

kurier wawerski



DWUTYGODNIK INFORMACYJNY DZIELNICY WAWER



FOT. AM

Powiększa się teren budowy

Na początku kwietnia z krajobrazu centrum Międzylesia zniknęły szpetne pawilony handlowe po północnej stronie ul. Żegańskiej, narożne obok ronda Braci Skurów przy Pożaryskiego i dwa budynki mieszkalne w pobliżu dawnego ronda przy ul. Mrówczej róg Zwoleńskiej. Wygrodzono fragment terenu ABB, przez który będzie przechodził zjazd do tunelu od przyszłego ronda naprzeciw ul. Dworcowej. Tu trwa przekładanie podziemnych instalacji. Na zamkniętych fragmentach ul. Mrówczej przeprowadzane są roboty kanalizacyjne, energetyczne i gazowe. Rozkopana jest ul. Zwoleńska od Patriotów po Rogatkową – tu budowany jest ostatni fragment kolektora W, do którego wpięty będzie stary, odprowadzający ścieki od strony Falenicy. Te prace potrwać do końca 2015 r. W czerwcu rozpocznie się budowa tunelu pod torami. Dotychczasowe prace przebiegają zgodnie z harmonogramem, w czym pomogła łagodna zima. Na zdj. rozbiórka pawilonów przy ul. Żegańskiej.

»2-3

W filii WCK w Zastowie odbyło się Wawerskie Święto Wiosny. Spośród przyniesionych Marzann wybierano wykonaną z największą pomysłowością. Były gry i zabawy, kiełbaski z różną.

»7



FOT. AM

SPIS TREŚCI

NIE WYPALAJMY TRAW »2-3

W ub.r. strażacy wyjeżdżali 37 razy do płonących traw. Pożary te objęły łącznie ponad 17 hektarów łąk i nieużytków. Do końca marca gaszono palące się trawy czterokrotnie.

WIECHA NAD FERIO »4

13 marca nad budową w Międzylesiu galerii Ferio Wawer zawisła wiecha. Oznacza ona zakończenie stanu surowego tej inwestycji.



Będzie tymczasowy przejazd w Aninie

Mieszkańcy, zwłaszcza Sadula i Anina, wciąż nie mogą przeboleć, że 35 lat temu zlikwidowany został przejazd kolejowy naprzeciw ul. Lucerny. Stało się tak po wybudowaniu wiaduktu drogowego nad ul. Wydawniczą. Co miało być zgodne z przepisami obowiązującymi w PKP. Wielokrotnie mieszkańcy za pośrednictwem radnych osiedlowych i dzielnicowych apelowali o przywrócenie możliwości przejazdu przez tor w dawnym miejscu, ale kolej zawsze stanowczo odpowiadała, że jest to niemożliwe. Co prawda w rozporządzeniu ministra transportu i gospodarki morskiej z 1996 r. była dopuszczona możliwość uruchomienia przejazdu wtedy, gdy odległość od sąsiedniego jest mniejsza niż 3 km, ale tylko w szczególnie uzasadnionych przypadkach. I teraz, gdy w Międzylesiu jest budowany tunel pod torami, przejazd w Aninie będzie odbudowany, ale tylko na czas realizacji tej inwestycji.

»3

KURIER SAMORZĄDOWY**Dyżury radnych**

Po telefonicznym uzgodnieniu z Wydziałem Obsługi Rady Dzielnicy tel. (22) 443 68 10, 443 68 11, 443 68 12, 443 68 13 spotykają się z mieszkańcami:

Norbert Szczepański, Janusz Barciński, Joanna Buczyńska, Hanna Chodecka, Jerzy Debert, Barbara Fajkowska (w sprawach pilnych tel. 604 276 210), Adam Godusławski, Janusz Grodecki (w sprawach pilnych tel. 609 537 730), Sławomir Kacprowicz, Andrzej Krasnowolski (w sprawach pilnych tel. 602 183 878, e-mail: akrasnowolski@gmail.com), Marcin Kurpios, Monika Laskowska-Ludwiczak (w sprawach pilnych tel. 510 662 112), Małgorzata Sołtysiak, Izabella Wolf-Jedynak, Przemysław Zaboklicki, Wiesław Domański (oraz w każdy czwartek miesiąca od godz. 17 do 19 w WCK, ul. Żegańska 1a, pokój nr 12). Włodzimierz Zalewski – w każdy drugi wtorek miesiąca w godzinach 17-18 w Urzędzie Dzielnicy, ul. Żegańska 1, sala konferencyjna nr 112, łącznik pierwsze piętro oraz w każdy trzeci czwartek miesiąca w Radości, ul. Patriotów 166 w godzinach 17.30 – 18, w sprawach pilnych tel. nr 600 356 601, mail wlodekzalewski@gmail.com lub numer skype: [wlodek.zalewski](https://www.skype.com/people/wlodek.zalewski).

Rafał Czerwonka – w po telefonicznym uzgodnieniu 697 030 782, strona internetowa: www.rafaalczerwonka.pl, facebook: www.facebook.com/czerwonkarafal, Twitter: [@CzerwonkaRafal](https://twitter.com/CzerwonkaRafal).

Wojciech Godlewski – w pierwszą i trzecią środę miesiąca – godz. 18.15 w SP nr 216, ul. Wolna 36/38.

Andrzej Olszewski – w każdy pierwszy czwartek miesiąca w godzinach 18.30 – 19.30 w Urzędzie Dzielnicy, ul. Żegańska 1, sala konferencyjna nr 112, I piętro (łącznik).

Łukasz Kubik – po telefonicznym uzgodnieniu 505 165 253, e-mail: kubik.lukasz@gmail.com

Andrzej Wojda – po telefonicznym uzgodnieniu 509 957 117.

Michał Żebrowski – po telefonicznym uzgodnieniu – 883 305 068, strona internetowa www.facebook.com/michal.tomasz.zebrowski

Możliwy jest kontakt z radnym drogą elektroniczną na adres wg schematu: jkowalski@radni.um.warszawa.pl

kurier wawerski

DWUTYGODNIK INFORMACYJNY DZIELNICY WAWER

Wydaje Urząd m.st. Warszawy dla dzielnicy Wawer

Adres redakcji:

04-713 Warszawa, ul. Żegańska 1, I piętro, pok. 131

Redaktor naczelny: Andrzej Murat, tel. (22) 443 68 18, 501 671 005

e-mail: amurat@um.warszawa.pl

Skład: Aleksandra Moraczewska

Druk: Zakład Poligraficzny „TONOBIS”, Łaski, ul. Brzozowa 75

Nakład: 7 tys. egz.

ISSN 1898-4398

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania.

KURIER INWESTYCYJNY | PRZED ROZPOCZĘCIEM BUDOWY TUNELU**Powiększa się teren budowy**

Coraz więcej miejsca „anektują” firmy zatrudnione przy budowie tunelu pod torami kolejowymi w Międzyzlesiu i przebudowie ul. Zwoleńskiej.

Na razie roboty prowadzi pięciu podwykonawców. Są to firmy z branży zieleni - karczowanie terenu, rozbiórkowej – demontaż pawilonów, budynków, kanalizacyjnej – budowa kolektora W, gazowej i elektrycznej – usuwanie kolizji podziemnych.

Pod koniec marca rozpoczęła się rozbiórka pawilonów handlowo – usługowych po północnej stronie ul. Żegańskiej i przy rondzie Braci Skurów. Zniknęły punkt poprawek krawieckich, sklepik z okryciami, warzywniak. Wypożyczalnia kaset przeniosła się na drugą stronę ulicy, zajmując



Roboty przygotowawcze przed tunelowymi na terenie ABB

FOT. AM

KURIER EKOLOGICZNY | ZAGROŻENIE ŻYCIA I MIENIA**Nie wypalajmy traw**

Mimo apeli, mimo ostrzeżeń, mimo tłumaczenia, że to nic nie daje oprócz zniszczeń i zagrożeń, także na terenie dzielnicy Wawer odbywa się wiosenne wypalanie traw.

Na szczęście, w przeciwieństwie do Żabek, gdzie od takiego pożaru zginęła jedna osoba, i innych rejonów kraju, gdzie ogień gnany wiatrem spowodował pożary zabudowań,

w Wawrze jeszcze takich skutków (odpukać) nie było.

Wypalanie traw, na co zwracają uwagę fachowcy, nie wpływa na użytkowanie łąk. Natomiast niszczy znajdujące się na polach, łąkach i nieużytkach rośliny, z których wiele się nie odrodzi, i owady oraz zwierzęta.

W ubiegłym roku na terenie Wawra – jak wyni-

KURIER EDUKACYJNY | KAWIARNIA NAUKOWA – DRUGA W WARSZAWIE**Geny na dobry początek**

12 marca w Wawerskim Centrum Kultury rozpoczęła działalność Kawiarnia Naukowa 1a. Swoją nazwę zaczerpnęła od adresu (Żegańska 1a). To druga w Warszawie tego typu inicjatywa.

Na tę kawiarnię składa się cykl spotkań, w których może wziąć udział każdy, kto chciałby zgłębić tajniki naukowych osiągnięć, podane w bardzo przystępny i zrozumiały sposób.

Pierwszy wykład pt. „Człowiek przez genetykę opisany” poprowadziła prof. dr hab. Magdalena Fikus z Instytutu Biochemii i Biofizyki PAN, naukowiec – biolog molekularny, przewodnicząca Rady Upowszechniania Nauki PAN,

KURIER KOMUNIKACYJNY | PRZEJAZD KOLEJOWY W ANINIE

Wymuszone otwarcie

● Po 35 latach znów będzie otwarty przejazd kolejowy łączący Anin z Sadulem. Ale nie na stałe, tylko na czas budowy tunelu drogowego w Międzyzlesiu i remontu drugiego toru kolejowego.

Podczas budowy tunelu pod torami kolejowymi w Międzyzlesiu nastąpi przebudowa istniejących obok stacji PKP rond. To będzie oznaczać czasowe zamknięcie bardzo ważnego z komunikacyjnego punktu widzenia przejazdu kolejowego w tym osiedlu.

Jak poinformowała spółka PKP Polskie Linie Kolejowe SA, aby nie było kompletnego paraliżu komunikacyjnego związanego z tymi robotami oraz z remontem drugiego toru, otwarty zostanie, prawdopodobnie w czerwcu, wyposażony w zamykane rogatki, dawny przejazd, łączący Anin z Sadulem, naprzeciw ul. Lucerny z jednej strony i ul. VIII Poprzecznej z drugiej. Ale tylko na czas określony.

Istniał on w tym miejscu ponad 35 lat temu. Został zlikwidowany, gdy zbudowano nad linią kolejową wiadukt w ciągu ul. Bronisława Czecha. Decyzję tę tłumaczono tym, że odległości między stacjami kolejowymi – tymi w Wawrze i w Międzyzlesiu oraz w Aninie – są za małe według rozporządzenia ministra transportu i gospodarki morskiej z 1996 r. W jednym przypadku jest to 1,2 km, a dopuszcza się przejazdy

na skrzyżowaniach z drogami publicznymi, gdy taka odległość wynosi minimum 3 km.

PKP nie pały się też do ponownego uruchomienia tego przejazdu, o co wielokrotnie zabiegali mieszkańcy i radni Wawra, także z tego względu, że to koszt ok. 1,5 mln zł oraz ewentualna konieczność zatrudnienia droźników. Wskazywano przy tym, że piesi mogą korzystać z bezpiecznego podziemnego przejścia pod torami przy stacji PKP Wawer, a zmotoryzowani mogą pojechać trochę dalej (1,6 km) do wjazdu na wiadukt drogowy. Dodatkowy argument podnoszony przez PKP PLK S.A. był też taki, że w planach tego przedsięwzięcia jest budowa trzeciego toru do Otwocka, po którym pociągi mają jeździć z prędkością do 160 km/godz., a dodatkowy przejazd by osiągnięcie jej nie gwarantował.

W rozporządzeniu jest jednak furtka i właśnie z niej skorzystano. Dopuszcza się budowę przejazdu takiego jak w Aninie na okres przejściowy. W przypadku budowy tunelu innego wyjścia nie było.

am



Miejsce dawnego przejazdu kolejowego łączącego osiedla Anin i Sadul

FOT. AM

„dziupłę” po punkcie ostrzenia noży, nożyczek, dorabiania kluczy.

Do wyburzenia opróżnione zostały dwa budynki po zachodniej stronie ul. Mrówczej przy jej skrzyżowaniu z ul. Zwoleńską. Termin rozbiórki upływał 8 kwietnia. Pozostałe wyburzenia zostaną przeprowadzone – jak informuje biuro prasowe Zarządu Miejskich Inwestycji Drogowych – do czerwca br.

Przesunięta została część ogrodzenia firmy Forest obok Biedronki. Kontynuowane były prace przy budowie ostatniego odcinka kolektora W od ul. Rogatkowej po ul. Patriotów. Zakończą się w końcu 2015 r. Na zamkniętych dla ruchu odcinkach ul. Mrówczej budowana jest sieć kanalizacyjna, wodociągowa i energetyczna.

Z terenu zajmowanego przez ABB wydzielono narożną część między ul. Żegańską i ul. Kazimierza Szpotańskiego, przez którą będzie biegł, od przyszłego ronda naprzeciw Wawerskiego Centrum Kultury, wykop do tunelu pod torami kolejowymi. W związku z tym zlikwidowany został przylegający do ogrodzenia ABB parking i zniknął obok niego głaz upamiętniający żołnierzy poległych w walce o wyzwolenie Międzyzlesia.

Zasadnicze roboty związane z budową tunelu pod torami kolejowej linii do Otwocka ruszą w czerwcu.

Andrzej Murat

ka ze statystyk Państwowej Straży Pożarnej – odnotowano od 28 lutego do 28 października 37 podpażeń trawy o łącznej powierzchni ok. 175 tys. metrów kwadratowych!

W tym roku, do 26 marca, jednostki straży wyjeżdżały do palących się traw już cztery razy. Plaga tegorocznych pożarów rozpoczęła się 25 lutego przy ul. Podkowy w Aleksandrowie, później gaszono trawę przy ul. Ślimaka w Radości, następnie na poboczu Wału Miedzeszyńskiego. Największe było jednak spalenie ok. pół hektara (5 tys. metrów kwadratowych) przy ul. Byśławskiej w Falenicy.

współtwórczyni Festiwalu Nauki w Warszawie. Organizatora, czyli Wawerskie Centrum Kultury, mile zaskoczyła frekwencja.

Gości Kawiarni było tak wielu, że z trudem mieścili się w sali, a byli wśród nich między innymi radni Joanna Buczyńska, Hanna Chodecka i Przemysław Zaboklicki, Andrzej Tyszek – znany fotograf, Barbara Wizimirska – autorka książek, członek Falenickiego Towarzystwa Kulturalnego.

Ze strony słuchaczy padły propozycje tematów kolejnych wykładów, a najbliższy odbędzie się 9 kwietnia o godz. 18.30.

To „Jak się kłócić i pozostać w przyjaźni” wyjaśni dr Ewa Woydyłło, psychoterapeuta, związa-

na z Fundacją Batorego. WCK zaprasza do Kawiarni Naukowej 1a w każdy drugi czwartek miesiąca. Cykl wykładów patronatem objął burmistrz dzielnicy Wawer Łukasz Jeziorski.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: www.wck-wawer.pl i na facebook.com/KawiarniaNaukowa1a.

Jarosław Rosiński



Geny – temat trudny, ale prof. Magdalena Fikus (siedzi w fotelu) wie, jak przekazać wiedzę w przystępny sposób

FOT. AM

KURIER INWESTYCYJNY | OTWARCIE JUŻ ZA KILKA MIESIĘCY

Wiecha nad Ferio Wawer

13 marca na budowie Centrum Handlowo-Usługowego Ferio Wawer zawisła tradycyjna wiecha, oznaczająca wykonanie obiektu w stanie surowym (dzień wcześniej wylano ostatni strop).

Udział w niej wzięli przedstawiciele inwestora – RE project development, głównego wykonawcy firmy PORR Polska i jego podwykonawców oraz zastępca burmistrza Wawra, Zdzisław Gójski. Inwestycja ta rozpoczęła się 25 września ubiegłego roku, a oddanie obiektu do użytku nastąpi w IV kwartale obecnego. Dobra pogoda podczas łagodnej zimy sprzyjała robotom betonowym na nowym

obiekcie oraz rewitalizacji trzech zabytkowych hal po dawnej Fabryce Aparatów Elektrycznych Kazimierza Szpotańskiego.

W ciągu tych niewielu miesięcy od podstaw zbudowano w stanie surowym nowy obiekt, na który składają się podziemny parking dla klientów galerii oraz część handlowa, parter i dwa piętra. Usunięto od strony ul. Szpotańskiego przybudówki do jednej z dawnych hal, na drugiej, od strony ABB, oczyszczono już i odpowiednio zaimpregnowano stare cegły, uzupełniono ubytki w murach, wzmocniono konstrukcję dachową i wykonano nowe poszycie, a także wylano nową podłogę. Obecnie rozpoczęło się w nowym obiekcie układanie instalacji sanitarnych i elektrycznych.

Ferio Wawer jest projektem, który wykorzysta zabytkowe zabudowania, łącząc nowoczesność i komfort z historią polskiego przemysłu. Galeria będzie liczyła ok. 23 tys. m kw., z czego 12,3 tys. m kw. to



To nad tym dwupiętrowym budynkiem handlowo-usługowym zawisła wiecha.



Uroczyste wciągnięcie wiechy

powierzchnia najmu na cele handlowe, usługowe i rekreacyjne. Dla gości galerii przewidziano 166 miejsc w garażu podziemnym oraz 138 na powierzchni, a także 60 stanowisk dla rowerzystów. Dla mieszkańców dostępna będzie strefa z ławkami i zielenią od strony ul. Żegańskiej.

Jak przyznał dyrektor RE project development Maciej Krenek, inwestor podpisał już umowy wstępne na najem ok. 70 proc. powierzchni w galerii, a kolejne są w trakcie negocjowania warunków.

am

KURIER SPORTOWY | XI MISTRZOSTWA POLSKI AKTORÓW W PŁYWANIU

Ze sceny skoczyli do wody

Na kilka godzin zeszli z teatralnych desek i filmowych planów, aby powalczyć o pływackie medale i tytuły aktorskich mistrzów Polski.

Po raz jedenasty w ogóle, a po raz piąty na pływalni wawerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji aktorzy teatralni i filmowi, w liczbie kilkudziesięciu, rozegrali swoje mistrzostwa Polski na dystansach 25 i 50 metrów oraz w podstawowych stylach, w różnych grupach wiekowych.

Zawody odbywały się pod honorowym patronatem prezydenta Warszawy Hanny Gronkiewicz-Waltz i prezesa Polskiego Związku Pływackiego Andrzeja Kowalskiego.

W pływackie szranki stanęli zarówno weterani tej imprezy, jak Karol Strasburger, Marek Frąckiewicz i aktorska młodzież, najbardziej znana z gry w telewizyjnych serialach. Aktorskie plany porzucili m.in. Tatiana Sosna-Sarno, artystka o bogatej filmografii (grała m.in. „Polskich drogach”, w „Człowieku z żelaza”, w „Klanie”), Mateusz Banasiuk („Pierwsza miłość”), Kinga Ilgner z Teatru Narodowego i jej kolega sceniczny Jan Kozaczuk, Agata Sasinowska (zagrała u Jerzego Skolimowskiego w „Essential killing”), Michalina Sosna grająca w teatrze Kamienica, w Teatrze 6. piętro.

Wielość stylów i dystansów w tych mistrzostwach sprawia, że niektórzy zawodnicy zdobywają po kilka medali. Kielczanin Przemysław Predygiel wywalczył na przykład dwa złote i dwa srebrne. Często na podium stawała Michalina Sosna, która i w poprzednich mistrzostwach odegrała niepoślednią rolę. Gdy dekorowano Piotra Dudę, który w minionym roku był najlepszy, koledzy rzucali hasło „Piotrek na prezydenta”.

Tytuły najlepszych zawodników w mistrzostwach 2015 r. przyznano Kindze Ilgner i Mateuszowi Banasiukowi. Medale wręczała prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz, a towarzyszyli jej przy dekoracjach Karol Strasburger oraz reżyser Jerzy Gruza.

To, że już pięć kolejnych zawodów aktorskich tej rangi, z jedenastu dotychczas rozegranych, odbyło się na obiekcie wawerskiego OSiR, nie jest dziełem przypadku. Po prostu Wawer zaoferował aktorom nową pływalnię z dobrymi warunkami, a i liczyły się przy tym sportowe kontakty dyrektora OSiR Janusza Olędzkiego.

Andrzej Murat



Najlepszym zawodnikiem mistrzostw w kategorii mężczyzn okazał się stojący na najwyższym stopniu podium Mateusz Banasiuk



Patronat nad pływacką aktorską imprezą sprawowała, po raz kolejny, prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz. Na zdjęciu w towarzystwie burmistrza Wawra Łukasza Jezierskiego (z lewej), aktora Karola Strasburgera, reżysera Jerzego Gruzy i (w tle) jednego z fundatorów nagród Wiesława Gromka

KURIER OŚWIATOWY | NOWY POWSTANIE ZA DWA LATA

Wysłuzony Super Żłobek do remontu

● Żłobek miejski nr 41 w Marysinie Wawerskim przy ul. Potockich jest przeznaczony do długo odwlekanego, generalnego remontu. Na razie nie jest jeszcze znana data rozpoczęcia prac.

Zamknięcie tej placówki będzie stanowiło problem dla rodziców małych dzieci z Wawra, Rembertowa, Wesołej, ponieważ jest to na razie jedyny publiczny żłobek w ich okolicy. Niepokoją się, gdzie zostaną przeniesione ich pociechy, a ci, których dzieci dorastają do wieku żłobkowego, martwią się, że nie znajdą dla nich miejsca w najbliższym czasie.

Dzielnica, przynajmniej na razie, nie może zarażać ich problemom. – Utrzymywanie żłobków, w przeciwieństwie do przedszkoli i szkół publicznych, nie leży w zadaniach dzielnicy – tłumaczy naczelnik wydziału oświaty i wychowania Renata Potrzebowska. Biorąc jednak pod uwagę dane demograficzne, postanie nowy żłobek, zlokalizowany w Nadwiślu, gdyż tam dzielnica dysponuje odpowiednim miejscem i z uwagi na to, że osiedle to intensywnie się rozbudowuje, przybywa na jego terenie młodych, rozwojowych rodzin. W tegorocznym budżecie wawerskie władze samorządowe zapisały

wydatkowanie 300 tys. zł na opracowanie projektu. Nowa tego typu placówka jest niezwykle potrzebna, jak bowiem wynika z danych demograficznych, w Wawrze zameldowanych jest prawie 2,5 tys. dzieci z roczników 2012 – 14, a więc w wieku żłobkowym. Oczywiście nie wszyscy rodzice wybierają żłobek jako rozwiązanie problemu opieki i wczesnej edukacji swoich pociech, ale dla



Jedne poważniejsze prace tej 42-letniej placówki polegały na wykonaniu termomodernizacji budynku

wielu umieszczenie dziecka w takiej placówce jest warunkiem kontynuowania zatrudnienia.

Żłobek przy Potockich się zestarzał. – Powstał w 1972 r. i do tej pory przechodził tylko drobne naprawy, np. wymianę terakoty – tłumaczy kierownik tej placówki od 2006 r., Mariola Radzikowska. Kiedy zatem będzie przeprowadzony generalny remont żłobka?

Jak przypomina Katarzyna Pieńkowska z Wydziału Prasowego Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy, w 2009 r. była przeprowadzona termomodernizacja żłobka przy ul. Potockich 107. Prace były współfinansowane ze środków Gminnego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej m.st. Warszawy i środki te nie mogły być przeznaczone na coś innego. Wyjaśnia, że kwestia terminu remontu tego żłobka

nie została jeszcze przesądzona. Prace będą prowadzone wewnątrz oraz na placu zabaw i wokół budynku (ogrodzenie). Dzięki remontowi w wawerskim żłobku będzie – co istotne – o 46 miejsc więcej. Do Wieloletniej Prognozy Finansowej jest wpisana budowa nowych żłobków w Rembertowie i Wawrze. Każdy z nich będzie miał 150 miejsc. Inwestycje te mają zakończyć się do 2017 roku. A pod koniec tego roku zostanie uruchomiony żłobek w Wesołej przy ul. Akacjowej.

Andrzej Murat

Żłobek nr 41 obecnie dysponuje 110 miejscami w sześciu grupach i nie jest łatwo się do niego dostać. W okresie adaptacyjnym rodzice mają możliwość przebywania z dziećmi w grupie. Wychowawczynie są doskonale przygotowane do opieki nad małym dzieckiem, chętnie udzielają rodzicom wszelkich porad oraz służą pomocą w rozwiązywaniu problemów opiekuńczo-wychowawczych. Dwa razy w tygodniu dzieci uczestniczą w zajęciach rytmicznych, podczas których uczą się piosenek, tańczą i słuchają muzyki. Kilka razy w roku żłobek odwiedza teatr. Dzieci, ale także rodzice, uświadamiane są w zakresie ochrony środowiska. Służy temu akcja zbierania baterii i akumulatorów. Za każdy kilogram zebranych baterii żłobek otrzymuje jeden punkt, a zsumowane punkty wymieniane są na atrakcyjne zabawki. Jest też zbiórka makulatury, za którą placówka dostaje kartonowe domki, pokryte rysunkami do kolorowania.

Placówka przy Potockich zbiera bardzo dobre opinie. Trzykrotnie, w latach 2006, 2007 i 2011 uzyskiwała zaszczytny tytuł Super Żłobka. Rodzice na internetowym forum nie kryją dla tej placówki słów uznania.

KURIER KULTURALNY | WAWERSKIE ŚWIĘTO WIOSNY

Marzanny trafiły na stos

Wykonane były z krepiny, z szarego papieru, z różnorodnych tkanin, ze słomy, patyków. Do stworzenia Marzann mieszkańcy Wawra, a w większości Zastowa, użyli też niepotrzebnych już ubrań: pończoch, rękawiczek, szalików, kokard itp. Zdolności manualnych i fantazji twórcom nie brakowało. Jedni zaprezentowali Marzanny miniaturowe, inni – wielkości człowieka, mniej lub bardziej jęczowate. A to wszystko podczas Wawerskiego Święta Wiosny, jakie od 19 lat organizuje dawniej samodzielny Klub Kultury Zastów, a obecnie filia Wawerskiego Centrum Kultury. Wyłonione spośród gości jury miało nie lada kłopot z wybraniem Miss Wiosny, Miss Foto, Miss Tradycji, Miss Eko, Miss Gracji.

Gdy jedni podziwiali panny Marzanny, inni, głównie dzieci, uczestniczyli we wspólnej zaba-

wie przy muzyce, zorganizowanej przez Panią Zimę i Panią Wiosnę. Nie zabrakło zimowych zagadek, a konkurs muzyczny udowodnił, że goście filii świetnie znają najnowsze przeboje. Było jeszcze wspólne tworzenie klubowej Marzanny, która także symbolicznie została unicestwiona w rozpalonym ognisku i posilano się pieczonymi kielbaskami, popijającymi gorącą herbatą, ciesząc się, że to już koniec zimy, a początek wiosny budzącej przyrodę do życia.



Pieczono kielbaski, rozgrzewano się herbatą, a na koniec w ognisku spłonęła symbolicznie Marzanna

Jedna z najbardziej podziwianych Marzann – o murzyńskim wyglądzie

am

FOT. AM

KURIER SPOŁECZNY | GDY POJAWIA SIĘ DZIECKO

Pierwsze chwile razem – wyzwaniem

● Chwila, gdy na świecie pojawia się pierwsze dziecko, stanowi punkt zwrotny w życiu pary. Często jest to moment magiczny i wyczekiwany.

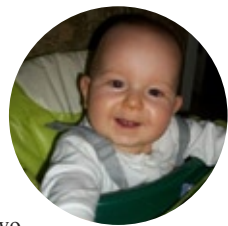
To do niego właśnie młodzi rodzice przygotowują się przez kolejne miesiące ciąży – nie tylko urządzając miejsce dla malucha w mieszkaniu, ale także wspólnie stwarzając pewną emocjonalną przestrzeń, którą po narodzinach dziecko może wypełnić. Już na etapie ciąży, poprzez prowadzone wspólnie rozmowy (jakie dziecko będzie, jak przyszła mama i przyszły tata je sobie wyobrażają, czego chcą, a czego się obawiają jako rodzice) dziecko zaczyna być obecne w życiu pary. Wiele par poświęca swój wspólny wolny czas, aby dowiedzieć się jak najwięcej, chociażby razem uczestnicząc w zajęciach np. szkół rodzenia. Wydawać by się więc mogło, że kiedy w końcu dziecko się pojawia, jego rodzice są już przygotowani na to, by stawić czoła zmianom.

W wielu wypadkach oczywiście tak jest. Niekiedy jednak w wyniku narodzin dziecka pojawiają się między małżonkami/partnerami nieporozumienia, tarcia i emocje tak trudne i gwałtowne, że cierpi na tym relacja pomiędzy małżonkami/partnerami. Dziecko zamiast łączyć, zaczyna dzielić. Psychologowie zajmujący się rodziną postrzegają sytuację narodzenia się dziecka jako taką,

która stawia przed wszystkimi jej członkami trudne wyzwania. Jednym z nich, niesłuchanie ważnym, jest zadanie pogodzenia roli partnera/małżonka z, dopiero co kształtującą się, rolą rodzica. Każdy parter ma za zadanie zacząć myśleć o sobie jako o rodzicu – odpowiedzieć sobie na szereg pytań „co to dla mnie znaczy być rodzicem?”, „jakie mam zadania jako mama/tata?”, „jak się czuję będąc rodzicem?” i wiele innych. Konieczne też staje się wypracowanie przez małżonków wspólnego modelu rodzicielstwa; nowego podziału odpowiedzialności i obowiązków, sposobów reagowania na zachowania dziecka (np. gdy płacze). Oczywiście nie jest to sprawa jednorazowa a raczej proces, który trwa i zmienia się wraz z rozwojem dziecka. Na tym etapie pomocna będzie gotowość do rozmowy i dyskutowania o wątpliwościach dotyczących rodzicielstwa w parze.

Poza tym partnerzy, dotychczas funkcjonujący tylko jako para, muszą poradzić sobie z obecnością trzeciej osoby – dziecka. Mogą pojawić się niespodziewane emocje, np. zazdrość mężczyzny/kobiety o czas i zaangażowanie partnera

w opiekę nad dzieckiem, poczucie bycia pomijanym bądź wręcz odciętym. Wydaje się, że sytuacja ta może być trudniejsza dla młodych ojców, szczególnie wtedy, gdy do opieki nad nowo narodzonym dzieckiem zapraszane są inne kobiety – babcie, ciotki, przyjaciółki.



Sprawy karmienia, przewijania, kąpania mogą łatwo stać się światem kobiet, w którym trudno mu będzie uczestniczyć. A przecież pierwsze chwile z dzieckiem są niezwykle istotne dla obojga rodziców. Ojcowie, biorąc aktywny udział w opiece nad noworodkiem, (np. czynnościach pielęgnacyjnych) mają niepowtarzalną szansę kształtowania więzi od pierwszych chwil życia dziecka. Pierwsze tygodnie we troje mogą być więc czasem pięknym, pogłębiającym więź między partnerami/małżonkami, dającym uczucie satysfakcji i spełnienia. Są jednak zawsze okresem wielu zmian, z którymi zmagania przychodzą z większym lub mniejszym trudem. Wyzwaniem staje się pogodzenie opieki nad dzieckiem, które często potrzebuje ogromu uwagi, z pielęgowaniem relacji partnerskiej. Tak, aby rodzice, prócz szczęścia i radości z kontaktów z dzieckiem, mogli wciąż czerpać radość i satysfakcję z bycia razem, we dwoje.

Karolina Małek
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
dzielnicy Wawer

KURIER PRZEDSZKOLNY | W „ZIELONYM DOMKU”

Raz na ludowo

Przedszkole nr 233 w Aninie już po raz trzeci zorganizowało wystawę twórczości plastycznej – „Książka w oczach dziecka”.

Wystawiono w nim prace dzieci z wawerskich placówek przedszkolnych. Tematem przewodnim ekspozycji było poznawanie tradycji ludowych naszego kraju. Zaprezentowano na niej kolorowe książeczki, które wykonały przedszkolaki z pomocą swoich rodziców. Atrakcją był występ małych wychowanków, przebranych oczywiście w ludowe stroje, zatytułowany „Na góralską nutę”. Dzieci, przebrane za góralki i zbójników, zaśpiewały i zatańczyły w rytm melodii z filmu „Janoś” oraz recytowały humorystyczne wierszyki.

– Jestem bardzo zadowolona z efektów pracy mo-



jego zespołu. Każdy wywiązał się ze swoich zadań perfekcyjnie. Dzięki temu ta wystawa wyszła znakomicie – podsumowała Bernardetta Piotrowska, dyrektor przedszkola. Zdaniem dyrektora, obecna wystawa była najlepszą z dotychczasowych, organizowanych w tej placówce.

P nr 233

KURIER KULTURALNY

Integracyjne poniedziałki

Wawerskie Centrum Kultury organizuje „Integracyjne poniedziałki”. W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca „Teatr z Chaty”, działający przy Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Osób z Upośledzeniem Umysłowym „Chata z pomysłami” wystawia na scenie WCK spektakle, na które przychodzą uczniowie wawerskich szkół i dorośli mieszkańcy.

Takie działania pozwalają pokazać talent osób niepełnosprawnych i zaprezentować go szerszemu odbiorcy. Są też ważnym i oryginalnym elementem integracyjnym. Zapraszamy na kolejne prezentacje.

Szczegóły w programie działań na stronie: www.wck-wawer.pl

KURIER OŚWIATOWY | W XXVI LO

Komunikacja społeczna

W poprzednim numerze szerzej przedstawiliśmy nowy kierunek nauki w XXVI Liceum Ogólnokształcącym w Aninie – bezpieczeństwa narodowego.

Od nowego roku placówka ta uruchamia także drugi profil – będzie to klasa zorientowana na komunikację społeczną. Podobnie jak w przypadku kierunku bezpieczeństwa narodowego, uczniowie zgłębiający tajniki komunikacji społecznej będą mieli możliwość wyboru przedmiotów rozszerzonych i drugiego języka: hiszpańskiego, francuskiego, niemieckiego lub rosyjskiego. Absolwenci kierunku bezpieczeństwo narodowe będą mieli po ukończeniu nauki w liceum możliwość studiowania psychologii, socjologii, pedagogiki, politologii, stosunków międzynarodowych i na wydziałach Akademii Obrony Narodowej oraz w innych szkołach wojskowych.

Absolwenci klasy komunikacji społecznej uzyskają wiedzę umożliwiającą im studiowanie psychologii, socjologii, pedagogiki, zarządzania placówkami służby zdrowia, public relation, marketingu.

LO przy Alpejskiej oferuje kandydatom interesujące, rozwijające osobowość, zajęcia pozalekcyjne, w tym warsztaty teatralne realizowane we współpracy ze Studium ATM, dziennikarskie, a także wyjazdy integracyjne dla nowych uczniów.

Więcej o ofercie XXVI LO przy ul. Alpejskiej 16 w roku szkolnym 2015–16 będzie się można dowiedzieć podczas dnia otwartego 18 kwietnia, od godz. 12.

KURIER KULTURALNY | URODZINOWY WYSTĘP

Dwa lata w ruchu

14 marca artyści Centrum w Ruchu zaprosili mieszkańców Wawra na przygotowaną specjalnie z okazji drugich urodzin improwizację taneczną oraz projekcje, rozmowy z artystami i tort. Przed jubileuszem w Urzędzie Dzielnicy zawisły fotografie Marty Ankiersztejn, obrazujące taneczne występy. Centrum w Ruchu to warszawski kolektyw 11 uznanych choreografów, tancerzy i performerów (Izabela Chlewińska, Korina Kordova, Agnieszka Kryst, Ramona Nagabczyńska, Weronika Pelczyńska, Renata Piotrowska, Magda Ptasznik, Maria Stokłosa, Iza Szostak, Karol Tymiński, Wojtek Ziemliński), ale też miejsce ich pracy, artystycznych poszukiwań i kontaktów z widzami. Powstało w 2013 roku z inicjatywy Fundacji Burdag. Tworzą go artyści tańca współczesnego i sztuk performatywnych. Łączy ich pasja i determinacja kształto-

wania nowych przestrzeni dla sztuk performatywnych w Polsce. Opiera się na dialogu i współpracy uwzględniającej wiele punktów widzenia. Jest inicjatywą oddolną.

O sobie mówią: „Od dwóch lat zbieramy doświadczenie, kształcimy się i rozwijamy własne ścieżki twórcze w Polsce i za granicą. Centrum w Ruchu jest naszą reakcją na zastaną sytuację, na brak ośrodków, w których można rozwijać swoją pracę



– tworzyć spektakle, prowadzić warsztaty. Pomimo różnych zainteresowań i języków artystycznych zdecydowaliśmy trzymać się razem. Prowokujemy zmiany”.

Siedziba Centrum w Ruchu mieści się w Wawerskim Centrum Kultury. Członkowie CwR pracują w nim, mają w nim próby, warsztaty, organizują spotkania. W WCK powstają spektakle będące w czołówce nowatorskich propozycji na polskiej i międzynarodowej scenie tańca.

Oprócz realizacji przedstawień CwR prowadzi działalność edukacyjną, organizując kilkadziesiąt warsztatów rocznie. Rozwija współpracę z zagranicą, uczestniczy w wielu festiwalach (np. w Warszawie w Festiwalu Ciało/Umysł, w Poznaniu w Festiwalu Malta). W tym roku CwR zapowiada 10 pokazów oraz wiele warsztatów dla dzieci, dorosłych i seniorów.

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
serdecznie zaprasza wszystkich Seniorów na:
WESOŁE SPACERY PO WARSZAWIE

A oto czego m.in. będziecie się mogli dowiedzieć na tym spacerze:

- Dlaczego Adam Mickiewicz prawie na śmierć przestraszył swojego sąsiada?
- Co to były teatry świetlne?
- Gdzie znajdowała się Sodom i Gomora XX wieku?
- Jaki nietypowy pokaz zorganizowano w Warszawie na cześć króla Afganistanu?

14 kwietnia 2015r. (wtorek)
początek o godz. 12⁰⁰

Zapisy – OPS Wawer,
ul. Korkowa 119/123 Ewelina Belter
lub pod numerem telefonu 22 613-38-44 w. 16

KURIER SPOŁECZNY | OPS WAWER

Wsparcie rodziców dzieci z autyzmem

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy zaprasza rodziców i opiekunów dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu na spotkania w ramach grupy wsparcia.

Spotkania odbywać się będą dwa razy w miesiącu, w piątki o godz. 11 na ul. Korkowej 119/123, 04-519 Warszawa. Grupa rusza już w kwietniu. Zapisy przyjmujemy pod numerem telefonu: 22 612 62 27 oraz za pośrednictwem mail: sara.kilian@opswawer.waw.pl

Szczegółowe informacje na temat grupy można uzyskać telefonicznie. Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Naszej koleżance
Agnieszce Sedzielowskiej
składamy szczerze wyrazy
współczucia
z powodu śmierci
ojca
dyrektor i zespół
Wawerskiego Centrum Kultury

KURIER KULTURALNY | FILMY, WYSTAWY, WARSZTATY, ZAJĘCIA

Oferta wawerskiej Biblioteki Publicznej

Filmy

23 kwietnia, godz. 17 – „Dziecko jego życia”, projekcja filmu o Kazimierzu Szpotańskim, Wypożyczalnia nr 87, ul. Trawiasta 10. Tamże w kwietniu wystawa fotograficzna „Kazimierz Szpotański i jego dzieło”.

Warsztaty

„Warsztaty malarstwa, rysunku artystycznego dla osób dorosłych” Bożeny Bienias w czwartki w godzinach 11-12.30. Zapisy na zajęcia w placówce lub pod nr tel. 22 872 43 78. Wypożyczalnia nr 82, ul. Agrestowa 1.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży

Bezpłatne korepetycje z matematyki prowadzi Małgorzata Dousa. Poziom od szkoły podstawowej do matury. Zapisy na zajęcia w placówce lub pod nr tel. 22 872 43 78. Wypożyczalnia nr 82, ul. Agrestowa 1.

27 kwietnia, godz. 10-11 – „Opowieści świata”, zajęcia dla dzieci wieku 5-6 lat realizowane w ra-

mach projektu Fundacji Edukacji Międzykulturowej, ul. Trawiasta 10.

28 kwietnia, godz. 10 – spotkanie z Piotrem Nowickim, autorem komiksów, ul. Trawiasta 10.

Głośne czytanie baśni i bajek, ul. Trawiasta 10 – „Podróże z legendą: legendy o najsłynniejszych miejscach Polsce”: 24 kwietnia, godz. 13 – „Jak wodnik Opole uratował”, 28 kwietnia, godz. 15 – „Jak to z Janosikiem było”.

„Gry planszowe w bibliotece – alternatywa dla komputera i telewizora” w każdy czwartek, godz. 16-8. W programie: „Kalejdoskop 30 gier”, „Którędy do zamku?”, „Rycerstwo i piracki skarb”, „Mastermind”, „Zgadnij kto to?”, „Kolejka”, „Znaj znak”, „Monte Cassino”, „Pędzące jeże” i Jakkiebak”. Wypożyczalnia nr 59, ul. Króla Macjusia 10.

Wystawy

110. rocznica urodzin Hanny Januszewskiej, poetki, autorki utworów dla dzieci i młodzieży, ul. Trawiasta 10.

GIMNAZJALISTO

DOPASUJ PROFIL KLASY DO SWOICH POTRZEB!

SAM WYBIERASZ ROZSZERZENIA I DRUGI JĘZYK,
NAUKA W KLASACH MIĘDZYODDZIAŁOWYCH.



PRZYGOTUJEMY CIĘ NA KIERUNKI STUDIÓW
OD POLITECHNIKI, PRZEZ AKADEMIE MEDYCZNĄ
AŻ PO UNIwersYTET, SGGW I SGH.



MAMY DOBRĄ TRADYCJĘ,
JESZCZE LEPSZĄ OFERTĘ
I NAJNOWOCZĘSZYSZĄ
KOMPLEKS BOISK
NA MAZOWSZU.

ZAPRASZAMY NA DNI OTWARTE
20 i 27 kwietnia o godz. 18⁰⁰

XXV LO im. Józefa Wybickiego

ul. Halna 20
Warszawa - Falenica
www.wybicki.net
www.facebook.com/XXVLOim.JózefaWybickiego

KURIER SPORTOWY | LOTTO POLAND BIKE MARATHON 2015

Finał znów w Wawrze

Trzy, dwa, jeden... start! Już po raz siódmy miłośnicy jazdy na rowerach górskich z okrągłymi numerami LOTTO Poland Bike Marathon pojawią się na bezdrożach i leśnych duktach.

Aż jedenaście z szesnastu zaplanowanych etapów cyklu, organizowanego przez Grzegorza Wajsa, zostanie rozegranych w bezpośredniej bliskości Warszawy.

Co nowego w LOTTO Poland Bike Marathon? Przede wszystkim klasyfikacja górską „Korona Świętokrzyska”, która obejmie trzy etapy w województwie świętokrzyskim, m.in. ze znanym już

Wąchockiem i finałem w Kielcach. Zostanie też zwiększona liczba sektorów startowych z ośmiu do dziesięciu. W dalszym ciągu będzie obowiązywał podział na amatorów i „zawodowców”, czyli zawodników startujących z licencjami Polskiego Związku Kolarskiego, a także start sektorowy dla uczniów szkół podstawowych na dystansie FAN oraz – chyba jedyna w Polsce – klasyfikacja generalna przed-

szkolaków w wyścigach Mini Cross. – Naszym celem jest perfekcyjna organizacja – mówi organizator LOTTO Poland Bike Marathon Grzegorz Wajs. – Od kilku lat na zawodach Poland Bike funkcjonuje elektroniczny system pomiaru czasu, a po zakończeniu wyścigu zawodnicy otrzymują swój wynik poprzez sms na swój telefon komórkowy. Każdy z uczestników może skorzystać z bezpłatnego serwisu rowerowego. Zapewniamy bufety na trasie i w miasteczku Poland Bike, a dla najmłodszych tworzymy Chatkę Małolatka.

Więcej na www.polandbike.pl i www.facebook.com/Poland.Bike.Marathon



FOT. ZBIGNIEW ŚWIDERSKI

LOTTO Poland Bike Marathon 2015 wystartował 29 marca w Otwocku, a finał zostanie rozegrany 11 października w Wawrze. Kolorowy peleton rowerowych maratończyków zawita również do Nowego Dworu Mazowieckiego, Legionowa, Płocka, Wąchocka, Góry Kalwarii, Jasienicy koło Ostrowi Mazowieckiej, Nadarzyna i Konstancina-Jeziorny. Będzie także aż pięć debiutów. Po raz pierwszy na mapie Poland Bike Marathon pojawią się podwarszawskie Marki, a także dwie miejscowości w województwie świętokrzyskim (w tym Kielce) oraz dwie na Lubelszczyźnie.



BURMISTRZ DZIELNICY WAWER m. st. Warszawy
SZKOŁA PODSTAWOWA Nr 124
zaprasza
do aktywnego udziału w

XI BIEG „Młodzi w hołdzie Janowi Pawłowi II”

w dniu 18 kwietnia 2015 roku (sobota)
przy SZKOLE PODSTAWOWEJ Nr 124
w Falenicy, ul. Bartoszycka 45/47

Start pierwszego biegu planowany jest o godz. 10.30.

Zapraszamy do udziału wszystkich mieszkańców naszej dzielnicy: dzieci, młodzież, rodziców i dziadków.

W ramach imprezy odbędzie się:

BIEG KRASNOLUDKÓW

(dla przedszkolaków – dystans ok. 150 metrów)

Swoim licznym udziałem uczymy pamięć: naszego Wielkiego Rodaka
– Papieża Jana Pawła II

Wszyscy uczestnicy otrzymują: pamiątkowe medale

KURIER INWESTYCYJNY

Poznaj projekty

20 marca zakończył się cykl dyskusji nad projektami zgłoszonymi do budżetu partycypacyjnego z realizacją w 2016 r. W dniach 16–26 czerwca będzie przeprowadzone głosowanie, które wyłoni najciekawsze, najbardziej potrzebne lokalnym społecznościom – zdaniem mieszkańców – pomysły. Przed głosowaniem warto poznać zgłoszone propozycje. Znajdują się na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy w zakładce „Budżet partycypacyjny 2016”.

KURIER REKREACYJNY | OFERTA FITNESS ANIN

Wiosna – czas na metamorfozę

Fitnessowa część wawerskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przygotowała interesujący program treningowy, skierowany do osób, które chcą wymodelować sylwetkę, spalić zbędne kilogramy – po prostu zmienić się.

Projekt wiosennej metamorfozy to trzy plany treningowe oraz dietetyczne. Po każdym z siedmiu treningów następuje analiza składu ciała. Przed przystąpieniem do zajęć programowych każdy uczestnik ma możliwość wykonania portretu zdjęciowego swojej sylwetki i porównania go z portretem wykonanym po zakończeniu planu treningowego. Każdy uczestnik będzie miał możliwość bezpłatnego skorzystania z usług profesjonalnej specjalistki od makijażu.

Analiza składu ciała

Każdy, kto odwiedza strefę Fitness Anin, ma możliwość bezpłatnego skorzystania z analizy składu ciała, która zobrazuje zawartość procentową tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej,

wody w organizmie, masę kości, wiek metaboliczny i dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Wyniki przeprowadzonej analizy składu ciała zostaną omówione przez kadrę instruktorską, która udzieli także porad i wskazówek dotyczących ćwiczeń.

Indywidualne plany dietetyczne

Korzystając z usług Fitness Anin klient może uzyskać tygodniowy i dwutygodniowy plan dietetyczny. Jest on dostosowany do indywidualnych potrzeb organizmu oraz rozkładu dnia (zajęć w szkole, pracy zawodowej, godzin treningów). Dietetyczny plan wyszczególnia ilość składników i ich wartości odżywcze.



FOT. OSIR

Seniorzy

Zajęcia grupowe pod hasłem Aktywny senior prowadzone są w każdy poniedziałek i środę o godz. 13 i dostosowane do potrzeb ludzi starszych.

Młodzież

Fitness Anin zaprasza młodzież do korzystania z siłowni/cardio w ciągu tygodnia, w godzinach od 8 do 17 oraz w weekendy od 10 do 20. Nowy klient ma możliwość jednorazowego bezpłatnego skorzystania z siłowni/cardio i zajęć fitness.