

Nasze Bielany

Chomiczówka|Huta|Las Bielański|Marymont|Ruda|Młociny|Piaski|Placówka|Radiowo|Stare Bielany|Śladowiec|Wawrzyszew|Wólka Węglowa|Wrzeciono



Pół wieku rezerwatu przyrody Las Bielański

10 marca 2023 r. minęło 50 lat od momentu utworzenia jednego z dwóch najstarszych warszawskich rezerwatów przyrody – Lasu Bielańskiego. Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Warszawie, we współpracy z Lasami Miejskimi – Warszawa, ogłosił Rok Lasu Bielańskiego (...) [czytaj s. 9](#)



Pokonać depresję

O faktach i mitach na temat tej podstępnej choroby mówił podczas konferencji „Depresja – zrozumieć i leczyć niezależnie od wieku” prof. Michał Lew-Starowicz, kierownik Kliniki Psychiatrii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego. Poznajcie 7 mitów na temat depresji. [czytaj s. 6](#)

Obiekty sportowe z fotowoltaiką



Na dachu budynku przy ul. Lindego 20 trwa montaż 284 paneli o mocy 120 kWp, a na Chomiczówce przy ul. Conrada 6 – 152 paneli o mocy 70 kWp. [czytaj s. 4](#)

WYWIAD NUMERU z Piotrem Mazurkiem – radnym Rady m.st. Warszawy, [czytaj s. 7](#)



Burmistrz Grzegorz Pietruczuk oraz Rada i Zarząd Dzielnicy Bielany zapraszają

Spotkanie z Krzysztofem Wielickim

Spotkanie ze światowej sławy wspinaczem, taternikiem i himalaistą, piątym człowiekiem na Ziemi, który zdobył Koronę Himalajów i Karakorum.



Miejsce: Urząd Dzielnicy Bielany
ul. Żeromskiego 29
12.04. środa, godz. 18:00

wstęp wolny, obowiązuje rejestracja poprzez stronę:
www.bit.ly/bauzapisy
liczba miejsc ograniczona



**Prezydent
Rafał
Trzaskowski
na Bielanych**

[czytaj s. 3](#)

**Powstaje
mural
Jantar
i Kukulskiego**

[czytaj s. 5](#)

**Po igłę i nitkę
do „MIX-a”
na Klaudyny
26a**

[czytaj s. 11](#)

**Zacznij dzień
od kawy
z „Wake Up
Cafe”**

[czytaj s. 11](#)

FELIETON BURMISTRZA

Burmistrz słowem wstępu

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Sąsiedzi, oddajemy w Wasze ręce nowy numer „Naszych Białan”. Jak zawsze zespół redakcyjny przygotował dla Was najważniejsze i najciekawsze informacje z terenu naszej dzielnicy. Przełom marca i kwietnia zdominowały spotkania świąteczne z seniorami. W tym roku przygotowaliśmy posiłki dla 1500 osób. To bardzo intensywny czas, ale potrzebny – szczególnie dla osób samotnych i potrzebujących. Dla seniorów, którzy z różnych względów nie mogli pojawić się na spotkaniach, przygotowaliśmy 2500 paczek świątecznych. Ich dystrybucją zajęły się kluby seniora, fundacje i stowarzyszenia. Pomoc wolontariuszy przy rozwoju paczek jest nieoceniona. Jeśli mają Państwo wiedzę o osobach, które potrzebują wsparcia, proszę o sygnał do Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dzielnicy Białany lub do Ośrodka Pomocy Społecznej. Nie zostawimy nikogo bez wsparcia.

Tuż po Świętach Wielkanocnych odślonimy kolejny mural na Białanach. Tym razem upamiętnimy wspa-

nych artystów Annę Jantar i Jarosława Kukulskiego. W latach 70. mieszkali przy al. Reymonta 21 i to właśnie tam powstaje mural. Pielęgnowanie pamięci o lokalnej historii jest niezwykle ważne, bo historia Białan to również ludzie, nasi wspólni artyści i sąsiedzi.

W wolnej chwili zapraszam na krótki spacer ulicą Żeromskiego. Przy skrzyżowaniu z ul. Podczaszyńskiego znajdziecie mural wykonany z okazji 20-lecia Fundacji Ewy Błaszczyk „Akogo?”, kawałek dalej przy skrzyżowaniu z Płaciną zobaczycie wizerunki dwóch wspólnych postaci, Kory i Krystyny Sienkiewicz. Ostatni przystankiem jest skrzyżowanie al. Reymonta i ul. Wólczyńskiej, gdzie 11 kwietnia o godzinie 10.00 wspólnie z Natalią Kukulską odślonimy mural Anny Jantar i Jarosława Kukulskiego. Więcej o tym niezwykłym wydarzeniu przeczytacie na stronie 5.

Skoro jesteśmy przy temacie spacerów, niezmiennie polecam Białany w wiosennej odsłonie. Osobiście bardzo lubię korzystać aktywnie z Lasu

Białańskiego, gdzie często biegam. To ważne miejsce na mapie naszej dzielnicy. W tym roku mija 50 lat od utworzenia rezerwatu przyrody Las Białański (więcej na stronie 9). Na spacer wybieram nasze białąskie parki. Najchętniej Park Olszyna. To miejsce na skraju osiedla Słodowiec interesujące pod względem przyrodniczym i historycznym. Znajdziemy tam blisko 80-letni drzewostan olszy czarnej oraz dolinę dawnej rzeki Rudawki. W tej niewielkiej enklawie półnaturalnej przyrody spotkać można wiele rodzimych roślin i zwierząt, których obecność zadziwia, jeśli weźmie się pod uwagę jej miejskie otoczenie. Historycznie park oraz jego okolice są pełne ciekawostek.

Dobrym pomysłem na wyprawę poza Białany są Palmiry. Podróż ułatwi Warszawski Transport Publiczny, który z początkiem kwietnia uruchomił weekendową linię 800 kursującą z węzła komunikacyjnego Młociny do cmentarza i muzeum w Palmirach. Z tego miejsca możecie również rozpocząć eksplorację szlaków Puszczy



Kampinoskiej, więcej przeczytacie o tym na stronie 5.

Na koniec polecam artykuł, który powstał po naszej niedawnej konferencji eksperckiej o depresji. Wokół choroby narosło wiele fałszywych przekonań, tymczasem, by skutecznie walczyć z tym przeciwnikiem, trzeba go dokładnie poznać. Dlatego na Białanach odbyła się konferencja „Depresja – zrozumieć i leczyć niezależnie od wieku” z udziałem ekspertów Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego EZRA UKSW oraz Białańskiego Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Białańskiego. O faktach i mitach na temat tej podstępnej choroby przeczytacie na stronie 6.

Grzegorz Pietruczuk

W NUMERZE:

NA POCZĄTEK

Felieton burmistrza 12

Życzenia wielkanocne 12

SPOTKANIA

Prezydent Trzaskowski na Białanach 13

INWESTYCJE

MAL jeszcze w tym roku 14

Nowe boiska w SP nr 352 14

Fotowoltaika na dachu CRS Białany 14

Dodatkowe środki na inwestycje 14

WYDARZENIA

Mural Jantar i Kukulskiego 15

Weekendowa linia autobusowa 800 15

ZDROWIE PSYCHICZNE

7 mitów na temat depresji 16

WYWIAD NUMERU

Rozmowa z Piotrem Mazurkiem 17

EKOLOGIA I ŚRODOWISKO

Nowy PSZOK na Białanach 18

Zbiórka nakrętek dla Filipa 18

Pustułki upodobały sobie Chomiczówkę 18

Konkurs „Bądź EKO na Białanach” 18

50 lat rezerwatu Las Białański 19

PRZEDSIĘBIORCY

Pasmanteria „MIX” 111

Kawa z „Wake Up Cafe” Cię obudzi 111

SPRAWY MŁODYCH

Młodzieżowa Rada Białan 112

HISTORIA

Adolf Duszek. Fotograf Warszawy 114

Lato '55 w AWF 115

SAMORZĄD MIESZKAŃCÓW

Wywiad z Piotrem Walasem 116

Wywiad z Patrykiem Bernardellim 116

FELIETONY

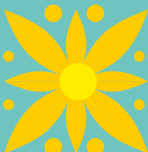
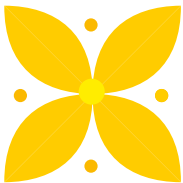
Wóycicki i jego ulica 118

Idzie wiosna 118

SPORT

Białany mówią stop otyłości 120

Dotacje na sport podzielone 120

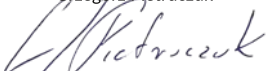


Zdrowych i spokojnych Świąt Wielkanocnych

wypełnionych wiosenną radością i ciepłem.

Niech ten szczególny czas będzie okazją
do odpoczynku w gronie najbliższych osób.

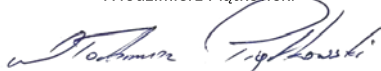
Wszystkiego najlepszego życzą



Grzegorz Pietruczuk
Burmistrz
Dzielnicy Białany m.st. Warszawy



Katarzyna Potapowicz
Zastępca Burmistrza
Dzielnicy Białany m.st. Warszawy



Włodzimierz Piątkowski
Zastępca Burmistrza
Dzielnicy Białany m.st. Warszawy



Sylwia Lacek
Zastępczyni Burmistrza
Dzielnicy Białany m.st. Warszawy



Andrzej Malina
Zastępca Burmistrza
Dzielnicy Białany m.st. Warszawy

Nasze Białany

Urząd Dzielnicy Białany m.st. Warszawy
ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa
bialany.gazeta@um.warszawa.pl tel. 22 44 34 756

Redakcja: Bartłomiej Frymus, Magdalena Borek
Korekta: Agata Błaszczyk-Stefaniak
Skład: Renata Wojda



Prezydent Trzaskowski na Bielanach

Zakończyła się wizyta prezydenta m.st. Warszawy w kolejnej dzielnicy w ramach cyklu „Porozmawiajmy o...”. Tym razem Rafał Trzaskowski odwiedził Bielany, gdzie w ostatnich latach miasto zrealizowało kilka ważnych inwestycji.

Bielany mają dobry dostęp do metra i to właśnie ten środek transportu wybrał prezydent, by dotrzeć do dzielnicy. Wizyta rozpoczęła się od uzupełnienia produktami jednej z bielańskich jadłodzielni i kubka herbaty w lokalu „Czytelnia”. Prezydent Trzaskowski udał się też do przestrzeni coworkingowej w Bielańskim Integratorze Przedsiębiorczości przy al. Zjednoczenia, gdzie rozmawiał m.in. z młodymi przedsiębiorcami.

Spotkania w szkołach

Podczas wizyty nie zabrakło odwiedzin w placówkach oświatowych. Jedną z nich było Przedszkole nr 245 „Sowy Mądrej Głowy” dla Dzieci Słabowidzących. Tam prezydent spotkał się z maluchami i zapoznał z możliwościami rehabilitacji wzrokowych w specjalistycznej poradni okulistycznej na terenie placówki. Po południu w CRS Białany Rafał Trzaskowski rozmawiał z członkami Uczniowskiego Klubu Sportowego G-8, czyli najlepszą w Polsce juniorską sekcją pływacką, a w CXXII Liceum Ogólnokształcącym im. I. Domeyki z uczącą się tam młodzieżą.

Inwestycje dla Białan

Bielany to dzielnica, w której w ostatnich latach zrealizowano kilka ważnych projektów. Część z tych miejsc

odwiedził także tym razem prezydent stolicy. Był to m.in. Szpital Bielański, w którym w ubiegłym roku zakończono budowę nowego skrzydła, a obecnie trwa jego wyposażanie. Ta inwestycja, w całości sfinansowana z budżetu miasta, kosztowała prawie 200 milionów złotych. Pierwsi pacjenci skorzystają z niej już za kilka tygodni.

Prezydent pojechał też do Ośrodka Hutnik, by sprawdzić, jak funkcjonuje to miejsce po rewitalizacji zakończonej przez miasto w 2021 r. Odwiedził również teren przy ul. Perzyńskiego i ul. Żeromskiego, gdzie w ramach modernizacji ulic powstanie ścieżka rowerowa, oraz udostępniony dzisiaj park kieszonkowy przy skrzyżowaniu ulic Galla Anonima i Broniewskiego.

Spotkanie z mieszkańcami

Dzisiejszą wizytę zakończyło wieczorne spotkanie z mieszkańcami Białan w CXXII Liceum Ogólnokształcącym im. Ignacego Domeyki.

Byłem w wielu miejscach na Białanach, spędziłem tu – wraz z moimi współpracownikami – cały dzień, żeby poznać zarówno sukcesy, jak i problemy dzielnicy, najbardziej palące potrzeby jej mieszkańców. Miałem okazję spotkać się i porozmawiać m.in. z dziećmi, młodzieżą i seniorami, ale również na-

uczycielami czy przedsiębiorcami – mówił Rafał Trzaskowski podczas spotkania. Prezydent Warszawy zapewnił, że ratusz – we współpracy z władzami dzielnicy – pracuje m.in. nad rozwiązaniem problemu z kanalizacją w Wólce Węglowej, ma w planach rozbetonowanie podwórek osiedlowych czy wypracowanie kompromisu w sprawie zagospodarowania otoczenia przy ul. Broniewskiego oraz parkowania w tym rejonie.

Sukcesywnie prowadzimy, w kolejnych dzielnicach, konsultacje na temat Płatnych Stref Parkowania Niestrzeżonego – mamy konkretny plan dla całego miasta, bo to rozwiązanie się sprawdza i zapewne sprawdzi się także na Białanach – mówił prezydent Trzaskowski.

Podczas spotkania poruszane były również sprawy związane m.in. z inwestycjami drogowymi w dzielnicy, utylizacją śmieci na terenie Radiowa, windami przy węzłach drogowych oraz dostępem do opieki medycznej na terenie dzielnicy. Nie zabrakło tematów ogólnomiejskich, a nawet krajowych – np. uspokojenia ruchu w strefie Tempo 30 czy raportu dla C40.

W najbliższych miesiącach prezydent odwiedzi kolejne stołeczne dzielnice.

UM Warszawa



Od lewej: wiceburmistrz Włodzimierz Piątkowski, wiceburmistrz Katarzyna Potapowicz, burmistrz dzielnicy Białany Grzegorz Pietruczuk, prezydent m.st. Warszawy Rafał Trzaskowski, wiceburmistrz Andrzej Malina, wiceburmistrz Sylwia Lasek. fot. UM Warszawa



Przerwa na kawę w „Czytelnia”, fot. UM Warszawa



Wizyta w Przedszkolu nr 245, fot. UM Warszawa



Spotkanie z pływakami z klubu G-8, fot. UM Warszawa



Prezydent wizytował również przebudowę ulicy Podczyszńskiego, fot. UM Warszawa



Spotkanie w Bielańskim Centrum Wsparcia Seniora, fot. UM Warszawa



Prezydent Trzaskowski odwiedził również Bielański Integrator Przedsiębiorczych, fot. UM Warszawa

Kasprowicza 14 zmieni się w centrum kultury



fot. S. Korzeniewski



fot. S. Korzeniewski



fot. S. Korzeniewski

Duże postępy przy modernizacji dawnego pawilonu handlowego przy ul. Kasprowicza 14, gdzie powstanie Miejsce Aktywności Lokalnej. Prace prowadzone są na zlecenie Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami w dzielnicy Bielany.

Wnętrze pawilonu już przeszło rewolucję. Po starych elementach wyposażenia sklepu nie ma śladu. Wykonano wiele prac rozbiórkowych. Ułożono też większość instalacji, a także nowymi ściankami działowymi wytyczono pomieszczenia dla obsługi MAL-u. W pozostałej części budynku powstaną dwie pracownie plastyczne oraz sala do warsztatów teatralnych. – Projekt przewiduje

również ustawienie ścian modułowych, co umożliwi połączenie sal, ewentualnie uzyskanie jednej większej powierzchni – mówi Włodzimierz Piątkowski, zastępca burmistrza dzielnicy Bielany nadzorujący zleceńodawcę prac, czyli ZGN Bielany.

Przy projekcie modernizacji, a szczególnie planowaniu przestrzeni, do zalet korzystano z rad m.in. artystów i organizacji

od lat współpracujących z Urzędem Dzielnicy Bielany. – Podziękowania dla Sebastiana Świerszcza oraz Ewy Turek, przewodniczącej dzielnicowej komisji kultury, a także mojej zastępczyni nadzorującej kulturę Katarzyny Potapowicz – podkreśla Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany.

Prace budowlane, które powinny zakończyć się jeszcze w tym roku, są

zwiększeniem kilku lat starań o powstanie tego miejsca. W 2019 roku zastępca burmistrza Bielany Włodzimierz Piątkowski rozpoczął uzgodnienia z ratuszem, aby pawilon wyłączyć z planowanej sprzedaży i przeznaczyć go na miejsce użyteczności publicznej. Dzięki temu budynek wrócił do zasobu dzielnicy Bielany.

BF

Dodatkowe środki na inwestycje

W połowie marca Rada Warszawy przegłosowała zmiany w budżecie dzielnicy Bielany. Część z 32 milionów złotych dodatkowych środków dzielnica przeznaczy na inwestycje.

Dodatkowe środki trafią m.in. na: rewitalizację pawilonów handlowo-usługowych przy ul. Broniewskiego 56a oraz przy ul. Perzyńskiego 2; modernizację instalacji centralnego ogrzewania w budynku komunalnym przy ul. Wrzeciono 30; remont placu zabaw przy ul. Petöfiego 2, na terenie Przedszkola nr 308 przy al. Reymonta 8a oraz Przedszkola nr 301 przy ul. Staffa 7b; budowę siłowni plenerowej na terenie Szkoły Podstawowej nr 209 przy al. Reymonta

25; zagospodarowanie terenu zieleni u zbiegu ul. Lekkiej i Cienkiej oraz na terenie filii Bielańskiego Ośrodka Kultury przy ul. Estrady 112; budowę strefy trampolin przy ul. Bogusławskiego; remont budynku gospodarczego na cele zaplecza sportowego i sanitarnego w Zespole Szkół nr 10 przy ul. Perzyńskiego 10 oraz zakup samochodu do transportu osób starszych i z niepełnosprawnościami na potrzeby Bielańskiego Centrum Wsparcia Seniora.

BF

Szkoła przy Conrada będzie miała nowe boiska

Szykują się duże zmiany w Szkole Podstawowej nr 352 na osiedlu Chomiczówka. Trwa przetarg na modernizację terenu sportowego szkoły.



fot. S. Korzeniewski

Zakres prac jest ogromny: rozbudowa boiska piłkarskiego i przykrycie go halą pneumatyczną, remont boiska do koszykówki, remont boiska do siatkówki, budowa bieżni lekkoatletycznej, budowa skoczni do skoków w dal, budowa rzutni do pchnięcia kulą oraz stworzenie strefy rekreacyjnej dla dzieci. Przyszły wykonawca w pierwszej kolejności przygotowuje projekt, następnie uzyska pozwolenia na prace budowlane i ruszy z modernizacją. Droga do przetargu nie była łatwa, a szczególnie znalezienie środków na tak dużą inwestycję.

– Nie byłoby tej inwestycji, gdyby nie zaangażowanie i inicjatywa jednej z nauczycielek Agaty Mielniczuk. Rozmowa z Panią Agatą na temat konieczności przebudowy i uatrakcyjnienia oferty sportowej zaplecza szkoły, była moją pierwszą jako radnego dzielnicy. To kolejny moment w tej kadencji, kiedy mam poczucie wielkiej satysfakcji, że naprawdę udaje się zmieniać naszą okolicę na lepsze, i że zmiany są możliwe, trzeba tylko chcieć, angażować się, i współpracować – komentuje Krystian Lisiak, radny dzielnicy Bielany.

BF

Obiekty sportowe z fotowoltaiką

Na dachach budynków sportowych trwa montaż paneli fotowoltaicznych. Nowy system ograniczy zużycie konwencjonalnych źródeł energii o nawet 20 procent.

Na dachu budynku przy ul. Lindego 20 trwa montaż 284 paneli o mocy 120 kWp, a na Chomiczówce przy ul. Conrada 6 – 152 paneli o mocy 70 kWp. Oba obiekty posiadają urządzenia wykorzystujące w trybie ciągłym energię elektryczną (m.in. wentylatory i pompy basenowe). To kolejne budynki na Bielanach wyposażone w fotowoltaikę. Od stycznia instalacja działa w Przedszkolu nr 346 „Pod Kasztanem” przy ul. Kludyny 8. Dodatkowo do końca roku na zlecenie miasta panele słoneczne pojawią się we wszyst-

kich miejskich żłobkach. Łącznie ze słonecznej energii będzie korzystało 47 obiektów, a koszt całej inwestycji to ponad 7,5 mln złotych. Montaż paneli w warszawskich żłobkach to część większego Programu Rozwoju Fotowoltaiki Miejskiej, przyjętego przez Radę m.st. Warszawy w marcu 2022 roku. Zgodnie z jego założeniami w ciągu pierwszych trzech lat liczba miejskich budynków, na których pojawi się instalacja fotowoltaiczna, wzrośnie z obecnych ponad 120 do 320, a Warszawa wyda na ten cel 60 mln zł.

BF



Montaż paneli przy ul. Conrada 6, fot. CRS Bielany



Panele na dachu Przedszkola nr 346, fot. S. Korzeniewski



Budynek przy al. Reymonta 21, gdzie w latach 70 mieszkali artyści, fot. W. Artyńew

„Życia mała garść”. Anna Jantar i Jarosław Kukulski będą mieli swój mural

Na warszawskich Bielanych ruszyło malowanie muralu upamiętniającego Annę Jantar i Jarosława Kukulskiego. Mural pokryje ścianę budynku przy al. Reymonta 21, gdzie w latach 70. znajdowało się mieszkanie artystów.

O upamiętnienie Anny Jantar i Jarosława Kukulskiego od lat zabiegali fani, radni oraz mieszkańcy dzielnicy, z którą artyści związani byli przez lata. Po przeprowadzce do Warszawy zamieszkali w niewielkiej kawalerce na ulicy Słowackiego na Żoliborzu, niedaleko Teatru Komedia. Po narodzinach córki Natalii przeprowadzili się do większego mieszkania przy al. Reymonta 21 na nowo powstałym osiedlu Wawrzyszew.

Anna Jantar w latach 70. była jedną z największych gwiazd polskiej sceny muzycznej. Wykonywane przez nią utwory nuciła cała Polska i do tej pory są bliskie sercom wielu słuchaczy. Mieszkanie na warszawskich Bielanych było miejscem, gdzie

mogła chwilę odetchnąć pomiędzy kolejnymi koncertami. W domowym zaciszu ok. 64-metrowego mieszkania znajdującego się na trzecim piętrze razem z mężem Jarosławem Kukulskim tworzyli kolejne przeboje. Po latach córka artystów Natalia Kukulska odnalazła nagrania audio, zarejestrowane na domowym magnetofonie, dokumentujące proces tworzenia piosenkarki i kompozytora.

Mural realizowany jest w porozumieniu z Natalią Kukulską we współpracy z Urzędem Dzielnicy Bielany. Zaprojektował go Adam Żebrowski, grafik znany między innymi ze stałej współpracy z Teatrem Wielkim Operą Narodową, gdzie od lat tworzy plakaty spektakli. Jest też autorem

okładek płyt Natalii Kukulskiej i wieloletnim przyjacielem rodziny. Na projekcie widnieje tytuł „Życia mała garść” – piosenki skomponowanej przez Jarosława Kukulskiego do słów Jerzego Dąbrowskiego, który idealnie pasuje do czasu, który ci niezapomniani artyści spędzili tu razem. Ich wspólne zdjęcie wkomponowane jest w grafikę płyty winylowej w ciekawych, vintage’owych kolorach i zwieńczone autografami artystów.

Mural na budynku Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej wykona zespół Michała Stachyry z Fundacji MZMRZ. Mecenasek projektu jest Vantage Data Centers, operator wielkoskalowych centrów danych.

BF

Odślonięcie muralu zaplanowane jest na 11 kwietnia o godzinie 10.00 przy al. Reymonta 21.

Linia 800 do Palmir i szlaków Puszczy Kampinoskiej

Z początkiem kwietnia na trasę wyruszyły autobusy weekendowej linii 800 z Warszawy do Kampinosu. Jeżdżą one z węzła komunikacyjnego Młociny do cmentarza i muzeum w Palmirach.

Z początkiem kwietnia na trasę wyruszyły autobusy weekendowej linii 800 z Warszawy do Kampinosu. Jeżdżą one z węzła komunikacyjnego Młociny do cmentarza i muzeum w Palmirach.

Puszcza Kampinoska to ewenement na skalę europejską – tuż za granicami metropolii znajduje się park narodowy o powierzchni ponad 38,5 tys. ha. To pozostałości lasów, które przed wiekami pokrywały dzisiejsze Mazowsze. W puszczy jest ponad 350 kilometrów pieszych szlaków turystycznych prowadzących przez łąki, bagna, wydmy i oczywiście puszcza.

Miejsce pamięci narodowej

Puszcza to także miejsce historycznych wydarzeń – bitew powstania styczniowego, drugiej wojny światowej. Na jej terenie w czasie powstania warszawskiego zlokalizowany był kilkutyśieczny obóz Armii Krajowej.

W Puszczy Kampinoskiej

pochowano ofiary 21 masowych mordów przeprowadzonych przez Niemców w latach 1939-43, m.in. lekkoatletę Janusza Kusocińskiego i marszałka Sejmu – Macieja Rataja. Zobaczyć można wystawę poświęconą egzekucjom w Palmirach i na terenie Puszczy Kampinoskiej w latach 1939-43, oraz wydarzeniom na tym obszarze w trakcie II wojny światowej.

Pomysł na weekendową wybieczkę

Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie końcowego przystanku autobusów linii 800, które już od najbliższej soboty, 1 kwietnia, w soboty, niedziele i święta (z wyjątkiem dni 8-10 kwietnia, 1 maja i 15 sierpnia) do końca października będą łączyły Palmiry z Młocinami.

Wizytę w muzeum można połączyć ze spacerem i do domu wrócić również

Warszawskim Transportem Publicznym – w pobliżu muzeum są szlaki turystyczne prowadzące w głąb Kampinoskiego Parku Narodowego. Można nimi dojść do przystanków innych linii autobusowych, np. do 210 w Truskawiu (szlakiem niebieskim lub czerwonym i czarnym, ok. 4 km) albo do 150 w Dziekanowie Leśnym (szlakiem czerwonym lub zielonym, ok. 9 km). Autobusy tych linii dojeżdżają do metra Młociny.

Na dłuższą wędrowkę, ale także z powrotem do Warszawy do stacji metra Bemowo autobusami WTP, można wybrać się do Lipkowa i stamtąd autobusem 714 (szlak zielony i niebieski, ok. 12 km) albo do Mariewa i autobusu 729 (szlak zielony i niebieski, ok. 10 km). Trasa do Leszna (szlakiem czerwonym i żółtym, ok. 17 km) kończy się w pobliżu przystanków autobusu linii 719.

mat.prasowe



fot. mat. prasowe WTP

Trasa linii 800: METRO MŁOCINY – al. gen. M. Wittek – Pułkowa – Łomianki: Kolejowa – Kiełpin Stary: Kolejowa – Dziekanów Leśny: Kolejowa – Dziekanów Polski: szosa gdańska – Palmiry: szosa gdańska – palmirska droga – Kampinoski Park Narodowy: palmirska droga – PALMIRY-MUZEUM.

Wszystko, co musicie wiedzieć o depresji, by móc ją pokonać

Codziennie 15 Polaków odbiera sobie życie, a kilkakrotnie więcej podejmuje próbę samobójczą. To w większości osoby dotknięte depresją, jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Mylimy się, sądząc, że cierpią na nią tylko słabi lub ci, których dotknęły dramatyczne wydarzenia. Depresja może zaatakować każdego z nas lub naszych bliskich.

Wokół depresji narosło wiele fałszywych przekonań, tymczasem, by skutecznie walczyć z tym przeciwnikiem, trzeba go dokładnie poznać. Dlatego na Bielanach odbyła się konferencja „Depresja – zrozumieć i leczyć niezależnie od wieku” z udziałem ekspertów Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego EZRA UKSW oraz Bielańskiego Centrum Zdrowia Psychicznego Szpitala Bielańskiego. O faktach i mitach na temat tej podstępnej choroby mówił prof. Michał Lew-Starowicz, kierownik Kliniki Psychiatrii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego i Bielańskiego CZP. Poznajcie 7 mitów na temat depresji.

MIT 1.

Depresja nie istnieje

Niestety, istnieje. Mówiąc w dużym skrócie, depresja to zaburzenia nastroju, które utrzymują się przez dłuższy czas, przynajmniej przez dwa tygodnie, i utrudniają funkcjonowanie. Depresja częściej dopada kobiety niż mężczyzn, ale nie różnicuje swoich ofiar pod względem wieku. Zapadają na nią zarówno dzieci, jak i dorośli (bardzo często na niezdiagnozowaną depresję cierpią seniorzy). Według szacunków na świecie jest 350 mln osób mających depresję, w Polsce to ok. 1,5 mln. Problem nasiliła pandemia. Z jednej strony znaleźliśmy się wówczas w trudnej emocjonalnie sytuacji (strach przed chorobą, śmierć bliskich, niepewność dotycząca przyszłości czy problemy finansowe). Z drugiej strony COVID-19 okazał się wirusem atakującym m.in. system nerwowy, nasilającym stany lękowe, wywołującym rozdrażnienie czy przygnębienie.

MIT 2.

Depresja to po prostu smutek

Mitem jest powielane nieraz twierdzenie, że depresja to tylko chwilowe obniżenie nastroju, a sam termin stał się „modny”, a więc nadużywany. Niestety, z tego powodu część osób lekceważy problem, tłumacząc, że każdego kiedyś dopadła „melancholia” i że to uczucie samo przechodzi. Tymczasem – jak przekonuje prof. Michał Lew-Starowicz – nie każdy, kto jest smutny, ma depresję, i ... nie każdy cierpiący na depresję jest smutny. Ta choroba może również objawiać się np. rozdrażnieniem, zaburzeniami pokarmowymi, nadmierną potrzebą snu



fot. Adobe Stock

lub bezsennością, odczuwaniem bóli psychogennych. Dużo osób przyznaje, że doświadcza czegoś na kształt wewnętrznego znieczulenia – nie czuje ani radości, ani smutku, jest wypalonych emocjonalnie.

MIT 3.

To nie depresja, tylko lenistwo, a choruj tylko słabi

Profesor Michał Lew-Starowicz zauważa, że depresja niweczy nasz potencjał, paraliżuje aktywność, odbiera chęć i możliwości działania. Chory zwykle po prostu nie ma siły, by podjąć jakiegokolwiek działania, nie jest w stanie zmusić się do wykonania najprostszych czynności – chociażby wstania z łóżka, zadbania o higienę, wyjścia z domu. Jednak z lenistwem czy słabością psychiczną nie ma to nic wspólnego!

MIT 4.

Musi być powód do depresji

Oczywiście, traumatyczne wydarzenia w naszym życiu, takie jak śmierć kogoś

bliskiego, utrata czy kłopoty w pracy, problemy finansowe, mogą być czynnikiem prowadzącym do depresji. Jednak, jak podkreśla profesor Michał Lew-Starowicz, do rozwoju tej choroby nie jest potrzebny powód. Niektórzy po prostu mają większą podatność na zachorowanie czy odziedziczone po przodkach predyspozycje genetyczne. Depresja może i często pojawia się bez ostrzeżenia i bez racjonalnej, wynikającej z życiowego doświadczenia, przyczyny. Po prostu znikąd.

MIT 5.

Masz depresję? Weź się w garść!

Nie rozumiejąc, czym jest depresja, nie potrafimy pomóc bliskim wyjść z tej choroby. Bywa, że nieświadomie pogarszamy sytuację. Na przykład, dając rady typu: weź się w garść; inni mają gorzej, a nie narzekają; zabierz się za robotę, to ci przejdzie; uśmiechnij się. W ten sposób wywołuje się jeszcze poczucie winy u chorego. – Gdyby takie rady pomagały, nie musielibyśmy sięgać po farmakologię czy leczenie szpitalne – ocenia prof. Michał Lew-Starowicz.

Depresja częściej dopada kobiety niż mężczyzn, ale nie różnicuje swoich ofiar pod względem wieku. Zapadają na nią zarówno dzieci, jak i dorośli (bardzo często na niezdiagnozowaną depresję cierpią seniorzy). Według szacunków, na świecie jest 350 mln osób mających depresję, w Polsce to ok. 1,5 mln.

MIT 6.

Depresję można zwalczyć jedynie farmakologicznie. Pomocna może być wyłącznie psychoterapia

Z badań wynika, że w ciągu ostatnich 13 lat na Zachodzie dwukrotnie zwiększyła się liczba wypisywanych leków psychotropowych. Czy to oznacza, że częściej padamy w depresję? A może jesteśmy bardziej świadomi

problemu i rozumiemy potrzebę podjęcia leczenia? Trudno o jednoznaczną odpowiedź, na pewno farmakologia – zwłaszcza przy zaawansowanym stopniu choroby – jest ważnym elementem walki z depresją, ale nie jedynym. Profesor Lew-Starowicz podkreśla, że współczesne leczenie depresji zakłada działania na kilku frontach: wykorzystywanie różnych metod, a więc zarówno farmakologii, jak i psychoterapii. – Leczenie musi być skrojone na miarę konkretnego człowieka i jego potrzeb. Ważna jest tu również psychoedukacja, wsparcie społeczne, ułatwienie rozwijania pasji – wylicza profesor.

Na pewno warto zwrócić się po fachową pomoc. Świadczą o tym badania, z których wynika, że osoby z nieleczoną depresją żyją o kilkanaście lat krócej niż ci, którzy nigdy nie mieli objawów depresji. Cemu? Bo pośrednio wpływa ona na rozwój innych chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, nowotwory, choroba niedokrwienna serca (wieńcówka) czy nadciśnienie. W dodatku pacjent, ze względu na swój stan psychiczny, nie potrafi zmobilizować się do aktywnej walki z in-

nymi chorobami. Depresja przyspiesza także zmiany otepienne i co – oczywiście – zwiększa ryzyko podjęcia próby samobójczej.

MIT 7.

Wystarczy zmienić styl życia, znaleźć sobie hobby

– Oczywiście nie da się zaprzeczyć, że takie działania wspierają wyjście z depresji. Zmiana stylu życia, branie odpowiednich suplementów diety, podjęcie aktywności fizycznej np. biegania czy rozwijanie zainteresowań, pomagają choremu. Ale to nie jest prosta recepta na wyjście z choroby, zwłaszcza w przypadku osób, którym depresja uniemożliwia wykonywanie nawet najprostszych czynności – zaznacza profesor Lew-Starowicz. Wówczas być może trzeba zacząć od farmakoterapii, a tego rodzaju działania włączyć równolegle.

Im szybciej rozprawimy się z mitami krążącymi wokół depresji, tym większa szansa, że uratujemy sobie lub komuś życie. Bo z depresją trzeba się zmierzyć! Liczenie na to, że sama przejdzie, to mit.

Anna Urbańska

Więcej patroli policji w miejscach wskazanych przez mieszkańców

Rozmowa z Piotrem Mazurkiem – przewodniczącym miejskiej Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego w Warszawie.

W połowie marca prezydent Rafał Trzaskowski zapowiedział, że w kwietniu uruchomione zostanie nowe skrzydło Szpitala Bielańskiego. Proszę powiedzieć coś więcej o tej inwestycji.

Cały budynek został zaprojektowany i wykonany w technologii BIM (Building Information Modeling), która umożliwia ciągły dostęp do informacji o projekcie, jego kosztach, zaawansowaniu robót i harmonogramach. Cyfrowy dostęp do budynku jest możliwy jeszcze przed jego wybudowaniem, co daje dodatkowe możliwości unikania błędów w projektowaniu i wyposażaniu budynku. Jest to bardzo innowacyjne w budownictwie szpitalnym. Nowe skrzydło Szpitala Bielańskiego to przede wszystkim 10 nowoczesnych sal operacyjnych. Sale są uniwersalne, umożliwiające wykonanie zabiegów operacyjnych różnych specjalności, zapewniające pełne bezpieczeństwo oraz komfort pacjentowi i zespołom operacyjnym na światowym poziomie, w tym między innymi umożliwiające konsultacje lekarskie z każdego miejsca na świecie. Oczywiście blok operacyjny nie mógłby pracować bez sterylizacji, która jest częścią nowego skrzydła i w której cały obieg narzędzi operacyjnych jest monitorowany i maksymalnie zautomatyzowany.

Kolejnym miejscem jest Oddział Intensywnej Terapii i Anestezjologii, który powiększa się o 10 miejsc na sali „wybudzeń”, 6 stanowisk opieki pooperacyjnej POP oraz 10 stanowisk OIT intensywnego nadzoru. Jest też miejsce na rehabilitację, którą wyposażono w bardzo nowoczesne urządzenia do terapii. Starając się odpowiedzieć na wyzwania „pocovidowe”, ale także na wymagania „dzisiejszych czasów”, rozbudowany został Oddział Psychiatrii. Są tu sale do pobytu całodobowego, dziennego, terapii zajęciowej i grupowej o wysokim komforcie dla pacjenta, a całość Oddziału jest jednym z elementów Bielańskiego Centrum Zdrowia Psychicznego. W tej chwili trwa wyposażanie nowego skrzydła w meble i sprzęt medyczny. Całość inwestycji jest finansowana z budżetu miasta stołecznego Warszawy niebagatelną kwotą 180 ml zł. Wmurowanie kamienia węgielnego 02.12.2020 r. rozpoczęło inwestycję, którą po rekordowych dwóch latach i mam nadzieję 4-5 miesiącach z dumą przekazemy warszawskim pacjentom.

Niedawno z grupą radnych interpelował Pan o to, aby na potrzeby Szpitala Bielańskiego zakupić chirurgicznego robota medycznego. Co to za sprzęt?

Jest to system chirurgiczny nowej generacji, który po-



fot. S. Korzeniewski

siada zrobotyzowane ramiona, na wzór ludzkiej ręki, i który usprawnia pracę chirurga. Służy do wykonywania zabiegów w zakresie urologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej, ginekologii i otolaryngologii. Narzędzia robotyczne są swoistym przedłużeniem ręki chirurga, co pozwala na swobodne i bardzo precyzyjne operowanie nimi. Zabieg za pomocą robota wpływa na skrócenie czasu hospitalizacji pacjenta, zwiększając bezpieczeństwo zabiegu, który może być wykonywany również zdalnie.

Kolejną zmianą organizacyjną w SCB jest włączenie w jego strukturę Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19115 (MCK). Komórka ta, funkcjonująca już wcześniej w ramach Urzędu, w zdecydowany sposób wpływa na poprawę komunikacji z mieszkańcami, przede wszystkim w kontekście szeroko rozumianego bezpieczeństwa i jest niezwykle istotnym źródłem wiedzy.

Jako przewodniczący miejskiej Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego zajął się Pan tematem sytuacji kadrowej w Straży Miejskiej. Co jest największym utrapieniem w tym temacie?

Przed wszystkim wakaty, chociaż zauważalna jest tendencja spadkowa. Według informacji, jakie otrzymałem – zgodnie ze sta-

nem na 22 marca tego roku – w Straży Miejskiej brakuje 296 pracowników, a w związku z zakończonym niedawno naborem w najbliższych dniach spodziewane jest obniżenie tej liczby do 283. Podczas gdy jeszcze niedawno liczba wakatów przekraczała wyraźnie 300.

Jakie działania Pana zdaniem mogą wpłynąć na zwiększenie liczby chętnych do rozpoczęcia służby w miejskiej formacji?

Pani Komendantka Straży Miejskiej pracuje na rzecz poprawy warunków pracy w jednostce. Chodzi nie tylko o płace. Uproszczone ścieżkę awansów służbowych, wprowadzone zostały benefity pracownicze (m.in. ulgi w ubezpieczeniu zdrowotnym, karty fitness), strażnikom i pracownikom zapewniono możliwość korzystania ze wsparcia psychologicznego. Duży nacisk kładzie się na docenianie działań strażników i budowanie dobrej atmosfery w pracy. Ułatwiona została też droga bezpośredniego zgłaszania ewentualnych problemów do komendantki jednostki. Obok kampanii rekrutacyjnych ważnym elementem działań jest praca nad wizerunkiem formacji oraz pielęgnowanie szacunku dla munduru.

Jakimi jeszcze tematami w najbliższych tygodniach czy miesiącach planuje się Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego?

W najbliższym czasie Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego planuje podjąć temat działań prewencyjnych Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa i Komendy Stołecznej Policji w przeciwdziałaniu oszustwom na rzecz seniorów. Następnie temat przemocy w przewozach zamawianych przez aplikację oraz Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa – aplikacja, przez którą można zgłaszać/informować Policję o przestępstwach i wykroczeniach, a o której

mało kto wie i mało kto z niej korzysta.

Kilka tygodni temu komisja, której Pan przewodniczy zajmowała się omówieniem nowej struktury organizacyjnej Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa. Czego dotyczą najważniejsze zmiany w strukturze?

Zgodnie z zarządzeniem Prezydenta m.st. Warszawy, z dniem 1 lutego 2023 r. Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego zmieniło nazwę na Stołeczne Centrum Bezpieczeństwa (SCB), które w rozumieniu wewnętrznego regulaminu organizacyjnego stanowi jedno z biur Urzędu m.st. Warszawy. Na zmiany organizacyjne w biurze wpływ miały doświadczenia ostatnich lat, które wskazują, z jakimi nieplanowanymi zdarzeniami przyszło nam się mierzyć w dzisiejszym świecie. Najpierw pandemia koronawirusa Sars-CoV-2, a następnie konflikt zbrojny w Ukrainie i niespotykana w Europie fala uchodźców wskazywały na konieczność efektywniejszego zarządzania i reagowania na zaistniałe zdarzenia oraz zapobiegania potencjalnym, realnym zagrożeniom. Istotną zmianą organizacyjną w SCB jest utworzenie Miejskiego Stanowiska Kierowania. W ramach tego stanowiska, całodobowe dyżury pełnią w nim pracownicy SCB oraz przedstawiciele innych służb: koordynatorzy: Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej, Zarządu Transportu Miejskiego oraz Zakładu Obsługi Systemu Monitoringu. Do MSK wpływają zgłoszenia interwencyjne od mieszkańców, dotyczące szeroko rozumianego bezpieczeństwa, infrastruktury, ochrony środowiska i inne. Skorelowanie tych informacji ze zgłoszeniami przyjmowanymi przez Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115, Centrum Powiadomienia Ratunkowego, które funkcjonuje w ramach SCB, z jednoczesnym wykorzystaniem kamer monitoringu

wizyjnego, kamer Zarządu Dróg Miejskich, Zarządu Transportu Miejskiego, pozwoli na szybszą ocenę sytuacji zaistniałych zdarzeń i usprawni działanie służb miejskich. Zbierane i analizowane informacje o zdarzeniach mających wpływ na bezpieczeństwo w mieście oraz ich przetwarzanie na potrzeby władz miasta będzie wspomagać proces decyzyjny, ułatwiać zarządzanie i właściwe przygotowanie się do działań, często długotrwałych. Dodatkowo planuje się rozbudowę stanowiska MSK o koordynatorów innych służb, tj. Zarządu Dróg Miejskich, Zarządu Oczyszczania Miasta czy Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji. Wykorzystanie doświadczenia i wiedzy z tych poszczególnych jednostek (w jednym miejscu), przy jednoczesnym użyciu nowoczesnych narzędzi technicznych, z pewnością usprawni proces zarządzania. W przypadku zaistnienia zdarzenia MSK jest w stanie z jednego miejsca podjąć decyzję o zdysponowaniu właściwych sił i środków oraz w efektywny sposób zarządzać informacją. Powyższe zdarzenia i niespotykane dotychczas, na tak dużą skalę, działanie pod presją czasu pokazało, jak ważne są właściwe zarządzanie posiadanymi informacjami i współpraca na wielu płaszczyznach z dużą liczbą podmiotów, jednostek i komórek organizacyjnych

Te wszystkie działania znajdują odbicie w poczuciu bezpieczeństwa mieszkańców, według Barometru Warszawskiego 94% oceniło dobrze poziom bezpieczeństwa.

miasta. Potencjał MCK daje dalsze możliwości rozwoju i pozwoli na sprawniejsze oraz efektywniejsze zarządzanie informacjami przekazywanymi przez mieszkańców. W przypadku zdarzeń szczególnie uciążliwych dla mieszkańców informacje, które są w dyspozycji Miejskiego Stanowiska Kierowania, dzięki rozwiązaniom technicznym będącym w dyspozycji CKM, można przekazać do szerokiego grona odbiorców. Istotną zmian organizacyjnych w biurze było stworzenie jeszcze lepszych warunków do sprawniejszej koordynacji działań i przepływu informacji z obszaru bezpieczeństwa oraz systemowe podejście do nowych zadań stawianych przed samorządem warszawskim. Właściwa dystrybucja informacji niesie zdecydowanie obopólne korzyści w perspektywie rozwoju m.st. Warszawy.

Jak wygląda bezpieczeństwo w naszej dzielnicy? Czy mieszkańcy mogą czuć się bezpiecznie?

Otrzymałem sprawozdanie za 2022 rok z realizacji projektu „Bezpieczna dzielnica” w dzielnicy Bielany. Przestępstwa rozbójnicze w porównaniu z 2021 r. Policja odnotowała wzrost liczby zdarzeń w 2022 r. o ponad 11%, ale w liczbach przekłada się to na 2 zdarzenia więcej. Bójka i pobicie, zwiększenie liczby zdarzeń o ponad 57% w 2022 r. w porównaniu z 2021 r. w liczbach przekłada się to na 4 zdarzenia więcej. Oszustwo metoda „na wnuczka” to rodzaj przestępstw, w których Policja odnotowała w 2022 r. 33 zdarzenia, to wzrost liczby zdarzeń o ponad 57% w porównaniu do 2021 r., w którym było 21. Naruszenie ustawy o wychowaniu w trzeźwości w porównaniu z 2021 r. – 453 zdarzenia. Policja odnotowała w 2022 r. wzrost liczby zdarzeń o 13%, czyli 512. Dewastacje mienia to rodzaj wykroczeń w dzielnicy Bielany, w którym Straż Miejska odnotowała zwiększenie liczby zdarzeń o ponad 22%, w 2022 r. – 87, w porównaniu do 2021 r. – 71. Wykroczenia związane z ruchem drogowym są zjawiskiem o największym natężeniu, generują ponad 60% wszystkich odnotowanych przez Straż Miejską zdarzeń w dzielnicy Bielany. W 2022 r., w porównaniu z 2021 r. odnotowano zwiększenie liczby zdarzeń o blisko 6%. Wykroczenia dotyczą głównie nieprawidłowego parkowania. Na terenie Bielan znajdują się stacje metra, co powoduje, że kierowcy z innych dzielnic i okolic stolicy parkują w ich sąsiedztwie, aby przebiec się do komunikacji miejskiej. W roku 2022 nie było restrykcji związanych z COVID-19 w stosunku do 2021, co spowodowało, że mniej pracodawców przechodziło na tryb pracy zdalnej, a to generowało większy ruch samochodowy. Ponadto od 31 sierpnia 2021 r. Straż Miejska otrzymała nowe uprawnienia, m.in. w zakresie egzekwowania nowo wprowadzonych przepisów dotyczących hulajnóg i urządzeń transportu osobistego. Mimo wzrostu liczby zdarzeń w ruchu drogowym w 2022 r. w porównaniu z 2021 r. warto odnotować, że liczba wykroczeń w 2022 r. to tylko ponad 71% liczby zdarzeń z roku 2019, czyli przed pandemią. W celu zapewnienia bezpieczeństwa Rada m.st. Warszawy przekazuje środki finansowe: na zwiększenie liczby patroli Policji do miejsc wskazywanych przez mieszkańców, na rozszerzenie monitoringu poprzez instalowanie kamer w nowych miejscach oraz zwiększenie liczby patroli Straży Miejskiej. Te wszystkie działania znajdują odbicie w poczuciu bezpieczeństwa mieszkańców, według Barometru Warszawskiego 94% oceniło dobrze poziom bezpieczeństwa.

Korzystając z okazji, chciałbym złożyć wszystkim mieszkańcom i mieszkańcom Bielan życzenia spokojnych i rodzinnych świąt Wielkiej Nocy.

**Rozmawiał
Bartłomiej Frymus**

Stare farby czy opony oddasz bez problemu

Na Bielanych uruchomiono Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK-i). Mieszkańcy zyskali kolejne miejsce, w którym mogą zostawić m.in. zużyty sprzęt elektroniczny, stare opony, meble czy tekstylia.



fol. mat. prasowe

Nowy PSZOK znajduje się przy ul. Kampinoskiej 1 na terenie bazy Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania. Punkt jest otwarty od poniedziałku do piątku w godz. 11:00–19:00 oraz w soboty w godz. 09:00–17:00. Mieszkańcy mogą w tym miejscu bezpiecznie i bezpłatnie pozbyć się problemowych odpadów. W szczególności tych, których nie można wyrzucić do żadnego z pojemników ustawionych w altanie.

W nowej lokalizacji zapewniono również miejsce na organizację wydarzeń promujących postawy ekologiczne. Podczas specjalnych akcji organizowanych w PSZOK-ach mieszkańcy

poznają m.in. zasady właściwego postępowania z odpadami.

– Zwiększamy liczbę PSZOK-ów w Warszawie. Zagęszczamy ich sieć, aby ułatwić mieszkańcom dostęp do rozwiązań, dzięki którym mogą pozbyć się odpadów we właściwy sposób – mówi Agnieszka Jakubowska, dyrektor Biura Gospodarki Odpadami.

Poza punktem przy ul. Kampinoskiej warszawiacy mają do dyspozycji jeszcze trzy inne Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych – przy ul. Zawodzie 1 w Wilanowie, przy ul. Płytowej 1 na Białołęce oraz przy ul. Tatarskiej 2/4 na Woli.

UM Warszawa

Nowe miejsce do zbierania plastikowych nakrętek

Na terenie kampusu AWF Warszawa przy ul. Marymonckiej pojawiły się dwa pojemniki do zbierania plastikowych nakrętek. Znajdziemy je przed budynkiem Wydziału Rehabilitacji oraz przy wejściu do budynku głównego uczelni.

Pojemniki do zbiórki nakrętek ofiarowała Huta ArcelorMittal Warszawa. – Nakrętki będą przekazywane rodzicom Filipa Ziółkowskiego, ucznia Szkoły Podstawowej nr 77 im. Wandy Chotomskiej, podopiecznego Fundacji

Dzieciom „Zdążyć z pomocą”, którzy po oddaniu ich do skupu recyklingowego uzyskają środki na rehabilitację syna – tłumaczy dziekan Wydziału Rehabilitacji prof. AWF dr hab. Natalia Morgulec-Adamowicz.

BF



Od lewej: A. Gierwatoski, dyrektor generalny Huty ArcelorMittal Warszawa i prof. AWF dr hab. N. Morgulec-Adamowicz, dziekan Wydziału Rehabilitacji
fol. mat. prasowe

Pustułki upodobały sobie Chomiczówkę

Pustułki – najmniejsze z naszych sokołów upodobały sobie Bielany. W naszej dzielnicy mamy stwierdzonych aż 16 stanowisk lęgowych. Jedna z par co roku wraca na Chomiczówkę.



fol. B. Niedomagala

– Na moim osiedlu lęgi pustułek obserwujemy od kilku lat. Na miejsce lęgowe wybrały sobie nisze okienne na jednym z bloków przy Marii Dąbrowskiej. W zeszłym roku para z sukcesem odchowala 4 młode – mówi Beata Niedomagala, mieszkanka osiedla. Na początku marca pod nadzorem ornitologa Mariusza Grzeniewskiego oczyszczono stanowiska lęgowe. Dodatkowo w okienkach wstawiono barierki mające na celu zabezpieczenie jaj i małych piskląt przed wypadnięciem, a dno

wysypano kilkucentymetrową warstwą keramzytu. Prace te w ramach czynnej ochrony tego gatunku wykonała społecznie firma MIŚ HRB. – Wiosenne porządki spodobały się parze pustułek. Pozwoliłam sobie je ochrzcić Barbara i Bogumił, po głównych bohaterach powieści „Noce i Dnie”. Ostatnio miałam okazję obserwować samiec, nawołującą samca, który siedział kilka pięter wyżej. Śpiewy zakończyły się randką, a na koniec samiec mościł sobie miejsce na gnieździe – opisuje mieszkanka.

BF

BURMISTRZ GRZEGORZ PIETRUCZUK WRAZ Z RADĄ I ZARZĄDEM DZIELNICY BIELANY ZAPRASZAJĄ

X edycja KONKURSU PLASTYCZNEGO

dla dzieci i młodzieży z Bielany w wieku 6–16 lat

NAGRODY GŁÓWNE:
pobyt na
„Wakacjach z pasją”
w Zakopanem,
2–15 lipca 2023 r.

**Bądź EKO
na Bielanych**

Stwórz plakat
edukacyjno-informacyjny
promujący to hasło!

Prace należy składać w Wydziale Ochrony Środowiska UD Bielany,
ul. S. Żeromskiego 29 pok. 293, tel. 22 325 43 78, w godz. 8.00–16.00

Więcej informacji oraz szczegółowy regulamin konkursu:
www.fundacjazyjzpasja.pl / tel. 501 637 375 oraz
bielany.um.warszawa.pl / zakładka: dla mieszkańca / środowisko

Na prace w formacie **A2** lub **A3**
czekamy do **12 maja 2023 r.**

Ogłoszenie wyników do 23 maja 2023 r.

Pół wieku rezerwatu przyrody Las Bielański

10 marca 2023 r. minęło 50 lat od momentu utworzenia jednego z dwóch najstarszych warszawskich rezerwatów przyrody – Lasu Bielańskiego. Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Warszawie, we współpracy z Lasami Miejskimi – Warszawa, ogłosił Rok Lasu Bielańskiego, aby zwrócić uwagę na to, co najważniejsze dla ochrony tego niezwykle cennego miejsca. W planach spotkania edukacyjne, spacer z przewodnikiem, konkursy, filmy i wystawy. Na zakończenie Roku Lasu Bielańskiego zaplanowana została konferencja.

50 lat temu, 10 marca 1973 roku, weszło w życie zarządzenie w sprawie utworzenia rezerwatu przyrody Las Bielański. Był to drugi, po rezerwacie im. Króla Jana Sobieskiego, rezerwat w granicach Warszawy. Powstał z inicjatywy ówczesnego Stołecznego Konserwatora Przyrody Czesława Łaszka oraz warszawskich przyrodników. Nowo utworzony obszar objął ochroną najcenniejsze części lasu (grądy i łęgi) oraz fragment skarpy warszawskiej z doliną Potoku Bielańskiego i rzeką Rudawką. Wraz z utworzeniem rezerwatu zlikwidowany został Park Kultury z placami zabaw, estradą koncertową, parkietem tanecznym oraz słynną karuzelą, którego funkcjonowanie silnie oddziaływało na przyrodę tego miejsca. Objęcie ochroną tego miejsca ograniczyło antropopresję i dało podstawy do stopniowego przywracania procesów naturalnych.

Bogactwo przyrodnicze

Dziś Las Bielański, drugi pod względem powierzchni rezerwat leśny w stolicy, chroni jedno z nielicznych w naszym województwie miejsc, gdzie zachowały się wiekowe drzewostany z dębami osiagającymi 300–400 lat. Drzewa te są siedliskiem rzadkich owadów – pachnicy dębowej i kozioroga dębosza, które są przedmiotami ochrony utworzonego tu w 2011 r. obszaru Natura 2000. Uwagę zwracają wyjątkowe walory krajobrazowe. Można tu wyróżnić cztery poziomy (tarasy) oddzielone w terenie wyraźnymi progami,

mi, przypominającymi do złudzenia schody prowadzące w dół, do Wisły. Najniższy taras zalewowy porasta jeden z najlepiej zachowanych łęgów wiązowo-jesionowych na Mazowszu. Charakteryzuje go sędziwy wiek – ponad 150 lat oraz naturalny skład gatunkowy. Las Bielański jest ostoją łęgów dla wielu gatunków ptaków. Nieodłącznym elementem przyrody są liczne, wdzięczne do obserwacji wiewiórki. Bardziej wnikliwi obserwatorzy mają szansę dostrzec sarny szukające tu schronienia. Niezwykle rzadkim okazem fauny jest czworozęb bielański – odkryty na terenie lasu w 1842 r. przez znanego zoologa i przyrodnika Antoniego Stanisława Wągę. Charakteryzuje się on niebieskim ubarwieniem i jest jednym z największych skoczogonków na świecie, przez niektórych nazywany mamutem wśród skoczogonków.

Z troską o rezerwat

Pomimo udostępnienia ponad 10 km szlaków i ich dokładnego oznakowania presja wywierana przez osoby odwiedzające to miejsce rośnie z roku na rok. Niszczone jest runo z cennymi roślinami, rozjeżdżana przez rowerzystów jest skarpa wiślana, która podlega erozji, rezerwat ulega fragmentacji poprzez wydeptywanie ścieżek, przez co zwierzętom coraz trudniej znaleźć w nim bezpieczne enklawy. Ogromnym zagrożeniem dla dzikich mieszkańców rezerwatu są też psy, szczególnie te wpuszczane do rezerwatu bez smyczy.

Zachowanie przyrody rezerwatu uzależnione jest od kilku czynników. Jednym z kluczowych jest niewątpliwie jego zrównoważone wykorzystanie. Aby było to możliwe, niezbędna jest świadomość osób odwiedzających to miejsce. Dlatego też organizowane są spotkania edukacyjne, opracowana została aplikacja mobilna, która ułatwia poruszanie się po rezerwacie zgodnie z obowiązującym prawem. Ustawione zostały tablice edukacyjne. Oznakowano szlaki i nielegalne przeđepty. Drugim istotnym elementem są działania z zakresu ochrony czynnej realizowane przez Las Miejski – Warszawa w oparciu o funkcjonujący od 2016 r. plan ochrony, takie jak usuwanie drzew gatunków obcych, tj. dąb czerwony, robinia akacja czy klon jesionolistny.

Chroniąc dzisiejszy Las Bielański, nie można zapominać o jego ciekawej historii, jednak odwiedzając dziś tę przyrodniczą perłę Warszawy, trzeba pamiętać, że nie jest to już od dawna miejski park, ale rezerwat przyrody (obok parku narodowego najwyższa w Polsce forma ochrony), w którym to przyroda powinna być na pierwszym miejscu. Wchodząc do rezerwatu, uszanujmy fakt, że tu przyroda jest gospodarzem, a my jedynie gośćmi.

Agata Antonowicz

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Warszawie



Kos fot. Archiwum RDOŚ



Dostojne dęby, fot. Archiwum RDOŚ



Zamierający dąb – siedlisko chronionych owadów, fot. Archiwum RDOŚ

BURMISTRZ GRZEGORZ PIETRUCZUK
WRAZ Z RADĄ I ZARZĄDEM DZIELNICY BIELANY
ZAPRASZAJĄ

PONIEDZIAŁEK MAZURKOWY

10.04.2023



W PROGRAMIE:

godz. 11.00 – Msza Św. w oprawie muzycznej

KOMPANII MĘSKIEJ Z KALINÓWKI KOŚCIELNEJ

godz. 12.00 – do tańca zagra zespół

JANUSZ PRUSINOWSKI KOMPANIA

godz. 13.00 – koncert pieśni wielkanocnych w wykonaniu

KOMPANII MĘSKIEJ Z KALINÓWKI KOŚCIELNEJ

TEREN WOKÓŁ KOŚCIOŁA
POKAMEDULSKIEGO
UL. DEWAJTIS 3



Bielany



Tańcowata igła z nitką w bielańskiej pasmanterii

Kiedys sklep pasmanteryjny dla wielu z nas był miejscem nie tylko podstawowej pomocy domowego krawiectwa, ale także prawdziwą kopalnią pomysłów kreatywnego spędzania czasu wolnego. Dziś niewiele zostało już takich miejsc, a każde z nich to prawdziwa peretka. Taka jak bielańska pasmanteria „MIX” przy ulicy Klaudyny 26a.



fol. S. Korzeniewski

Pasmanteria „MIX” czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 18 oraz w soboty od 10 do 14. Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 729 114 622.

Nie tak dawno w moim ulubionym swetrze zrobiła się niewielka dziurka. W miejscu na tyle widocznym, że zwyczajnie zszycie nie wchodziło w grę. Trze-

ba było zacerować specjalnymi grubymi nićmi, które otrzymałam wraz z zakupem swetra. Jednak nawleczenie na klasyczną niewielką igłę, którą kupiłam kiedyś w supermarkecie, stanowiło nie lada wyzwanie. Wtedy przypomniałam sobie, że w koszyczku z przyborami do szycia mojej mamy były kiedyś takie grube igły z dużym oczkiem. No właśnie – kiedyś. Mama już dawno ich nie miała, więc pozostał mi jedynie zakup. I tu zaczęły się przysłowiowe schody. Oczywiście, mogłam zamówić igły przez internet, ale sama przesyłka kosztowała dużo więcej niż produkt, co mnie zniechęciło.

Pasmanteria z historią

Przy okazji wizyty u Johna w egipskiej knajpcie „Koshari”, kątem oka zauważyłam pasmanterię. Sklep, który chyba każdy zna z dzieciństwa, ale który też coraz trudniej znaleźć w mieście. Weszłam więc do „Pasmanterii Mix” z nadzieją na moje niewielkie zakupy. Po przekroczeniu progu, przeniosłam się w czasie. Moim oczom ukazały się włóczki i muliny w niemal każdym kolorze oraz koraliki i inne ozdoby, które niegdyś stanowiły podstawę zajęć ZPT w szkole podstawowej. Doskonale pamiętam wypłatane bransoletki przyjacieli, szycie własnych zabawek czy też haftowanie. W pasmanterii oczywiście dostałam też poszukiwane igły. Przy okazji zamieniłam kilka słów na temat tego miejsca, które

w czasie mojego dzieciństwa było słynnym, osiedlowym sklepem rybnym.

– Oj, to chyba dawno Pani tu nie była – śmieje się właścicielka, pani Elżbieta Palimaka, na moje wspomnienie sklepu z rybami. – Pasmanterię otworzyłam tu w 2003 roku, bo takiego sklepu brakowało na osiedlu. A działamy do dziś, bo coraz trudniej kupić niektóre podstawowe rzeczy bez konieczności wyprawy do dużych marketów. Dlatego zdecydowałam się na zaopatrzenie sklepu nie tylko w artykuły do szycia, materiały i koronki na metry, ale także czapki, rękawiczki, kolorowe opaski i gumki do włosów czy nawet torebki i bieliznę solidnej, polskiej marki Wadima. Mamy też wspaniałą krawcową, która potrafi wykonać absolutnie wszystko – dodaje z uśmiechem właścicielka.

Po igłę i nici lub nowe hobby

Pani Elżbieta podkreśla, że choć asortyment jest bogaty, nie sprzedaje się szybko. Mimo to klienci chętnie wracają. Nie tylko po zakupy, ale czasem też po poradę lub zwyczajnie porozmawiać, bo to jedno z takich miejsc, gdzie na chwilę świat zwalnia i pozwala docenić serdeczność relacji międzyludzkich lub znaleźć nowe hobby. Choć gwarantuję... nie da się stamtąd wyjść bez zakupów, bo z pewnością znajdziemy coś, czego brakuje w naszym domu, a czego nie znaleźliśmy w marketach.

Iwona Sobczak

Powitaj dzień przy kawie z „Wake Up Cafe”

Nie od dziś wiadomo, że dzień najlepiej zacząć od dobrej kawy, która pobudza i dodaje energii. Dokładnie taką znajdziemy w „Wake Up Cafe” przy Alei Zjednoczenia 1. Choć pyszna kawa pomoże nam się porządnie obudzić i dobrze zacząć dzień, to gdy tylko przekroczymy próg kawiarni, ogarnie nas przecucie, że jeszcze tu wrócimy, ponieważ jest to jedno z tych miejsc, w którym swój początek przy kawie ma wiele ciekawych historii i znajomości.



fol. S. Korzeniewski

Kawiaria „Wake Up Cafe” mieści się przy Alei Zjednoczenia 1 i czynna jest codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7–21 oraz w weekendy od 8–21. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 507 123 762 lub pisząc na adres biuro@wakeupcafe.pl.

Już od progu widać, że to miejsce ma w sobie coś wyjątkowego. Na środku pierwszej z dwóch sal stoi duża

fioletowa kanapa, która być może niektórym skojarzy się z serialem „Przyjaciele”. Na tym porównania się nie

kończą, ponieważ widać, że miejsce chętnie odwiedzane jest przez grupy znajomych i rodziny. Nawet jeśli przyjdzie się tu samotnie, to istnieje spora szansa spotkania znajomych twarzy lub wręcz nawiązania nowych przyjaźni. Wszystko przy bardzo dużym kubku kawy. Pewnie nie jest to przypadek, bo właściciele kawiarni bardzo dobrze znają się na swojej branży.

– Nasza przygoda z kawą rozpoczęła się w 2012 r. otwarciem pierwszej kawiarni przy ul. Franciszkańskiej 14, gdzie zostaliśmy docenieni przez lokalną społeczność. Nasz drugi punkt, czyli bielański „Wake Up” otworzyliśmy w 2015 r., starając się zachować ten sam domowy, ciepły klimat. Cieszy nas fakt, że kawiarnia mieści się w lokalu po dawnym barze kawowym, którego historia zaczynała się w czasach PRL-u. Teraz my możemy pisać dalszą historię tego miejsca – podkreśla Jacek

Fojcik, współwłaściciel kawiarni.

Doskonała jakość kawy

Właściciele wierni są jakości. Ziarna kawy należą do grupy specjalty, palonej specjalnie dla „Wake Up Cafe” w jednej z warszawskich palarni, która trafia prosto do kawiarni. – Staramy się bazować na produktach z rynku lokalnego, wspierając małe firmy i przedsiębiorstwa, ale gdy nie możemy znaleźć odpowiedników w kraju, sprowadzamy je np. z Anglii, Francji, Włoch czy USA, co zapewnia wymaganą przez nas jakość. Lubimy też eksperymentować ze smakami, dlatego można u nas dostać np. jagodową latte czy niepowtarzalną karmelową frappe – dodaje Jacek Fojcik. Do kawy zaś możemy też zamówić pyszne słodkości lub wytrawne tarty oraz potrawy także w wersji wegetariańskiej i wegańskiej.

W stylu eko

– To, z czego dodatkowo jesteśmy dumni, to propagowanie ekologii i ograniczenie do minimum plastiku, którego właściwie u nas nie ma. Jako jedni z pierwszych wprowadziliśmy papierowe biodegradowalne i kompostowalne kubki, które można śmiało wrzucić do kosza opisanego jako BIO. Zaś kubki do kaw mrożonych wykonane są z kukurydzy, mimo że wyglądają jak zwykłe przezroczyste kubki plastikowe. Wszelkie nasze akcesoria niezbędne do kaw i deserów na wynos również wykonane są z papieru lub drewna – podkreśla Fojcik. Właściciele wykorzystują swoją markę też do celów charytatywnych, współpracując ze schroniskami dla zwierząt, z fundacją WOŚP, WWF, ze stowarzyszeniem aktywizacji osób ze spektrum autyzmu czy z pobliską parafią św. Zygmunta na pl. Konfederacji 55.

Miejsce dla wszystkich

Ale kawiarnia to nie tylko kubek kawy, ale przede wszystkim społeczność, która tworzy klimat tego miejsca. – Mamy szczęście do cudownych ludzi, począwszy od naszych wybitnych baristów, aż po gości, którzy pozostają z nami na bardzo długie okresy czasu. Wspaniale jest obserwować historie m.in. kobiet, które po raz pierwszy przyszły do nas w ciąży, a dziś wspólnie z dziećmi odrabiają lekcje przy stoliku. Poznaliśmy i wciąż poznajemy naprawdę ciekawe osoby, które przyczyniają się do naszej rodzinnej atmosfery i tworzą ją z nami, dlatego zapraszamy do naszej społeczności. Z pewnością każdy znajdzie tu miejsce dla siebie – podsumowuje z uśmiechem Fojcik.

Iwona Sobczak

Młodzieżowa Rada Bieleń

Wiosna, od dawna już wyczekiwana, zbliża się do nas wielkimi krokami. Choć w tym roku śnieg zabawił na bieleńskich ulicach wyjątkowo długo, to wyraźnie widać, że natura już budzi się do życia i nadchodzą cieplejsze dni. Słońce z każdym dniem przygrzewa coraz mocniej, a młodzieżowi radni szykują nowe projekty i wydarzenia na nadchodzący czas.

Jednak warto zaznaczyć, że również, gdy niebo było zasnuwane chmurami, a pogoda nie zachęcała do wychodzenia z domu, Młodzieżowa Rada Bieleń wcale nie próżnowała. Przede wszystkim udało nam się przekazać lub wysłać wylicytowane fany zwycięzcom aukcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Jedno z tych spotkań miało miejsce w Nastula Club Bieleń, gdzie mistrz olimpijski Paweł Nastula przekazał na ręce młodego judoki swój plecak z igrzysk olimpijskich w Atlancie (1996), tym samym spełniając największe marzenie chłopca. Niedawno odbył się także lunch z burmistrzem dzielnicy Bieleń Grzegorzem Pietruczkiem, w którym mieliśmy przyjemność uczestniczyć. Wspólny posiłek był okazją do rozmowy na temat naszych planów na przyszłość i czasem na podsumowanie ostatnich działań. To kolejny rok, w którym graliśmy razem z WOŚP i jesteśmy niezmiernie wdzięczni za tę okazję. Tym razem nasi radni byli obecni aż w dwóch sztabach, kwestowali z puszkami na ulicach Warszawy, a dodatkowo na platformie Allegro trwały wystawione przez nas licytacje. Chcielibyśmy jeszcze raz serdecznie podziękować wszystkim, którzy

wsparli nas w tym wyjątkowym przedsięwzięciu.

W ostatnim czasie w Bieleńskim Centrum Edukacji Kulturalnej odbyło się także spotkanie z profesorem Maciejem Luniakiem – ornitologiem i ekologiem oraz popularyzatorem nauki. Tematem przewodnim było „Dzikie życie i przyroda w mieście oraz na Bieleń”. Pan profesor opowiedział nam, jak wygląda z bliska życie fauny i flory. Mogliśmy również dowiedzieć się, jak zmienić nasze nastawienie i postępowanie w stosunku do przyrody i jakich błędów już więcej nie popełniać. Pod koniec spotkania miała miejsce wolna dyskusja, w czasie której pan profesor odpowiadał na nurtujące uczestników pytania. Oprócz tego można było otrzymać autograf profesora, a najbardziej zaangażowani uczestnicy otrzymali także książkę „Przed Odłotem. O sobie i przyrodzie miasta” wraz z autografem.

Poza zdobywaniem wiedzy w zakresie ekologii, fauny i flory Bieleń nasi radni uczestniczyli także w szkoleniu dotyczącym działalności Rad Młodzieżowych oraz pracy rzeczników praw ucznia. Zostało ono zorganizowane przez Centrum Komunikacji Społecznej i odbyło się w Bieleńskim

Ośrodku Kultury przy ulicy Estrady 112. Jednym z gości był Warszawski Rzecznik Praw Uczniowskich, który opowiedział o swojej działalności i zachęcił Młodzieżowe Rady do współpracy. W dalszej części pan Daniel Sjargi ze Stowarzyszenia Umarłych Statutów przeprowadził prezentację o prawach ucznia i nauczyciela, radząc uczestnikom, jak rozwiązywać spory na linii uczeń-nauczyciel. Szkolenie „Szkoła w Samorządzie” było dla nas świetną możliwością na uzyskanie nowej wiedzy w zakresie działania Młodzieżowych Rad oraz instytucji rzecznika praw ucznia. Ponadto był to czas na wymianę doświadczeń z innymi radnymi oraz szansa na zawarcie nowych znajomości.

Serdecznie zachęcamy wszystkich, którzy są zainteresowani śledzeniem naszej działalności na bieżąco, do zaobserwowania naszego profilu Młodzieżowa Rada Bieleń na Facebooku oraz konta młodzieżowaradabieleń na Instagramie. Regularnie wrzucamy tam zdjęcia z wydarzeń, w których uczestniczymy oraz informujemy o nadchodzących akcjach oraz projektach. Do zobaczenia na następnej akcji!

Marta Gratkiewicz



fot. archiwum MRB



fot. archiwum MRB

BURMISTRZ GRZEGORZ PIETRUCZUK
WRAZ Z RADĄ I ZARZĄDEM DZIELNICY BIELEŃ
ORAZ BIELEŃSKI OŚRODEK KULTURY
ZAPRASZAJĄ
XVIII BIELEŃSKI PRZEGŁĄD ZESPOŁÓW TANECZNYCH

TANECZNY KRĄG

ZGŁOSZENIA

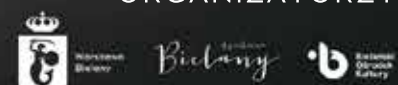
OD 20 KWIETNIA 2023 DO 10 MAJA 2023 NA ADRES ROBERT.PBWA@WP.PL

REGULAMIN I KARTY ZGŁOSZEŃ

NA FANPAGE'U WYDARZENIA „TANECZNY KRĄG 2023”

Przeegląd odbędzie się
20.05.2023 r. o godz. 11.00
w hali sportowej
CXXII LO im. Ignacego Domeyki
ul. Staffa 3/5

ORGANIZATORZY



PARTNERZY





KWIECIEŃ 2023

GOLDONIEGO

14.04 (piątek), 18:00

Wernisaż wystawy akwareli Elżbiety Wichrowskiej-Janikowskiej "Magia natury"
Wstęp wolny. Wystawa czynna do 07.05

16.04 (niedziela), 12:30 / od 3 lat

Koncert dla dzieci grupy wokalnejskiej NotaBene
Wejściówki dostępne od 03.04
w BOK i bielanski.waw.pl

16.04 (niedziela), 18:00

Koncert Andrzeja Garczarka
"Blacha falista"
Bilet 40 zł, przedsprzedaż od 28.03
w BOK i na eventim.pl

23.04 (niedziela), 12:30 / od 4 lat

Podróżniczek "Tiki Rafa na końcu świata"
oraz warsztaty "Arabia Saudyjska, kraj
tysiąca i jednej nocy"
Bilety dziecko/dorośli 20 zł,
predsprzedaż od 28.03 w BOK
i na eventim.pl

23.04 (niedziela), 18:00

Spektakl "Życie Jadzi według mnie"
Wystąpi: Sławomir Holland
Bilety 35 zł, przedsprzedaż od 28.03
w BOK i na eventim.pl

28.04 (piątek), 18:00

Festiwal Muzyki Kameralnej na Bielanach
Koncert "Chopinowskie arcydzieła"
Wejściówki dostępne od 17.04
w BOK i na bielanski.waw.pl

Bielański Ośrodek Kultury
ul. Goldoniego 1
01-913 Warszawa
22 834 65 47, 504 399 108
www.bielanski.waw.pl
facebook.com/BielanskiOsrodekKultury

ESTRADY

15.04 (sobota), 10:00

Kultura i Natura: Tropienie Natury
wyprawa do lasu
Zapisy: www.strefazajec.pl

16.04 (niedziela), 17:00

Kawa na Estrady - Marek Teler
spotkanie autorskie
wstęp wolny

21.04 (piątek), 17:00

Planszówkowe szaleństwo!
wspólne granie
MAL Studnia,
Zapisy: www.strefazajec.pl

22.04 (sobota), 12:00

Kocham Teatr - Danka Grażyna z Goszyna
Teatr Barnaby
Bilety: 20 zł/osoba, www.eventim.pl

23.04 (niedziela), 11:00

Wycieczka zagraniczna
śladami powstańców 1863 roku
Zapisy: www.strefazajec.pl

28.04 (piątek) 19.00

Piątek z Offem - Praca/zawód
pokaz filmowy
Zapisy: www.strefazajec.pl

Bielański Ośrodek Kultury Filia
ul. Estrady 112a
01-932 Warszawa
22 835 54 44
www.bielanski-estrady.waw.pl
facebook.com/filiabok

SAMOGŁOSKA

01.04 (sobota), 11:00-14:30

Wielkanocne wypieki – spotkanie sąsiedzkie
Przywitaj z nami wiosnę na słodko! Wspólne wypieki
to wspaniała okazja, aby poczuć Wielkanoc
w sąsiedzkim gronie. Zapraszamy na spotkanie,
podczas którego przygotujemy pyszne babeczki
z bakaliami i wielkanocne mazurki.
Wstęp wolny

04 i 18.04 (wtorek), 18:00-20:00

Śpiewajmy razem! Warsztaty śpiewu
białym głosem dla dorosłych
Usłysz siebie i poszukaj swojego naturalnego
i otwartego głosu, śpiewając tradycyjne polskie,
ukraińskie i białoruskie pieśni. Spotkania
przeznaczone zarówno dla osób początkujących,
jak i tych, którzy mają doświadczenie w śpiewaniu.
Wstęp wolny

**5, 12, 19 i 26.04 (środa),
10:30/ 17:00/ 18:30**

Pilates dla każdego – zajęcia ruchowe
Tetiana, trenerka z Kijowa, zaprasza na zajęcia
dla poprawy nastroju i kondycji fizycznej.
Weź ze sobą: wygodne ubrania, które nie
przeszkadzają w swobodnym poruszaniu się, butelkę
wody oraz matę do ćwiczeń.
Czas trwania zajęć: 60 minut.
Wstęp płatny, zapisy: www.strefazajec.pl

22.04 (sobota), 11:00-14:00

Dęby Młocińskie – sąsiedzkie sprzątanie
z historią w tle
Kwietniowy Dzień Ziemi to świetna okazja,
by połączyć ekologię z lokalną historią!
Na terenie zespołu przyrodniczo-krajobrazowego
Dęby Młocińskie kiedyś znajdowała się rezydencja
zwana „Syberią”, o której najdawniejsze wzmianki
pochodzą sprzed aż 230 lat. Mało znane dzieje tego
miejsca przybliży Mateusz Napieralski, badacz
dziejów Młocin i okolic. Plenerowa prelekcja wśród
dębów połączona będzie ze sprzątaniem cennego
lasku.
Wstęp wolny, zbiórka o 10:50 pod MAL Samogłoska

Miejsce Aktywności Lokalnej
Samogłoska
ul. Samogłoska 9a, lok. 3, piętro 1
01-980 Warszawa
511 993 587
www.samogloska.waw.pl
facebook.com/malsamogloska

Adolf Duszek. Fotograf Warszawy

14 marca odbyła się premiera albumu „Adolf Duszek. Fotograf Warszawy”. Publikacja wydana przez Urząd Dzielnicy Bielany przedstawia nieznane dotychczas zdjęcia Warszawy lat 50. i 60. XX wieku pieczołowicie wyselekcjonowane z ogromnej, wielotematycznej kolekcji fotografa.

Szczęśliwym zrzędzeniem losu na początku 2021 roku w zakamarkach domu rodziny Duszków na Starych Bielanach odnaleziono – w większości w postaci negatywów – nieznane dotychczas zdjęcia autorstwa Adolfa Duszka (1902–1998). Większość ze znalezionych negatywów pierwszy raz ujrziała światło dzienne niemal po 70 latach. O tym odkryciu zespół Bielańskiej Fototeki (gromadzący archiwalne fotografie dzielnicy) dowiedział się przypadkiem. Rodzina fotografa od razu wyraziła chęć współpracy z Urzędem Dzielnicy Bielany przy wydaniu albumu.

– Dziękuję rodzinie Duszków za okazane zaufanie i powierzenie nam cennego zbioru fotografii. To dla nas zaszczyt, że mogliśmy wydać album. Wiem, jak bardzo ważne jest upowszechnianie pamięci o minionych pokoleniach warszawiaków i historii miejsca, w którym żyjemy. Od 2019 roku prowadzimy projekt Bielańska Fototeka. Służy on budowaniu więzi międzypokoleniowych wśród mieszkańców dzielnicy poprzez dzielenie się wspomnieniami, doświadczeniami i przeżyciami, których źródłem i inspiracją są stare fotografie z archiwów

domowych – mówi Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany.

Podczas niestrudzonych wędrówek fotograf uwiecznił między innymi obrazy podnoszącej się ze zniszczeń wojennych Warszawy: ruiny i odbudowę Starówki, wozaków opróżniających stolicę z gruzów, murarzy wznoszących staromiejskie kamieniczki, ludzi powracających do ciężko zranionego miasta, nową architekturę. Wytrwale utrzymywał też na kliszach mieszkańców, uliczki i przyrodę Bieleń – swojej małej ojczyzny.

Album prezentuje fotografie Warszawy i Bieleń lat 50. i 60. XX wieku, pieczołowicie wyselekcjonowane z ogromnej, wielotematycznej kolekcji dotychczas nieznanych zdjęć Adolfa Duszka. Wyboru fotografii dokonali i opatrzyli komentatorami Joanna Rolińska, publicystka i varsavianistka, oraz Mateusz Napieralski, archeolog, znawca dziejów Bieleń, konsultację varsavianistyczną zapewnił Ryszard Mączewski, współtwórca portalu warszawa1939.pl. Digitalizacją i retuszem zdjęć zajął się wnuk fotografa – Maciej Anioł.

BF



Maria Anioł, córka Adolfa Duszka, fot. S. Korzeniewski



fot. S. Korzeniewski



Od lewej Jarosław Kulczycki, prowadzący spotkanie oraz autorzy albumu: Joanna Rolińska, Maciej Anioł, Mateusz Napieralski i Ryszard Mączewski, fot. S. Korzeniewski



fot. S. Korzeniewski

Zapraszamy na giełdę kolekcjonerską

23 kwietnia odbędzie się VII edycja Warszawskiej Giełdy Kolekcjonerskiej. Organizatorzy zapraszają tego dnia do hali Centrum Rekreacyjno-Sportowego przy ul. Lindego 20.

Warszawska Giełda Kolekcjonerska to wydarzenie ogólnopolskie skierowane do kolekcjonerów, hobbystów oraz miłośników przedmiotów z historią. Giełda jest znakomitą okazją do spotkania się z kolekcjonerami z całej Polski, uzyskania porad od ekspertów oraz wymiany wiedzy i doświadczeń w zakresie numizmatyki, filokartystyki, filatelistyki, antyków i wielu innych. Kolekcjonerzy, zarówno profes-

sjonaliści jak i amatorzy, będą mogli uzupełnić własne zbiory o nowe walory i eksponaty. Pozostali odwiedzający będą mieli możliwość znalezienia wyjątkowych, niepowtarzalnych przedmiotów lub rozpoczęcia swojej przygody z kolekcjonerstwem. Przyświeca nam hasło: Ludzie z pasją to ludzie szczęśliwi! Warszawska Giełda Kolekcjonerska będzie otwarta dla Gości w godzinach 10:00-16:00.

mat. prasowe



fot. S. Korzeniewski

Lato '55 w Akademii Wychowania Fizycznego

Dwa tysiące opalonych młodych ludzi ćwiczyło na boiskach uczelni do wielkiego pokazu gimnastycznego, a hala sportowa była areną międzynarodowych zawodów szermierczych.

W Warszawie od 31 lipca do 14 sierpnia 1955 r. trwał V Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów o Pokój i Przyjaźń. Był to – cytując historyka Andrzeja Krzywickiego – „poststalinowski karnawał radości”. Do stolicy Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej przyjechało 25 tysięcy uczestników z zagranicy, z obu stron żelaznej kurtyny.

Jednym z głównych elementów festiwalowego programu były II Międzynarodowe Igrzyska Sportowe Młodzieży (II MISM). 1 sierpnia ceremonię inauguracji igrzysk na Stadionie Dziesięciolecia uświetnił efektowny pokaz gimnastyczny w wykonaniu dwóch tysięcy młodych sportowców (910 dziewcząt i 1090 chłopców), którzy przez cały lipiec intensywnie przygotowywali się na terenie Akademii Wychowania Fizycznego. Dziennikarz Aleksander Skotnicki stwierdził na łamach „Życia Warszawy”, że stolica „jeszcze tak wspaniałego pokazu gimnastycznego nie widziała”. Wypełniona po brzegi widownia nagrodziła wykonawców burzą oklasków.

Od orla do piramidy

Program gimnastycznego widowiska opracowali wykładowcy wyższych uczelni sportowych, m.in. Zofia Nożyńska, Zofia Kwaśnicowa i Ludomir Mazurek. Masowy pokaz z akompaniamentem orkiestry Powszechnej Organizacji „Służba Polsce” składał się z kilku części. Otwierał go układ zatytułowany „Budujemy”, w którym 900 osób w białych i czerwonych

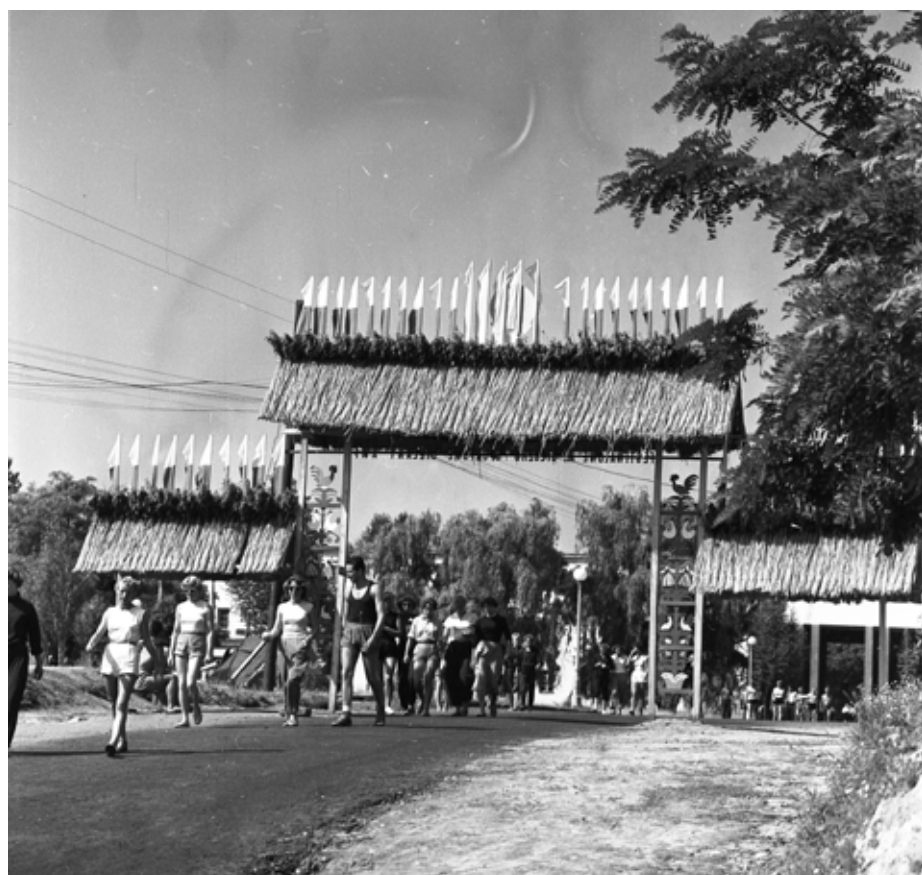
strojach formowało z siebie datę „1945”, konturowała mapę Polski, figurę orla oraz wirujące koła symbolizujące pracę olbrzymiej maszyny. „Tryby” owego mechanizmu, połączone „pasami transmisyjnymi”, obracały się coraz szybciej i szybciej. Kolejną część to prezentacja ćwiczeń gimnastycznych z poręczami z udziałem 400 osób. Następnie 340 dziewcząt ubranych w błoniebiskie kostiumy tańczyło z metalowymi „maczugami”, z których rozwijały się żółte chorągiewki. Czwartym punktem były „Rytmy lekkoatletyczne” – nowatorski, kolorowy spektakl choreograficzny autorstwa Zofii Kwaśnicowej, w którym inscenizowano konkurencje takie jak pchnięcie kulą, biegi przez płotki (skakano przez rozciągnięte szarfy), sprint, rzuty dyskami, młotami i oszczepami. W ostatniej części wykonawcy zatańczyli wiązankę tańców ludowych (kujawiaka, mazurę, krakowiaka i oberka), ułożyli się w napis „1955” i utworzyli żywą piramidę, na szczycie której załopotana polska flaga. Finałowi pokazu towarzyszył przemarsz z flagami państw uczestniczących w II MISM.

Na próbach młodzież ćwiczyła w podgrupach, wypełniając niemal całą powierzchnię boiska akademii. „Początkowo szło nam dość opornie, zanim zgraliśmy się, ale teraz niektóre ćwiczenia przerabiamy już z zamkniętymi oczyma” – usłyszał wspomniany redaktor Skotnicki od jednej z dziewcząt podczas wizyty na Bielechach w połowie lipca.

Wersja „demo” pokazu, skrócona do części „Rytmy lekkoatletyczne” w wykonaniu 400-osobowej grupy, została zaprezentowana 22 lipca 1955 r. podczas oficjalnego otwarcia Stadionu Dziesięciolecia.

Festiwalowe miasteczko sportowe

Ponad dwa tysiące gimnastyków i gimnastyczek, oddelegowanych z wyższych uczelni wychowania fizycznego i szkół sportowych z całego kraju, zakwaterowano 1 lipca w miasteczku namiotowym, usytuowanym za gmachem głównym AWF-u, tuż pod skarpą. Budowa tego obozu rozpoczęła się już na początku czerwca. Zatrudnieni do robót junacy z brygad „Służby Polsce” w ciągu kilku dni zamontowali instalacje wodociągowe-kanalizacyjne, poprowadzili kable elektryczne i telefoniczne, utwardzili drogi, postawili bufety i ubikacje. W połowie miesiąca przystąpili do rozstawiania stu obszernych namiotów. Całość była gotowa w ostatnim tygodniu czerwca. Drewnianą bramę do – jak obwieszczał napis – „Festiwalowego miasteczka sportowego Bielany AWF” ozdobiły swojskie motywy: kwiatki, koguciki i panienki w pasiastych spódnicach. Wieńczył ją sztyl z symbolem II MISM – postacią dyskobola na tle kuli ziemskiej. Trzcina pokrywająca daszki bramy pochodziła ponoć aż z nad mazurskich jezior. Na daszkach, przystrojonych iglastymi gałązkami, powiewały białoczerwone flagi. Przestrzeń AWF-u udekorowa-



Brama bielańskiego miasteczka festiwalowego. Fot. Adolf Duszek

wano drewnianymi kratownicami z barwnymi emblematami.

Nad bezpieczeństwem obozowiczów czuwał pluton Portowej Straży Pożarnej z Gdańska. Trójmiejscy strażacy, którzy przyjechali własnym wozem, czuli się wyróżnieni, pełniąc służbę w stolicy. Posterunek strażaków, a także namioty kucheny obozu oraz ambulatorium zostały wyposażone w telefony. Od 1 lipca na akademii działał kiosk z miniurzędem pocztowym, obsługującym zgromadzoną młodzież.

Plan dnia mieszkańców namiotowego miasteczka zorganizowany był na „wojskowy” sposób. Pobudka o szóstej, poranna higiena, ślanie łóżek i porządkowanie namiotów, apel na placu

zbiórek, odczytanie rozkazu dziennego, wciągnięcie flagi na maszt i odśpiewanie festiwalowego hymnu „Naprzód, młodzieży świata”. Po lekkim śniadaniu rozpoczęły się próby poszczególnych fragmentów pokazu. W południe przerwa na obiad w stołówce uczelni, następnie dwie godziny czasu wolnego na leżakowanie lub spacer po Lesie Bielańskim i od piętnastej znów ćwiczenia. O osiemnastej kolacja, a potem fajerwerk.

Na terenie akademii oprócz 2050 gimnastyków (z których 50 stanowiło „rezerwę”) zamieszkali też zawodnicy polskiej kadry, trenujący do międzynarodowych igrzysk. Nie nocowali jednak w namiotach, tylko w uczelnianych internatach, w nieco bardziej komfortowych warunkach. Niektórzy reprezentanci (m.in. łucznicy i pingpongści) ćwiczyli na miejscu, innych (np. hokeistów, pływaków, tenisistów) codziennie rozwożono autokarami do różnych sportowych obiektów stolicy.

En garde!

W ramach II MISM od 2 do 9 sierpnia w hali AWF-u rozgrywały się zawody w szermierce indywidualnej. Na Bielechach walczyło 120 zawodników z Australii, Belgii, Bułgarii, Czechosłowacji, Egiptu, Niemiec (NRD i NRF wystawiły wspólną ekipę), Polski, Rumunii, Szwajcarii i ZSRR. Polscy szermierze, trenujący pod okiem węgierskiego fехmistrza Janosa Keveya, przybyli prosto ze zgrupowania w Zakopanem.

Pojedynki toczyły się na kilku planszach jednocześnie. W czasopiśmie „Kultura Fizyczna” tak oceniono zmagania: „Turniej szermierczy [...] nie stał na specjalnie wysokim poziomie, zabrakło bowiem w Warszawie takich

przedstawicieli czołówki światowej jak Węgrzy, Włosi czy Francuzi”. Pierwsze starcia nie cieszyły się dużym zainteresowaniem, frekwencja na trybunach trochę poprawiła się w kolejnych dniach.

Zwyczajną turnieju floretu mężczyźni 3 sierpnia został Mark Midler ze Związku Radzieckiego. W finale tej konkurencji nie znaleźli się polscy reprezentanci. Złoty medal we florecie kobiet (5 sierpnia) również powędrował do Kraju Rad – otrzymała go Nadieżda Szitikowa. Polskie florecistki Sylwia Julito i Anna Adamczyk uplasowały się na miejscach piątym i ósmym.

Nasi szermierze wspaniale spisali się za to w turniejach w szpadzie i szabli. 7 sierpnia miejsca na podium zajęli kolejno szpadziści Andrzej Przeździecki, Jerzy Rybicki i Wojciech Rydz. Dwa dni później złoty medal w turnieju szablistów zdobył Jerzy Pawłowski, a srebrny – Wojciech Zabłocki. Obaj ci zawodnicy byli faworytami w swojej kategorii. „Przeгляд Sportowy” okrzyknął ich „podporą naszej szabli”. Rankiem 11 sierpnia wszyscy zwycięzcy festiwalowych walk szermierczych spotkali się na AWF-ie z młodymi polskimi sportowcami i zagranicznymi delegatami.

12 sierpnia, gdy igrzyska powoli dobiegały końca, w murach akademii zaplanowano międzynarodowe spotkanie dyskusyjne nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów i działaczy sportowych. Panowała swobodna, koleżeńska atmosfera. Na jeden dzień bielańska uczelnia zamieniła się w wielkie forum wymiany opinii, doświadczeń i kontaktów między ludźmi z różnych stron świata.

Mateusz Napieralski



Próba pokazu gimnastycznego na boisku AWF-u. Fot. Adolf Duszek

Utożsamiam się z osiedlem „Słodowiec” i znam jego problemy

Rozmowa z Piotrem Walasem – przewodniczącym Zarządu Samorządu Mieszkańców „Słodowiec”.

Został Pan przewodniczącym Zarządu Samorządu Mieszkańców „Słodowiec”. Proszę się przedstawić, opowiedzieć coś o sobie, o powiązaniach z osiedlem.

Dzień dobry, nazywam się Piotr Walas. Jestem od urodzenia mieszkańcem osiedla Słodowiec. Jestem absolwentem Szkoły Podstawowej nr 187 przy ul. Staffa 21 (gdzie obecnie uczęszcza moja córka Asia). Ukończyłem również gimnazjum przy ul. Perzyńskiego 10, a także LO im. José Martí przy ul. Staffa 111. Tutaj dorastałem, zawierałem przyjaźnie, grałem w piłkę nożną na „ligówkach” w parku Olszyna (których już nie ma) czy grałem w byczki w pobliżu nieistniejącego już sklepu „Mery” (aktualnie w tym miejscu stoi Chat). Jak Pan widzi, całe moje dotychczasowe 35-letnie życie spędziłem na tym osiedlu.

Dlaczego zdecydował się Pan kandydować do samorządu mieszkańców?

Utożsamiam się z osiedlem Słodowiec i znam jego problemy. Koncentruję się na

działaniach, które poprawiają standard życia mieszkańców. Do tej pory udało się m.in. doprowadzić do wymiany 2 chodników w parku Olszyna (jeden chodnik w lesie w parku Olszyna, drugi prowadzący do sklepu Biedronka). Udało się również doprowadzić do zagospodarowania Serka Bielańskiego poprzez wykonanie nowych nasadzeń, a także zorganizować kino plenerowe w parku Olszyna. Nie sposób zapomnieć także o społecznym odmalowaniu ścian garaży w parku Herberta. Odpowiadając na Pana pytanie, kandydowałem do samorządu mieszkańców, głównie po to, żeby przekazać swoje doświadczenie pozostałym członkom rady i wspólnie z nimi w dalszym ciągu zmieniać nasze osiedle na lepsze do życia.

Jakie są priorytety w działaniu samorządu mieszkańców?

Moim zdaniem samorząd mieszkańców jest po to, by służyć i pomagać mieszkańcom. Chodzi o to, by nie zostawiać mieszkańców



fot. M. Sokół

samych z ich problemami. Wspólnie łatwiej jest osiągnąć wyznaczone cele.

W samorządzie mieszkańców mamy przewodniczącego Zarządu i przewodniczącego Rady jakie są różnice obu funkcji?

Formalnie przewodniczący zarządu rady reprezentuje ją na zewnątrz, a przewodniczący

cy rady organizuje jej pracę. Ja natomiast nie skupiam się na różnicach, a raczej szukam wspólnych mianowników. Wszystkie osoby w radzie zdecydowały poświęcić swój

prywatny czas, by spróbować zadbać o nasze wspólne podwórko, za co serdecznie dziękuję. Wiem, że razem możemy osiągnąć wiele dla naszego osiedla.

BF

Nasze otoczenie samo o siebie nie zadba

Patryk Bernardelli, idealista, autor projektu do Budżetu Obywatelskiego „Bezpieczny i komfortowy Park Olszyna”, współtwórca klubów planszówkowych, przewodniczący Rady Osiedla Olszyna.



fot. arch. prywatne

Został Pan przewodniczącym Rady Osiedla Olszyna. Proszę się przedstawić, opowiedzieć coś o sobie, o powiązaniach z osiedlem.

Nazywam się Patryk Bernardelli, mam 34 lata, pochodzę ze Szczecina, ale od 10 lat mieszkam w Warszawie, a od 6 na Bielanych. W tym czasie poznałem wielu sąsiadów na spacerach z moimi psami: nie żyjącą już sznauerką - Scottie oraz kundelkiem mojej żony Nerą. Oprócz tego, często bywam na boiskach do piłki nożnej i do

siatkówki w Parku Olszyna, stąd też wziął się mój projekt do Budżetu Obywatelskiego – Bezpieczny i komfortowy Park Olszyna, który zakłada m.in. podwyższenie i zacięniowanie piłkochwyłów, ale też montaż nowych latarni. Poza tym jestem współtwórcą dwóch klubów planszówkowych, o których pisałem zresztą na łamach „Naszych Bielan”, ale dla zainteresowanych przypomnę, że spotykamy się w poniedziałki w Klubie Piaski, a w czwartki w Klubie Przedwio-

śnie i gramy od 18 do 21. Mamy też grupę na Facebooku – „Planszówki na Bielanych w klubach Piaski i Przedwiośnie”. Działam również w komitecie domowym w mojej spółdzielni. Tak więc myślę, że mimo dość krótkiego czasu, przez jaki tu mieszkam, trochę już wrosłem w otoczenie.

Dlaczego zdecydował się Pan kandydować do samorządu mieszkańców?

Od małego jestem idealistą i chyba właśnie to pcha mnie

do działania. Ludzie mają swoje problemy, są zajęci dziećmi, część mieszkańców tylko wynajmuje mieszkania na naszym osiedlu i nie czuje się z nim związanych bo większość czasu spędza gdzie indziej, a nasze otoczenie samo o siebie nie zadba. Tymczasem ja, póki co, nie mam dzieci i mam pracę zdalną, więc mogę się trochę bardziej zaangażować.

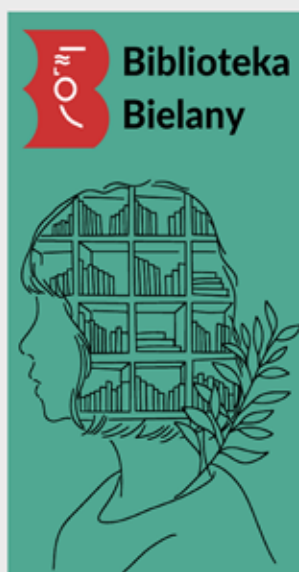
Jakim tematem/tematami będzie się zajmować samorząd mieszkańców w pierwszej kolejności?

W pierwszej kolejności na pewno musimy zebrać problemy naszych mieszkańców, co zaczęliśmy już robić, i ustalić, czym rzeczywiście możemy się zająć. Bo przypomnę, że samorząd osiedla ma niestety dosyć ograniczone pole manewru. Rada Osiedla to przede wszystkim pośrednik między mieszkańcami a ratuszem, więc chciałbym poprawić przepływ tych informacji, żeby mieszkańcy z większym wyprzedzeniem dowiadywali się o planowanych remontach, a ratusz o potrzebach mieszkańców. Na pewno będziemy się też starali proponować pewne rozwiązania naszych problemów takich jak np. niedobór śmietników czy brak miejsc parkingowych, poprzez interwencje czy inne dostępne rozwiązania jak choćby aplikacja 19115. Proszę jednak o wyrozumiałość, bo my możemy proponować pewne rozwiązania, ale nie decydujemy o ich wdrożeniu. Poza tym proszę pamiętać, że jako nowa rada właściwie dopiero uczymy się samorządności, a swoją pracę wykonujemy społecznie z poczucia misji. Mam jednak nadzieję, że dzięki naszym działaniom ludzie zobaczą, jak fajnie może działać samorząd i będzie więcej chętnych do pracy na rzecz wspólnego dobra.

Czy mieszkańcy osiedla mogą brać aktywny udział w pracach samorządu? Jeśli tak, to w jaki sposób mogą się do Was zgłosić?

Oczywiście! Statut gwarantuje mieszkańcom możliwość udziału w naszych posiedzeniach. Następne posiedzenie wstępnie planujemy na poniedziałek 17 kwietnia w bibliotece na ul. Romaszewskiego, ale na pewno będziemy o tym informować na naszych tablicach informacyjnych przy siedzibie Administracji Budynków Komunalnych na ul. Perzyńskiego 12 oraz na tablicy ogłoszeń Biblioteki Publicznej im. S. Staszica przy ul. Romaszewskiego 19. W razie jakichkolwiek pytań bądź pomysłów można skontaktować się z nami właśnie przez wspomniany profil na Facebooku lub mailowo na adres: samorządolszyna@gmail.com, a jak ktoś nie ma komputera, to może zostawić wiadomość w Biurze Podawczym w Urzędzie Dzielnicy lub zadzwonić do Wydziału Obsługi Rady dla Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, nr. 22 443 47 00 wew. 42 510. Czekaemy!

BF



**książki
e-booki
audiobooki
filmy
muzyka
gry planszowe
gry PC/PS/Xbox
spotkania
warsztaty
zajęcia**

**// 2023
KWIECIEŃ**



WWW.BIBLIOTEKABIELANY.WAW.PL

Biblioteka nr 14 // ul. Bogusławskiego 6a

- 5.04, 12.04, 19.04 / 16:30

Zdolne rączki - zajęcia plastyczno-edukacyjne dla dzieci 5-9 lat / ZAPISY

- 6.04, 20.04 / czwartek / 17:00

Oczko w bibliotece - szydełkowanie dla młodzieży 12+ i dorosłych / ZAPISY

- 13.04, 27.04 / czwartek / 17:00

Na początku był chaos - nauka różnych technik rękodzielniczych dla dorosłych i młodzieży 12+ (nauka robienia na drutach od podstaw) / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 669 69 52

Biblioteka nr 43 // ul. Perzyńskiego 3

- 4.04, 11.04 / wtorek / 11:00

Biblioteka na Ciebie czeka - zajęcia edukacyjno-plastyczne z elementami ruchu dla dzieci w wieku 2-3 lat / BEZ ZAPISÓW

- 4.04 / poniedziałek / 16:30

Easter Fun - wielkanocne zabawy w jęz. angielskim dla dzieci 4-6 lat / ZAPISY

- 13.04 / czwartek / 17:00

Makramowy kwiatnik - zajęcia plastyczne dla dzieci 10+ i dorosłych / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 835 18 43

Wypożyczalnia nr 22 // ul. Rudzka 12/14

- 14.04 / piątek / 17:00

Domek dla szpaków - zajęcia plastyczne dla dzieci 6+ / ZAPISY

- 19.04 / środa / 17:00

Warsztaty DIY dla dorosłych: Wianek / ZAPISY

- 21.04 / piątek / 17:00

Tulipany w koszyku - zajęcia plastyczne dla dzieci 6+ / ZAPISY

- 26.04 / środa / 17:00

Warsztaty DIY dla dorosłych: Sadzimy kaktusy / ZAPISY

ZAPISY // tel. 22 833 40 09

Biblioteka nr 27 // al. Zjednoczenia 19

- 3.04 / poniedziałek / 17:00

Hans Christian Andersen - znany i mniej znany - zajęcia literacko-edukacyjne dla dzieci w wieku 5+ / ZAPISY

- 17.04 / poniedziałek / 17:00

Danuta i Dorota Gellner - znane i mniej znane - zajęcia literacko-edukacyjne dla dzieci w wieku 5+ / ZAPISY

- 24.04 / poniedziałek / 17:00

Konstytucja 3 Maja - spotkanie edukacyjno-historyczne dla dzieci w wieku 8+ / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 834 01 81

Siedziba Biblioteki Bielany // ul. Romaszewskiego 19

- 1.04 / sobota / 10:00-14:00

Wielkanoc w Bibliotece - świąteczne spotkanie dla dzieci, młodzieży i dorosłych (w programie: zajęcia plastyczne, malowanie buziek, spektakl dla dzieci, film o tematyce wielkanocnej) / WSTĘP WOLNY

- 26.04 / środa / 17:00

Aktorki i Aktorzy na Bielanych: spotkanie z Marią Pakulnis poprowadzi Łukasz Maciejewski + pokaz filmu "Johnny" / ZAPISY nr tel. 693 705 884

Biblioteka nr 26 // ul. Romaszewskiego 19

- 06.04 / czwartek / 17:00

Cały rok w bibliotece: Wielkanoc - zajęcia edukacyjno-plastyczne dla dzieci w wieku 5+ / ZAPISY

- 13.04 / czwartek / 17:00

Do gwiazd. Lotnictwo i kosmonautyka - zajęcia edukacyjno-plastyczne dla dzieci 6+ / ZAPISY

- 20.04 / czwartek / 17:00

Cały rok w bibliotece: Sad w kwietniu - zajęcia edukacyjno-plastyczne dla dzieci w wieku 5+ / ZAPISY

- 27.04 / czwartek / 17:00

Wizyta w ZOO - zajęcia edukacyjne dla dzieci 6+ / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 639 88 51

Wypożyczalnia nr 65 // ul. Petofiego 3

- 6.04 / czwartek / 17:00

Improwizacje z gipsem - zajęcia plastyczne dla młodzieży 12+, dorosłych, seniorów (wskazana odzież na zmianę) / ZAPISY

- 14.04 / wtorek / 18:00

Spotkanie autorskie z Barbarą Wysoczańską / WSTĘP WOLNY

- 24.04 / poniedziałek / 18:00

Spotkanie w ramach DKK: Kulinaria literackie - literaturze pięknej i popularnonaukowej / WSTĘP WOLNY

- każda środa / 17:00

Warsztaty fotograficzne z Szymonem Dederko / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 835 69 44

Mediateka Start-Meta // ul. Szegedyńska 13a

- poniedziałki / 16:00-17:30

Kurs komputerowy dla seniorów / ZAPISY

- wtorki / 14:30-15:30

Język hiszpański dla seniorów / ZAPISY

- środy / 15:00-15:45; 17:00-17:45

Akademia Małych Odkrywców - dla dzieci 2,5-3 lat / ZAPISY

- czwartki / 16:00-17:00

Podróże małe i duże - zajęcia dla dzieci 5-6 lat / ZAPISY

- piątki / 16:00-17:00

Klocki - zajęcia dla dzieci 7-10 lat / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 291 44 68

Biblioteka nr 49, Wypożyczalnia Nr 103 // al. Reymonta 6

- 3.04 / poniedziałek / 17:00-18:00

Kolorowa Wielkanoc - zajęcia artystyczne dla dzieci w wieku 5-8 lat / ZAPISY

- 5.04 / środa / 17:00-18:00

Wielkanocny Wianek - zajęcia artystyczne dla młodzieży w wieku 12+ / ZAPISY

- 13.04 / czwartek / 17:00-18:00

Patroni Roku: Wisława Szymborska - zajęcia edukacyjno-artystyczne dla dzieci w wieku 5-8 lat / ZAPISY

- 27.04 / czwartek / 17:00-18:00

Dzień Rysunku - zajęcia edukacyjno-artystyczne dla dzieci w wieku 5-8 lat / ZAPISY

ZAPISY // nr tel. 22 663 73 85

FELIETON LITERACKI ROBERTA PAŚNICKIEGO

Wóycicki i jego ulica

Wóycicki czy Wójcicki? Otóż pisownia nazwiska w przypadku tego pisarza i jednocześnie patrona bieleńskiej ulicy, nawet w wydaniach jego książek, jest dwójaka, ale w końcu pierwotna (przez „y” a nie „j”) wzięła górę.

W roku 1860 w charakterystycznym dla siebie stylu pisał Norwid: „Czy pamiętasz te czasy, kiedy po 1830 roku całe prawie polskie piśmiennictwo w góry i lasy poszło gminnych poszukiwać podań – kiedy wyraz b a j k a nabrał powagi – wyraz g a w ę d a stał się między stylu rodzaje policzonym nazwiskiem – wyraz, nie znany pierw, k l e c h d a o d – nie – pomniał się – kiedy p r z y s ł o w i e Salomonową nieledwo koronę filozoficzną wdziało – kiedy w kraju Wójcicki Kazimierz Władysław akcenta nie znane salonom świetnym bez fraka wprowadził w towarzystwo” („Pisma wybrane”, wyd. 1980, t. IV, str. 300-301).

Kazimierz Władysław Wójcicki (3 III 1807, Warszawa – 2 VIII 1879, Warszawa) był folklorystą, wydawcą, a przede wszystkim miłośnikiem miasta swojego urodzenia, mimo że po powstaniu listopadowym na kilka lat musiał je opuścić. Wiele osób, nawet jeśli nie czytało, to słyszało o klechdach. Tenże autor właśnie wprowadził i upowszechnił ten termin, obejmując nim polskie podania i baśnie ludowe, jakie gromadził i publikował. Jemu też przypisuje się upowszechnienie terminu gawęda, choć z gawędą szlachecką już wcześniej publiczność czytająca

się zapoznała. Wprawdzie był w dziedzinie etnografii dyletantem, dosyć powierzchownym badaczem, a raczej kompilatorem, lecz bardzo inspirującym rzesze innych swoim entuzjazmem dla ludowości słowiańskiej.

Wraz z żoną Anną prowadził dom otwarty, salon artystyczny w sensie ścisłym, co dodatkowo zapewniło mu powodzenia nie tylko literackiego, lecz także towarzyskiego.

Zasłynął takimi bestsellerowymi dziełami, jak „Przysłowia narodowe” (1830), „Cmentarz Powązkowski” (trzy tomy, 1855-1858) – zawierający biogramy spoczywających tam nieboszczyków, „Życiorysy znakomitych ludzi wsławionych w różnych zawodach” (1849-1850) – tytuł mówi sam za siebie.

Poza wieloletnim redagowaniem czasopisma „Biblioteka Warszawska” (dzięki jego oportunistom i sprytnemu lawirowaniu, co bardzo krytykowano, udało się je utrzymać nawet po powstaniu styczniowym) był przez dekadę członkiem redakcji „Encyklopedii Powszechnej” Orgelbranda, do której napisał wiele haseł. Był niestrudzonym, zwłaszcza pod koniec życia, kronikarzem Warszawy i życia warszawskiej inteligencji, której etos wtedy dopiero krzepł, a dziś powoli zamiera...

Wóycickiego najważniejszym i najtrwalszym wkładem jest pełnienie roli kronikarza życia kulturalnego stolicy w XIX wieku. Najpełniejszą i najłatwiej dostępną, w świetnym opracowaniu, prezentacją tej jego twórczości są „Pamiętniki dziecka Warszawy i inne wspomnienia warszaw-

skie”. Ta dwutomowa edycja z roku 1974 opatrzona jest nazwiskiem w formie Wójcicki, ale ulica, którą dopiero w roku 1979 wydzielono z odcinków dwóch innych ulic, nazwana została jego nazwiskiem z zachowaniem ortograficznego zapisu w formie dawnej.

W tych dwóch tomach znajdują się pisma Wóycickiego z lat 1870-1878: „Pamiętniki dziecka Warszawy”, „Warszawa i jej społeczność w początkach naszego stulecia”, „Społeczność Warszawy w początkach naszego stulecia 1800-1830”, „Warszawa, jej życie umysłowe i ruch literacki w ciągu lat trzydziestu”, „Kawa literacka w Warszawie”. Obfite i szczegółowe komentarze są równie fascynującą lekturą, niekiedy nawet ciekawszą od samych tekstów tego autora...

Sam Wóycicki niewiele dbał o korektę, obce było mu cyzelowanie tekstu. Pisał i drukował dużo oraz szybko. Ten stosunek do tekstu niekiedy przypomina sposób pisania bloga czy prowadzenia profilu w mediach społecznościowych. Niechlujność okazuje się nader nowoczesna. Krytyka jego czasów, nawet mu życzliwa, określała jego talent jako dosyć ograniczony, nie negując wartości samej w sobie zebranych przez Wóycickiego materiałów źródłowych, opowieści i anegdot. Utyskiwanie na nieudolną formę artystyczną nie zniechęcało do niego czytelników. Ale popularność na pstrym koniu jeździ, co powinno być memento dla dzisiejszych gwiazd z list bestsellerów.

Sława jest ulotna, a pamięć rzadko trwa przez pokolenia. Opuszczone groby

na cmentarzach dobitnie o tym świadczą. Niedługo po swojej śmierci Wóycicki popadł w zapomnienie. I choć godna jest uwagi jego spuścizna, nie już statusu zapomnianego autora nie zmieni. Dziś czytany bywa przeważnie przez pasjonatów wieku XIX i var-savianistów.

Skąd w ogóle się wzięła potrzeba stworzenia takiej ulicy? Cóż, zapewne wraz z nieuniknionym „rozwojem” Wólki Węglowej, czyli Komunalnego Cmentarza Północnego (ul. Wóycickiego 14), uznano, iż trzeba nadać jakąś możliwie stosowną i znaczącą nazwę ulicy, przy której się mieści to miejsce odwiedzane nie tylko przez mieszkańców Bieleń, ale i przez masę innych ludzi, nawet spoza Warszawy, spośród których wielu zostaje pod tym adresem już na zawsze... W dodatku sam Wóycicki pisał o cmentarzach w swoich czasach, więc był poniekąd znawcą tematu.

Ale nie samym cmentarzem ta ulica „żyje”, gdyż mieszczą się przy niej liczne wydziały Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (ul. Wóycickiego 1/3), zatem jest to też okolica poniekąd studencka. Tak oto miesza się ze sobą kończące się i zaczynające się biografie...

Bieleń jako miejsce majówek przeżywały szczyt popularności w latach 1815-1860. Zachęcam do przeczytania w drugim tomie (str. 198-215) pism Wóycickiego relacji o odpuszczeniu na Bieleń, a dalej o Marymoncie...

Idzie wiosna



**JOANNA
FABISIAK**
poseł
na Sejm RP

KOALICJA OBYWATELSKA

Kończąca się zima była dla nas bardzo łaskawa. Co prawda zwolennicy białego szaleństwa narzekali, że za mało śniegu i temperatury za wysokie ale, jak na porządną zimę przystało, w czasie ferii szkolnych sypnęło śniegiem a w górach tęgi mróz dawał się chwilami turystom i narciarzom we znaki. Tegoroczna zima gustowała w kolorystykę szaroburym i zazdrośnie strzegła, by promienie słoneczne nie przebiły się przez zwały chmur, by dotrzeć na ziemię.

Zmiany pogody, skoki temperatury i ciśnienia, niedostateczna ilość słońca i witamin w organizmie skutkują osłabieniem, rozdrażnieniem i zmiennym nastrojem. Z jednej strony z utęsknieniem czekamy na słońce i ciepło, by rozpocząć wiosenne porządki na działce lub w ogródku, z drugiej zaś czujemy osłabienie i wynikające z tego zniechęcenie do wszelkiej aktywności. Warto racjonalnie ocenić nasze samopoczucie. To typowe objawy przesilenia wiosennego, z którym można sobie poradzić. Jak? Daję kilka prostych, ale sprawdzonych rad. Nastrój z pewnością poprawi codzienna dawka ruchu. Spacer nie musi być bardzo długi ale choćby te pół godziny marszu w parku lub ćwiczeń w parkowych siłowniach wzmocni mięśnie i poprawi krążenie. Pamiętajmy, że świeże powietrze odpowiada za wytwarzanie endorfin. Zadbajmy też o zdrową i zbilansowaną dietę. A więc mniej słodczy, więcej surówek, kiszonek i owoców wszelkiej maści. U naszego Pana Stasia na Wolumieniu jabłka są w dobrej cenie. Skóra po zimie jest przesuszona i poszarzała, to dobry moment, aby zadbać o odzyskanie jej naturalnego, zdrowy koloru i blasku. Jedną z przyczyn takiego wyglądu skóry jest niedobór witaminy C, odpowiadającej także za mikrokążenie krwi. Pamiętajmy, że natka z pietruszki to niezmiernie bogate źródło tej witaminy a jednocześnie tanie i bardzo łatwo dostępne. Kilka gałązek natki do kanapki, kilka innych do obiadu czy kolacji pomogą w zrewnoważeniu braków tej ważnej witaminy.

Przed wszystkim jednak nasz organizm potrzebuje słońca i to z powodów fizjologicznych. Słońce jest naszym największym przyjacielem i sprzymierzeńcem, choć bywają też odmienne opinie. Z niezmierzonej ilości obserwacji i badań wynika, że słońce to: energia, vitalność i radość - to życie.

W dni słoneczne, bez względu na temperaturę powietrza, mamy znacznie wyższy poziom serotoniny w mózgu, zapewniającej nam dobry lub przynajmniej lepszy nastrój i poczucie satysfakcji z życia. Światło słoneczne o szerokim spektrum działania, reguluje rytm dobowy człowieka i „ustawia” nasz zegar biologiczny. Udowodniono, że osoby pracujące w nocy lub bez światła dziennego produkują mniej melatoniny, hormonu odpowiadającego za regulację cyklu snu i czuwania a także naprawę naszego DNA. Toteż praca nocna lub w pomieszczeniach pozbawionych okien klasyfikowana jest w wielu krajach jako praca wykonywana w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Spacer, praca czy też inna forma regularnego przebywania na świeżym powietrzu i słońcu to jeden z warunków zdrowia i długiego życia. Nasłonecznienie ciała gwarantuje produkcję witaminy D3 w organizmie, która z kolei zwiększa odporność, łagodzi przewlekłe stany zapalne a nawet, jak twierdzą onkolodzy, zmniejsza zachorowalność na wiele nowotworów. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca kąpiele słoneczne 15 minut dziennie, przynajmniej trzy razy w tygodniu, dla wyrównania poziomu tej ważnej witaminy w organizmie.

U lekarzy dermatologów promieniowanie słoneczne ma złą reputację. Nic dziwnego, to do nich trafiają pacjenci z objawami poparzenia słonecznego po nadmiernym opalaniu, wysuszoną, pękającą skórą, chorobą nowotworową skóry, będącymi niejednokrotnie wynikiem nadmiernego opalania. Wielbiciele opalenizny robią nawet zakłady na plaży, kto szybciej osiągnie czekoladowy brąz ciała. Te zasady nie służą ani zdrowiu, ani urodzie. Rozsądek ponad wszystko. Cieszymy się wiosennym słońcem i korzystamy z jego dobrodziejstw, ale rozważnie, pamiętając, że przesada nigdy nie jest dobra.

Kwietniowe słońce jeszcze nie jest mocne, nie obawiamy się go. Będzie naszym sprzymierzeńcem w pracach ogrodniczych. A to już najwyższy czas, by zadbać o działkę i ogród. Pewna Pań powiedziała mi: „moja działka to moja Majorka” i trudno się z tym nie zgodzić, gdy podziwiamy pierwsze krokusy, wychodzące spod zeschniętych liści i zmarzniętej ziemi lub wielkie paki magnolii, czekającej tylko na wiosenne ciepło, by rozkwitnąć tysiącami kwiatów. Wiosna to pracowita pora dla działkowiczów: grabienie, przycinanie, wysiewanie i sadzenie to tylko podstawowe obowiązki ale w ślad za nimi przyjdzie wkrótce radość podziwiania efektów pracy: rozkwitną rabaty, zazieleni się trawa, podrosną byliny. Wróci dobry nastrój i pogoda ducha.

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam działkę w Chotomowie o pow. 405 m2 z domkiem o pow. 35 m2 (światło, woda, szambo, hydrofor). Dom podpiwniczony 21,5 m2. Kontakt 607 690 254.

Salon Kosmetyczny AGAT zaprasza na: manicure, pedicure, zabiegi na twarz i ciało ul. Andersena 1 (wejście z tyłu budynku) Telefony kontaktowe: 729 808 134 lub 503 320 768.

W tym roku na
Organizację Pożytku Publicznego
możemy przekazać

1,5%
swojego podatku



**Rada Dzielnicy Bielany
m.st. Warszawy**

Stefan Kulesza
Prawo i Sprawiedliwość
☎ 578 880 380
✉ skulesza@radni.um.warszawa.pl



Ewa Turek
Razem Dla Bieleń
☎ 502 221 879
✉ eturek@radni.um.warszawa.pl



Alicja Chęcińska
Koalicja Obywatelska
☎ 668 744 998
✉ a.checinska@gmail.com



Jan Zaniewski
Prawo i Sprawiedliwość
☎ -
✉ jzaniewski@wp.pl



Daniel Pieniek
Koalicja Obywatelska
☎ 507 699 046
✉ danielpieniek@gmail.com

Okręg I

Marymont, Ruda i Stare Bielany



Piotr Walas
Razem Dla Bieleń
☎ 512 732 223
✉ inzynierpiotrwalas@gmail.com



Wojciech Borkowski
Koalicja Obywatelska
☎ 601 323 263
✉ borkowski@op.pl



Natalia Krupa
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ nkrupa@radni.um.warszawa.pl



Monika Szadkowska
Razem Dla Bieleń
☎ -
✉ mszadkowska@radni.um.warszawa.pl



Ryszard Zakrzewski
Prawo i Sprawiedliwość
☎ -
✉ rzakrzewski@radni.um.warszawa.pl

Okręg II

Piaski i Olszyna



Krystian Lisiak
Razem Dla Bieleń
☎ 531 583 665
✉ lisiak.kmp@gmail.com



Maciej Chmielewski
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ bielany.wor@um.warszawa.pl



Ilona Popławska
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ ipoplawska@radni.um.warszawa.pl



Marcin Włodarczyk
Razem Dla Bieleń
☎ -
✉ marcinwladarczyk023@gmail.com



Karolina Dłuska
Prawo i Sprawiedliwość
☎ -
✉ karolindluska@wp.pl

Okręg III

Piaski i Chomiczówka



Anna Czarnecka
Razem Dla Bieleń
☎ -
✉ ancho@wp.pl



Piotr Ślaski
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ pslaski@radni.um.warszawa.pl



Agnieszka Gola
Razem Dla Bieleń
☎ 501 180 098
✉ agola@radni.um.warszawa.pl



Aleksandra Szymańczyk
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ aleksandraszymanczyk@gmail.com



Jan Strzeżek
radny niezależny
☎ -
✉ jstrzezek@gmail.com

Okręg IV

Wrzeciono i Młociny



Joanna Radziejewska
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ jradziejewska@poczta.onet.pl



Iwona Walentynowicz
Razem Dla Bieleń
☎ -
✉ iwalentynowicz@radni.um.warszawa.pl



Radosław Sroczyński
Razem Dla Bieleń
☎ 608 551 416
✉ rsroczyński@radni.um.warszawa.pl



Joanna Tomaszewska
Prawo i Sprawiedliwość
☎ -
✉ jtomaszewska@radni.um.warszawa.pl



Lech Chęciński
Koalicja Obywatelska
☎ -
✉ lchecinski@radni.um.warszawa.pl

Okręg V

Wawrzyszew, Radiowo, Wólka Węglowa i Placówka

Najserdeczniejsze życzenia
zdrowych, radosnych i spokojnych
Świąt Wielkiej Nocy składają

**Radni Stowarzyszenia
RAZEM DLA BIELAN**

Krystian Lisiak, Monika Szadkowska,
Iwona Walentynowicz, Ewa Turek,
Agnieszka Gola, Marcin Włodarczyk, Piotr Walas,
Anna Czarnecka, Radosław Sroczyński

Drodzy Mieszkańcy,

niech Święta Wielkiej Nocy będą czasem nadziei
i ufności w zwycięstwo dobra.
Niech będzie to czas zadumy oraz radości z każdej
chwili spędzonej w gronie rodzinnym.
Wesołego Alleluja!

Życzą Radni z Klubu Koalicji Obywatelskiej

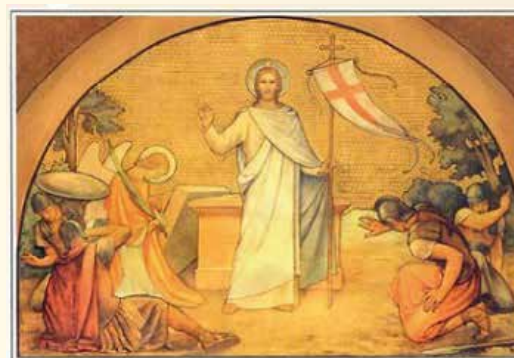
Maciej Chmielewski, Wojciech Borkowski, Ilona Popławska, Daniel Pieniek,
Natalia Krupa, Joanna Radziejewska, Aleksandra Szymańczyk,
Alicja Chęcińska, Piotr Ślaski, Lech Chęciński



„Wielki Tydzień i Święta Wielkanocne niech będą czasem modlitwy dla nas,
którzy w górę unosimy krzyże naszego cierpienia, krzyże zbawienia,
znak zwycięstwa dobra nad złem, życia nad śmiercią, miłości nad nienawiścią”
- bł. ks. Jerzy Popiełuszko

Niech zbliżające się Święta Zmartwychwstania Pańskiego napelnia nas
nadzieją na ostateczne zwycięstwo Chrystusa
oraz przyniosą duchowe umocnienie.
Nie zapomnijmy o tych, którzy nie mogą być ze swoimi bliskimi.
Niech ten czas będzie dla nas wszystkich pełen wzajemnej troski i dobroci.

RADNI KLUBU PRAWO I SPRAWIEDLIWOŚĆ
Karolina Dłuska, Stefan Kulesza
Joanna Tomaszewska, Ryszard Zakrzewski, Jan Zaniewski



**Chrystus zmartwychwstał,
Alleluja!**

**Drodzy
Mieszkańcy Bieleń**

**Pełnych radości
i spokoju
Świąt Wielkiej Nocy
oraz wszelkiej
pomyślności**

**Życzy
Joanna Fabisiak
Poseł na Sejm RP**

ZDROWYCH, RADOSNYCH I SŁONECZNYCH ŚWIAŁ WIELKANOCNYCH
ORAZ ŻYCZENIA, ABY ZAGOŚCIŁA W SERCACH
WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW BIELAN
WIELKA NADZIEJA ODRADZAJĄCEGO SIĘ ŻYCIA.

Wesołego Alleluja!

Życzy Bielańska Rada Seniorów

Krystyna Żebrowska, Grażyna Lewińska, Maria Wojciechowska,
Mirosława Damiecko, ks. Wojciech Drozdowicz, Ewa Mańkowska,
Zygmunt Morawski, Romana Nawara,
Andrzej Strelau, Agnieszka Syta, Bożena Żebrowska,
Jolanta Wójcikiewicz.

OGŁOSZENIA DROBNE

ANGIELSKI – egzamin 8-klasisty, matury, certyfikat FCE, korepetycje, konwersacje, zajęcia z dziećmi, ze studentami, tłumaczenia. Wieloletnie doświadczenie, międzynarodowy certyfikat Proficiency (biegłość języka) Uniwersytetu Cambridge w Wlk. Brytanii, efektywnie, dojazd. Tel. 609 979 485.

CHCESZ ZAMIEŚCIĆ BEZPŁATNE OGŁOSZENIE?

Treść można przekazać na adres:
bielany.gazeta@um.warszawa.pl lub dzwoniąc na numer telefonu 22 443 47 62

Bielany mówią stop otyłości

Wiosna to najlepszy moment, by zmienić złe nawyki żywieniowe i zacząć się ruszać. O tym, jak ważny jest zdrowy styl życia mówi m.in. Robert Banasiuk, psychodietetyk i inicjator lekcji zdrowego żywienia dla uczniów z bielańskich szkół.

Problem nadmiernej wagi nasilił się podczas epidemii COVID-19, gdy zarówno dorośli, jak i dzieci zjadali stres, jednocześnie ograniczając aktywność fizyczną. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Według opublikowanych jesienią ubiegłego roku danych NFZ, co druga osoba w Polsce (powyżej 15. roku życia) waży o kilka kilogramów więcej, niż powinna. Nadwagę ma trzech na pięciu Polaków, a otyły jest jeden na czterech. Dużo? Niestety, będzie więcej. Jeśli nic nie zrobimy, to za dwa lata otyłych będzie 26% pań i 30% panów. Problem dotyczy nie tylko dorosłych, ale także polskich dzieci, które – zdaniem WHO – tyją najszybciej w Europie.

Potrzebę przeciwdziałania temu zjawisku doskonale rozumie Robert Banasiuk, na co dzień pracownik Centrum Rekreacyjno-Sportowego (CRS) na Bielanach, który 3 lata temu opracował autorski program lekcji zdrowego żywienia dla najmłodszych. – Pierwsze zajęcia prowadziłem dla uczniów przychodzących do CRS – opowiada Robert Banasiuk, trener, psychodietetyk. Wkrótce, przy wsparciu burmistrza Grzegorza Pietruczuka, udało się

zorganizować pilotażowy program w dwóch szkołach podstawowych. Warsztaty spodobały się dzieciakom i od kwietnia będą prowadzone w dziesięciu podstawówkach na Bielanach. Jak wyglądają lekcje? – Opowiadamy o zasadach zdrowego żywienia, o konieczności jedzenia pięciu zbilansowanych posiłków w ciągu dnia, tłumaczymy, dlaczego nie warto sięgać po słodczyce i jak zastąpić je np. owocami. Uczniowie sami przygotowują zdrowe koktajle czy prezentują talerz zdrowia, który jest odzwierciedleniem piramidy zdrowego odżywiania – opowiada prowadzący. Prowadzący (oprócz pana Roberta jest jeszcze dietetyczka) zachęca także do podejmowania regularnej aktywności fizycznej, uprawiania sportów i oderwania się od komputera.

Robert Banasiuk przyznaje, że za otyłością dzieci stoją dorośli, którzy sami mają złe nawyki i przekazują je młodszemu pokoleniu. Wśród żywieniowych grzechów wymienia: sięganie po gotowe, wysoko przetworzone produkty, przejadanie się, unikanie warzyw i owoców, traktowanie jedzenia, zwłaszcza fast foodów i słodczych,

jako formy nagrody czy pocieszenia. – Jednocześnie rodzice często nie dostrzegają problemu otyłości dzieci, dlatego nic z tym nie robią. Aż 80 proc. amerykańskich matek nie widzi nadwagi u swoich pociech, choć u swojego partnera już tak – mówi pan Robert. Do tego dochodzi błędne przekonanie, że z otyłości się wyrasta. – Nie, nie wyrasta się – podkreśla.

Dodatkowe kilogramy nie tylko nie znikają w wieku dorosłym, ale oddziałują negatywnie na zdrowie (doprowadzając np. do cukrzycy, problemów z układem kostnym, sercem). Dziś nikt nie ma już wątpliwości, że otyłe dzieci cierpią także psychicznie. – Mają niską samoocenę, borykają się z poczuciem odrzucenia przez kolegów i prawie aż czterokrotnie częściej niż ich szczuplejsi rówieśnicy próbują popełnić samobójstwo – alarmuje Robert Banasiuk.

Wesprzeć dzieci w walce ze złymi nawykami mogą także pedagodzy, szkolne pielęgniarki, kluby sportowe. Lekcje zdrowego żywienia w bielańskich szkołach to bardzo dobry krok w przyszłość.



fot. arch. prywatne



fot. arch. prywatne

Milion złotych dla NGO. Dotacje na sport podzielone

Znamy już wyniki konkursów na wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej w dzielnicy Bielany. Do organizacji pozarządowych, które zajmą się wzbogaceniem oferty dla mieszkańców w zakresie sportu i rekreacji, powędrowało milion złotych. Utrzymano znane od lat wydarzenia, nie zabraknie także nowości.

Dzielnica Bielany, podobnie jak w latach ubiegłych, ogłosiła konkursy w siedmiu obszarach. Są nimi: organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych, zajęcia dla przedszkolaków, zajęcia dla dorosłych miesz-

kańców Bielan, zajęcia dla seniorów, sport i rekreacja osób z niepełnosprawnościami, szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz sport szkolny.

– Cieszymy się, że pomimo kryzysu finansowego, jaki

dotknął samorządu, udało się utrzymać dotacje na sport na takim samym poziomie, a w przypadku programu dla seniorów nawet nieco zwiększyć wsparcie. Poziom doszedł do rekordowego miliona złotych, co jest kwotą

bardzo dużą, także w porównaniu z innymi stołecznymi dzielnicami. Wierzę, że oferta wybrana w konkursach przypadnie do gustu mieszkańcom. Czekają nas bardzo wiele wydarzeń zarówno jeśli chodzi o zajęcia, jak i zawody sportowe. Będzie pływanie, piłka nożna, tradycyjnie dużo biegania, rywalizacja rowerowa czy koszykarska. Nie zabraknie także mniej popularnych dyscyplin sportu – opowiada o wynikach konkursu burmistrz dzielnicy Bielany, Grzegorz Pietruczuk.

Organizacja imprez

W tym konkursie dzielnica Bielany podzieliła środki w wysokości 400 000 złotych. Utrzymano sztafety, jak liczne zawody pływackie, wszystkie imprezy biegowe znane z ubiegłych lat, jak chociażby Bieg Dzika, Wieczór Lekkoatletyczny czy Cross Bielański. Fani biegów przeszkodowych znów spotkają się w organizowanym na terenie Huty Warszawa „Biegu Hutnika”. Sporo uwagi poświęcono grom stołowym jak szachy czy brydż. Nie zabraknie rozgrywek od lat wyścigów rowerów MTB oraz rajdu rowerowego do Puszczy Kampi-

noskiej. Tradycyjnie silną pozycję mają sporty walki. Na Bielanach odbędzie się rywalizacja judo, karate oraz taekwondo olimpijskiego. Tradycyjnie odbędzie się również Grand Prix Bielan w tenisie stołowym. Jest także propozycja dla fanów gimnastyki.

Oferta dla przedszkoli

Pięć podmiotów będzie realizowało program związany z zajęciami sportowymi dla dzieci z bielańskich przedszkoli. To pozwoli na objęcie ofertą wszystkich z nich. Największe wsparcie otrzymał AZS AWF Warszawa ze swoją kulturą „Dziecięcą Akademią Sportu”, dzięki której dzieci z bielańskich przedszkoli trenują nie tylko w swoich placówkach, ale są również dowożone na teren AWF, aby zobaczyć, jak wyglądają miejsca treningu profesjonalnych sportowców i spróbować swoich sił w halach, na parkietach i matach. W konkursie rozdysponowano kwotę 110 000,00 złotych.

Zajęcia dla dorosłych – bogata oferta

Dobre wiadomości to utrzymanie, a nawet wzbogacenie oferty zajęć dla miesz-

kańców. Będą oni mogli spróbować swoich sił w jodze, tańcu towarzyskim czy nordic walkingu. Nie zabrakło również bogatej oferty wykorzystującej infrastrukturę Akademii Wychowania Fizycznego. Poza zapasami, taekwondo olimpijskim i rugby można będzie spróbować swoich sił w zajęciach judo. Utrzymano cieszące się dużą popularnością treningi biegowe. Są też zajęcia dla fanów frisbee, zumbi i tenisa stołowego.

Osoby z niepełnosprawnością zauważone na Bielanach

Trzy oferty zyskały przychylną komisję konkursową w zakresie sportu osób z niepełnosprawnościami. Będą to lekkoatletyczne mistrzostwa w wielobojach, zajęcia crossfit odbywające się na terenie osiedla Ruda, jak również tradycyjny integracyjny turniej szermierczy z okazji Święta Odzyskania Niepodległości.

– W tym roku na Bielanach na pewno nie zabraknie sportu, tym bardziej że szykujemy jeszcze kilkanaście wydarzeń związanych z tym obszarem, nieuwzględnionych w dotacjach – podsumowuje burmistrz Grzegorz Pietruczuk.

mat. prasowe



fot. Adobe Stock