Władca Lalek”, który adresowany jest dla dzieci w wieku od 2 do 6 lat oraz spotkanie dla nieco starszych dzieci w wieku 5-9 lat, w scenarii prosto z bajki pt. „Baśniowa sobota”.

Wiele wydarzeń odbywa się u nas cyklicznie i ma stałe grono odbiorców, takie jak Pogodne planszówki czy Klub Miłośników Gier Planszowych – Wesoła Kostka.

Szczegółów oraz plakatów wydarzeń organizowanych przez Ośrodek szukajcie również na fanpage'u w portalu Facebook:

www.facebook.com/okwesola
www.facebook.com/pogodnafilia

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



Z tą ulotką
5% RABATU
na zakupy



groszek
Twój sklep na co dzień

ul. Jana Pawła II 110
ul. Rumiankowa 18

wysoka jakość towaru
i sąsiedzka atmosfera

Spotkanie z Martą Orzeszyną

Dzieci z dwóch klas trzecich Szkoły Podstawowej Nr 353 im. Wielkich Odkrywców spotkały się w środę 23 marca z Martą Orzeszyną, autorką książki o Paryżu, wielką miłośniczką tego pięknego miasta. Pani Marta przybliżyła dzieciom historię Paryża, opowiedziała o jego ciekawych i niezwykłych miejscach.



Autorka przez wiele lat była mieszkanką Paryża, doskonale więc zna zwyczaje panujące w mieście oraz miejsca, które warto odwiedzić. Jak smakują żabie udka i ślimaki, która dzielnica Paryża jest najładniejsza, co można zobaczyć z Wieży Eiffla na te i wiele innych pytań młodzi odkrywcy świata mogli dowiedzieć się podczas spotkania. Mamy nadzieję, że spotkanie z panią Martą i Paryżem zainspirowało dzieci do poszukiwania ciekawostek na temat Francji i Paryża.

Lekcje biblioteczne

Szkoły i przedszkola zainteresowane lekcjami bibliotecznymi zapraszamy do Biblioteki Główniej i Filii Nr 1 w Starej Miłośnie.

Spotkania warszawianistyczne w Bibliotece

21 kwietnia o godz. 18.30 zapraszamy na pierwsze spotkanie z cyklu „Warszawa też jest seniorką 2016” prowadzone przez Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”. Tematem spotkania będzie

Stara Praga i jej zabytki. Kolejne spotkania odbędą się:

- 23 czerwca – „Wesoła i jej historia”
- 15 września – „Szmulowizna i Michałów”
- 8 grudnia – „Wawerskie atrakcje”.

W maju

Tegoroczny maj jak zwykle zapowiada się interesująco i to nie tylko dlatego, że jest jednym z najpiękniejszych miesięcy w roku. To miesiąc, który zajmuje szczególne miejsce w kalendarzu bibliotekarzy. Już po raz trzynasty będzie obchodzony w dniach 8-15 maja Tydzień Bibliotek. Hasło tegorocznej edycji brzmi „Biblioteka inspiruje”. Z tej okazji przygotowaliśmy dla Państwa trzy imprezy, na które już teraz serdecznie zapraszamy.



**ODJAZDOWY
BIBLIOTEKARZ**

• 7 maja – Odjazdowy Bibliotekarz 2016: Rembertów – Ossów – Wesoła

„Odjazdowy Bibliotekarz” to ogólnopolska akcja, w której bibliotekarze, czytelnicy i miłośnicy książek oraz rowerów, przejeżdżając przez miasto lub okolicę, mogą przyjemnie i aktywnie spędzić czas w gronie osób o podobnych pasjach. Tak określają tę akcję pomysłodawcy <http://bibliosfera.net/odjazdowy-bibliotekarz/>. Trasa tegorocznego rajdu rozpocznie się w Rembertowie (na parking przy Bibliotece, ul. Gawędziarzy 8). Następnie wszyscy uczestnicy wspólnie z bibliotekarzami z Rembertowa, Sulejówki i Wesołej oraz członkami Stowarzyszenia Rembertów Bezpośrednio wyruszą do Ossowa, gdzie przewidziany jest postój i zwiedzanie miejsc pamięci. Po odpoczynku i sporej dawce historii wyruszymy w drogę powrotną do Wesołej. Trasa będzie przebiegała przez malownicze tereny leśne, jej szacunkowa długość to ok. 20 km. Tempo jazdy będzie dostosowane do rodzin z dziećmi. Zachęcamy matych i dużych czy-

Filia Nr 1 w Starej Miłośnie

W kwietniu i maju Filia Nr 1 w Starej Miłośnie w poniedziałki będzie czynna w godzinach 12-20.

telników do przeżycia wspólnej, rowerowej przygody.

Organizatorami tegorocznego Odjazdowego Bibliotekarza będą: Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy, Miejska Biblioteka Publiczna w Sulejówku, Stowarzyszenie Rembertów Bezpośrednio.

Do tej pory zadeklarowali swoje wsparcie organizacyjne: Warszawska Masa Krytyczna, Lasy Państwowe, Gimnazjum 120 Wesoła, Stowarzyszenie Nasza Wesoła, Miejska Wysytka.

Wsparcie medialne obiecały już: Wiadomości Sąsiedzkie Wesoła-Wawer-Praga-Południe-Rembertów, Gazetka Sąsiedzka.

Pozyskaliśmy już sponsorów: PAWO Piekarnia-Cukiernia, Jana Pawła II 25, Wesoła (słodkie pieczywo), F.H.U. SAKOWSKA, ul. Górnickiego 3/4, 02-063 Warszawa (materiały odblaskowe dla uczestników rajdu).

Poszukujemy kolejnych sponsorów i partnerów naszego przedsięwzięcia. Jeśli ktoś w jakiś sposób mógłby nas wesprzeć – organizacyjnie lub finansowo – prosimy o kontakt. Z góry dziękujemy za okazane zainteresowanie! Więcej informacji już wkrótce na stronie internetowej Biblioteki oraz na profilu FB.

• **10 maja** – rozstrzygnięcie Konkursu na recenzję książki „Wszystkie książki mówią”.

• **12 maja** – spotkanie z Marią Wilczek-Krupą autorką książki „Kilar. Geniusz o dwóch twarzach”. Spotkanie uświetni mini koncert muzyki filmowej Kilara w wykonaniu uczniów i nauczycieli Społecznej Szkoły Muzycznej im. Wojciecha Kilara w Wesołej.

MAŁGORZATA RYSAK

R E K L A M A

MYJNIA

**TY ODPOCZYWASZ
MY MYJEMY**

Warszawa Stara Miłosna, ul. Jeździecka 20
vis-a-vis sklepu Piotr i Paweł w Galerii Sosnowej
pon.-pt. 8.00-20.00, sob. 8.00-16.00

**W kwietniowe
środy 15% ZNIŻKI
na pranie
TAPICERKI!**

- woskowanie
- teflonowanie
- pranie tapicerki
- ozonowanie

**Pranie dywanów,
wykładzin, fotelików
dziecięcych, wózków**

**FREE
Wi-Fi
poczekalnia**

Tel. 507-466-646
f Stara Miłosna ECOmyjnia

ecomyjnia
DOJEDZIEMY WSKĄDZIE. WYCZYSZCZYMY WSZYSTKO



Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza!

Wiosna w pełni! Pełni wiosennego entuzjazmu obserwujemy budzącą się przyrodę. Dostrzegamy jej piękno i nadzieję, którą ze sobą niesie. Dzielimy się dobrocią, która otwiera ludzi na potrzeby innych. Pomagamy tym, których ścieżki życia bywają kręte. Stuchacze naszego Uniwersytetu wspomagają rzeczowo Stowarzyszenie Alter-ego, które prowadzi w Starej Miłosnej przy ul. Wiślanej 7 schronisko dla bezdomnych. Dobry człowiek zawsze znajdzie czas dla innych (a my tacy jesteśmy ☺). Grupa malarska z naszego UTW prowadziła warsztaty dla podopiecznych „Gniazda rodzinnego” dzieląc się swoją pasją.

Ciekawi świata i własnych dziejów, uczestniczyliśmy we wspólnie prowadzonej lekcji historii w Liceum Ogólnokształcącym w Sulejówku przy ul. Paderewskiego 29. Izba Pamięci Rodziny Grabskich, która znajduje się tam właśnie. Wspaniała Pani od języka polskiego Krystyna Pachnik poprowadziła dla naszych słuchaczy wyjątkową lekcję historii. W sali szkolnej, wśród eksponatów, przepiękną polszczyznę z wielką erudycją opowiadała Pani Krystyna wspaniałe dzieje Rodziny Grabskich, wzbu- dzając w nas zainteresowanie.

Rozwijamy się na różnych płaszczyznach, wzbogacamy i doskonalimy – taki jest cel naszej edukacji. Jesteśmy otwarci dla wszystkich seniorów. Organizujemy w kwietniu „Dni otwarte naszego UTW”, na które serdecznie zapraszamy. Możecie Państwo przyrzec się nam z bliska uczestnicząc w naszych wykładach. Przed nami wiosenny ciepły czas, który spędzimy na wycieczkach i zajęciach plenerowych. Wyruszamy do wspaniałych miejsc, takich jak: Opinogóra, Kurnik, Poznań czy daleka Holandia z jej pięknymi ogrodami. Będziemy uczestniczyć w lekcji przyrody w Ogrodzie Botanicznym i lekcji historii w Muzeum Pragi (i nie tylko).

W najbliższych tygodniach zapraszamy na:

- **12.04.2016 g. 17.00** – „Historia Warszawy pisana nazwami ulic i placów” – Elżbieta Zatorowska, SP 171, ul. Armii Krajowej 39
- **14.04.2016 g. 12.00** – „Urazy i złamania typowe dla wieku senioralnego. Jak im zapobiegać i co robić, jeżeli nas to spotyka” Adam Wydra w ODT „POGODNA”, Stara Miłosna
- **19.04.2016 g. 17.00** – „Bankowość XXI w. – szanse i wyzwania w obliczu zjawiska przestępczości bankowej” – Michał Pietrzykowski, SP 171, ul. Armii Krajowej 39



FOT.: Józef Jagielski

- **21.04.2016 g. 12.00** – „Ziotolecznictwo Zakonu Bonifratrów: naturalnie, skutecznie, bezpiecznie” – Brat Jan z Dukli w ODT „Pogodna”
- **26.04.2016 g. 17.00** – „O sztuce flamenco” – wykład Igora Pogorzelskiego – SP 171
- **28.04.2016 g. 14.00** – Muzeum Pragi, ul. Targowa 50/52, Warszawa
- **05.05.2016, g. 12.00** – „Moje cuda świata” – Iwona Passini, ODT Pogodna
- **06.05.2016, g. 18.00** – „Berlińska Gemaldegalerie – zbiory Hohenzollernów i nie tylko” – Halina Polak, SP 171
- **10.05.2016, g. 17.00** – „Tajemnice afrykańskiej magii” – Jolanta Kozirowska, SP 171

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 Putku 31

R E K L A M A

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



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 – 21 IV, 5 V, 19 V 2016 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

PRYWATNE PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK „KUBUŚ”

ul. Jeździecka 21 f. lok. 13
Warszawa Wesoła

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. lok. 13
Warszawa Wesoła

PRZEDSZKOLE PRYWATNE i żłobek „KUBUŚ”

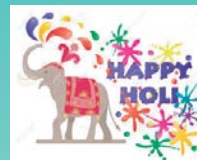


NAJTAŃSZE I NAJLEPSZE PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK W OKOLICY!!!

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



Festiwal wiosny i radości w Indiach!

FOT.: Justyna Wojciechowska



Hinduistyczne święto wiosny Holi obchodzone jest w dniu pełni księżyca w miesiącu phalguna (luty-marzec), w okresie przesilenia wiosennego. Świętowanie zaczyna się dzień wcześniej od rozpalenia tzw. ognisk Holiki, gdzie ludzie zbierają się żeby śpiewać i tańczyć.

Następnego dnia rano odbywa się karnawał kolorów, uczestnicy odgrywają pościg polegający na wzajemnym obrzucaniu się kolorowymi proszkami i oblewaniu wodą, co nieco przypomina naszego śmigusa-dyngusa. W tym dniu ludzie odwiedzają przyjaciół, rodzinę i wrogów, żeby podzielić się radością oraz przysmakami tego święta, gdyż j jest to święto wybaczenia i nowego początku.

Holi, swoją nazwę wzięło od imienia Holiki, która była siostrą złego króla demonów o imieniu Hiranyakashipu. Chciwy król chciał, żeby wszyscy na całym świecie modlili się tylko do niego. Jednak jego własny syn Prahalad, postanowił modlić się do dobrego boga Vishnu. Za to bezwzględny ojciec skazał go na śmierć. Nakazał Holice, która była odporna na ogień, wziąć Prahalada w ramio-

na i wejść z nim na stos kremacyjny. Jej dar działał jednak tylko wtedy, gdy wstępowała w ogień samotnie. Holika zginęła w płomieniach, a jej siostrzeniec, dzięki swoim żarliwym modlitwom ocalał.

Tegoroczne święto Holi miałam okazję spędzić w Bombaju. Byłam bardzo zaskoczona, gdy w czasie wieczornego spaceru ulicami Bombaju natknęliśmy się na pierwsze ognisko. Można powiedzieć, że znajdowało się ono na środku ulicy, a wokół niego chodzili ludzie i coś śpiewali. Przynosili dary, które układali na murku ustawionym wokół ogniska. Dopiero po wyjaśnieniach naszej przewodniczki dowiedziałam się, że zaczęło święto Holi, a w ogniu płonie Holika (demon).

Następnego dnia, już od rana, wszyscy życzyli sobie „szczęśliwego święta Holi”. Zaczął się również rytuał oblewania kolorową wodą i obsypywania proszkiem.

Uwaga, barwniki bez względu na to czy naturalne, czy syntetyczne, są naprawdę mocne, często wnikają w skórę i włosy do tego stopnia, że trudno jest je z siebie zmyć. O dopraniu ubrania można zapomnieć, więc jeśli zdarzy się Wam wziąć udział w tym święcie radzimy w ciato i włosy wmasować olej kokosowy, który sprawi, że po całym dniu szaleństwa, łatwiej będzie zmyć z siebie kolory.

JOANNA JANUSZEWSKA-MISKÓW

Za pomoc w napisaniu artykułu dziękuję Agnieszce z www.tranzja.pl



FOT.: Joanna Januszevska-Miskow



Tort bezowy z czekoladą i polewą toffi



Sposób wykonania:

- Piekarnik nagrzać do 120°C (bez termoobiegu). Przygotować blaszkę, wyłożyć ją papierem do pieczenia i narysować na nim 2 okręgi o średnicy 20 cm.
- Do miski wlać białka i ubić na sztywną pianę. Stopniowo dodawać cukier, po 1 łyżce, cały czas dokładnie i długo miksując po każdej dodanej porcji cukru. Nie zmniejszać ilości cukru, bo beza może się nie udać. Dodać 1 łyżeczkę kakao i ubijać jeszcze przez chwilę. Na koniec dodać mąkę ziemniaczaną

Składniki na bezę:

- 8 białek
- 400 g cukru
- 3 łyżeczki gorzkiego kakao
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 50 g startej gorzkiej czekolady

Składniki na masę:

- 500 ml śmietanki kremowej 36%
 - 2 x śmietana fix dr. Oetkera
 - 3 łyżki cukru pudru
- na i ocet, ubijać jeszcze przez minutę. Do ubitej piany dodać czekoladę i kakao, delikatnie wymieszać tylko 3-4 razy.
- Pianę wyłożyć dużymi łyżkami na narysowane okręgi na papierze. Wstawić do piekarnika i piec przez 30 minut w 120°C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 100°C i suszyć bezę przez 3 godziny. Po tym czasie beza będzie chrupiąca z zewnątrz, a w środku wilgotna.
 - Do miski wlać śmietankę kremówkę i miksować, aż trochę zgęstnieje. Potem dodać



Składniki na polewę:

- 1/2 puszki gotowego kajmaku
- 75 ml mleka
- garść rozdrobnionych i uprażonych na patelni orzechów ziemnych

śmietanę fix z cukrem i dalej ubijać, aż powstanie gęsta masa.

- Pierwszy blat bezowy ostrożnie położyć na paterze. Na wierzch wyłożyć bitą śmietanę, polać kajmakiem w kratkę, posypać orzeszkami. Przykryć drugim krążkiem i polać samym kajmakiem i posypać orzeszkami. Wstawić do lodówki.

BEATA PIÓREK
autorka blogu

www.iamhungryforideas.blogspot.com

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!

- Z powodu nasilającej się alergii oddam w dobre ręce wysterylizowaną, porządną kotkę. Tel. 508 343 376
- **SPRZEDAM** pianino koncertowe Roenisch w idealnym stanie, czarne lakierowane 505026263
- Nauka j. niemieckiego w Starej Miłosnej dla uczniów i dorosłych, cena 50 zł/60 min. Tel. 694-210-279
- **POMOC W MATEMATYCE** 30 zł za 60 minut. Tel. 603 384 139

- Matematyka, ogólniak, również zakres rozszerzony. Stara Miłosna. Tel. 514 37 14 95
- **MATEMATYKA, FIZYKA** – matury, studenci. Dojeżdżam. Dr. 665-014-406
- Student III roku Politechniki Warszawskiej oferuje korepetycje z Matematyki. Zakres: szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum. Przygotowania do sprawdzianów kartkówki egzaminów. Tel. 516-309-589
- Segment środkowy w dobrej lokalizacji Starej Mi-

- losnej sprzedam, do zamieszkania, cena do negocjacji. Tel. 781 498 822
- Sprzedam bezpośrednio mieszkanie jednopokojowe – 30 m, ul. Kobielska, tel. 503 928 141
- Trzyosobowa rodzina poszukuje domu do wynajęcia, tel. 605 930 172
- Spokojny, pracujący starszy pan poszukuje pokoju do wynajęcia w Starej Miłosnej lub okolicy, może być przy rodzinie lub osobno, za rozsądną cenę, tel. 508 572 218

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

USŁUGI HYDRAULICZNE

- remonty i modernizacje instalacji gazowych, kanalizacyjnych, CO, wentylacyjnych i pieców
- przeglądy i naprawy kominiarskie
- uprawnienia budowlane i gazowe

696-321-228 www.silczuk-hydraulika.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 SULEJÓWKI
DOWÓZ GRATIS

UPORZĄDKUJEMY TWÓJ OGRÓD I DZIAŁKĘ

SPRZĄTANIE, KOPANIE, KOSZENIE, PRZYCINANIE,
OPRYSKI, ZAKŁADANIE TRAWNIKÓW

503 065 403

PORADY PRAWNE

w sprawach rodzinnych:

ustalenie kontaktów z dzieckiem, miejsca pobytu
dziecka, alimenty, władza rodzicielska, rozwód i inne.

Sulejówkę **502 24 66 99**

UPORZĄDKUJEMY TWÓJ OGRÓD PO ZIMIE

503 065 403

DRZEWIA, TRAWNIKI

- CIĘCIE
- WYCINANIE
- ZAKŁADANIE
- PIELEGNACJA

Prace ogrodnicze, wywóz zieleni

790 55 47 46

REHABILITACJA

DOROŚLI I DZIECI NDT-BOBATH

Natychmiastowe terminy!
ORTOPEDZI, NEUROLOG, MASAŻ
tel. 22 710-37-30, www.specer.pl

VILLA AVANTI organizuje

WESELA, CHRZCINY, KOMUNIE, URODZINY,
BANKIETY, STYPY, IMPREZY FIRMOWE

www.villaavanti.waw.pl

Józefów, ul. Wiązowska 100, tel. 502 600 775

PROTEZA CAŁKOWITA

450 zł

PROTEZA ELASTYCZNA ACETAL

600 zł

- bardzo duże doświadczenie
- ciężkie przypadki

507 221 820

Pracownia Protetyczna

Majdan, gm. Wiązowna

PRANIE

dywanów
i wykładzin,
tapicerowanych,
tapicerki samochod.

KOSZENIE

trawników
i nieużytków,
wycinka drzew
i krzewów

MYCIE

kostki,
elewacji,
okien itp.

Grzegorz Kaliszewski • tel. 791-355-566

PRANIE

dywanów, wykładzin,
tapicerki meblowej i samochodowej

tel. 500 753 803

Dojazd gratis!

HOTEL DLA MAŁYCH ZWIERZĄT STRZYŻENIE PSÓW I PIELEGNACJA

Stara Miłosna

Lek. wet. Izabela Rupińska

tel. 606-482-555, 22 773-10-88

DROBNE REMONTY I NAPRAWY

SPRZĄTANIE STRYCHÓW I PIWNIC

503 065 403

SPRZĄTANIE

BIURA, WSPÓLNOTY, OSIEDLA,
PARKINGI

502 162 254

Klucze do
mieszkań,
samochodowe
kodowane

Zamki

**Baterie
do pilotów**

Wkładki

Kłódki

**Faktury
VAT**



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

692-905-352

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



698 422 928
Warszawa - Wesoła, os. Stara Miłosna

- ✦ strzyżenie psów
- ✦ kąpiele pielęgnacyjne
- ✦ kąpiele lecznicze dla psów alergicznych
- ✦ rozczesywanie kołtunów
- ✦ obcinanie pazurków
- ✦ czyszczenie uszu

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



TRANSNEC

**WYWÓZ
nieczystości płynnych**

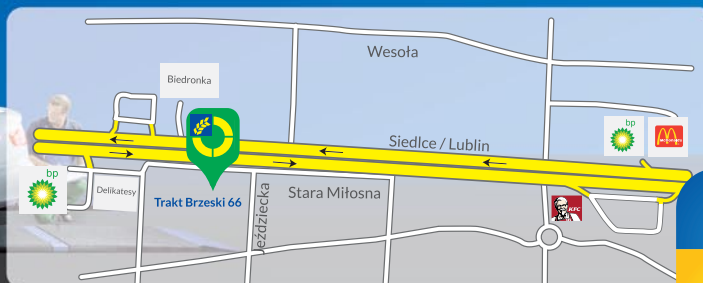


Warszawa-Wesoła, ul. Szosa Lubelska 2
tel. 22 773 37 67, tel./fax 22 773 24 63

www.transnec.waw.pl

ZAPRASZAMY DO **NOWEGO SERWISU**

OPONY, MECHANIKA,
DIAGNOSTYKA, INSTALACJA LPG



JESTEŚ W DOBRYCH RĘKACH
euromaster.pl



KORCH

Warszawa, ul. Trakt Brzeski 66 / tel. 533 695 923



Restauracja
Imprezy firmowe
Konferencje
Wesela
Przyjęcia okolicznościowe
Grill & Barbecue
tel. 22 760 03 48
ul. Trakt Brzeski 3B

Wkrótce zapraszamy Państwa
na pyszne lunchy oraz sobotnie dancingi!