

## Nie zapominamy

66. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego



1 sierpnia o godz. 13.00, przed Miejscem Pamięci Narodowej przy ul. Michaliny, poświęconym historycznej bitwie o lotnisko bielańskie odbyła się główna dzielnicowa uroczystość patriotyczna.

W spotkaniu uczestniczyli licznie przybyli przedstawiciele bielańskich środowisk kombatanckich na czele z weteranami ze Zgrupowania Armii Krajowej „Kampinos”, młodzież, miesz-

kańcy Bielany. Władze samorządowe reprezentowała grupa radnych oraz zastępca burmistrza – **Grzegorz Pietruczuk**, który w imieniu Zarządu Dzielnicy oddał hołd poległym i podziękował żyjącym weteranom walk na Bielanach i Żoliborzu w sierpniu 1944 roku. W swoim wystąpieniu podkreślił heroizm walki młodzieży pokolenia Kolumbów. Tragizm ich losów nie zostanie nigdy zapomniany. Słowa te burmistrz wypowiadał w

Uczestnicy uroczystości w czasie przemarszu

kontekście uroczystości, która odbyła się dnia poprzedniego na Zamku Królewskim, gdzie podczas uroczystej sesji Rady m.st. Warszawy tytuł Honorowego Obywatela Warszawy otrzymała m.in. **Maria Stypułkowska-Chojcka**, uczestniczka zamachu na dowódcę SS i policji na dystrykt warszawski Franza Kutscherę oraz łączniczka w Powstaniu Warszawskim.

dokończenie na str. 11

## Uroczyste rozpoczęcie

Roku szkolnego 2010/2011

Tradycją naszej Dzielnicy jest coroczna uroczysta inauguracja nowego roku szkolnego z udziałem władz Dzielnicy, radnych, dyrektorów bielańskich placówek oświatowych oraz pocztów sztandarowych i delegacji uczniów i nauczycieli. W tym roku impreza odbędzie się 3 września 2010 r. Rozpocznie ją o godz. 10.00 Msza św. w kościele św. Zygmunta przy pl. Konfederacji. Następnie uczestnicy spotkają się w XXXIX Liceum Ogólnokształcącym im. Lotnictwa Polskiego przy ul. Zuga 16. Podczas uroczystości przewidziana jest część artystyczna przygotowana przez uczniów liceum. Burmistrz wraz z naczelnikiem Wydziału Oświaty i Wychowania jak co roku wręczą akty nadania stopnia awansu zawodowego nauczycielom, którzy uzyskali tytuł nauczyciela mianowanego.

Aleksandra Ziach

## Park Linowy na Bielanach

Tyrolka, koala, pal buszmena

Już 4 września o godzinie 11:00 zapraszamy Państwa na uroczyste otwarcie nowopowstałego Parku Linowego zlokalizowanego przy ul. Gwiazdистой w okolicach Wisłostrazy. Uroczystego otwarcia dokonają zastępca burmistrza Dzielnicy Bielany **Grzegorz Pietruczuk** oraz właściciel **Dariusz Pruszkowski**. W programie przewidziano atrakcje dla dzieci w postaci miasteczka dmuchanych zamków oraz przejażdżek konnych. Obowiązywać będą też promocyjne ceny dla chętnych do sprawdzenia swoich sił na urządzeniach parku linowego.

dokończenie na str. 3

## Budka Suflera przy Słodowcu

Piknik „Żegnaj lato na Bielanach”

W sobotę 25 września br. przy stacji metra Słodowiec tradycyjnie już odbędzie się nasz dzielnicowy piknik „Żegnaj lato na Bielanach”. Zapraszamy wszystkich mieszkańców Bielany i nie tylko! W godz. 14.00-22.00 przewidziliśmy dla Państwa mnóstwo atrakcji. Tym razem atrakcją wieczoru będzie koncert Budki Suflera. Przeboje zespołu, który w roku ubiegłym świętował 35-lecie działalności artystycznej, wciąż porywają kolejne pokolenia słuchaczy. Mamy nadzieję, że porwą również bielańską publiczność.

Przed Budką wystąpi młoda grupa Zee, której założycielem, liderem, wokalistą, autorem tekstów i muzyki jest **Zenon Boczar**, urodzony 30 lat temu w polskiej rodzinie w Sheffield, w Anglii. Zespół zadebiutował na polskim rynku muzycznym jako „Zenon” latem 2004 r., pod tą właśnie nazwą wydał swój pierwszy album studyjny „Falling”. Od 2006 r. zespół koncertuje jako Zee, zmieniając swoje brzmienie z popowego na nieco bardziej rockowe. Jesienią ukaże się singiel promujący nowy materiał zespołu, z piosenką zaśpiewaną w duecie z **Emi Majcherczyk** (laure-

atką programu „Droga do gwiazd”).

Wielbicieli tradycyjnych rytmów zapraszamy na kolejną „Zabawę na dachach” z wodzirejem, w klimacie przedwojennych potańcówek bielańskich.

dokończenie na str. 15



Budka Suflera



# Festiwal „Sztuka Integracji”

**W** dniach 6 – 12 września odbędzie się w Warszawie zorganizowany przez mającą swoją siedzibę na Bielanych Fundację Pomocy Osobom Starszym i Niepełnosprawnym „Zawsze Potrzebni” I Festiwal „Sztuka Integracji”. Po raz pierwszy szerszej publiczności zaprezentują się artyści niepełnosprawni wspólnie z twórcami sprawnymi. Swoją dorobek pokażą również osoby, które zadebiutowały po ukończeniu 65. roku życia.

Imprezy festiwalowe – wystawy, koncerty, spektakle teatralne i spotkania z pisarzami odbywać się będą w Centralnej Bibliotece Rolniczej na Krakowskim Przedmieściu, Muzeum Niepodległości w Alei Solidarności, Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym im. prof. **Andrzeja Tymowskiego** na ul. Świętojerskiej, a także – dzięki uprzejmości władz dzielnicy – w Urzędzie Dzielnicy Bielany i Bielańskim Centrum Edukacji Kulturalnej na ul. Szegedyńskiej. 12 września br. zapraszamy również w okolice Placu Zamkowego, gdzie przez cały dzień odbywać się będzie plenerowy piknik „Symfonia Serc”, zorganizowany wspólnie z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego.

Całość Festiwalu zorganizowana została na zasadzie wolontariatu. Ani organizatorzy, ani artyści nie biorą za przygotowanie i udział żadnych honorariów – co więcej – wielu wykonawców przyjeżdża do Warszawy na własny koszt.

Gośćmi specjalnymi będą: znana szwedzka malarka polskiego pochodzenia **Jovanka Veit-Berg**, wystawę prac której oglądać można będzie w gmachu Centralnej Biblioteki Rolniczej oraz mieszkający na stałe w Holandii **Jacek Kalitowski**, autor poczytnych książek (dwie z nich zostały wydane w Polsce), który zadebiutował w wieku 75 lat. Spotkania z autorem odbędą się w Śródmiejskim Ośrodku Opiekuńczym i w Muzeum Niepodległości.

Spśród gości krajowych na specjalną uwagę zasługują: grający muzykę reague zespół „November Project” składający się z muzyków niepełnosprawnych i sprawnych, zespół **ROAN** – byd-

goska grupa, która jako pierwszy polski zespół rockandrollowy podbiła Chiny, a podczas festiwalu obok znanych przebojów zaprezentuje po raz pierwszy utwory ze swojej najnowszej, czwartej płyty, wydanej przez Warner Music – a także niepełnosprawna piosenkarka **Grażyna Łapińska** oraz dwaj profesornie Warszawskiego Uniwersytetu Muzycznego im. **Fryderyka Chopina** – **Stanisław Skoczyński** i **Jerzy Maciejewski**, którzy wraz ze swoimi uczniami dadzą specjalne koncerty.

Lista nazwisk występujących artystów jest bardzo długa. W sumie w ciągu 7 festiwalowych dni odbędzie się ponad 30 imprez. Szczegółowy program oraz bieżące informacje na temat Festiwalu i biorących w nim udział twórców znaleźć można na stronie [www.zawszepotrzebni.org](http://www.zawszepotrzebni.org).

Głównym patronem medialnym Festiwalu jest Radio Warszawa 106,2 FM, które już od 30 sierpnia prezentować będzie biorących udział w imprezie twórców, a w trakcie samego Festiwalu poświęci mu każdego dnia wiele czasu. Festiwal wspierają: współpracująca z Fundacją od wielu lat wypożyczalnia samochodów **LUPUS** z Wrocławia oraz producent znakomitych opatrunków na trudno gojące się rany **KIKGEL** z Łodzi.

Czytelników „Naszych Bielany” z pewnością zainteresują przede wszystkim te wydarzenia artystyczne, które będą miały miejsce w Urzędzie Dzielnicy oraz w Centrum na ul. Szegedyńskiej. Program imprez na Bielanych przedstawia się następująco:

### W foyer sali widowiskowej Urzędu Dzielnicy:

- od 6 do 12 września wystawa prac plastycznych podopiecznych Śródmiejskiego Ośrodka Opiekuńczego im. prof. **Andrzeja Tymowskiego**. Otwarcie wystawy 6 września o godz. 10.00.

### W sali widowiskowej Urzędu:

- 8 września o godz. 16.00 – koncert muzyki klasycznej w wykonaniu uczniów polskich szkół muzycznych na klasycznych instrumentach perkusyjnych (marimby, ksylofony, cymbały itp.)

- 8 września o godz. 18.00 – koncert charytatywny zespołu **An Easy**. Liderem zespołu jest niewidomy wykonawca i kompozytor, wicemistrz olimpijski z Pekinu, **Damian Pietrasik** – autor wielu znakomitych przebojów.

- 9 września o godz. 18.00 – widowisko **Leszka Lorenta** „Upadłe Anioły”.

- 10 września o godz. 18.00 – koncert laureatów konkursów gry na klasycznych instrumentach perkusyjnych.

### W sali widowiskowej BCEK:

- 8 września o godz. 19.00 – występ kabaretu Członek Polski

- 9 września o godz. 19.00 – koncert zespołu **November Project**

- 10 września o godz. 19.00 – koncert charytatywny zespołów **Oranżada** i **ROAN**.

Wstęp na wszystkie imprezy wolny. Ci, którzy chcą sobie zagwarantować wstęp, mogą zamówić pod numerem telefonu 22-815-15-28 lub 22-815-15-29 wejściówki.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy również na imprezy odbywające się w innych miejscach.

**Andrzej Wójcik**

## Z prac Zarządu Dzielnicy

W okresie od 26 lipca do 17 sierpnia br. **Zarząd Dzielnicy odbył 3 posiedzenia**, w trakcie których omówił **71 spraw**, w tym podjął **41 uchwał**.

Teksty uchwał są dostępne na stronie internetowej [www.bielany.waw.pl](http://www.bielany.waw.pl) – w zakładce **BIP** oraz w Wydziale Organizacyjnym dla Dzielnicy (ul. Żeromskiego 29, pok. 313, tel. 22 373 33 13).

## Bielany odwiedził Wojciech Olejniczak



Na pierwszym planie: **Wojciech Olejniczak** i **Grzegorz Pietruczuk**

**P**oseł do Parlamentu Europejskiego **Wojciech Olejniczak** w czwartek wizytował Bielany.

W towarzystwie zastępcy burmistrza **Grzegorza Pietruczuka** spotkał się z burmistrzem **Bielan Zbigniewem Dubielem**. Następnie odwiedził boiska Syrenki (Park Olszyna), budowę hali sportowej i basenu w DWlocie, budowę mediateki (ul. Szegedyńska) oraz mające zostać niedługo oddane do użytku domy komunalne przy ul. Conrada.

W trakcie pobytu na boisku wręczył grającym tam dzieciom powodziań drobne upominki. Wizyta była poświęcona omówieniu bieżących spraw dotyczących trwających inwestycji, a także projektowanemu dalszemu planowi rozwoju dzielnicy.

red.

## Podziękowanie

Uczestnicy obozu profilaktyczno-edukacyjnego dla rodzin, który odbył się w Bukowcu w dniach od 30.06 do 10.07.2010 pragną złożyć podziękowania dla władz dzielnicy Bielany a w szczególności Panu Burmistrzowi **Markowi Kellerowi** i Pani Naczelnik Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych **Iwonie Drzażdżyńskiej**. Także, jak wiemy, mogliśmy liczyć na poparcie radnych dzielnicy Bielany, aby taki wyjazd mógł dojść do skutku.

Co nam dał ten wyjazd? Przede wszystkim możliwość pracy nad poprawą relacji w naszych rodzinach, stanie się silniejszym oraz tego, jak wyczerpywać bawiąc się z dziećmi, nauczenie się słuchania. Wielu z nas wyjazd ten pomógł podjąć ważne decyzje życiowe. Mamy też nadzieję, że praca połączona z wypoczynkiem z dala od codziennych obowiązków przyniesie nam wszystkim wiele korzyści, że będziemy lepiej umieli funkcjonować jako rodziny.

To wszystko nie byłoby możliwe bez zrozumienia tych problemów przez władze dzielnicy.

uczestnicy obozu



**EIFFAGE**  
BUDOWNICTWO  
MITEX

FIRMA EIFFAGE BUDOWNICTWO MITEX

ORAZ URZĄD DZIELNICY BIELANY

ZAPRASZAJĄ NA UROCZYSTE OTWARCIE NOWEGO PLACU ZABAW W PARKU BIELANY III.

PLAC ZABAW JEST DAREM FIRMY EIFFAGE BUDOWNICTWO MITEX  
NA RZECZ SPOŁECZNOŚCI DZIELNICY BIELANY.

UROCZYŚCIÓSKA ODBĘDZIE SIĘ 7 WRZEŚNIA 2010 ROKU O GODZ. 12.00  
W PARKU BIELANY III PRZY UL. PERZYŃSKIEGO/DURACZA W WARSZAWIE.

BĘDZIE NAM MIŁO GOŚCIĆ PAŃSTWA.

ZARZĄD EIFFAGE BUDOWNICTWO MITEX

ZBIGNIEW DUBIEL, BURMISTRZ DZIELNICY BIELANY



# Park Linowy na Bielanach

Tyrolka, koala, pal buszmena

dokończenie ze str. 1

Zapraszamy również rowerzystów korzystających ze ścieżek rowerowych na terenie Bielan na miniwarsztaty, podczas których będzie można zgłosić uwagi dotyczące rozwoju infrastruktury rowerowej na terenie dzielnicy.

Parki linowe to wspaniała forma spędzania wolnego czasu, odwiedzający uczą się technik utrzymania równowagi, odpowiedzialności oraz przełamują barierę lęku wysokości. Nie trzeba być wyczynowym sportowcem, aby skorzystać z atrakcji - każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego. Park posiada 3 trasy o różnej skali trudności oraz zjazd tyrolski 120 m długości.

TRASA dla DZIECI (od 120 cm wzrostu), na której jest 12 atrakcji, takich jak: kładka prosta, palisada, tyrolka, siatka pionowa, siatka U, surfer, most dwu i trzylinowy

TRASA ŚREDNIA obejmuje 20 atrakcji: pal buszmena, belki V, kładka zygzakowata, skok indiański, wagi, most trzylinowy, tyrolka, koala, trapezy proste, huśtawki oraz inne.

TRASA TRUDNA to 24 atrakcje na wysokości od 8 do 10 m, m.in.: pal buszmena, trapezy równoległe, strzemiona, makarony,

kołki, skok indiański na siatkę, wagi, linki równoległe, koala, zjazd tyrolski oraz wiele innych.

Bieliański Park Linowy wyposażony jest w wysokiej klasy sprzęt alpinistyczny spełniający wymogi Międzynarodowej Federacji Towarzystw Alpinistycznych. Wszystkie trasy posiadają system asekuracyjny, który zapewnia pełne bezpieczeństwo. Przeszkoleni instruktorzy czuwają nad bezpieczeństwem młodych i dorosłych uczestników wspaniałej zabawy. Każdy uczestnik przed wejściem na trasę przechodzi instruktaż na trasie treningowej, który pozwala poznać zasady zachowania pełnego bezpieczeństwa. Zabawa w parku linowym to nie tylko rozrywka dla całej rodziny, ale gwarancja przeżycia niezapomnianych wrażeń i sprawdzenia się w ekstremalnych sytuacjach.

W związku z brakiem miejsc parkingowych w bezpośrednim otoczeniu Parku zwracamy się z prośbą o korzystanie z komunikacji publicznej oraz rowerowej.

**Zapraszamy całe rodziny! 4 września br. o godz. 11.00, ul. Gwiazdista w okolicach Wisłostrady.**

Szymon Lasocki



Trasy w Parku Linowym

## Dwa lipcowe turnieje w ramach akcji „Lato w Mieście”

Blisko setka dzieci bawiła się podczas dwóch sportowych imprez zorganizowanych przez Centrum Rekreacyjno-Sportowe Warszawa Bielany w ramach akcji „Lato w Mieście”.

Najpierw, 23 lipca, na kompleksie boisk „Syrenka 1” przy ul. Duracza odbyły się mini zawody dla dzieci. Najmłodszy rywalizowali w sześciu konkurencjach: rzut ringo, bieg z prze-

szkodami, przeciąganie liny, gra w dwa ognie, bieg z piłeczką ping-pongową oraz wyścig w workach. Na zwycięzców zmagani czekały nagrody rzeczowe oraz dyplomy, jednak każdy z przybyłych maluchów otrzymał drobne upominki oraz słodycze, nikt więc nie odszedł z pustymi rękami.

Drugi z przygotowanych przez Centrum turniejów odbył się 29 lipca na basenie przy



Zawody na pływalni i...



... na placu zabaw

ul. Conrada 6. Do rywalizacji stanęły dwie drużyny: Pszczółki i Rybki. W skład obu zespołów weszły dzieci ze Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom „Gniazdo” oraz z Domu Dziecka nr 1 Nasz Dom im. Maryny Falskiej w Warszawie.

Siedem konkurencji, wśród których były m.in. wyścigi pociągów, przejście po tratwie

czy wylawianie ringa, wyłoniło w końcu zwycięską drużynę - minimalnie lepsze okazały się Rybki. Do dzieci z obu zespołów powędrowały nagrody rzeczowe oraz dyplomy i słodycze, które ufundował w imieniu Zarządu Dzielnicy zastępca burmistrza Grzegorz Pietruczuk.



## Bielañczycy nie zauważają już naszej produkcji

Wywiad z **Marianem Eliaszem**, kierownikiem działu ochrony środowiska w Hucie ArcelorMittal Warszawa

### Czym zajmuje się dział ochrony środowiska w Hucie?

Najogólniej rzecz ujmując tym, by praca zakładu miała coraz mniejszy wpływ na środowisko naturalne. To jest nasz cel nadrzędny. W praktyce, dążenie do tego celu to wiele szczegółowych działań. Monitorujemy działalność huty, śledzimy nieustannie zmieniające się akty prawne, pod względem ochrony środowiska. W ostatnich latach jest dużo nowych przepisów, często bardzo restrykcyjnych, które pojawiają się w Unii Europejskiej i w Polsce. Regulują one takie obszary działalności, które wcześniej nie podlegały przepisom lub były w nich traktowane mniej szczegółowo. Przykładem jest system REACH – szczegółowe rozporządzenie unijne dotyczące znakowania, badania, rejestracji, wprowadzania do obrotu substancji chemicznych.

My musimy pilnować, by działalność Huty była na bieżąco dostosowywana do aktualnych wymogów prawnych.

### Co to oznacza w praktyce?

Po to, by chronić środowisko naturalne trzeba dokładnie wiedzieć, jak wpływa na nie działalność zakładu. Dlatego prowadzimy szczegółową ewidencję wytwarzanych przez nas odpadów, używanych surowców, poboru energii. Innymi słowy - wiemy dokładnie, ile czego używamy, jakie tworzymy odpady i co się z nimi dzieje. Prowadzimy monitoring emisji do atmosfery, poboru wód powierzchniowych. Kontrolujemy jakość odprowadzonych ścieków.

Do tego obligują nas przepisy.

**Wspomniał Pan, że te przepisy się nieustannie zmieniają. Czy zakład taki jak Huta jest w stanie sprostać nowym wymaganiom?**

Zdecydowanie tak. Dawno już minęły czasy, kiedy Hucie zdarzało się płacić kary za chwilowe przekraczanie parametrów ochrony środowiska. Chciałbym podkreślić, że sytuacja jest diametralnie inna. Na pytanie o to, czym zajmuje się dział ochrony środowiska w Hucie ArcelorMittal Warszawa, celowo odpowiedziałem, że ograniczaniem wpływu naszej działalności na środowisko. Zapewnienie, że Huta będzie przestrzegała przepisów jest tego konsekwencją, a nie celem samym w sobie. Dlaczego tak mówię? Bo my robimy o wiele więcej niż nakazują przepisy.

Trzy lata temu wdrożyliśmy system zarządzania ochroną środowiska zgodny z normą ISO 14001. Ten system pomaga nam poprawiać wyniki. Każdego roku tworzymy program środowiskowy i planujemy cele, które chcemy osiągnąć. Potem mierzymy, czy nam się to udało.

A oto przykład: głównym urządzeniem emitującym zanieczyszczenia do atmosfery jest w hucie piec elektryczny, w którym przetapiamy

złom na stal. W 2009 r. postawiliśmy sobie za cel zmniejszenie emisji SO<sub>2</sub> do wartości stanowiącej 36% dozwolonej normy. Zrealizowaliśmy ten wynik, głównie dzięki nieustannej trosce o czystość złomu. Udało się także zmniejszyć zużycie gazu ziemnego w nowej walcowni; wyznaczaliśmy sobie jako cel zużycie maksymalnie 35 m<sup>3</sup> na tonę stali, a w praktyce zużyliśmy tylko 32 m<sup>3</sup> na tonę.

**Długoletni mieszkańcy Bielania pamiętają rude pyły unoszące się przed laty nad Hutą. Teraz ich nie widać. Ile pyłu wytwarza obecnie piec na stalowni?**



Aktualnie emitujemy do atmosfery na poziomie 50% obowiązującej normy, która zresztą na przestrzeni ostatnich 20 lat była systematycznie zmniejszana. W każdym kolejnym roku dążymy do poprawy.

**Ale jak można tego dokonać? Urządzenia są nowoczesne, lecz zakładamy, że mają swoje ograniczenia technologiczne i pewną ilość zanieczyszczeń – oczywiście dużo mniej niż kiedyś – muszą jednak wyprodukować...**

Można wprowadzić wiele działań w naszej codziennej pracy, które poprawiają parametry środowiskowe. To tak, jak ze zużyciem elektryczności w domu. Mamy na przykład czajnik elektryczny, który jest tak skonstruowany, że pobiera określoną ilość prądu. Jednak możemy go używać w taki sposób, by to zużycie ograniczyć, na przykład podgrzewając tylko taką ilość wody, jakiej potrzebujemy, a nie więcej. Wróćmy do przykładu pieca na stalowni. Ilość emitowanych pyłów zależy od różnych parametrów, którymi możemy sterować. Na przykład dużą rolę odgrywa czystość złomu, jaki ładujemy do pieca. W piecu złom jest podgrzewany przy pomocy łuku elektrycznego i zaczyna się topić. A konkretnie topi się wszystko to, co jest metalem. Natomiast zanieczyszczenia – w wielkim uproszczeniu – tworzą pył. My ten pył wylapujemy przy pomocy specjalnego wyciągu, nie pozwalamy by wydostawał się do atmosfery. Jednak zawsze pewna niewielka część pyłu nam umyka. Łatwo sobie wyobrazić, że jeżeli

złom zawiera dużo zanieczyszczeń, w procesie topienia powstaje więcej pyłu. Dlatego bardzo dbamy o czystość złomu.

Sprawdzamy także, czy złom nie jest radioaktywny. 100% złomu wjeżdżającego do Huty wagonami i ciężarówkami jest kontrolowane specjalną „bramką” sprawdzającą radioaktywność. Sprawdzamy to dwukrotnie – najpierw przy wjeździe do zakładu, potem raz jeszcze przy wjeździe do hali stalowni. Niestety, kilka razy do roku wykrywamy w złomie elementy skażone. Są to np. elementy pokryte farbami radowymi. Skażony złom jest natychmiast zatrzymywany i wywożony przez specjalistyczną firmę zewnętrzną na składowisko odpadów radioaktywnych.

**Jakie jest największe wyzwanie dla Huty z punktu widzenia ochrony środowiska?**

Walka z hałasem.

Mimo znacznego postępu technicznego proces produkcji stali i walcowania wyrobów hutniczych z samej natury nie może być cichy. Staramy się ograniczać hałas wszelkimi sposobami. Piec na stalowni zamknięty jest w ogromnej betonowej obudowie. Nowa walcownia, którą uruchomiliśmy w 2008 r., została wyposażona w specjalnie izolowane ściany, zainstalowano też tłumiki przy otworach wentylacyjnych. W sumie przy budowie nowej walcowni wydaliśmy ponad 10 milionów euro na inwestycje związane z ochroną środowiska.

W chwili obecnej poziom hałasu, generowanego przez Hutę, mieści się w normie. Jeżeli jednak zostaną zbudowane budynki mieszkalne w bezpośrednim sąsiedztwie hal produkcyjnych – o co zabiegają deweloperzy – ich mieszkańcy będą narażeni na dyskomfort.

**Czy często zdarzają się interwencje mieszkańców Bielania, skarżących się na niedogodności związane z działaniem Huty?**

W ostatnich latach rzadko. Zajmuję się ochroną środowiska w Hucie od ponad 20 lat. Kiedyś takie skargi zdarzały się częściej. Ale dzięki obecnym nowoczesnym technologiom mieszkańcy Bielania przestali chyba zauważać naszą produkcję, z czego się bardzo cieszymy, bo to oznacza, że nikomu nie przeszkadzamy.

**Czy może Pan powiedzieć, jaka była najdziwniejsza interwencja, z którą się Pan spotkał w swojej długoletniej pracy?**

Pamiętam przed laty telefony od pewnej starszej pani mieszkającej na dalekim Żoliborzu, czyli w odległości ok. 10 km od Huty. Twierdziła, że

## Z notatnika Miejskiego Strażnika

Okres wakacyjny i sezon urlopowy oznacza dla Straży Miejskiej czasową zmianę niektórych realizowanych zadań. W głównej mierze zmiany dotyczą patroli szkolnych, które w tym okresie obejmują nadzorem placówki oświatowe biorące czynny udział w akcji „Lato w mieście”. W ramach podejmowanych działań kontrolowane jest otoczenie tych placówek, a także nawiązywany kontakt z organizatorami w celu ustalenia potencjalnych zagrożeń i wymagań stawianych przed naszymi strażnikami. Działania potrwać do końca sierpnia.

Jak co roku w okresie wakacyjnym uwidacznia się problem wykorzystywania placów zabaw niezgodnie z ich przeznaczeniem. Szczególnie w godzinach wieczornych niektóre z nich zamieniają się w ogródki piwne i miejsca schadzek dorosłych, uniemożliwiając korzystanie z nich przez dzieci. Wychodząc naprzeciw tym nagannym zjawiskom, place zabaw po godzinie 18 zostały objęte prewencyjnym nadzorem naszych patroli, które sukcesywnie kontrolują place we wszystkich osiedlach dzielnicy Bielania.

Pozostając przy tematyce placów zabaw warto wspomnieć, że w miesiącu lipcu zakończyła się kontrola tych miejsc, która była prowadzona pod kątem stanu technicznego urządzeń zabawowych. Kontrole, mimo iż prowadzone corocznie, wykazują liczne nieprawidłowości, które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo bawiących się dzieci. Z każdej kontroli sporządzono protokół i dokumentację fotograficzną obrazującą uchybienia, które w trybie pilnym zostały przekazane i wyeliminowane przez ich zarządców.

W ostatnim czasie w mediach dużo mówiło się o problemie z

czuje zapach tlenu węgla, który jej przeszkadza. Pomijam fakt, że tlenek węgla jest bezwonny, ale potraktowaliśmy – jak zawsze – tę interwencję poważnie i sprawdziliśmy, czy nie ma u nas jakiejś awarii, która mogłaby powodować rozprzestrzenianie się pyłów lub gazów w powietrzu. Okazało się jednak, że wszystko jest w porządku. Ta sama pani zadzwoniła po upływie wielu miesięcy, znowu skarżąc się na przeszkadzające jej zapachy. Tłumaczyłem jej, że Huta z całą pewnością nie jest ich źródłem. Ona jednak powiedziała, że zamierza dalej do mnie dzwonić, bo po poprzednim telefonie najwyraźniej coś „zadziałało” i zapach zniknął. Ta historia pokazuje, że Huta bywa czasami oskarżana o „smrodzenie” całkiem niesłusznie. Takie sygnały zdarzają się czasami na jesieni, w okresie gdy okoliczni mieszkańcy



tw. dopalaczami i kontrolach sklepów zajmujących się ich dystrybucją, które mamy już na terenie naszej dzielnicy. Jak się okazuje, osoby zainteresowane takim asortymentem, korzystają także z „używek”, które można nabyć

nawet w aptece. Z taką sytuacją spotkał się nasz patrol współpracujący z Policją w dniu 15 lipca na ul. Bogusławskiego, gdzie trzy osoby nieletnie zażyły lekarstwa, których nazwy wolimy nie publikować, wprowadzające ich, jak sami to określili, w stan wyluzowania. Teraz trzeba będzie ustalić, skąd osoby nieletnie wzięły lekarstwa wydawane na receptę.

W tym samym dniu na ul. Marymonckiej strażnicy dokonali ujęcia sprawcy przywłaszczenia telefonu komórkowego przez nietrzeźwego mężczyznę, którym teraz zajmie się Policja. Apelujemy w tym miejscu, aby nie używać telefonu każdej napotkanej na ulicy osobie, tym bardziej, jeżeli znajduje się ona pod wpływem alkoholu.

Niestety nie maleje plaga nietrzeźwych uczestników ruchu, którzy mogą być potencjalnymi zabójcami. Takie osoby, siadając za kierownicę pojazdu nie zdają sobie sprawy z groźących konsekwencji licząc, że może uda im się dojechać do celu. W dniu 23 lipca na ul. Literackiej strażnicy dokonali ujęcia kobiety, która prowadziła „wężykiem” pojazd, mając we krwi prawie dwa promile alkoholu. Na szczęście do żadnego wypadku nie doszło. Kobieta, po nocy spędzonej w Izbie Wyrzeczni, zajęła się Policja. Podobne spotkanie z policjantami miał 8 lipca mężczyzna, jadący wcześniej rowerem w stanie upojenia alkoholowego ul. Makuszyńskiego.

**Maciej Świątek**  
**Z-ca Naczelnika Oddziału**

uruchamiają swoje piece ciepłownice. Jeden z właścicieli domków jednorodzinnych położonych na tyłach naszego zakładu nawet zadzwonił do nas z przeprosinami po swojej pierwotnej interwencji. Okazało się, że to sąsiad palił plastiki w piecu.

Generalnie chcę podkreślić, że obecna technologia praktycznie uniemożliwia nam produkcję przy awarii systemów odpylających. Piec elektryczny zostaje automatycznie wyłączony, jeżeli przestaje działać odpylanie. Nie ma więc takiej możliwości, by pod osłoną nocy – a spotykałem się kiedyś często z takimi podejrzeniami – Huta produkowała przy wyłączonych wyciągach odpylających. W naszym nowoczesnym piecu tego się po prostu nie da zrobić.

**Dziękuję za rozmowę.**  
**Rozmawiał Tadeusz Olechowski**



# Urząd Dzielnicy Bielany prezentuje...

Wydział Prawny (WPR)



Wydział Prawny

**W**ydział Prawny dla Dzielnicy Bielany (WPR) swą siedzibę ma w ratuszu przy ul. Żeromskiego 29. Do zadań wydziału należy przede wszystkim:

- obsługa prawna urzędu dzielnicy, a w szczególności reprezentowanie miasta st. Warszawy przed sądami i organami administracji rządowej i samorządowej.
- udzielanie opinii prawnych na potrzeby urzędu, to jest Burmistrza Zarządu Dzielnicy, i wydziałów.

W wydziale pracuje 10 osób, ośmiu radców prawnych na siedmiu etatach, oraz dwie osoby w sekretariacie wydziału.

Obowiązki naczelnika od czerwca 2007 r. pełni radca prawny Zdzisław Wojda.

Oprac. Tadeusz Olechowski

## Rozmowa ze Zdzisławem Wojdą, naczelnikiem wydziału

**– Jak długo pracuje Pan na tym stanowisku i co należy do Pana najważniejszych obowiązków?**

Pracę rozpocząłem w 1963 r., w samorządzie na Żoliborzu od 1992 r. W Gminie Bielany pracuję od początku powstania tej jednostki, to jest od 1994 r. Do moich obowiązków należy koordynacja pracy wydziału, oraz, tak jak każdego z radców prawnych, reprezentowanie miasta w postępowaniach sądowych i administracyjnych, sporządzanie opinii prawnych, oraz współpraca z wydziałami urzędu przy sporządzaniu umów, opiniowanie zgłaszanych projektów umów, opiniowanie projektów uchwał rady, uchwał zarządu dzielnicy, a także zgłaszanie uwag do projektów uregulowań prawnych przekazanych przez organy m. st. Warszawy.

**– Z jakimi najważniejszymi instytucjami, wydziałami współpracuje Wydział Prawny i czego ta współpraca dotyczy?**

Wydział prawny współpracuje ze wszystkimi wydziałami dzielnicy i delegaturami miasta na terenie dzielnicy. Sprawy najczęściej zgłaszane są przez Wydział Budżetowo Księ-

gowy w związku z nieterminowymi wpłatami należności na rzecz miasta, w szczególności za użytkowanie wieczyste, oraz Delegaturę Biura Gospodarki Nieruchomościami w związku z niezakończonymi regulacjami stanów prawnych nieruchomości. Z powodu braku możliwości zaspokojenia potrzeb mieszkańców, przedmiotem wielu spraw są kwestie mieszkaniowe, w tym głównie sprawy lokali socjalnych, gdyż obowiązek dostarczenia takich lokali został ustawowo nałożony na gminę. Ostatnio kwestia ta często występuje w sprawach o podział majątku dorobkowego.

**– Czy obecnie realizowane są przez wydział jakieś szczególne zadania? Co sprawia najwięcej kłopotów, a co daje szczególną satysfakcję?**

Praca w Wydziale Prawnym jest zorganizowana inaczej niż praca w innych wydziałach, czy delegaturach w dzielnicy. Każdy z radców prawnych jest samodzielnym pracownikiem dysponującym pełnomocnictwem prezydenta, dającym mu prawo do jednoosobowego reprezentowania miasta, dlatego też wszelkie decyzje, z reguły, podejmujemy samodzielnie

i ponosimy za nie odpowiedzialność. Zewnętrznym wyrazem tego jest fakt, że wszelkie nasze pisma są zazwyczaj podpisywane tylko przez nas bez konieczności akceptacji przez Burmistrza, czy członków Zarządu. Samodzielność pracy daje nam dużą satysfakcję, lecz rodzi również odpowiedzialność, gdyż odpowiadamy za całość prowadzonej sprawy. Drugą istotną cechą naszej pracy jest fakt, że nie ma dwóch identycznych spraw, przez co nie można pracować schematycznie. Każda sprawa wymaga indywidualnego podejścia, przez co nie ma monotonii ani jednorodności przy wykonywaniu pracy.

Do zadań i obowiązków samorządu należy zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty w wielu dziedzinach, od ładu przestrzennego poprzez utrzymanie czystości i porządku, ochronę zdrowia, kulturę, ewidencję ludności i komunikacji, a także wiele innych wskazanych ustawą o samorządzie gminnym i innymi ustawami. Tak szeroki zakres obowiązków, częste zmiany przepisów wymagają od nas ciągłego i systematycznego podnoszenia swych umiejętności, dlatego też znużenie pracą, czy popadnięcie w rutynę nam nie grozi.



**– Jakiego typu opinii, spraw wydział wydaje, załatwia najczęściej?**

Na podstawie danych z ostatnich trzech lat, wynika że wydział wydaje około 200 opinii oraz sprawdza około 1 500 umów rocznie..

Rozmawiał Tadeusz Olechowski

## Komunikacja rowerowa na Bielanych

### Konsultacje społeczne

**W**arszawskie Bielany niektórym kojarzą się z klastorem kameleułów, innym z uczelniami wyższymi, ale także, coraz częściej, kojarzą się z rowerzystami. Urząd dzielnicy chciałby, aby komunikacja rowerowa na Bielanych była jak najbardziej przyjazna, dlatego rozpoczynamy konsultacje społeczne na temat problemów jakie napotykają rowerzyści, możliwości ich rozwiązań oraz dotyczące kierunków dalszego rozwoju bielańskiej sieci dróg rowerowych. Dzięki Państwa opiniom i pomysłom Urząd Dzielnicy będzie mógł starać się o finanse na konkretne rozwiązania, zgodne z zapotrzebowaniem mieszkańców Bielany.

Zależy nam na opiniach jak największej liczby mieszkańców i rowerzystów. Dlatego mieszkańcy Bielany swoje uwagi mogą zgłaszać na wiele różnych sposobów. Można przesłać je listem lub mailem, przekazać osobiście na spotkaniu w trakcie jednej z bielańskich imprez oraz opowiedzieć o nich podczas krótkiej wycieczki rowerowej. Poniżej szczegółowe wskazówki dotyczące tego, jak można wypowiedzieć się podczas konsultacji:

#### 1. „WIDZISZ PROBLEM? ZRÓB ZDJĘCIE!”

Jeśli jadąc na rowerze, zauważysz jakiś problem, np. nierówna nawierzchnia, wąskie i niebezpieczne zakręty, wysokie krawężniki, miejsca, w których powinny być stojaki na rowery

- ZRÓB ZDJĘCIE (może być komórka)
- wskaż miejsce (podaj np. nazwę ulicy) oraz opisz krótko problem (około 10 słów)
- prześlij zdjęcie na adres [rowerowy@um.warszawa.pl](mailto:rowerowy@um.warszawa.pl)

Zgłaszane problemy nanoszone będą na mapkę, która znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miasta ([www.um.warszawa.pl/konsultacjespoleczne](http://www.um.warszawa.pl/konsultacjespoleczne)) oraz na stronie Urzędu Dzielnicy Bielany ([www.bielany.waw.pl](http://www.bielany.waw.pl)).

Dostrzegasz problem, któremu trudno zrobić zdjęcie? Prześlij na ten sam adres swoje uwagi. Spisane uwagi możesz też wrzucić do specjalnej skrzynki w WOM Urzędu Dzielnicy Bielany lub przesłać pocztą na adres: Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa z dopiskiem „ROWEROWY”.

Na wszystkie głosy czekamy do 9 października.

#### 2. WARSZTATY W RUCHU

Zapraszamy rowerzystów na przejazd rowerowe, na których w terenie będziemy identyfikować i omawiać problemy dotyczące komunikacji rowerowej. W cztery soboty przejedziemy czterema różnymi trasami po bielańskich ścieżkach i szlakach rowerowych – udział w warsztatach może wziąć każdy chętny rowerzysta bez względu na wiek i kondycję!

Zgłaszane przez uczestników przejazdu uwagi i wskazywane problemy zostaną sfotografowane i opisane – warto też wziąć ze sobą aparat fotograficzny i oczywiście rower!

Terminy warsztatów: 11 i 18 września oraz 2 i 9 października 2010 r. Dokładne informacje o godzinie zbiórki i trasie każdego przejazdu będą dostępne na stronie internetowej i na plakatach.

#### 3. SPOTKANIA PRZY MAPIE

Dodatkową możliwością zgłoszenia swoich uwag lub zaproponowania nowych kierunków

rozwoju dróg rowerowych będą spotkania podczas dwóch bielańskich imprez: otwarcia Parku Linowego 4 września oraz „Zegnaj lato” 25 września. Szukaj naszych stanowisk, przy których czekać będziemy na Wasze opinie.

19 października zapraszamy na spotkanie kończące konsultacje społeczne, na którym podsumujemy opinie zgłoszone w trakcie konsultacji.

Dokładne informacje dotyczące przebiegu konsultacji i wszystkich terminów znajdują się na stronie internetowej urzędu miasta ([www.um.warszawa.pl/konsultacjespoleczne](http://www.um.warszawa.pl/konsultacjespoleczne)) oraz na stronie Urzędu Dzielnicy Bielany ([www.bielany.waw.pl](http://www.bielany.waw.pl)).

Konsultacje są organizowane przez Centrum Komunikacji Społecznej m.st. Warszawy oraz Urząd Dzielnicy Bielany w ramach projektu „Wzmacnianie mechanizmu partycypacji społecznej w m.st. Warszawie” realizowanego dzięki wsparciu udzielonemu przez Norwegię poprzez dofinansowanie ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego.



# Zasady zdrowego odżywiania

Przewodniczący Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej **lek. med. Wojciech Borkowski** przypomina



**Lek. med. Wojciech Borkowski**

Jednym z najważniejszych czynników decydujących o naszym zdrowiu, samopoczuciu, sprawności intelektualnej i kondycji fizycznej jest prawidłowe odżywianie. Prawidłowe – to znaczy takie, przy którym organizm nasz otrzymuje z pokarmem w odpowiedniej ilości wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, a także błonnik oraz oczywiście wodę, bez której nie mogłyby zachodzić podstawowe procesy życiowe.

Jedzenie jest częścią naszego życia, w związku z tym powinno dostarczać nie tylko podstawowych składników odżywczych, ale i przyjemności. Wybór właściwych produktów w naszej codziennej diecie ma ogromne znaczenie dla zapewnienia zdrowia oraz dobrego funkcjonowania organizmu.

Odżywianie, to również zaopatrywanie naszego organizmu we wszystkie elementy niezbędne do prawidłowego rozwoju. Są to elementy budulcowe, energetyczne oraz biorące udział w skomplikowanych procesach przemiany materii jak witaminy, enzymy, związki chemiczne i nieorganiczne. Zdrowe odżywianie polega więc na dostarczaniu odpowiednich ilości tych elementów i w odpowiednich proporcjach każdego dnia. Należy unikać cukrów i tłuszczów zwierzęcych, znacznie ograniczyć spożycie soli. Dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia dostarcza organizmowi wszystkich elementów energetycznych, witamin i składników mineralnych, które są niezbędne w procesach życiowych.

Odpowiednie ilości składników pokarmowych oraz ich proporcje są różne w zależności od wieku, stanu zdrowia, trybu życia i innych okoliczności. Szczególnie zalecenia dotyczące zdrowego żywienia dotyczą

np. dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i kobiet karmiących, a także osób w wieku starszym. Specjalne zalecenia żywieniowe mogą dotyczyć osób chorych. W takich przypadkach prawidłowe żywienie może w znaczącym stopniu wspomagać leczenie farmakologiczne, zaś niewłaściwe – pogarszać stan zdrowia, zwłaszcza wtedy, gdy błędy żywieniowe odgrywały istotną rolę w etiopatogenezie danej choroby.

Węglowodany powinny dostarczać 55-60% wartości energetycznej



dziennej racji pokarmowej. Głównym źródłem energii powinny być węglowodany złożone, które wolno się wchłaniają i długo zapewniają uczucie sytości. Ich zaletą jest również to, że zawierają dużo błonnika, wartościowe białko roślinne, witaminy z grupy B, witaminę E i prowitaminę A, mają mało kalorii i tłuszczu. Błonnik roślinny poprawia trawienie, zapobiega rakowi jelita grubego, chorobom serca i cukrzycy, wiąże metale ciężkie, oczyszczając organizm z toksyn. Węglowodany złożone znajdują się w pieczywie z grubego przemiału, gruboziarnistych kaszach i makaronach, ziarnach, ziemniakach, warzywach. Są zdrowe i nie tuczą, pod warunkiem że się je spożywa w rozsądnych ilościach. Nie wolno dobrych węglowodanów złożonych mylić ze złymi węglowodanami prostymi, które szybko dostają się do krwi i szybko spalają. Są one w produktach zawierających cukier i słodkich owocach, których powinniśmy jeść jak najmniej.

Białka powinny dostarczać 10-15% wartości energetycznej dziennej racji pokarmowej dorosłego



człowieka. Stanowią one zapasowe źródło energii. Nadmiar białka organizm magazynuje w postaci dodatkowych kilogramów, dlatego należy je spożywać w niewielkich ilościach. Źródłem białka w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Lepsze jest białko roślinne, które nie zawiera tłuszczu, a ma dużo błonnika (zwłaszcza rośliny strączkowe, np. fasola, groch, soja). Mięso jest nam potrzebne w niewielkich ilościach. Dostarcza białka, ale też dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i kalorii. Wołowina jest bogata w witaminę B12 i A, cynk i żelazo, ma natomiast wiele nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, wieprzowina natomiast dostarcza dużo białka i najlepiej przyswajalne żelazo. Mięso wołowe lub wieprzowe powinniśmy jeść raz w tygodniu, w pozostałe dni możemy zastąpić je białym mięsem albo rybami.

Warzywa i owoce są źródłem witamin, soli mineralnych, skrobi (rośliny strączkowe) i błonnika. Warzywa i owoce to niezastąpione źródło antyoksydantów, czyli witamin C i E, beta-karotenu (prowitamin A), które zwalczają wolne rodniki, chronią przed chorobami cywilizacyjnymi i nadając skórce młody wygląd. Witaminę C znajdziemy w brokułach, kapuście, papryce, szpinaku, natce pietruszki, porzeczkach, truskawkach i owocach cytrusowych. Źródłem beta-karotenu jest marchew, kabaćki, brzoskwinie,

morele. Dużo witaminy E zawiera botwina, dynia, brukselka, biała kapusta. Warzywa należy spożywać do każdego posiłku. Są niskokaloryczne, dlatego można po nie sięgać bez ograniczeń. Większość owoców też można jeść do woli. Wyjątek stanowią winogrona, mandarynki, czerśnie, banany i awokado, ponieważ dostarczają sporo kalorii. Warzywa i owoce najlepiej jeść na surowo albo w postaci soku. Wypicie trzech szklanek różnych soków dziennie daje niemal tyle samo korzyści co zjedzenie 1,5 kg owoców i warzyw.

Tłuszcze powinny dostarczać 25-35% energii. Bronią przed zimą i umożliwiają transport witamin A, D, E i K. Problem w tym, że powinny to być tłuszcze nienasycone, które zapobiegają miażdżycy, chorobom serca i układu krążenia, a dzięki zawartości witaminy E nadają skórce młody wygląd. Ich źródłem jest oliwa i inne oleje, zwłaszcza rzepakowy, a także ryby morskie – ich tłuszcz (tran) składa się z nienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie omega-3, które wykazują działanie przeciwkrzepliwe, ułatwiają wchłanianie wapnia i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Kwasy tłuszczowe nasycone, które znajdują się w mięsie, wędlinach, nabiale, nie powinny dostarczać więcej niż 6-7 proc. energii. Powodują wzrost stężenia cholesterolu, sprzyjają miażdżycy.

Woda jest niezbędna do wszystkich przemian metabolicznych, rozpuszcza sole mineralne i witaminy, oczyszcza organizm z toksyn, reguluje temperaturę. Mimo że odgrywa tak ważną rolę, organizm nie jest w stanie jej magazynować. Ze względu na obecnie występujące wysokie temperatury oraz większą (zazwyczaj) aktywność fizyczną wzrasta nasze zapotrzebowanie na wodę. Dlatego warto wiedzieć, które płyny przysługują się naszemu zdrowiu. Zrezygnujmy w upalne dni z mocnej kawy i słodkich napojów gazowanych na korzyść wody z cytryną lub schłodzonej mięty. Pamiętajmy o mlecznych napojach fermentowanych, w upalne dni zastąpmy tradycyjny obiad chłodnikiem przygotowanym na bazie kefiru lub maślanki. Pamiętajmy także, że

w upalne dni powinniśmy wypijać 2-3 litry płynów dziennie! Brak wody może być przykry w objawach, najpierw prowadzi do wysuszenia skóry, a w dalszych skutkach wpływa na gorszą pracę wszystkich układów naszego organizmu. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna, warto mieć ją cały czas przy sobie i popijać w ciągu dnia. Na odwodnienie narażone są zwłaszcza osoby starsze. Tylko co piąty Polak stosuje prawidłową dietę czyli tę zbliżoną do śródziemnomorskiej: z dużą ilością warzyw, owoców, olejów roślinnych, morskich ryb i produktów z pełnego ziarna. Zawarte w niej antyoksydanty, błonnik, zdrowe tłuszcze i białka to w połączeniu z wysiłkiem fizycznym najlepsza profilaktyka chorób cywilizacyjnych.

Aby się upewnić, że spożywamy wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze, zapoznajmy się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu. Zasada PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ jest prosta - wszystkie produkty spożywcze są podzielone na kilka grup. Podstawę piramidy i codziennej diety stanowią produkty zbożowe, których zaleca się spożywać około 6 porcji dziennie. Drugi poziom piramidy to 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców. Trzeci poziom to: 2 do 3 porcji mleka i produktów mlecznych oraz 2 do 3 porcji mięsa, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych lub orzechów. Na szczycie piramidy znajdują się tłuszcze i słodycze, których spożycie powinno się maksymalnie ograniczać.

## 10 zasad zdrowego odżywiania:

1. Należy spożywać różnorodny pokarm.
2. Posiłki należy opierać o dużą ilość produktów bogatych w węglowodany.
3. Należy spożywać więcej owoców i warzyw.
4. Utrzymujmy prawidłową wagę ciała.
5. Jedzmy umiarkowane porcje.
6. Spożywajmy posiłki regularnie.
7. Pijmy dużą ilość płynów.
8. Uprawiajmy sport.
9. Zaczynaj teraz i wprowadzaj stopniowe modyfikacje w swoim stylu życia.
10. Zapamiętaj - nie ma „dobrego” lub „złego” jedzenia, jest tylko dobra lub zła dieta.

Jedzmy więcej ciemnego pieczywa, kasz z grubego przemiału, warzyw, ryb, a mięsa niewiele, by zachować dobre samopoczucie, sprawność intelektualną oraz kondycję fizyczną.

Nie chodzi o to, byśmy się umarli i odmawiali sobie masła czy ciastka, ponieważ „jest niezdrowe”. Jeść możemy wszystko, tylko z głową.

**Pamiętajmy: jedzmy aby żyć, a nie żyjmy aby jeść.**

## Studio Odnowy i Zdrowia ANTRAKT

WARSZAWA, UL. PĘCICKA 9 LOK.12

- Gimnastyka zdrowotna i odchudzająca dla wszystkich
- Treningi indywidualne siłownia, basen, sala, dom, plener
- Masaże zdrowotne, odchudzające i relaksacyjne
- Refleksologia twarzy i głowy, lifting japoński
- Masaż i terapia dźwiękiem mis tybetańskich



602 650 202

WWW.ODNOWAIZDROWIE.PL



# Bielany według Rudego (III)

W poprzednich odcinkach... Pół wieku temu sprowadziłem się na Bielany. Tutaj poznałem nowych przyjaciół. Dzieciństwo upływało mam na harcach i zabawie. W 1961 roku zaczął się czas nauki w Szkole Podstawowej Nr. 209 przy ul. Staffa 111.

**Leszek Rudnicki**

**B**udynek był nowiutki, pachnący świeżą farbą oraz pastą do podłogi. Tam po raz pierwszy ujrzyliśmy pomarańczowe lśniące PCV. Dziwiliśmy się bardzo, bo nikt z nas: ani Gwidon, ani Tomek, ani Jurek, nie wiedzieliśmy, że można plastikiem wyłożyć szkolne korytarze. W mieszkaniach mieliśmy drewnianą klepkę, gdyż tak zbudowano okoliczne domy i było to dla nas oczywiste. A tu, proszę, taka nowoczesność! Więc śmigaliśmy na przerwach jak wariaci, po wyfroterowanych, śliskich, kolorowych kwadratach. Niestety, w sąsiedniej klasie zdarzyły się upadki – wypadki, z gipsem w roli głównej. Dyrektorka, pani Roszkowska zarządziła apel na sali gimnastycznej, gdzie kategorycznie zabroniono nam przekraczania dozwolonej prędkości. Od tej pory dyżurni z czerwonymi opaskami w asyście nauczycieli, pilnowali porządku. Co robić?

Póki co, podziwialiśmy przez okna cztery strony Bielan. Na zachód – jednostkę wojskową, gdzie żołnierze ćwiczyli musztrę i tajne militarne sprawy. Na północ – nasze ukochane pole, na którym widać było kopczyk Saby i innych zakopanych zwierzątek. Na wschód – domki jednorodzinne z ogródkami wzdłuż Staffa plus chaszczki, gdzie miał powstać park. Na południe – sąsiednią podstawówkę nr 214 i budynek przy ul. Magiera.

W klasie zaprzyjaźniłem się na długie lata z kolejnymi, fajnymi osobami. Dwie zasługują na szczególną uwagę. Tolek – wręcz „połykał książki” i wiedział dużo mądrych rzeczy. Siedzieliśmy często razem w ławce i sprzecaliśmy kto jest lepszy: Niziurski czy Nienacki? Mama kolegi – Barbara Narożnik, piętro niżej, kierowała szkolną biblioteką; zapewne stąd miał dobre nawyki. Piotrek – miłośnik pięknych kamieni, czyli minerałów. Posiadał w domu dużą kolekcję ametystów, topazów, agatów, malachitów, kryształów górskich itp. Któregoś



Foto 1

dnia przydzwigał do szkoły prawdziwy młotek geologiczny, żeby się pochwalić. Niestety, dyżurny nauczyciel nie rozpoznał specjalistycznego sprzętu, twierdząc, że jest to czekan albo... siekierka! Skończyło się awanturą, zarekwirowaniem (podejrzanego) narzędzia do sejfu w sekretariacie i wezwaniem rodziców. Na szczęście, przybyła z pomocą nauczycielka geografii, pani Jadwiga Opalińska, która rozszyfrowała młotek, a Piotrkowi pochwaliła za tak niecodzienną pasję.

Najbardziej lubiłem język polski, historię i rysunki, najmniej matematykę, fizykę oraz chemię. Dbając o nasz rozwój całościowy, organizowano wycieczki do muzeów, a także szkolne zabawy. Odbływały się przeważnie na sali gimnastycznej lub korytarzu przed klasą. Raz spóźniłem się i przyszedłem jak stałem, trafiając na końcowy deser w... szkolnej kuchni. Foto 1. Ale, miałem dobre miejsce, między królowkami i damulkami, co mi się bardzo podobało.

Tylko kolega „młynarz” nieco mi przeszkadzał. Przy kolejnej zabawie przebierańców, nie popełniłem już tego błędu. Nie chciałem być tak jak inni: kowbojem, piratem albo strażakiem. Będąc pod wrażeniem listu biskupów polskich do niemieckich o pojednaniu, przebrałem się za... Krzyżaka. Wzbudziło to zdziwienie, a nawet lekką konsternację, szczególnie wśród partyjnych nauczycieli. Wychowawczyni – pani Janina Księżopolska, wybroniła mnie w żartach, stawiając na ławce przed całą salą: przecież to nie SS-man, tylko dzielny, tajny zausznik króla Jagiełły! Foto 2. Niektórzy uczniowie, czas jakiś też „krzywo” na mnie patrzyli, ale wkrótce w TV pojawił się Hans Kloss i dali mi święty spokój.

À propos! Na podwórku w blokach, były aż 2 telewizory. „Wisła” u Gwidona i „Belweder” u Tomka. Gdy „leciał” serial, każdy brał krzesło i co tam miał pod ręką, po czym szedł do sąsiadów. Nikt nie robił z tego większych ceregieli. Z polskich, największe emocje budziły: „Wojna domowa”, „Stawka większa niż życie” oraz „Czterej pancerni i pies”. Z zachodnich: „Znak Zorro”, „Bonanza”,

„Dr Kildare”, „Święty”, „Belfegor czyli upiór Luwru” itd. Niektórzy zbyt serio brali filmową fikcję. Raz, podczas Klossa, jeden sąsiad krzyknął, że Hans to czerwony pacholek, na co drugi się wściekł, że prawdziwy patriotą. Po czym, przenieśli ostrą „dyskusję” pod śmietnik, aż kubły poprzewracali! W końcu przyjechała milicja obywatelska, rozstrzygając siłą, który miał rację. Był to chyba najlepszy odcinek przygodowy, jaki widzieliśmy do tej pory.

Tymczasem, na podwórku nastąpił naturalny rozłam: na humanistów i ścisłych. Pierwsi, czytali bez ustanku, biegając do wypożyczalni przy Alei Zjednoczenia. Długim, „filozoficznym” sporom na murku przy ul. Lisowskiej nie było końca. Drudzy, lutowali kabelki, sklejali z płyty paździerzowej kolumny głośnikowe, budowali dziwne maszyny itp. Lecz i tak, integrował nas pobliski kiosk „Ruchu” przy ul. Żeromskiego. Humanisci kupowali: „Stolicę”, „Poznaj swój kraj” i „Dookoła świata”, ściśli: „Młodego technika”, „Motor” i „Skrzydlatą Polskę”. Gdy nastąpiła epoka Janka, Marusi i Szarika, z kiosków wykupiono lusterka z idolami, a na murach budynków pojawiły się odciski dłoni. Każdy szanujący się małać, posiadał słomkę na ścianie. Na niej, obowiązkowa „kolekcja”: pocztówki, opakowania po zagranicznych papierosach, plakat Beatlesów lub Stonesów (wg gustu) i... gitara na gwoździu. Swojskie, najtańsze pudło „Defil”, ale musiało być! O

używanie radia w domach toczyły się prawdziwe boje. Nocami chcieliśmy słuchać Radio Luxembourg, a w nim: House Of The Rising Sun, Satisfaction czy Help!. Natomiast nasi rodzice „łapali falę”, by

poznać najnowsze „Fakty, wydarzenia, opinie” z Radia Wolna Europa oraz wiadomości Głosu Ameryki. Tak, mimowolnie, polityka wkroczyła w nasze młode życie. W gazetach bezustannie pisano o partyjnych naradach, wzroście zbiorów buraka cukrowego z 1 hektara, niemieckich imperialistach, przejściowych trudnościach w temacie mięsa, eksporcie parowozów i triumfie radzieckiej astronautyki. No, właśnie!

Jesienią 1968 r., część naszego pola zamieniliśmy na... kosmiczną bazę. W dole przykrytym dyktą i blachą, był schron dowodzenia, a obok, wyrzutnia rakiety. Z zaplecza pasmanterii na ul. Lisowskiej, „pożyczaliśmy” długie, tekturowe tuby po tkaninach. Darek z Jurkiem, przygotowali mieszankę startową, cierpliwie wydłubując siarkę oraz proch z zapalek, korków i naboi, które znaleźli pod płotem jednostki wojskowej. Krzysiek, naszykował specjalny lont, czyli długi bawełniany knot nasączony benzyną. Ja, pomalowałem kadłub, bo byłem zdolny plastycznie. Z kolei Tomek, wyniósł chłopcem z piwnicy duży, żelazny stojak do choinki, żeby całość trzymała właściwy pion. I pewnie kropnęlibyśmy tę raketę w kosmos, ale dziewczyny, jak to one, cykory jedne, zaraz poleciały się poskarżyć. Przybiegli rodzice z okrzykiem: do domu, ale już, chcecie nas wysadzić w powietrze? Cały nasz plan spalił na panewce. Chociaż... nie do końca. Bo wracał sąsiad z pracy, który był inżynierem, fachowo ocenił całą konstrukcję i stwierdził z uśmiechem, że... da się odpalić! Nie muszę chyba tłumaczyć, że dorodzieliśmy świetną zabawę, a my, sterczeliśmy daleko jak te kołki w płocie. Co prawda rakietą nigdzie nie odrzuciła, ale rąbnęła tak, że aż liście pospadały z pobliskich drzew. Najbardziej skorzystały dziewczyny, bo miały gotową kolekcję do układania w zielnikach. I tyle tego było z naszych kosmicznych przygód.

Ale, w wakacje następnego roku, wydarzyło się coś nadzwyczajnego. W gazetach napisali, że Amerykanie wysłali w kosmos statek „Apollo 11”, który miał wylądować na Księżycu! Od rana do nocy wszyscy na ławkach i pod klatkami tylko o tym rozmawiali. Polska telewizja podała, że nada bezpośrednią transmisję, co wydawało się już zupełnie nieprawdopodobne, bo USA to nie bratni ZSRR, wręcz przeciwnie było. A jednak! 21 lipca 1969 r., przed godz. 2 w nocy pobiegłem w kapciach do Gwidona. Wszyscy ubrani, podekscytowani: jego tata, ciocia, stryjko i babcia. Była herbata oraz ciasto domowej roboty. Patrzyliśmy w telewizor, aż ciarki chodziły nam po plecach. Dokładnie o 2:56 Neil Armstrong zszedł z lądowika „Orzeł” na powierzchnię Księżyca. Wtedy, tata Gwidona w euforii wyciągnął koniak z kredensu, nalał wszystkim bez wyjątku, po czym wznosił spontaniczny toast: to teraz Iwan może ich pocałować, no, wiecie gdzie!

I to była najtrafniejsza recenzja tego epokowego wydarzenia, jaką słyszałem. Cdn.



Foto 2

**G O W A**  
**TANIE MEBLE**  
 ul. Kasprowicza 14 (Metro Słodowiec)  
 ul. Kinowa 19A (budynek Predom, I p.)  
**22 870 22 62**





# Budowa krytej pływalni i hali sportowej

Inwestycja w Zespole Szkół nr 50

Już na jesieni (koniec listopada br.) zakończony ma być I etap modernizacji Zespołu Szkół przy ul. Lindego 20 – budowa krytej pływalni i hali sportowej. Jest to inwestycja tym ważniejsza, że we wspomnianym zespole funkcjonuje m.in. szkoła sportowa. Dzięki temu będzie możliwość przeprowadzania zawodów pływackich. Basen o wymiarach 33,2 m x 33 m i wysokości 11,5 m będzie posiadał nieckę basenową 16 x 25,03 m (5 torów głównych i dwa węższe tory boczne). Trybuny wewnątrz hali pomieszczą 250 widzów (2 miejsca przeznaczono dla osób niepełnosprawnych). Pomieszczenia do obsługi basenu będą się mieścić na II kondygnacji przylegającego do hali basenowej budynku zaplecza.

Wykonawcą prac jest firma Budimex S.A. Roboty prowadzone podczas inwestycji polegały m.in. na: wykonaniu instalacji wewnętrznej ciepłej i zimnej wody oraz centralnego ogrzewania, wentylacji, instalacji elektrycznej i oświetlenia zewnętrznego wraz



Paweł Sondij, naczelnik Wydziału Infrastruktury na krytej pływalni

z zabezpieczeniami, piorunochronów i sieci telekomunikacyjnej. Na zewnątrz budynku należało stworzyć drogi dojazdowe, pożarowe i parkingi. Planuje się też wybudowanie łącznika umożliwiającego przejście z istniejącego budynku szkoły do nowo powstałych obiektów. Przyspieszenie prac spowodowało skrócenie czasu wykonania inwestycji o blisko rok.

Cały I etap obejmujący basen, hale sportową i zaplecze będzie kosztował 23.167.800 zł. Niestety, jak na razie brak funduszy uniemożliwia przystąpienie do dalszego etapu modernizacji zespołu szkół. W planach jest jeszcze modernizacja samych budynków szkoły i internatu.

Obiekty sportowe mają być udostępnione mieszkańcom dzielnicy. W godzinach lekcyjnych będą z nich korzystać uczniowie w ramach zajęć, a po lekcjach pływalnia, hala sportowa oraz planowana siłownia i sala fitness będą udostępnione wszystkim mieszkańcom Bielany.

Wojciech Sobotka

Fot. W. Sobotka

## Wkrótce budowa bielańskiego odcinka Trasy S7

Trwają ostatnie uzgodnienia

Bieliański odcinek Trasy S7 jest częścią większego fragmentu o długości 22,5 km nazwanego „Budowa północnego wylotu z Warszawy drogi ekspresowej S7 w kierunku Gdańska na odcinku Czosnów - Trasa Armii Krajowej”.

Investorem przedsięwzięcia jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad.

GDDKiA podpisała już umowę z firmą AY-ESA POLSKA na opracowanie Koncepcji Projektowej i Projektu Wstępnego. Do końca roku zostanie ogłoszony przetarg na realizację tej części trasy. Budowę zaplanowano na lata 2011-2014.

Dnia 21 lipca br. w Urzędzie Dzielnicy odbyło się w tej sprawie spotkanie mieszkań-

ców z Inwestorem i Projektantem, w którym wzięło udział blisko 300 osób. Do września br. będą trwały konsultacje w sprawie przebiegu trasy. W bielańskim ratuszu przy Żeromskiego 29, na parterze wystawiono urnę, gdzie mieszkańcy Dzielnicy mogą zgłaszać swoje wnioski i uwagi do 12 sierpnia br. Mapa z przebiegiem trasy przez dzielnicę, zgodnie z

zapowiedzią GDDKiA, została zamieszczona na stronie [www.gddkia.gov.pl](http://www.gddkia.gov.pl) w pierwszych dniach sierpnia.

O kolejnych etapach inwestycji będziemy Państwa informować na stronie internetowej Urzędu [www.bielany.waw.pl](http://www.bielany.waw.pl) i na łamach miesięcznika „Nasze Bielany”.

Wojciech Sobotka





# 374,6 mln zł na budowę Trasy Mostu Północnego

**N**a początku lipca br. władze m. st. Warszawy oraz Centrum Unijnych Projektów Transportowych podpisały umowę o unijne dofinansowanie na budowę Trasy Mostu Północnego. Wartość dotacji to 374,6 mln zł.

Zakres przedsięwzięcia obejmuje budowę Trasy Mostu Północnego na odcinku od węzła z ul. Modlińską do węzła przesiadkowego „Młociny” o długości 4,3 km, w podziale na dwa etapy:

- etap I – odcinek od węzła ul. Pułkowa do węzła ul. Modlińska, ciąg drogi krajowej nr 61 o długości ok. 3,4 km,

- etap II – odcinek od węzła ul. Pułkowa do węzła Młociny (stacja metra), ciąg drogi wojewódzkiej o długości ok. 0,86 km.

Łączne dofinansowanie projektu „Budowa Trasy Mostu Północnego od węzła z ul. Pułkową do węzła z ul. Modlińską oraz od węzła z ul. Pułkową do węzła przesiadkowego „Młociny” wynosi 374 599 231,59 PLN, a całkowita wartość dwóch etapów projektu to 1 150 581 207,21 zł. Projekt jest dofinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko, Priorytet VIII, Działanie 8.2 „Drogi krajowe poza siecią TEN-T”.

Trasa Mostu Północnego znacznie poprawi komunikację między prawą - a lewobrzeżną częścią Warszawy. Realizowana inwestycja zapewni połączenie Białołęki (ulica Modlińska) z Bielanami (węzeł przesiadkowy Młociny) i odciążą

pozostałe warszawskie mosty drogowe, w tym przede wszystkim most Grota-Roweckiego. Dzięki przedsięwzięciu, usprawniony zostanie również przejazd przez Warszawę w kierunku wschód – zachód. Most Północny będzie 8. drogowym mostem na Wiśle w Warszawie.

Most będzie się składał z trzech wiaduktów – dwóch przeznaczonych pod trzypasowe jezdnie oraz wiaduktu pod trasę tramwajową i ciąg pieszo-rowerowy. Zakres inwestycji obejmuje ponadto wykonanie estakad drogowych i łącznic w wielopoziomowych węzłach i skrzyżowaniach, ścian oporowych, kładek dla pieszych, ścieżek rowerowych, urządzeń bezpieczeństwa ruchu, ekranów akustycznych oraz nasadzeń drzew i krzewów.

Wykonawcą robót budowlanych odcinka od ul. Pułkowej do ul. Modlińskiej jest konsorcjum firm w składzie: Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjnych „POL-AQUA” S.A. (lider konsorcjum), SANDO Budownictwo Polska S.A., Construcciones Sanchez Dominguez S.A. (Hiszpania), KROMISS – Bis Sp. z o.o. (Polska).

## Półmetek

Budowa pierwszego odcinka Trasy Mostu Północnego - od węzła z ulicą Modlińską do węzła z ulicą Pułkową – rozpoczęła się 3 czerwca 2009 roku. Dzisiaj, po upływie czterech miesięcy zrealizowano niemal 50% przewidzianych prac.

Roboty prowadzone są na całym, ponad trzykilometrowym odcinku trasy. Powstają węzły z ulicami Ma-



For. Arch. ZMID

## Budowa mostu nad ul. Pułkową

przy pozostałych obiektach, w tym licznych wiaduktach. Węzeł Pułkowa będzie się składał z 10 wiaduktów drogowych, kładki dla pieszych (już gotowej) i 9 murów oporowych.

## Z trasą na zachód

W lipcu Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych podpisał umowę na realizację budowy kolejnego odcinka Trasy Mostu Północnego – od węzła z ulicą Pułkową do węzła przesiadkowego Młociny. Prace zrealizuje firma SKANSKA za kwotę ok. 51,5 miliona złotych. Prawie kilometrowy odcinek trasy będzie gotowy do końca 2011 roku, czyli jednocześnie z budowanym obecnie odcinkiem od ulicy Modlińskiej do węzła z ulicą Pułkową. W sumie będzie to 4,3 km komfortowej trasy od lat oczekiwanej przez mieszkańców Warszawy.

**Tadeusz Olechowski**

Oprac. na podstawie [www.zmid.waw.pl](http://www.zmid.waw.pl)

rymoncką i Pułkową, trwa budowa obiektów w rejonie ulic Myśluborskiej i Modlińskiej, a na gotowych już podporach lądowych mostu Północnego od wczesnej wiosny prowadzony jest montaż konstrukcji stalowej. Termin zakończenia budowy pierwszego odcinka Trasy Mostu Północnego to grudzień 2011 r.

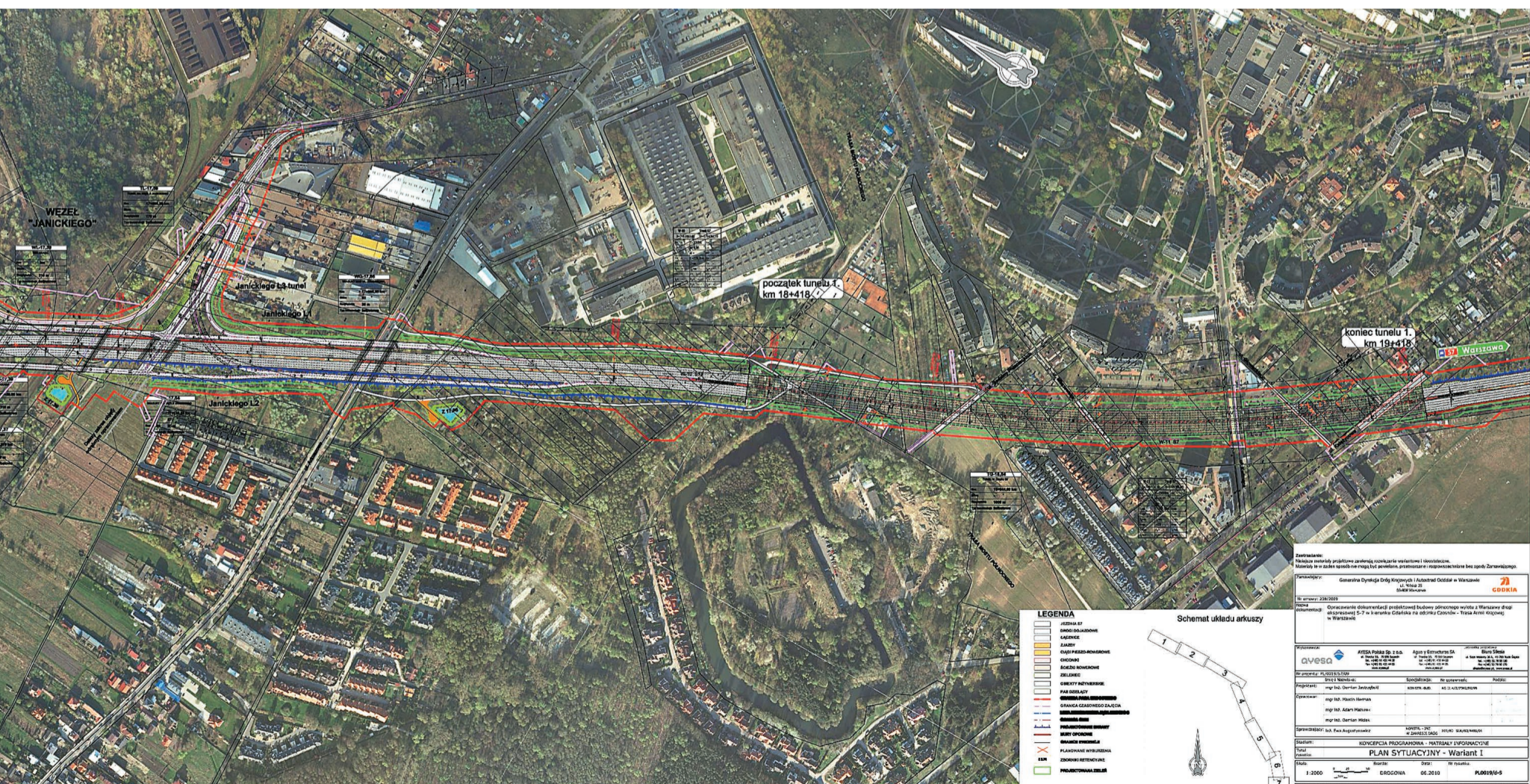
Przeprawa mostowa będzie miała długość około 800 m., a jej najdłuższe z 10 przęseł, nurtowe, 160 m. Zanim rozpocznie się montaż konstrukcji stalowej mostu nad Wisłą, muszą zostać przygotowane dwie podpory nurtowe.

Obecnie poziom wody w Wiśle ponownie jest podwyższony, co oznacza konieczność odstąpienia od robót w nurcie rzeki. To już trzecia fala powodziowa w trakcie budowy mostu Północnego. Na szczęście Wisła nie stanowi zagrożenia dla podpór lądowych – ich budowa zakończyła się wiosną.

## W realizacji

Trwające prace po stronie białąskiej zmierzają do jak najszybszego wznowienia ruchu tramwajowego w rejonie ulicy Marymonckiej. Gotowy jest już pierwszy fragment nowego torowiska. Kończy się także budowa tunelu tramwajowego. To w nim łączą się będą trasy prowadzące w kierunku mostu, Młocin i ulicy Marymonckiej. We wnętrzu tunelu trwają prace wykończeniowe. Na betonowanej obecnie płycie podłogowej wkrótce ułożone zostaną tory tramwajowe.

W lipcu nawierzchnia asfaltowa pojawiła się na wybudowanych elementach węzła Trasy Mostu Północnego z Wisłostradą – łącznicach, którymi poprowadzone będą wjazdy i jazdy z trasy mostowej. Gotowa jest także nawierzchnia wschodniej jezdni Wisłostrady w rejonie trasy mostowej oraz konstrukcja wiaduktu trasy nad Wisłostradą. Intensywne prace trwają



Mapa z przebiegiem Trasy S7 przez naszą dzielnicę



# Gorące lato Solidarności

W czerwcu 1979 r., papież Jan Paweł II przybył z pierwszą pielgrzymką do ojczyzny. Msza święta na ówczesnym Placu Zwycięstwa obok hotelu „Victoria” (sic!), zgromadziła kilkaset tysięcy warszawiaków. Pod koniec homilii padły jakże prorocze słowa: Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi!

Rok później wybuchły strajki, ogarniając cały kraj. Bezprecedensowy w naszej historii zryw społeczny, gdzie stawką była godność, podmiotowość, wolność człowieka. Aby pełniej zrozumieć solidarnościowy fenomen i czynniki, które do niego doprowadziły, spojrzmy z szerszej perspektywy. To nie jest tak, że oto nagle - 30 lat temu - z niczego, powstała „Solidarność”. Kropla drążyła skałę. Powoli, cierpliwie, aż do skutku.

Tu, istotna retrospekcja. II wojna światowa zmieniła losy świata. Na konferencji w Jaltie, alianci „przyklepali” podział Europy. Polska została przez blisko 50 lat pod radziecką „opieką”. Fakt; podnoszono ją z ruin wielkim wysiłkiem narodu, jednocześnie trzymając go mocno w ryzach. Nastal czas represji wobec „wrogów” ustroju, skrytobójczych mordów, fingowanych procesów, surowej cenzury i centralnie sterowanej gospodarki = brak podstawowych artykułów. Wreszcie, walka tzw. „władzy ludowej” z Kościołem: niewyrażanie zgody na budowę nowych świątyń oraz przesładowanie księży.

Wrzesień 1953 rok. Internowanie na 3 lata Kardynała Prymasa Polski - Stefana Wyszyńskiego. Efekt? Odwrotny od zamierzonego. Polacy skupili się wokół Kościoła, znajdując w nim oparcie, a także siłę na przyszłość.

Czerwiec 1956 rok. Poznań. Strajk oraz protest robotników przeciwko polityce społeczno-ekonomicznej partii (rząd był tylko fasadą) pod hasłami: „żądamy wolności i chleba”. Doszło do tragicznych starć z milicją i wojskiem. Premier Józef Cyrankiewicz wygłosił wówczas przemówienie radiowe, którego koniec nie pozostawiał złudzeń: Każdy prowokator czy szaleniec, który odważy się podnieść rękę przeciw władzy ludowej, niech będzie pewny, że mu tą rękę władza ludowa odrąbie!

Marzec 1968 rok. Warszawa. Protesty studentów Uniwersytetu Warszawskiego, a następnie rozruchy uliczne, rozpędzone przez milicję i ORMO. Powód? Zawieszenie przedstawienia teatralnego „Dziadów” (jako antysocjalistycznego!), a także relegowanie z uczelni studentów: Adama Michnika i Henryka Szlajfera. Rozpoczyna się antysemicka czystka w myśl hasła: „Studenci do nauki, literaci do pióra, syjoniści do Syjonu”.

Grudzień 1970 rok. Trójmiasto. Bunt i strajk robotników na ogłoszone podwyżki cen żywności i artykułów przemysłowych. Władza znowu sięga po „argument” siły: są liczni zabici i ranni. Wycofanie się z podwyżek i przełom w partii: usunięto I sekr. KC PZPR - Władysława Gomułkę, jego miejsce zajmuje Edward Gierek. Początek dekady „propagandy sukcesu”.

Czerwiec 1976 rok. Radom, Ursus, Płock oraz inne miasta. Protest robotników przeciw drakońskim podwyżkom cen żywności. Dochodzi do zamieszek. Trwają masowe aresztowania połączone z brutalnymi „ścieżkami zdrowia” ZOMO. Sądy w trybie doraźnym skazują „wichrzycieli porządku publicznego” na kary więzienia. Równoległe rozpoczyna działalność opozycja demokratyczna: Komitet Obrony Robotników (KOR). Pomaga finansowo i prawnie represjonowanym, publikuje niezależne wydawnictwa itp. Stanowi to załączek tworzenia się wolnych związków zawodowych.

Październik 1978 rok. Watykan. Konklawe. Wybór kardynała Karola Wojtyły na Papieża. Władze PRL miały w tym olbrzymi problem.



Podpisanie porozumień

I sekretarz partii - Edward Gierek, nerwowo zareagował na tę wiadomość: no, to będziemy mieli kłopoty!

Czerwiec 1979 rok. Pierwsza pielgrzymka Ojca Świętego do Polski. I historyczna msza wspomniana w wstępie. Papież miał niezwykłą przenikliwość umysłu, umiejętność „czytania” rzeczywistości. Jedną sugestywną konkluzją trafiał w sedno problemu.

Lipiec 1980 rok. Niezapowiedziane, wysokie podwyżki cen artykułów mięsnych. Wybuchają strajki z żądaniem ich wycofania oraz podniesienia płac w ZM „Ursus”, Hucie „Warszawa”, WSK Mielec, Polmo Tczew, Autosan Sanok, Instal Kalisz, Zelos Piaseczno... Z każdym dniem, coraz więcej zakładów i fabryk rozpoczyna protest. Dwa tygodnie później kolejarze paraliżują okręg lubelski, w sumie strajkuje 150 zakładów całego województwa. Tymczasem I sekr. partii - Edward Gierek, „wypoczywa” na Krymie, gdzie odbywa nerwowe rozmowy z I sekr. KC KPZR - Leonidem Breżniewem, zaniepokojonym rozwojem sytuacji w Polsce. Atmosfera napięcia w kraju rośnie z każdym dniem.

Sierpień 1980 rok. Warszawa. Pracownicy MZK proklamują strajk. Na znak solidarności przyłączają się m.in. zakłady tekstylne w Aleksandrowie Łódzkim. Władze dają podwyżki płac tylko protestującym załogom! Dokładnie w połowie miesiąca, fala strajków ogarnia całe Wybrzeże. Stoczniovcy (chwilowo) walczą o swoje: przywrócenie do pracy Anny Walentynowicz i Lecha Wałęsy, podniesienie zasiłków, podwyżki pensji o 1 000 zł, wzniesienie pomnika ofiar Grudnia 1970 oraz gwarancji nierepresjonowania strajkujących. Tuż

po podpisaniu wstępnego porozumienia, u stoczniovców następuje przełom mentalny. Że trzeba połączyć siły z innymi, aby mieć większą siłę argumentów. Odrzucono porozumienie, tworząc Międzyzakładowy Komitet Strajkowy. Do którego swój akces lawinowo zgłaszają kolejne protestujące zakłady i przedsiębiorstwa z całego kraju. Utworzono listę 21 postulatów, wśród których są nie tylko żądania gospodarcze, ale również polityczne. Niepokój władz budzą szczególnie roszczenia nieekonomiczne. Legalizacja niezależnych od partii związków zawodowych, ustawowe gwarancje prawa do strajku, przestrzeganie wolności słowa i druku (ograniczenie cenzury), przywrócenie do pracy osób zwolnionych po strajkach 1970 i 1976, dobór kadry kierowniczej w/g kwalifikacji, a nie przynależności partyjnej, a także zniesienie przywilejów MO, SB i aparatu partyjnego. O ile żądania stricte ekonomiczne, mogły być do „przełknięcia” przez partię, to polityczne stwarzały nowy wymiar konfliktu. Tutaj, na szczęście, nie popełniono błędów z przeszłości: nie wychodzono na ulice, bastionem był teren zakładu pracy. Na negocjacje w Gdańsku udaje się komisja rządowa z wicepremierem - Tadeuszem Pyką. Jego niezrozumienie powagi sytuacji i zwyczajna arogancja, szybko doprowadza do zerwania rozmów. Władze wprowadzają nie tylko blokadę telefoniczną z Wybrzeżem, ale także informacyjną. Prasa, radio i telewizja przekłamują fakty: przemilczają, marginalizują lub dezinformują, że nieliczne (!!!) „prze- stoje w pracy” już się zakończyły. Aby dotrzeć z pełniejszą informacją do Polaków, komitet strajkowy udziela akredytacji przede wszystkim zachod-

nim korespondentom. Do „reżimowych” nikt nie ma zaufania. Dzięki temu, nie tylko świat, ale i przeciętni obywatele w kraju, dowiadują się z wiadomości Radia Wolna Europa czy Głosu Ameryki, jak rozwija się sytuacja. Obecność w stoczni zagranicznych dziennikarzy, to swoista gwarancja bezpieczeństwa przed (możliwym) zaskoczeniem siłowym. Na bramie głównej stoczni, pośród morza kwiatów, umieszczono portret Papieża Jana Pawła II. Ta wiara była bardzo silna, że, choćby tak, Papież ochroni walczących o lepsze jutro robotników. A także, tysiące ludzi stojących bez przerwy pod bramą, dzień i noc. W stoczni przebywa ks. Henryk Jankowski, odprowadzając msze, udzielając spowiedzi strajkującym, dając im duchowe wsparcie. Władza jest „pod ścianą”, zaskoczona rozmiarami protestów. Wysłała nowych negocjatorów. Do stoczni gdańskiej jedzie delegacja z wicepremierem - Mieczysławem Jagielskim, do szczecińskiej - z Kazimierzem Barcikowskim na czele. Ruszają długie, trudne, dramatyczne rozmowy, wolno, punkt po punkcie, zbliżające do osiągnięcia konsensusu. Możliwego do przyjęcia w istniejących realiach przez każdą ze stron (wkrótce władze pokażą swe prawdziwe intencje). Tym razem, protestujących wsparli doradcy, inaczej, gabinetowi partyjni „wyjadacze” z Warszawy „zjedliby w butach” prostych stoczniovców. W grupie ekspertów są m.in. specjaliści prawa pracy, kodeksu cywilnego, karnego czy konstytucji: Tadeusz Mazowiecki, Lech Kaczyński, Bronisław Geremek, Andrzej Wielowieyski, Bogdan Cywiński, Waldemar Kuczyński i Jadwiga Staniszkis. W ekipie Lecha Wałęsy są prawdziwe osobowości strajku: Bogdan Lis, Andrzej Kołodziej, Andrzej Gwiazda, Lech Bądkowski, Florian Wiśniewski, Wojciech Gruszecki, Anna Walentynowicz, Alina Pińkowska, Henryka Krzywonos... Później, jak to bywa w procesach historycznych, ich drogi i koncepcje rozejdą się.

Tymczasem, Warszawa w oczekiwaniu na podpisanie porozumień z Wybrzeża, strajkuje nadal. Na Bielanych i Żoliborzu: Huta „Warszawa”, Kombinat Budownictwa Miejskiego „Północ”, Spółdzielnia Pracy „Żoliborzanka”, ZREMB, Instytut Chemii Przemysłowej, Instytut Mechaniki Precyzyjnej... W mieście „stoją” największe zakłady: FSO, Waryński, Nowotko, Róża Luksemburg, Ursus, Kasprzak i wiele innych.

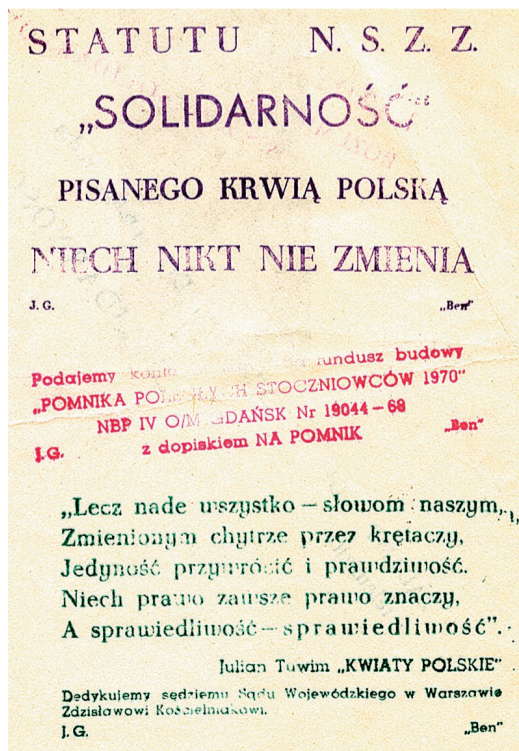
Na terenie Huty „Warszawa” wzniesiono prowizoryczny ołtarz połowy. W dniu podpisania porozumień gdańskich, 31 sierpnia 1980, wzruszającą mszę świętą odprawił Ks. Jerzy Popiełuszko, przyszły kapelan warszawskich hutników. O obecności Błogosławionego w życiu nie tylko Bielańczyków, pisaliśmy wielokrotnie na łamach „Naszych Bielany”.

\* \* \*

Tu rozpoczyna się następny rozdział historii Bielany. Warszawy. Polski. Europy. Podsumowane porozumieniami z Gdańska, Szczecina oraz Jastrzębia - Zdrój. Dalsze wydarzenia były logiczną konsekwencją polskiego sierpnia 1980. Niecałe 10 lat później, kraje „jedynie słusznego ustroju”, upadały jeden za drugim. Jak kostki domina. Niczym kolejne cegły, wyjęte z walącego się muru przemocy.

„Nie ma wolności bez solidarności. Nie ma solidarności bez wolności”. Warto raz jeszcze przychylić się nad tymi słowami. Szczególnie dziś.

L. R.





# Nie zapominamy

66. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego



**Grzegorz Pietruczuk przed pomnikiem**  
dokończenie ze str. 1

Jak zwykle ze swadą przemawiała Poseł Joanna Fabisiak. Zabrał też głos prezes Zarządu Środowiska „Grupa Kampinos” Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Jan Marczak, który zaprezentował nie wszystkim znaną, a interesującą opowieść o przebiegu walk powstańczych o lotnisko bielańskie. Przypomnijmy, że pierwszego i drugiego sierpnia 1944 r. powstańcy VIII Rejonu VII Obwodu „Obroza” stoczyli krwawą i praktycznie przegraną walkę z Niemcami. Mimo porażki

uniemożliwili Niemcom dalsze korzystanie z lotniska. Następnie głos zabrał Stanisław Kramarz, który w imieniu Bielańskiego Klubu Kombatanta podziękował wszystkim obecnym za udział w tej patriotycznej uroczystości.

Na zakończenie, przed symbolicznym głazem złożyli wieńce przedstawiciele organizacji kombatanckich, władz samorządowych Bielan, młodzież oraz mieszkańcy. Po oficjalnej uroczystości zebrani uraczeni zostali wojskową grochówką.

**Jarosław Bobin,  
Mieczysław Pierzchała**



**Kombatanci przed symbolicznym głazem**

## Wspomnienie o śp. księdzu Prażacie Zygmuncie Malackim

21 IX 1948 – 7 VIII 2010 r.



Dnia 7 sierpnia 2010 r. w wieku 62 lat zmarł ks. Prałat Zygmunt Malacki, proboszcz parafii Św. Stanisława Kostki w Warszawie.

Ks. Malacki urodził się w Nakorach na Podlasiu. Jego rodzicami byli Henryk i Stanisława z domu Myrcha. Święcenia Kapłańskie przyjął 15.06.1975 z rąk kard. Stefana Wyszyńskiego. Wcześniej w seminarium w Warszawie przez pewien czas dzielił pokój z klerikiem Jerzym Popiełuszką. Jako wikariusz pracował w parafiach w Wiązownie i na warszawskim Bródnie. W latach 1984-98 pełnił posługę rektora kościoła akademickiego Św. Anny. Przez 13 lat prowadził Warszawską Akademicką Pielgrzymkę Pieszą na Jasną Górę. Szanowany przez studentów, wieloletni sekretarz Komisji Episkopatu ds. Duszpasterstwa Akademickiego. Człowiek gór. W latach 80-tych ze swoimi wychowankami postawił Krzyż Papieski na Przysłopie Miętusim w Tatrach. Od czerwca 1998 był proboszczem parafii Św. Stanisława Kostki na Żoliborzu. Mocno zaangażował się w sprawę beatyfikacji ks. Popiełuszki. Opiekował się jego rodziną. Inne jego dzieła to: Fundacja „Bonum”, cotygodniowe „Spotkania z Biblią”, parafialny Ruch Ochrony Życia, a także Droga Krzyżowa na Starówce w Wielki Piątek. Był otwarty na każdego człowieka, wielu miało go za przyjaciela. Odszedł po ponad trzyletniej walce z nowotworem.

Pogrzeb ks. Malackiego odbył się w Niedzielę Wniebowzięcia NMP 15 sierpnia 2010. Został pochowany na terenie przykościelnym parafii św. Stanisława Kostki obok grobów ks. prałata Teofila Boguckiego i Błogosławionego ks. Jerzego Popiełuszki. Uroczystościom przewodniczył abp Kazimierz Nycz. Dzień wcześniej, 14 sierpnia od godz. 20.00 w kościele Św. Stanisława Kostki odbyło się czuwanie przy trumnie Ks. Malackiego, a o 21.00 Msza św. w jego intencji pod przewodnictwem bp Tadeusza Pikusa. W porze odejścia Ks. Zygmunta do domu Pana, o 21.50 zabrzmiał dzwon Jerzy.

**Wojciech Sobotka**

## Rocznica wybuchu II wojny światowej

### Uroczystości patriotyczne

Zarząd Dzielnicy Bielany zaprasza mieszkańców Bielan na wspólne wspomnianie wydarzeń historycznych i oddanie hołdu poległym podczas II wojny światowej – wrzesień obfituje w niezwykle ważne dla naszej ojczyzny daty.

#### 1 IX 2010 (środa)

Zarząd Dzielnicy Bielany, Przewodniczący Bielańskiego Klubu Kombatanta – Stanisław Kramarz oraz Prezes Spółdzielni WSBM „Chomiczówka” – Edward Młynarczyk zapraszają na uroczystości patriotyczne z okazji 71 rocznicy wybuchu II wojny światowej oraz Dnia Kombatanta. O godz. 12.00 w kościele św. Marii Magdaleny na Wawrzyszewie Mszę św. odprawi ks. Bogusław Pasternak, kapelan środowisk kombatanckich. Oprawę muzyczną nabożeństwa

oraz krótki koncert po mszy wykona Warszawski Chór Polonia im. Ignacego Jana Paderewskiego. O godz. 13.15 odbędzie się uroczystość pod pomnikiem 30. Pułku Strzelców Kaniowskich na Cmentarzu Wawrzyszewskim.

#### 12 IX 2010 (niedziela)

O godz. 12.30. w kościele św. Zygmunta przy Pl. Konfederacji 55 zostanie odprawiona Msza św. w intencji poległych, zmarłych i żyjących Żołnierzy 77 Pułku Piechoty Wojska Polskiego i 77 Pułku Piechoty Armii Krajowej Okręgu Nowogródzkiego oraz Mieszkańców Ziemi Lidzkiej. Po mszy – uroczystość patriotyczna i Apel Poległych przy Głazie Pamiętkowym przy Pl. Konfederacji.

#### 17 IX 2010 (piątek)

W kościele pw. Zesłania Ducha Świętego przy ul. Broniewskiego 44 o godz. 12.00 odbędzie się Msza św. oraz uroczystość patriotyczna upamiętniająca poległych podczas II wojny światowej, szczególnie żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych. Uroczystość z udziałem młodzieży szkół bielańskich.

#### 21 IX 2010 (wtorek)

O godz. 12.00 przed pomnikiem upamiętniającym bitwę 30. Pułku Strzelców Kaniowskich „Warszawskie Termopile”, przy ul. Zgrupowania AK „Kampinos” odbędzie się uroczystość patriotyczna z udziałem Rady i Zarządu Dzielnicy, przedstawicielami Huty ArcelorMittal Warszawa, środowiskami kombatanckimi i młodzieżą szkolną.

Po raz kolejny wspominać będziemy ważny epizod historii bezprzykładnej walki w obronie Warszawy, kiedy to tutaj właśnie 21 września 1939 roku, zginęło ponad 500 żołnierzy 30. Pułku Strzelców Kaniowskich oraz ich dowódcy: mjr Bronisław Kamiński, kpt. Tadeusz Kudowski, por. Karol Lange. Na pamiątkę bohaterskich czynów I. batalionu 30. pułku majora Bronisława Kamińskiego – wykonania rozkazu objęcia pozycji we wsi Placówka i próby osłony dla przedzierających się oddziałów Armii „Poznań” i „Pomorze”.

**WKS-KU**



**Uroczystości na pl. Konfederacji w 2009 r.**

*Naszej Drogiej koleżance*

**Ani Bernasiak**

*wyrazy głębokiego współczucia,  
słowa otuchy i wsparcia  
z powodu śmierci*

**Taty**

*składają*

*koleżanki i koledzy z Wydziału  
Infrastruktury Dzielnicy Bielany*





**Irma Wiczorkowska-Bednarek**

Znaczący, nie wiedział a powiedział? – zdumiewał się bohater kapitalnej książki pt. „Znaczący kapitan”. Światłemu człowiekowi bowiem w głowie się nie mieści, że można gadać bez pojęcia o tym, co się gada, zwłaszcza publicznie. A tu gadają, sięją dezinformacje, szkodzą – przykłady można mnożyć choćby z naszego podwórka.

Przez cały lipiec pałętała się po kanałach telewizyjnych refleksja demograficzna jako przerywnik bloków reklam. Głos oznajmiał wszem i wobec, że obecnie na utrzymanie jednego emeryta bulą cztery osoby pracujące, a społeczeństwo się starzeje i niedługo życie jednego emeryta opłacać będzie jeden pracownik, obarczony wszak rodziną, dziećmi... Co będzie, pokaże czas, natomiast co jest – każdy senior wie i gdy słyszymy takie nonsensy trafia nas przysłowiowy szlag.

Po pierwsze, kilkadziesiąt lat zarabialiśmy na nasze nędzne grosze, płacąc ciężkie podatki od comiesięcznych poborów. Po drugie dziś znów nam ZUS – z dokładnością zegarka – odtrąca ciężkie podatki od pobie-

ranych świadczeń, więc wychodzi na to, że polskim emerytem będąc płacisz podatek od podatku uiszczanego w okresie pracy zawodowej, co jest ewenementem w skali światowej. Już to wystarczyłoby do ucieszenia gadających, ale wymowniejsze są cyfry. Jak nas fiskus łupi, wyliczył swego czasu „Fakt”.

Dziennikarka „Faktu” Justyna Węcek ogłosiła, że od emerytów wpływało co rok do państwowej kasy – bagatela! – jedenaście i sześć dziesiątych miliarda złotych. Na co ta forsza szła konkretnie, tego nawet fiskus nie wie, ale na co mogłaby wystarczyć według zapisów w ówczesnym budżecie państwa? Na przykład na utrzymanie wszystkich resortów – 6,3 mld zł; urzędów skarbowych – 2,2 mld zł; Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad – 238 mln zł; pokrycie wydatków budżetowych na ochronę zdrowia – 2,4 mld zł; na pensje wszelkich dygnitarzy i notabli – 35 mln zł. Po podsumowaniu zostało 450 mln zł, jak raz na obowiązkowe dołożenie do budowy dróg i autostrad z funduszy unijnych.

Dziś od średniej wielkości emerytury wynoszącej brutto ok. 1500 zł odtrąca się nam, co miesiąc ok. 250 zł (dane sprzed ostatniej waloryzacji), a od wysokiej, ale wcale nie tak rzadkiej – 2750 zł brutto prawie 500 zł, do wypłaty pozostaje więc niecałe 2300 zł. Gdy pomnożyć emeryckie

podatki przez dziewięć milionów świadczeniobiorców, zasadne staje się pytanie: czy jesteśmy dla kogoś ciężarem?!

### Prezentacje

Dziewięć lat temu, dzięki współpracy z Centrum Animacji Kultury i z lubelskim naukowcem dr Zofią Zaorską, zorganizowano na Bielanach szkolenie dla osób zajmujących się problematyką ludzi starszych: sponsorowane przez ówczesną Gminę Warszawa-Bielany, ośmiomiesięczne Studium Organizacji Czasu w Starszym Wieku. Uczestnicy – animatorzy kultury, kierownicy Klubów Seniora, działacze ze spółdzielczości mieszkaniowej otrzymali zaświadczenia o ukończeniu studium i zaczęli przekładać zdobytą wiedzę na codzienność pracy w seniorskich środowiskach.

Był to wówczas pierwszy kurs na taką skalę w kraju, a przekazywane nam metody aktywizacji fizycznej, edukacyjnej i społecznej ludzi starszych – unikalne, przeniesione przez dr Zaorską z gerontologii społecznej krajów zachodnich – Niemiec, Austrii, Francji. Dzisiaj różnych szkoleń dla proseniorskiej kadry jest już wiele i cieszą się powodzeniem zwłaszcza wśród animatorów młodego pokolenia, którego zaangażowanie w pracę z podopiecznymi trzeciego wieku budzi często prawdziwy podziw.

Na przykład, sierpniowa sesja

## Bez łaski!

Rady Programowej Seniorów Bielańskich połączona została z prezentacją fragmentów obszernego programu aktywizacji seniorów bielańskich „Dodać życia do lat”, realizowanego przez Ognisko TKKF „Chomiczówka” i Klub Mieszkańców „Chomiczówka”, a pilotowanego przez Urząd Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy. Oferta programowa liczy sobie już kilka lat i ciągle się rozwija. W tym roku do warsztatów malarskich, wokalnych, manualnych, wykładów edukacyjnych dodano zajęcia pt. „Bezpieczny senior” i słowno-muzyczne. Zaś na sesji Rady prezentowały metody aktywizacji Sylwia Nadolska i Kinga Berłowska. Pani Sylwia, zbrojna w wiedzę zdobytą na szkoleniach, zaproponowała zmodyfikowanie tradycyjnie już – od owych dziewięciu lat – uprawianych w klubach tańców integracyjnych na siedząco i na stojąco, przez wzbogacenie ich o niektóre z przebogatego zestawu ćwiczeń wymyślonych przez Paula Dennisona: wzmacniających, na pozytywne i jasne myślenie, na synchronizację półkul mózgowych, na podtrzymywanie funkcji równowagi, odblokowanie emocji itp. Itd. Brzmi to uczenie a jest bardzo proste: siedzisz sobie i w rytm muzyki masujesz kości policzkowe, albo naprzemiennie dotykasz nosa i ucha... Polecała też – za Dennisonem – pozytywne picie wody w naszym wieku, oczywiście przygotowanej lub butelkowanej, która ma

dodawać życia do lat. Dzień należy zacząć szklanką wody i codziennie wypić sześć szklanek.

O zajęcia z panią Sylwią należy pytać w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” tel. 22 8347698.

Zaś pani Kinga, w ramach zajęć manualnych usprawniających dłonie i angażujących umysł, uczyła nas wianki. Przygotowano mnóstwo żywych kwiatów, więc uwiliśmy i w wianeczkach na głowach tańczyliśmy walczyka. A dla pokrzepienia ciał zaserwowano nam pieczone kielbaski z bułkami, keczupem i musztardą. Pani Kinga prowadzi na Chomiczówce warsztaty malarskie, których terminy są znane członkiniom jej sekcji i wymienione w kalendarzu imprez.

### „A w sobotę coś dla ducha”

Po wakacyjnej przerwie Zespół Animatorów Kultury Rady Programowej i Wydziału Kultury wznawia spotkania tematyczne, a oto terminy: 18 września godz. 15:00 – „Zapomniani niezłomni”, o Walerianie Łukasińskim; 13 października, wyjątkowo w środę, godz. 13:00 – tradycyjny wieczór hołdu Księdzu Jerzemu Popiełuszce; 20 listopada godz. 15:00 – spotkanie z Zespołem Radia Armii Krajowej „Jutrzenka”; 11 grudnia godz. 15:00 – „Kim jesteśmy? Po co żyjemy?”, dysputa o naszej tożsamości z okazji 10-lecia pracy Zespołu Animatorów.

# Wystawa niecodziennych obrazów

## Gobeliny przy al. Reymonta 6

W środę 15 września br. o godz. 18.00 w Wypożyczalni nr 103 przy Alei Reymonta 6 odbędzie się wernisaż obrazów wyjątkowych. Gobeliny – to dzieła, które wymagają niebywałej pracowitości i cierpliwości. Ale efekt jest zadziwiający! Dzisiaj na tego typu mrówczą pracę gotowi są nieliczni. Do takich artystów-pasjonatów należy plastyczka i społeczniczka Anna Kozłowska, która od prawie 20 lat prowadzi na Bielanach Tkackie Koło Seniorek zajmujące się tkactwem artystycznym.

Pani Anna odwiedziła pewnego wiosennego dnia Referat Kultury Urzędu Dzielnicy Bielany z prośbą o zorganizowanie w naszej dzielnicy wystawy gobelinów. Zauroczyła nas swoimi pracami, determinacją i zapałem, aby pomimo starszego wieku działać i animować inicjatywy kulturalne. Dzięki gościnności Alicji Sadowskiej, kierowniczki Wypożyczalni nr 103, we wrześniu przepiękne gobeliny – efekt prac Koła Seniorek – będą mogli obejrzeć wszyscy zainteresowani. A naprawdę warto, bo spadkobierców tej niełatwej sztuki jest dziś już niewiele.

Pani Anna urodziła się w Warszawie i spędziła tu większość życia. Tu też zaraz po wyzwoleniu Warszawy uczęszczała do Liceum Plastycznego. Początkowo malowała obrazy pastelami, później zafascynowało ją tkactwo artystyczne. Jak sama mówi, dużo



**Paulina Ferenc-Dubina**

zawdzięcza swojemu mężowi, Władysławowi Kozłowskiemu, który był artystą malarzem i który nauczył ją kochać kolor.

To jedna z tych pasji, dzięki którym czas na emeryturze biegnie i pracowicie, i pięknie – mówi pani Anna. A piękno jest wszakże istotą dobra. To jest tak, że w każdym drzemie iskra Boża i to od nas zależy czy obudzi

pragnienie czynienia dobra, czy nie. Ta iskra przebudziła do czynu tkackiego panię, które nie chciały pogodzić się ze statusem emerytki, czyli osoby zbędnej.

Tkackie Koło Seniorek powstało w r. 1991 z inicjatywy Rady Dzielnicy Bielany, która udostępniła salę na kursy przy ul. Wrzeciono 38. W 1996 r. Koło przeniosło

się do Bielańskiego Ośrodka Kultury przy ul. Goldoniego 1. W 2000 r. kurs przegarnęła Szkoła Podstawowa nr 273 przy ul. Balcerzaka, a po 3 latach panie znów wróciły na ul. Goldoniego 1. Kursy dla mieszanek Bielan i Żoliborza prowadzi od początku i nieprzerwanie Anna Kozłowska, która uczy artystycznego tkactwa trójwymiarowego.

Gobeliny, które panie tkają, są pełne fantazji i polotu. Docenili to organizatorzy i widzowie wielu wystaw. Świadczą o tym bardzo wnikliwe wpisy do książki pamiątkowej Koła. Prace te są chętnie kupowane i nagradzane na konkursach i przeglądach. Niektóre gobeliny znane są nawet w Austrii, Ameryce, Chinach, Japonii, Holandii, Niemczech i Norwegii, gdzie zostały podarowane lub sprzedane. Tkaniny są wspaniałe, dobrze, a nawet świetnie wykonane. Ciekawe w układach barwnych, najczęściej bardzo malarskie – pisała o pracach pokazywanych na XII i XIV Ogólnopolskim Przeglądzie Amatorskiej Tkaniny Użytkowej w Bydgoszczy krytyk Elżbieta Kantorek.

Część prac Tkackiego Koła Seniorek można zobaczyć na stronie internetowej: [www.gobelinyanny.pl](http://www.gobelinyanny.pl). Koło jest otwarte dla wszystkich zainteresowanych – panie zapraszają na zajęcia, chętnie podzielą się tajemnicami swego warsztatu.

Wystawa w Wypożyczalni przy Alei Reymonta potrwa do 20 października br. Będzie ją można oglądać od pn.-pt. w godz. 10.00-19.00.

**Paulina Szczuczko-Jędruszk**



# DYŻURY RADNYCH WE WRZEŚNIU

## Dyżury Radnych Okręgu nr I

**Osiedla: Marymont, Ruda, Stare Bielany (granica biegnie po granicy Dzielnicy Żoliborz, krawędzią Trasy AK, ul. Marymoncka, ul. Żeromskiego, ul. Przybyszewskiego, ul. Skalbmierską, ul. Grodeckiego ul. Oczapowskiego, ul. Kasprowicza, ul. Lindego, ul. Marymoncką, ul. Prozy, ul. Wybrzeżem Gdynskim, do rzeki Wisły – granica z Dzielnicą Białołęka do Mostu Grota-Roweckiego**

### 1. Teresa Renata Banasiak – PO

Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej; członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej  
Siedziba Klubu Kultury „Barka” ul. Kludyny 18a, godz. 18.00-19.00



– 2 września.

Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.

– 23 września.

### 2. Elżbieta Grabczak – Przedstawicielka UP

Przewodnicząca Komisji Mieszkaniowej; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba Unii Pracy tel. 864-08-76, ul. Marymoncka 35, godz. 16.00-18.00.



– 20 września.



**3. Leszek Kujawa – PO**  
Wiceprzewodniczący Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej  
Urząd Dzielnicy Bielany V p., pok. 513 ul. Żeromskiego 29, godz. 10.00-11.00.

– 14, 28 września.

Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.

– 9 września.

### 4. Ryszard Podczaski – PiS

Członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.



– 6, 20 września.

### 5. Jan Zaniewski – Przewodniczący Klubu PiS

Członek Komisji Architektury, Urbanistyki, Gospodarki Przemysłowej i Ekologii; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.



– 10, 24 września.

## Dyżury Radnych Okręgu nr II

**Osiedla: Piaski, Olszyna (granica biegnie ul. Żeromskiego, ul. Marymoncką do granicy z Dzielnicą Żoliborz, dalej krawędzią Trasy AK do granicy z Dzielnicą Bemowo, ul. Rudnickiego, ul. Kochanowskiego, ul. Galla Anonima, ul. Broniewskiego, ul. Reymonta, do ul. Żeromskiego – Wólczyńska)**

### 1. Waldemar Kamiński – PiS

Członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji ds. Rodziny  
Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 513 ul. Żeromskiego 29, godz. 17.00-18.00.



– 13, 27 września.

### 2. Maria Mossakowska – SLD

Wiceprzewodnicząca Rady, członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej  
Urząd Dzielnicy Bielany V p., pok. 508 ul. Żeromskiego 29, godz. 16.30-18.00.



– w ramach dyżuru Wiceprzewodniczącej Rady w czwarty poniedziałek miesiąca.

### 3. Ilona Soja-Kozłowska – PO

Przewodnicząca Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Rewizyjnej  
Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.



– 2 września.

### 4. Szczepan Szczepański – PiS

Członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej; członek Komisji Rewizyjnej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.



– 7, 14 września.

### 5. Jadwiga Wnuk – PO

Członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Mieszkaniowej; Wiceprzewodnicząca Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii  
Urząd Dzielnicy Bielany ul. Żeromskiego 29, parter pok. 56 godz. 16.00-17.00



– 7 września, V p., pok. 513 godz. 15.00-16.00

– 15 września, tel. 694 645 780.

Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.

– 23 września.

## Dyżury Radnych Okręgu nr III

**Osiedla: Piaski, Chomiczówka (od skrzyżowania ul. Wólczyńskiej – Conrada i Sokratesa granica biegnie ul. Wólczyńską, ul. Reymonta, ul. Broniewskiego, ul. Galla Anonima, ul. Kochanowskiego, ul. Rudnickiego, po granicy Dzielnicy Bemowo, ul. Kwitnącą, ul. Conrada do ul. Wólczyńskiej)**

### 1. Anna Czajkowska – PiS

Członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji ds. Rodziny  
Klub Mieszkańców WSM „Chomiczówka”, ul. Pabla Neruda 1, p. 11, godz. 17.00-18.00



– 20 września.

Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.

– 23 września.



### 2. Marek Goleń – PO

Członek Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii  
Indywidualnie: kom. 505 811 303 i e-mail: mgolen@sgh.waw.pl.



### 3. Waldemar Maciejewski – SLD

Przewodniczący Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii; Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej

Siedziba SLD ul. Żeromskiego 14, godz. 17.30-19.00.

– 2 września.

### 4. Elżbieta Neska – PO

Przewodnicząca Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.



– 9 września.

### 5. Kamil Tyszkiewicz – PiS

Członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 18.30-19.30.



– 9, 23 września.

## Dyżury Radnych Okręgu nr IV

**Osiedla: Wrzeciono, Młocin (od styku granic Łomianki, Dzielnica Białołęka, Dzielnica Bielany środkiem rzeki Wisły po granicy Dzielnicy Białołęka do ul. Wybrzeże Gdynskie, dalej ul. Prozy, ul. Marymoncka, ul. Lindego, ul. Kasprowicza do bramy Huty, dalej ul. Pstrowskiego, ul. Encyklopedyczną, ul. Improwizacji i dalej między Osiedlem Młociny a granicą Huty do ul. Wóycickiego, ul. Dziekanowska, dalej duktą leśnym do ul. Trenów, wzdłuż lasu, po granicy z Gminą Izabelin do granicy: Łomianki, Białołęka i Bielany)**

### 1. Wojciech Borkowski – PO

Przewodniczący Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej; Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej  
Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.



– 15 września.



### 2. Anna Czarnecka – SLD

Wiceprzewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej; członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego  
e-mail: ancho@wp.pl  
Klub „Pod Zdrówkiem”, ul. Wrzeciono 10c, godz. 16.00-17.00.

– 1 września.

### 3. Jacek Jeżewski – PiS

Członek Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii; członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 18.30-19.30.



– 21, 28 września.

### 4. Irena Komorek – PiS

Przewodnicząca Komisji ds. Rodziny; członek Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej; członek Komisji Mieszkaniowej; Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.



– 22 września.

Przychodnia Zdrowia SPZZLO, ul. Wrzeciono 10c, godz. 16.00-18.00.

– 1 września.

### 5. Michał Sikorski – PO

Wiceprzewodniczący Komisji Mieszkaniowej; członek Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego  
Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.



– 7 września.

## Dyżury Radnych Okręgu nr V

**Osiedla: Wawrzyszew, Radiowo, Wólka Węglowa, Placówka (granica biegnie od granicy Gminy Izabelin i Dzielnicy Bielany do ul. Trenów i dalej duktą leśnym, ul. Dziekanowska, między osiedlem Młociny o granicą Huty ul. Improwizacji i Encyklopedycznej do ul. Pstrowskiego do bramy Huty, dalej ul. Kasprowicza, ul. Oczapowskiego, ul. Grodeckiego, ul. Skalbmierską, ul. Przybyszewskiego, ul. Żeromskiego, ul. Wólczyńską, ul. Conrada, ul. Kwitnącą, po granicy Dzielnicy Bemowo, do ul. Estrady, po granicy Stare Babice i dalej po granicy Gminą Izabelin do styku z Okręgiem IV)**

### 1. Joanna Radziejewska – PO

Przewodnicząca Komisji Samorządowej, Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; członek Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.



– 2 września.

### 2. Halina Szerszeń – Przewodnicząca Klubu SLD

Wiceprzewodnicząca Komisji Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Siedziba SLD ul. Żeromskiego 14, godz. 16.00-17.30.



– 13 września.

### 3. Łukasz Świdzki – PiS

Członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej; członek Komisji Rewizyjnej; członek Komisji ds. Rodziny; członek Komisji Mieszkaniowej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 17.00-18.00.



– 1, 8, 15, 22, 29 września.

### 4. Waldemar Wasiewicz – PiS

Wiceprzewodniczący Komisji ds. Rodziny; członek Komisji Mieszkaniowej  
Siedziba PiS, ul. Kasprowicza 15, godz. 16.00-18.00.



– 13, 20 września.

Siedziba Bielańskiego Stowarzyszenia Rodzin Wielodzietnych, al. Zjednoczenia 11, godz. 16.00-17.00

– 6, 27 września.

### 5. Robert Wróbel – Przewodniczący Klubu PO

Przewodniczący Rady, Członek Komisji Gospodarki Przemysłowej i Ekologii; członek Komisji Inwestycyjno-Budżetowej i Działalności Gospodarczej  
Urząd Dzielnicy Bielany V p., pok. 509 ul. Żeromskiego 29, godz. 17.00-18.00.



– w ramach dyżuru Przewodniczącego Rady w drugi poniedziałek miesiąca.

Siedziba PO, al. Zjednoczenia 11 (wejście od ul. Schroegera), godz. 16.30-18.00.

– 14 września.



# Bieleńska szpada

## Biała armia ze złotem

**K**olejny raz z rzędu Lipsk okazał się szczególnie szczęśliwy dla szpadzistek. Ich drużyna składająca się z samych zawodniczek bieleńskiego klubu AZS AWF Warszawa, wywalczyła złoto podczas Mistrzostw Europy (17-22 lipca 2010).

Na Mistrzostwach Europy (ME), które odbyły się w Niemczech, miała miejsce zarówno indywidualna, jak i drużynowa rywalizacja. Spośród polskich szermierzy (fiolet, szpada, szpada) najlepiej zaprezentowali się szpadziści. Wrócili do Polski z drużynowym złotem; indywidualnym srebrem **Magdaleny Piekarskiej** i brązem **Radosława Zawrotniaka**. „Naszym Bieleńskim” udało się porozmawiać z **Małgorzatą Stroka**, członkinią złotej drużyny. Ta zawodniczka, która w 2009 r. zdobyła drużynowe srebro na ME, na swoim koncie ma w rozgrywkach indywidualnych m.in. tytuł mistrzyni Polski z 2005 r. To rodowita

warszawianka, która początkowo trenowała floret, a następnie swojej szansy zaczęła szukać w szpadzie. Jest absolwentką bieleńskiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego im. Janusza Kusocińskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego. Oprócz uprawiania sportu, pisze doktorat i pracuje jako trenerka. Pod jej skrzydłami jest grupa małych „szermierciątek”, czyli 7 walecznych dziewczynek.

Przy okazji warty przypomnienia jest fakt, że szpadziści, podobnie, jak pozostali szermierze, wyglądają podobnie. Zawsze mają na sobie biały strój. To elitarny sport, w którym obowiązują dżentelmeńskie reguły. Nawiązując do wywiadu z **Adamem Krześcińskim** z czerwcowych „Naszyc Bielan”, w którym przytoczyliśmy fragment piosenki Bajmu: „Jesteś sterem, białym żołnierzem, nosisz spodnie więc walcz”, na fali kobiecych sukcesów wypada więc dopisać kolejne jej słowa: „Bóg jest z nami. Jego prawda, jak tarcza cię ocali, czekałeś na ten dzień tyle lat. Ruszaj z nami, z wątlymi marzeniami, to jest właśnie ten czas”.

\* \* \*

**Co spowodowało, że w 2010 r. po raz pierwszy zdobyliście drużynowe złoto?**

Jesteśmy dość młodą drużyną, w porównaniu z Francuzkami czy Niemkami, które są bardziej doświadczone. To efekt wieloletniej pracy.

**Co w nagrodę dostaniecie za drużynowe złoto?**

Tego jeszcze nie wiem. To będą ministerialne nagrody, które uzależnione są od wysokości takich gratyfikacji przyznanych innym dyscyplinom.

**W ćwierćfinale pokonałyście Szwedki a w półfinale ledwo-ledwo Niemki (27-26). O wejściu do finału przesądziło jedno trafienie...**

Wszystkie drużyny biorące udział w mistrzostwach były bardzo, bardzo silne. W finałowych meczach z Włoszkami, **Magdalena Piekarska** wchodziła na swoją ostatnią walkę przy stanie bodajże 25:25. Każdy mecz był bardzo wyrównany, bo nikt nie chciał tanio sprzedać skóry.

**Od dawna krąży opinie, że „włoskie florecistki są nie do przejścia”, a okazało się, że polskim szpadzistkom udało się jednak pokonać zawodniczki tej narodowości...**

Tak to prawda, Włoszki są niepokonane we florecie od wielu lat. Ciężko znaleźć drużynę, która byłaby w stanie z nimi wygrać. W szpadzie też są silne, o czym najlepiej dowodzi ich drużynowe mistrzostwo świata wywalczone w 2009 r. MŚ w 2010 r. odbędą się w Paryżu, dopiero w listopadzie.

**Europa dominuje więc w szermierce, podobnie, jak w piłce nożnej...**

Tak jest. Szkoda, że nie ma też pokrewieństwa finansowego.



For: O. Gajda

**Małgorzata Stroka ze złotym medalem**

**Których drużyn podczas Mistrzostw Świata 2010 r. obawiacie się najbardziej?**

Wszystkich, tj. Włoszek, Niemek, Francuzek... W szczególności te ostatnie będą gwiazdami podczas zawodów. Będzie im kibicować niebotyczna publika. To ich uskrzydli. We Francji są bardzo duże tradycje szermiercze. Tam wszyscy żyją szermierką w przeciwieństwie do Polski. U nas turnieje szermiercze świecą pustkami.

**Rozmawiała Olga Gajda**

## Specyfika szpady

Drużynowe złoto na ME 2010 r. wywalczyły: **Danuta Dmowska-Andrzejuk**, **Ewa Nelip**, **Magdalena Piekarska** i **Małgorzata Stroka**. W czasie drużynowych rozgrywek walczyły po kolei 3 zawodniczki (czwarta była rezerwową, ale nie była to cały czas ta sama osoba). Polem trafień u szpadzisty jest całe jego ciało. Trafienia w szpadzie przyznawane są po zapaleniu się czerwonego albo zielonego światła. Ponieważ nie ma światła oznaczającego nieważne pole trafienia (na przykład kiedy zawodnik trafi w planszę o 1 cm od buta przeciwnika) może dojść do podjęcia przez sędziego kontrowersyjnej decyzji).

# Rady dla cukrzyków

## Wskazany zdrowy rozsądek!

**P**rzyjemności dnia codziennego nie muszą być dla cukrzyków owocem zakazanym. Jeżeli w życiu będą kierować się zdrowym rozsądkiem i umiarem, stosować dietę oraz dbać o odpowiednią kondycję fizyczną, są w stanie osiągać światowe rekordy sportowe i zjeść kawałek tortu czekoladowego.

W artykule z „Naszyc Bielan” (listopad 2009 r.) **Wojciech Borkowski**, lekarz medycyny i przewodniczący Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej alarmował, że na całym świecie z cukrzycą zmagają się około 246 mln pacjentów, spośród których około 2,5 mln osób w Polsce. Autor przytaczał także wyniki japońskich badań, które dowodzą, że wzrost

tluszczu w diecie i pojazdów mechanicznych na 100 tys. mieszkańców, przekłada się na większą liczbę cukrzyków w danej populacji. Na całe szczęście cukrzycy z Bielan i okolic nie są pozostawieni samym sobie. Od dwóch lat oficjalnie działa Warszawskie Stowarzyszenie Diabetyków „Puszek”, którego prezesem jest **Elżbieta Bielecka**, od ponad 20 lat chorująca na cukrzycę. – Wszystkie osoby,

które niedawno dowiedziały się o tej chorobie, jak i wieloletnich cukrzyków namawiamy do skontaktowania się z naszym stowarzyszeniem – radzi pani prezes. I tłumaczy: pomagamy w radzeniu sobie z chorobą; wymieniamy się doświadczeniami z przebiegu cukrzycy; ustalamy diety dla poszczególnych członków; próbujemy zrzucić nadwagę i wzajemnie wspieramy się podczas pogadanek.

## Godziny przyjęć

Choć stowarzyszenie zostało zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Sądowym dopiero w marcu 2008 r., jego członkami już jest około 500 osób z Bielan, Łomianek, Żoliborza i Marek. Jak wyjaśnia pani Elżbieta, stowarzyszenie kontaktuje się z chorymi w przychodniach podle-

głych żoliborskiemu zakładowi opieki zdrowotnej.

Przedstawiciele stowarzyszenia dyżurują i przyjmują pacjentów kilka razy w tygodniu:

- poniedziałek 9.30-11.30 (przychodnia przy ul. Wrzeciono 10c, pok. 67),
- poniedziałek 12.30-14.30 (przychodnia przy ul. Conrada 15, pok. 29),
- wtorek 9.30-11.30 (ul. Kleczewska 56, pok. 20),
- pierwsza i trzecia środa miesiąca 13.15-15.15 (Marki).

## Dbalność o kondycję fizyczną

Z krótkiego wywiadu, jaki „Nasze Bielany” przeprowadziły w środowisku cukrzyków wynika, że pomimo wiedzy o pozytywnym wpływie sportu na zdrowie, część diabetyków po macoszemu traktuje ruch fizyczny. I w tej części artykułu trochę prywaty - moja mama, **Barbara Gajda**, cukrzyk, od 5 lat świadomy swej choroby, ma odpowiedni stosunek do aktywności fizycznej. Na całe szczęście aplikuje sobie naprawdę odpowiednią dawkę ruchu: chodzi na długie spacery; działa społecznie; co mimo woli wymaga aktywności fizycznej; próbuje pływać na basenie i uczestniczy w grupowych ćwiczeniach. Ufff... Z kolei **Elżbieta Bielecka** zagadnięta o swoje sposoby na dobrą kondycję fizyczną mówi, że dużo spaceruje. – Bardzo lubię fotografować – zdradza – i to wymaga ode mnie ruchu. I zaraz dodaje: wysiłek fizyczny poprawia samopoczucie, ponieważ ruch pozwala zlikwidować zbyt wysoki poziom cukru. Wysiłek należy jednak dostosować do stanu zdrowia cukrzyka. Należy pamiętać, że zbyt niski poziom cukru jest również szkodliwy.

**Olga Gajda**

## Rady praktyków dla cukrzyków

- Węglowodany, a zwłaszcza jasny chleb i ziemniaki, należy jeść z umiarem.
- Po zjedzeniu gotowanej marchewki bardziej podniesie się cukier we krwi, niż po spożyciu surówki z marchewki.
- Należy nosić przy sobie remedium na zbyt niski poziom cukru – sok owocowy, glukozę, kostkę cukru.
- Cukrzyk powinien nosić ze sobą glukometr.
- W razie złego samopoczucia, nagłego spocenia się, czy krótkiego oddechu – trzeba sprawdzić poziom cukru we krwi.



**Stefania Stoberska i Elżbieta Bielecka**



## Turniej Piłkarski o Puchar Burmistrza Dzielnicy Bielany

To będą zawody piłkarskie na miarę młodzińskich marzeń! 04.09.2010 w godzinach 10.00-17.00 na boisku „Syrenka” przy ulicy Duracza w Warszawie odbędzie się Turniej Piłkarski o Puchar Burmistrza Dzielnicy Bielany dla młodzieży w kategorii wiekowej 14-18 lat. Organizatorzy są przekonani, że będzie to świetne widowisko: – Do wygrania są piłki którymi grano na tegorocznych Mistrzostwach Świata w RPA, jest to stawka bardzo wysoka i jestem przekonany, że emocje sięgną zenitu –zapewnia **Krzysztof**

**Lisiak** – jeden z organizatorów. „Gwarantujemy udaną i niezapomnianą zabawę!” dodaje drugi z organizatorów – **Maciej Czumaj**. Kto zostanie piłkarskim Mistrzem Bielany? Okaże się 4 września, w sobotę. Aby zgłosić swoją drużynę należy skontaktować się pod numerem: 518-734-223 lub napisać na e-mail: kontakt.stowarzyszenie@gmail.com

Organizatorami są: Urząd Dzielnicy Bielany, Stowarzyszenie Cultura&Aiuto oraz Federacja Młodych Socjaldemokratów.

**WKS-KU**

## Spotkanie podsumowujące program

### Bank Młodzieżowego Wolontariatu

Od 2009 r. Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży we współpracy z Urzędem Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy oraz Młodzieżową Radą Bielany wspiera działania, które poprzez wolontariat aktywizują młodzież w wieku 15-20 lat z dzielnicy Warszawa – Bielany. Ostatnio realizowanym programem był „Bank Młodzieżowego Wolontariatu”, który działał od kwietnia 2010 r.

4 września br. zapraszamy na spotkanie podsumowujące program, które odbędzie się w Bielańskim Centrum Edukacji Kulturalnej przy ulicy Szegedyńskiej 9a. Od godziny 12.00 do 15.00 będzie można posłuchać koncertu grup młodzieżowych z klubu ZiS, zobaczyć występ breakdance grupy Bad Boys oraz uczestniczyć w warsztatach tworzenia m.in.: biżuterii czy graffiti. Spotkanie jest otwarte dla wszystkich młodych ludzi z terenu dzielnicy Bielany.

Do udziału w programie mogły się zgłaszać grupy młodzieży w wieku od 15 do 20 lat, liczące co najmniej 4 osoby, które mają ciekawy pomysł na działania na rzecz rozwoju swojej społeczności. W Banku Młodzieżowego Wolontariatu swoje projekty zrealizowało już 8 grup młodzieżowych na sumę 14 399 PLN, 2 projekty są w trakcie realizacji.

Zgłoszone pomysły zostały dofinansowane kwotą do 1800 złotych każdy. Jedna z grup (Towarzysz Hubertov Production) w ramach programu postanowiła nakręcić film sensacyjny, z kolei grupa OTB (O To Biega) stworzyła kabinę nagraniową w klubie młodzieżowym ZIS, a młodzież z klubu Wrzeciono stworzyła komiks zachęcający rówieśników do niepalenia papierosów.

**M. Sz.**

## Budka Suflera zagra przy Słodowcu Piknik „Żegnaj lato na Bielanach”

*dokończenie ze str. 1*

Podobnie jak podczas czerwcowego pikniku, kiedy to młodzi i starsi wirowali na parkiecie, będzie okazja nauczyć się kilku kroków tańców z I poł. XX w. – sztajerków, polek i walczyków... Tym razem do tańca zagrają Kapela Czerniakowska, Kapela Kapsel oraz Kapela Chłopaki ze Starej Paki.

Oprócz atrakcji muzycznych proponujemy również odwiedzenie Bielańskiego Miasteczka Sportowego z przeróżnymi pokazami najlepszych bielańskich klubów sportowych oraz Miasteczko Ruchu Drogowego, przygotowane przez Straż Miejską i Policję. Wyspa Zdrowia i Urody oferuje tradycyjnie porady lekarskie i kosmetyczne.

Swoje stoiska przygotowują także bielańskie instytucje kultury – będą informować o bieżącej działalności oraz zachęcać dzieci i dorosłych do korzystania z bogatej oferty zajęć w nowym roku szkolnym. Na najmłodszych tradycyjnie czekać będzie nadmuchiwany plac zabaw, przejażdżki na kucykach oraz liczne konkursy sportowe i plastyczne.

Szczegółowy program imprezy znajdzie Państwo wkrótce na stronie [www.bielany.waw.pl](http://www.bielany.waw.pl) oraz w następnym numerze „Naszyc Bielany”, którego wydanie planujemy tuż przed 25 września.

Serdecznie zapraszamy do wspólnej zabawy!

**W imieniu Zarządu Dzielnicy Bielany zastępca burmistrza Grzegorz Pietruczuk**

## Uwaga Absolwenci Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego!

Z okazji jubileuszu 80. rocznicy powstania Uczelni odbędzie się w dniach 3-5 września br. Zjazd Jej Absolwentów. Gospodarzem Zjazdu jest Uczelnia, a organizatorem Stowarzyszenie Absolwentów AWF. W programie Zjazdu przewidywany jest m.in. piknik z koncertem Maryli Rodowicz, Bal Absolwentów, ognisko i spotkania koleżeńskie, będące okazją do odnowienia przyjaźni i wspomnień z czasów studenckich. **ZAPRASZAMY!**

Informacje na temat warunków uczestnictwa: [www.absolwenci.awf.waw.pl](http://www.absolwenci.awf.waw.pl) /zakładka: Zjazd/ lub [www.creative.media.pl](http://www.creative.media.pl); lub pod numerami telefonu technicznego realizatora Zjazdu, którym jest „Creative Media”: 22/6157121, 22/6152685, adres mailowy: [biuro@creative.media.pl](mailto:biuro@creative.media.pl).

## Ogłoszenia drobne

### DAM PRACĘ

- Zatrudnię pracowników do prac remontowych, gładzie, malowanie, glazura terakota, wymiana okien, tel. 514 960 510
- Zatrudnię fryzjera od zaraz (plywalnia przy ul. Conrada 6), tel. 503159068.
- Poszukujemy MONTERA/SERWISANTA klimatyzacji. Praca od zaraz w Warszawie (Wólka Węglowa, niedaleko Metra Młociny). CV prosimy kierować na adres: [praca@maromar.pl](mailto:praca@maromar.pl); tel: (22) 357 67 67.

### SZUKAM PRACY

- Zaopiekuję się dzieckiem lub osobą starszą od rana do godz. 14 mam doświadczenie i referencje do wglądu tel. 506 930 248
- Emerytka zaopiekuję się dzieckiem – doświadczenie i referencje, tel. 22 835 11 84
- Zaopiekuję się osobą starszą 4-5 godzin dziennie od poniedziałku do piątku. Referencje. Tel. 693 656 191.
- Kobieta w średnim wieku podejmie się sprzątania mieszkań lub małych biur. Tel. (22) 428-55-33 lub 608-399-228
- Kobieta w średnim wieku zaopiekuję się osobą starszą (zakupy, gotowanie, sprzątanie, spacyory) chętnie w niepełnym wymiarze godzinny tel. (22) 428-55-33 lub 608-399-228
- Zaopiekuję się starszą osobą – referencje. Tel. 22 669 60 57.

### SPRZEDAM

- Biurko pod komputer, olcha, nowe; torba garderobiana, czarna 60x60 cm, po rozłożeniu 120 cm; opona letnia z felgą Fulda 175x65x14, szt. 1, opony letnie Dunlop 175x65x14 szt. 2 – tel. 505 995 268.
- Za 100 zł lodówkę POLAR 125 (1 m wysokości) z bardzo dobrym agregatem. Tel. 22 835 05 76 – wieczorem, 602 035 752.
- Biurko czarne - 70 zł. Tel. 509 059 642.
- Komplet lekkich i estetycznych mebli w kolorze olcha składających się z: szafy dwurdziowej, regału z półkami na książki, bielizniarki, komody, szafki narożnej pod TV/DVD, biurka narożnego i półki wiszącej na ścianie na CD, sprzedaję tylko w komplecie, transport Kupującego, do obejrzenia na osiedlu „PIASKI” Bielany, kontakt tel. 508-361-405 lub mail: [milucha123@interia.pl](mailto:milucha123@interia.pl) (zdjęcia na życzenie mailem).

### KUPIĘ

- Samochód Opel Corsa lub Skoda Fabia po 2000 r. od pierwszego właściciela tel. 22 841 39 50
- Kupię ekonomicznego fiata lub daewoo po 2000 roku – pierwszy właściciel. Tel. 503 917 057.
- Samochód produkcji japońskiej do 18 tys. zł, kilkuletni, z pierwszej ręki, tel. 516 533 487

### LOKALE

- Mieszkanie 38 m<sup>2</sup>, I piętro z balkonem, ul. Fonty 12 do wynajęcia. Tel. 601-396-593.
- Zamienię kawalerkę 27 m<sup>2</sup>, ul. Popieluszki blisko stacji Metra Marymont, na większe na Żoliborzu lub Bielanach, tel.: 504-100-703.
- Sprzedam 2-pokojowe mieszkanie na Chomiczówce, przy ul. Kluczkowej (46 m<sup>2</sup>), tel. 692 36 72 50
- Zamienię mieszkanie 53 m<sup>2</sup> własnościowe, Słodowiec metro, ładne rozkładowe, 3 pok., widna kuchnia, I piętro w czteropiętrowym bud., balkon, zieleni, parking, zamienię na mniejsze, chętnie Bielany, do II piętra w niskim bloku lub na mały domek blisko Warszawy, tel. 798 992 264.

- Wynajmę pokój mężczyźnie pracującemu. Tel. 22 834 26 48.
- Piękna działka budowlana 2500 m<sup>2</sup>, okolice Czosnowa, tel. bezpośrednio 503 174 888
- Starsza Pani poszukuje do wynajęcia kawalerki na parterze lub I piętrze. Tel. 501 928 007

### USŁUGI

- Remonty oraz wykończenia: glazura, terakota, gładzie, malowanie, elektryka, hydraulika, zabudowy gips karton, szafy wnękowe, meble na wymiar, kowalstwo artystyczne tel. 886 064 081.
- Gładzie gipsowe, sufity, ścianki karton – gips, glazura, terakota, panele podłogowe, malowanie i osadzanie drzwi. Tel. 503 910 884.
- „Złota Rączka”, drobne naprawy domowe, malowanie, odnawianie mieszkań, hydraulika. Tel. 501 763 758.
- Maria Fuks – Wynajem pokoi w Centrum Biłki Tatrzyskiej. Pokoje z łazienkami, TV, domowa kuchnia i atmosfera. Tel. 600-200-223.
- Naprawa telewizorów w domu klienta. Tel. 505 924 334.
- ADWOKAT – porady, sprawy sądowe: cywilne, rodzinne, karne. Ul. Marszałkowska 85 lok.2, tel. 22 625 52 52, kom. 606 303 309
- Pranie dywanów i tapicerki meblowej. Tel. 517 360 997.
- Przeprowadzki, transport – solidnie, bezstresowo, faktury VAT. Tel. 22 833 65 19, 601 75 38 45.
- Serwis komputerowy. Naprawy i modernizacje sprzętu komputerowego, usuwanie wirusów, faktury VAT. Tel. 606403914
- Dezynsekcja mieszkań i pomieszczeń użytkowych. Tel. 604 116 030.
- Ubezpieczenia PZU: mieszkań i domów, komunikacyjne. Umów się z agentem PZU – tel. 725 687 218.
- Firma wykonuje usługi remontowe: hydraulika, elektryka, glazura oraz inne wykończenia. Wieloletnie doświadczenie. Warszawa, tel. 692 206 694.
- Autowypożyczalnia24 – osobowe minivany, dostawcze, tel. 515 402 420.
- Poprowadzę księgowość. Licencja MF. Tel. 667-897-480.
- Usługi transportowe: Alko przeprowadzki, tel. 512 139 430.
- Sprzątanie piwnic, wywóz mebli, tel. 694 977 485.
- Malarz doświadczony wykona remonty małe i duże, gładz gipsowa, tapeta, wykładzina. Błyskawiczne terminy, umiarkowane ceny, wysoka jakość – osobiście. Tel. 502 255 424, 22 835 66 18.
- Księgową z dużym doświadczeniem poprowadzi każdą księgowość w pełnym zakresie od A do Z. Tel. 605 369 988.

### NAUKA

- St. Szerm. Legia Warszawa zaprasza chętne dzieci w wieku 9 – 14 lat na zajęcia z szermierki sportowej. Zajęcia odbywają się przy ul. Powązkowskiej 59. Dodatkowe informacje pod nr tel. 668 594 894
- Studentka udzieli lekcji angielskiego. Dzielnica Bielany – 30 zł za godzinę. Tel. 697 960 691
- Korepetycje z matematyki. Tel. 22 835 12 05.
- Niemiecki, absolwentka lingwistyki UW, doświadczenie, tanio i solidnie, tel. 514 454 160.
- Angielski – korepetycje, konwersacje, nowa matura. Dzieci, młodzież, dorośli. Tel. 22 864 02 31.
- Matematyka, chemia – egzamin poprawkowy. Tel. 22 864 21 04.

### INNE

- Oddam za darmo monitor komputerowy 17", 10-letni, tel. 660 671 021

## Następny numer „Naszyc Bielany” ukaże się 23 września br.

Wydawca „Naszyc Bielany”: Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa  
Redakcja: ul. Żeromskiego 29, p. 317, tel./fax (22) 373 33 17, e-mail: [gazeta@poczta.bielany.waw.pl](mailto:gazeta@poczta.bielany.waw.pl)  
Redaktor naczelny: Tadeusz Olechowski  
Redaktorzy: Katarzyna Białczyńska i Maciej Podczaski  
Korekta: Agnieszka Stawiarska

Ogłoszenia przyjmowane są w redakcji. Za treść ogłoszeń redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmiany tytułów, śródtytułów oraz skracania niezamówionych tekstów.



*Bite dzieci widzą świat inaczej*

**Wychowuj dzieci bez przemocy.**  
**Więcej na [www.dziecinstwobezprzemocy.pl](http://www.dziecinstwobezprzemocy.pl)**

Organizatorzy kampanii: MINISTERSTWO PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

Partner kampanii: Centrum Edukacji Kulturalnej Dzielnicy Bielany

Patron kampanii: Polikultura, Agencja Rozwojowa, Fundacja „Kultura i Edukacja”



# Wystawa „Listy do Syna”!

*Witaj synku!*

*Jesteś dzielny! Rośniesz i co po-  
cieszające, saturacja i tętno przez  
całą dobę są w normie. Jest duża  
szansa synu, że przed Nowym Ro-  
kiem będziemy w domu. Będziemy  
wszyscy razem: Ty, ja, Twój tata,  
Twoja siostra Marysia i Zespół  
Downa (ten nieproszony gość, który  
będzie od teraz zawsze przy nas).*

*Twoja mama.*

wna „Bardziej Kochani”. Został on wyróżniony w konkursie grantowym Towarzystwa Ubezpieczeniowego AXA „Wspieramy Mamy”, który ma na celu pomoc finansową i merytoryczną organizacjom działającym na rzecz matek w Polsce.

„Listy do Syna” to wystawa fotografii **Chrisa Niedenthala** oraz listów **Wioletty Mikusek** – matki dziecka z zespołem Downa.

**Chris Niedenthal** od wielu lat zajmuje się w swej twórczości fotograficznej osobami niepełnosprawnymi. Współpracuje też ze Stowarzyszeniem Bardziej Kochani. Tym razem inspiracją do jego zdjęć stały się listy pisane przez matkę do syna, który urodził się z zespołem Downa. Towarzyszące zdjęciom autentyczne listy, autorstwa **Wioletty Mikusek**,

stanowią swoiste motto wystawy, będąc jednocześnie komentarzem do prezentowanych fotografii.

Wystawa składa się z 10 portretów

problem akceptacji niepełnosprawności.

Ekspozycja wystawy w Galerii Żoliborz jest możliwa dzięki współpracy organizacji pozarządowej z fir-

rozwoj, warsztaty, turnusy i kolonie, imprezy edukacyjne oraz integrujące, ogólnopolskie konferencje naukowe, prowadzi księgarnię wysyłkową i telefon zaufania (22 663 43 90). Nieprzerwanie od ponad 10 lat wydaje kwartalnik „Bardziej Kochani”, a także szereg bezpłatnych publikacji dla rodziców małych dzieci oraz

dorosłych osób z zespołem Downa, lekarzy i personelu medycznego.

Stowarzyszenie BARDZIEJ KOCHANIE jest organizacją pożytku publicznego (OPP), zarejestrowaną pod numerem 4/2005 (KRS 0000032355).

Więcej informacji o Stowarzyszeniu: [www.bardziejkochani.pl](http://www.bardziejkochani.pl)

**Ewa Szewczyk**



Fot. Arch. Stowarzyszenia

Dnia 18 sierpnia o godz. 18 w Galerii Żoliborz (przy ul. Broniewskiego 28) odbyło się uroczyste otwarcie wystawy „Listy do Syna”.



**W otoczeniu mam (ze słonecznikiem): Katarzyna Cichopek, Wioletta Mikusek, Elżbieta Radziszewska, Chris Niedenthal**

mą ELEA Polska Sp. z o.o - właściciela sieci supermarketów Simply.

Część oficjalna prowadzona była przez **Katarzynę Cichopek** i **Marcina Hakiela**.

Na otwarciu obecni byli przedstawiciele władz (rządu, miasta, województwa, dzielnic) oraz organizacji pozarządowych, przedstawiciele świata biznesu, nauki i sztuki, wolontariusze i mieszkańcy, m.in. **Elżbieta Radziszewska** – Sekretarz Stanu, Pełnomocnik Rządu ds. Równego Traktowania, **Kacper Pietrusiński** – zastępca burmistrza dzielnicy Bielany, **Dariusz Figura** – Wiceprzewodniczący Komisji Infrastruktury i Inwestycji Rady Miasta, **Lidia Ulanowska** – zastępca dyrektora Mazowskiego Centrum Polityki Społecznej.

Wystawa będzie dostępna do 18.09.2010 r. przez 7 dni w tygodniu w godzinach od 10.00 do 20.00, w niedzielę do 16.00.

\* \* \*

Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani” zostało formalnie zarejestrowane w lipcu 2001 roku. Na jego działalność składają się przedsięwzięcia realizowane na skalę ogólnopolską oraz inicjatywy skierowane do środowiska lokalnego – Warszawy i okolic.

Jego celem jest wspieranie osób z zespołem Downa w każdym wieku oraz ich rodziców i opiekunów, doradzanie i szkolenie.

Stowarzyszenie organizuje zajęcia rehabilitacyjne, konsultacje specjalistyczne, zajęcia wspomagające

## Klub Mam Bielańskich

**K**lub to inicjatywa stworzona przez matki dla matek; dla tych kobiet, które nie chcą same spędzać czasu z dziećmi na rutynowym spacerku wokół bloku, dla tych, które mają wątpliwości czy zrezygnować z pracy i stać się pełnoetatową mamą, dla tych, które chcą po prostu pogadać, wymienić doświadczenia, posłuchać problemów innych mam, tak zbliżonych do ich własnych.

Kluby to nie jest nowy pomysł, od wielu lat takie organizacje i grupy nieformalne działają w krajach Europy, u nas to dopiero raczkuje. Np. w Czechach działają pełną parą i nie tylko wspierają mamy na poziomie lokalnym, ale też mają wpływ na politykę prorodzinną kraju.

W Polsce pomysł klubów mam pojawił się niedawno, ale od razu trafił na podatny grunt. Mamy pracujące zmagają się z ciągłymi wyrzutami sumienia, że nie poświęcają dziecku wystarczająco dużo czasu, natomiast matki pozostające w domach bywają społecznie wyobcowane, samotne, niezrozumiane. Nie chcą być kurami

domowymi, ale kobietami szczęśliwymi z dzieckiem przy boku.

W Warszawie działa już kilka takich klubów, w całej Polsce powstają kolejne. Na Bielanach taki klub działa od lutego 2009, założyła go **Joanna Leszczyńska**, Mama piątki dzieci, która chciała wyjść do ludzi, działać, realizować się, a także dać możliwość swojemu synkowi Rafałowi kontaktu i zabawy z rówieśnikami poza tradycyjną piaskownicą.

Klub świetnie działa od 1,5 roku, od niedawna zmienił się w stowarzyszenie „Mamy Czas”, które poza spotkaniami mam organizuje warsztaty dla rodziców w ramach Akademii Pediatrii oraz zajęcia ogólnorozwojowe dla mam z dziećmi do lat 3. w planach jest też wiele innych działań mających na celu wspieranie rodziców małych dzieci. Zapraszamy na nasze spotkania oraz do odwiedzenia naszej strony internetowej, gdzie znaleźć można informacje o wydarzeniach w klubie. Spotkania w Klubie są bezpłatne.

<http://mamyzbielan.wordpress.com/>  
**Małgorzata Krasny – Szyszkiewicz**



**W czasie zajęć**

Fot. Arch. Stowarzyszenia

Wystawa „Listy do Syna” to projekt Stowarzyszenia Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Do-

kobiet z dziećmi z trisomią 21 oraz listów do syna. Fotografie ukazują matki w ich naturalnych sytuacjach życiowych. Każda z nich pełna jest ciepła i miłości. Ich życie niewiele różni się od życia innych matek, poza tym drobnym szczegółem – wadą genetyczną dziecka.

Od 2008 roku wystawa gości w różnych miastach Polski, stając się tym samym akcją społeczną, przybliżającą

**Klub Malucha**  
**KARUZELA**  
Ul. Klaudyny 32

**Opieka całodzienna nad dziećmi od 10 miesiąca**

**Dodatkowo:**  
Świetlica dla dzieci od 3 do 9 lat  
Zajęcia dodatkowe  
Organizacja Urodzin

[www.karuzela.edu.pl](http://www.karuzela.edu.pl)  
tel.: 512-526-737