

# HALO! TU MAŚLICE

Osiedle Maślice - Wrocław

#tumaslice

Nr 13 2022-02

## Drogie Czytelniczki i Czytelnicy,

Przed Wami pierwszy w tym roku numer Informatora Maślickiego „Halo! Tu Maślice”, a być może ostatni w tej szacie graficznej. A w nim: najnowsze wieści z osiedla, ciekawostki historyczne, pomysły na czas wolny z dzieckiem, przepis na udany związek i ostatkowe smakołyki oraz dużo, dużo więcej. Przyjemnej lektury!

Redakcja

## Kolektywnie w 2022 rok!

Na początku serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy trzymali za nas kciuki! Jak już pewnie część z Was wie, mamy ponownie przyjemność – i nie da się ukryć, również odpowiedzialność – bycia operatorem Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach przy ul. Suwalskiej w 2022 roku. Dziękujemy za Wasze słowa wsparcia i docenianie tego, co robimy!

Ostatni czas był dla nas głównie... „piśmienniczy”. Pisaliśmy nowy projekt, sprawozdanie z projektu pilotażowego, ewaluację itp. Ale już wychodzimy z gęszczy liter i znaków interpunkcyjnych, by działać! Zapraszamy do udziału w zajęciach i aktywnościach prowadzonych w CAL na Maślicach – obserwując nasz profil na FB: @Suwalska11, możecie być na bieżąco z tym, co się dzieje. Waszej szczególnej uwadze poleca się w najbliższym czasie Tydzień Damsko-Męski – szczegóły na plakacie obok.

Chcemy Was także bardzo mocno zachęcić do aktywnego współtworzenia z nami Centrum. Jeśli macie jakieś pasje, zainteresowania, umiejętności, którymi chcielibyście podzielić się z innymi; chcecie coś zrobić, ale nie macie jeszcze pomysłu co; macie pomysł, ale nie wiecie, jak go zrealizować – napiszcie do nas: kolektywpomyslow@gmail.com. Możecie też przyjść

i porozmawiać – w godzinach otwarcia CAL zawsze jest ktoś od nas.

Wkrótce ruszamy również z nowym projektem skierowanym do aktywnych mieszkańców i mieszkanek,



chcących pozytywnie wpływać na swoje osiedle - WROCŁAWSKA AKADEMIA LOKALNYCH LIDERÓW. Pomysłodawcą projektu jest Stowarzyszenie TuRazem ("HereTogether" Association), a wraz z Radą Osiedla Maślice jesteśmy jego lokalnymi partnerami. Projekt oferuje swoim beneficjentom udział w cyklu bezpłatnych szkoleń oraz fundusze na realizację własnego projektu na osiedlu. Szczegóły i zapisy przez stronę: [www.wall.turazem.pl](http://www.wall.turazem.pl). Rekrutacja trwa tylko do 15 marca.

Zachęcamy również do współtworzenia z nami Informatora Maślickiego „Halo! Tu Maślice”. Chętnych do współpracy zapraszamy do kontaktu mailowego: [redakcja.tumaslice@gmail.com](mailto:redakcja.tumaslice@gmail.com).



## TYDZIEŃ DAMSKO-MĘSKI

### 7-13 MARCA

Centrum Aktywności Lokalnej  
ul. Suwalska 11

### Rozkład jazdy

**Poniedziałek 07.03**  
11:30-13:00 Babskie wypieków próbowanie i przepisów wymienianie z Bezowe Love

**Wtorek 08.03**  
19:00-21:00 Maraton Zumbi  
19:00-21:00 Trening EMS z Arkadiuszem Kapkiem

**Środa 09.03**  
17:30-19:30 Spotkanie ze stylistką Anią Madej  
18:00-19:00 MMS - Męskie Maślickie Spotkanie prowadzenie Jacek Myszkowski

**Czwartek 10.03**  
16:30-18:30 Konsultacje z endokrynologką lek. Monika Melon-Sapilak  
18:30-20:30 Spotkanie autorskie z Małgorzatą Starostą prowadzenie Jacek Myszkowski

**Piątek 11.03**  
19:00-20:00 Joga twarzy z Agatą Dziedzic  
20:00-21:00 Koncert relaksacyjny - gongi, bębny, misy

**Sobota 12.03**  
09:00-13:00 Trening EMS z Arkadiuszem Kapkiem  
10:00-13:00 Szalone ukulele z Koza Lab  
16:00-18:00 Retro turniej

**Niedziela 13.03**  
12:00-16:00 Sąsiedzkie Ciuchów Branie na wiosnę  
16:00-18:00 Gierki damsko-męskie

Projekt realizowany przez stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów współfinansowany jest ze środków Gminy Wrocław [www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)

Wrocław miasto spotkań

Na koniec, dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się do naszej tradycyjnej już zbiórki „Podziel się słodkością na święta”.

Szczególne podziękowania należą się wolontariuszom i wolontariuszkom SP 26 oraz ich rodzinom – dzięki Wam zawięziliśmy dla mieszkańców i mieszkanek Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędziańskiej mnóstwo fantastycznych wypieków z najlepszymi życzeniami świątecznymi.

Bądźcie w zdrowiu i dbajcie o siebie! Do zobaczenia w CAL na Maślicach!

Dorota Cierniak, Stowarzyszenie  
Kolektyw Pomysłów

## Rada Osiedla Maślice – aktywny start w 2022 roku

Poza sprawami formalnymi dotyczącymi aktualizacji budżetu (działań społecznych) i spraw organizacyjno-logistycznych związanych z obiektem przy ul. Suwalskiej 11, na sesjach zostały podjęte uchwały dotyczące m.in. sprawy złożenia przez UM Wrocław wniosku w nowym naborze Rządowego Funduszu Polski Ład na remont ul. Maślickiej, czy opinii w sprawie aktualizacji MPZP w rejonie Suwalska – Królewicka – Maślicka. Obecnie działamy z sąsiednimi osiedlami oraz Radą Rodziców SP26 w sprawie nowej rejonizacji szkół we Wrocławiu oraz wnioskujemy ponownie o obiekt kontenerowy przy Suwalskiej 5. Wprowadzone zmiany, bez konsultacji Departamentu Edukacji UM Wrocław (odpowiada za realizację zadań z zakresu organizacji edukacji we Wrocławiu) z Samorządem Osiedla Maślice, bardzo dotknęły Osiedle Maślice.

Ponadto, z ważniejszych działań RO:

- 15 stycznia po raz 4 przy odbył się osiedlowy punkt wymiany choinek oraz zbiórka elektroodpadów i niepotrzebnych ubrań. 3 choinki zostały posadzone w sąsiedztwie CALu.

- 15 stycznia miały miejsce konsultacje dotyczące ul. Warmińskiej i ulic sąsiednich w sprawie bezpieczeństwa i organizacji ruchu.

- 18 stycznia odbyło się spotkanie zespołu ds. WBO, działającego przy RO, na którym ustalono priorytetowe projekty dla Maślic. Projekt osiedlowy to miasteczko rowerowe, które zgłosił lider projektu Tomasz Krause. Projekt ponadosiedlowy "Sport i rekreacja przy AOW" będzie realizowany przy współpracy z 3 innymi osiedlami w ramach działającej od kilku lat koalicji.

- 27 stycznia odbyło się pierwsze inauguracyjne spotkanie Porozumienia Wrocław Zachód w kadencji 2021–2026. Spotkanie było kontynuacją zapoczątkowanej 16 listopada 2017 roku idei (współ)pracy na rzecz Osiedli Zachodniego Wrocławia. Rozmawialiśmy przede wszystkim o edukacji i transporcie. Wyniki spotkania pojawią się już niebawem w postaci uchwał i pism.

Trwa procedura przetargowa na przebudowę ul. Ślężoujście. Zaznaczmy, że w latach 2017-2019 uczestniczyliśmy w konsultacjach na przygotowanie projektu, a od 2021 roku jesteśmy w kontakcie z inwestorem (ZDiUM) oraz ZZM w celu realizacji i wdrożenia potrzebnej Maślicom inwestycji, jak najlepszych rozwiązań z punktu widzenia zachowania elementów historii (m.in. bruk, słupy granitowe) oraz przyrody (m.in. nasadzenia kompensacyjne, Park Świetlików i nowy park między Ługowiną a Ślężoujściem).

Serdecznie zachęcamy, by zaglądać na profil FB Rady Osiedla Maślice i śledzić, co działo się lub będzie się działo na Maślicach. Ponadto zachęcamy do korzystania ze strony www samorządu osiedlowego, zapoznając się z podejmowanymi na sesjach uchwałach: zakładka samorząd – sesje.

PS. Z uwagi na wiele napływających do RO pytań informujemy, że profil Nasze Maślice nie należy do Rady Osiedla, a do stowarzyszenia Nasze Maślice, które jest organizacją pozarządową założoną przez mieszkańców i działającą niezależnie od Rady Osiedla.

*Sławomir Czerwiński, Rada Osiedla Maślice*

## Rada Rodziców przy SP nr 26 we Wrocławiu

Koniec roku to dla Rady Rodziców przy SP nr 26 bardzo intensywny, ale i radosny czas. Cieszy nas, że pomimo codziennych obowiązków oraz przedświątecznych przygotowań, wielu rodziców znalazło czas, by zaangażować się w organizowane przez nas akcje.

Grudzień rozpoczęliśmy od przygotowania piernikowych paczek, które w mikołajkowe przedpołudnie, za sprawą Mikołaja i jego wesołej ekipy, dotarły do uczniów naszej szkoły.

We współpracy z samorządami uczniowskimi, zorganizowaliśmy na terenie naszej szkoły przedświąteczną zbiórkę materiałów do terapii zajęciowej dla mieszkańców i mieszkańek Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędziańskiej. Zbiórka odbywała się również w Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach, w Przedszkolu nr 26 na stadionie miejskim oraz dzięki młodej mieszkance Maślic, w Liceum Ogólnokształcącym Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej we Wrocławiu. Wszystkie zebrane artykuły z początkiem grudnia trafiły do maślickiego DPSu.

W ostatnim tygodniu przedświątecznym, za sprawą zorganizowanej przez Radę Rodziców zbiórki, powstały paczki, które trafiły do potrzebujących wsparcia uczniów naszej szkoły i ich rodzin. W ich przygotowaniu po raz kolejny pomagali uczniowie klas 7 i 8.

Wraz z maślickim stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów oraz Radą Osiedla Maślice, zorganizowaliśmy zbiórkę domowych wypieków dla Domu Pomocy Społecznej, a uczniowie naszej szkoły przygotowali dla jego mieszkańców świąteczne kartki z życzeniami.

Jednak największym grudniowym wydarzeniem, zorganizowanym już po raz drugi przez Radę Rodziców przy SP nr 26, był Kiermasz Świąteczny, który w dniach 6-16 grudnia odbywał się na specjalnie na tę okazję utworzonej grupie na profilu FB Rady Rodziców. Tym razem postanowiliśmy wesprzeć znajdujące się po sąsiedzku Rodzinne Pogotowie Opiekuńcze oraz doposażyć w lektury nasze szkolne biblioteki.

Kolejny raz dzięki zaangażowaniu całej maślickiej społeczności i nie tylko, która wystawiała na licytacje atrakcyjne artykuły i usługi oraz zaskakiwała hojnością podczas ich licytacji, uzbieraliśmy

rekordową kwotę w wysokości 11 572 zł. Pierwsze kiermaszowe zakupy zostały już poczynione. W ostatnich dniach zakupiliśmy dla Pogotowia Opiekuńczego zmywarkę, która już służy dzieciakom i opiekunom. My działamy dalej tak, by wkrótce podopieczni Pogotowia mogli cieszyć się nowiutkim placem zabaw, a uczniowie naszej szkoły mogli znaleźć w szkolnych bibliotekach wszelkie potrzebne lektury.

Po feriach Rada Rodziców spotka się na zebraniu, podczas którego podsumujemy pierwsze półrocze i zaplanujemy działania na kolejny semestr.

*Magdalena Pabjaniak, Przewodnicząca RR*



## Co słychać u Seniorów?

Już mamy za sobą urządzenie naszej nowej wspólnej przestrzeni. Dzięki pomysłowości seniorów i senierek wnętrze stało się przytulne i zaciszne. Teraz czas na stabilizację i zwyczajne życie klubowe.

Są jednak takie wydarzenia, które przeżywa się szczególnie.

Wigilia – wielkie uroczyste spotkanie z Radą Osiedla oraz stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów w nowej pięknej sali, z całą tradycją tego typu święta – opłatek, wspólne śpiewanie kolęd. Byliśmy dumni, gdy nasza koleżanka Hania Frączyk, znana z wielkiej aktywności, została powołana do wręczenia nagród wyróżnionym osobom, szczególnie zasłużonym w działaniu na rzecz lokalnej społeczności.

W tej samej wielkiej sali bawili się seniorzy w Sylwestra. Był to raczej Minisylwester, spotkanie miało charakter kameralny – 15 osób witało Nowy Rok.

Wielce pouczające dla nas seniorów było spotkanie 19 stycznia z fizjoterapeutą Mateuszem Jamrozikiem, który prezentował różne techniki walki z bólem i zwracał uwagę na konieczność aktywności sportowej, ważnej dla zachowania kondycji psychofizycznej, co jest istotne w każdym wieku.



Bardzo dobrą terapią dla ducha w tych nieciekawych czasach była dla nas projekcja filmu – „Koniec świata, czyli kogel mogel 4”. Tytuł mówi sam za siebie. Dobra chwila, żeby oderwać się od dnia codziennego dzięki wspaniałej grze aktorów, dobrze nam znanych z czasów naszej młodości.

*Wanda Wierzbowska, Klub Seniora Maślice*

## Hej, zróbmy coś dobrego!

Hej, zróbmy coś dobrego! Równocześnie z tą myślą pojawiła się mediach społecznościowych informacja o inicjatywie warszawskich rękodzielniczek - stworzenia rekordowego szalika na aukcję charytatywną dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wieści o akcji rozniosły się w błyskawicznym tempie w portalach społecznościowych. Kolejno do Warszawy zaczęły przyłączać się inne miasta, wsie, a nawet kraje. Powstała wrocławska grupa rękodzielniczek, a w niej nie mogło zabraknąć i nas. Akcja była natychmiastowa, mieliśmy mało czasu, a mimo to udało nam się zorganizować sąsiedzki zryw dotyczący szalikowego przedsięwzięcia w Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach.

Podczas pierwszego spotkania w grupie wspólnie dziergaliśmy swoje szaliki, a chętni o wielkim sercu mogli dołączyć do nas i nauczyć się podstawowych splotów szydełkowych, aby już samodzielnie wykonać swoją część szalika. W międzyczasie mieszkańcy Maślic donosili już samodzielnie zrobione szaliki do punktu zbiórki w naszej bibliotece. W kolejny styczniowy poniedziałek, już w większym gronie, bo o akcji donosiło też

radio i telewizja, spotkaliśmy się, aby zszyć nasze części szalika w jedną całość. I tak wspólnymi siłami, z sercem stworzyliśmy nasz maślicki szalik o długości blisko 70 m. Nasza część razem z innymi szalikami zebranymi we Wrocławiu została wysłana do sztabu, gdzie koordynatorki całej akcji dokonały ostatecznego zszywania Rekordowego Szalika dla WOŚP. Wynik przerósł najśmielsze oczekiwania - długość szalika to blisko 19 000 metrów i prawdopodobnie zostanie zgłoszony do księgi rekordów Guinnessa. Tymczasem szalik można licytować na aukcji Allegro dla WOŚP. Jak informują organizatorki rekordowy szalik dostanie nowe życie, zostanie ponownie podzielony na części i będzie wsparciem dla osób np. w kryzysie bezdomności czy też domów dziecka.



Serdecznie dziękuję w imieniu swoim, a także koleżanek współorganizatorek rękodzielniczek maślickich za ten społeczny zryw i wielkie serce w tych trudnych pandemicznych czasach. Jednocześnie pragnę zaprosić wszystkich chętnych na cykliczne rękodzielnicze spotkania w CALu na Maślicach pod nazwą „Spotkania Pań Maślickich”. Będziemy spotykać się w luźnej formule - każdy mieszkaniec może wnieść na spotkanie co chce. Mają to być luźne spotkania na wzór dawnych pierzajek, na których kobiety kiedyś spotykały się przy pracy, ale też na wspólnych rozmowach. Może masz nieskończoną robótkę, może chcesz się poradzić odnośnie techniki rękodzielniczej, a może chcesz podzielić się swoim talentem. Chodź do nas! Przed nami niejedna akcja charytatywna i wspólne działanie w słusznej sprawie. Niech niesie się dobro!

*Anna Skotnicka, profil FB: @makramaanna*

## Bo miłość z małych rzeczy jest zbudowana!

Kiedy w 1496 roku święty Walenty został patronem zakochanych, w najśmielszych snach nie przypuszczał, że ponad 500 lat później, pół świata, jednego dnia w roku zaleje fala pluszowych serduszek czy misiów, czerwone róże będą się rozchodzić jak świeże bułeczki, a zjedzenie kolacji w restauracji dane będzie tylko tym, którzy miesiąc wcześniej wpadli na pomysł, by zarezerwować stolik. I w ten jeden dzień epatować będą wszyscy miłością i przesłodzonym romantyzmem, próbując reanimować ledwo żywe motyle w trzewiach, by już następnego dnia wrócić do rzeczywistości, która niekoniecznie spełnia wyobrażenie o wymarzonej relacji. I może największy właśnie w tym problem, że żyjemy naszym wyobrażeniem, zapominając, że geneza pojęcia „związku”, to „wzajemne porozumienie i partnerstwo”, i to „wzajemne” tworzy cały trzon. Zostało napisanych tysiące książek i poradników, w których słowo „związek” zostało odmienione przez wszystkie życiowe przypadki - jak utrzymać związek, jak być szczęśliwym w związku, co zrobić, by związek przetrwał, jak się w nim nie zatracić lub jak pogłębić jego relacje.

W 2017 roku grupa psychologów (amerykańskich oczywiście) pokusiła się na wyodrębnienie kilku powtarzających się prawie we wszystkich językach „małych rzeczach” dnia codziennego,

których grzech zaniechania może podciąć skrzydła naszej relacji. Oto niektóre z najczęściej powielanych:

1. dotyk tutaj nazywany „głaskami”, złapanie za rękę, przytulenie bez powodu, trzymanie ręki na udzie partnera, partnerki podczas oglądania filmu, pocałunek,
2. czekanie na powrót - sms z tekstem „czekam na Ciebie”, odebranie z dworca, czekanie na to, by wspólnie położyć się spać jest sygnałem „troszczę się o Ciebie”,
3. rytuał - coś, co jest tylko Wasze, intymne. Sposób witania się po przebudzeniu, sposób przytulenia na pocieszenie, rodzaj gry wstępnej, uśmiech, którego znaczenie zna tylko partner/partnerka,
4. nawyk - comiesięczna wspólna kolacja, codzienny sms „kocham Cię”, spacer po obiedzie w niedzielę, to wszystko, co znane, powtarzalne w dłuższej perspektywie daje poczucie i pewność oparcia w trudniejszych momentach, jest budulcem stabilności i bezpieczeństwa,
5. chwalenie i docenianie - zwłaszcza, jak to czynimy przy innych. Daje to potrzebne mniemanie o wyjątkowości i ważności dla ukochanej osoby,
6. własne zdanie, swoja przestrzeń, hobby i dbanie o siebie i swój rozwój - dzięki temu wciąż utrzymujemy swoją ciekawość i atrakcyjność dla partnera, partnerki, ale też dbamy o swoją odrębność,
7. rozmowa i komunikacja własnych potrzeb - jest to budulec zaufania i intymności, niezbędny, by związek mógł przetrwać,
8. seks i spanie we wspólnym łóżku - wiadomo, intymność! Poważnych i „ciężkich rozmów” nie przeprowadzamy w sypialni, ma się ona kojarzyć z bezpieczną przystanią,
9. szacunek do naszej zmiany - ewoluujemy, zmieniamy się nie tylko fizycznie. To, co lubiliśmy, lubiliśmy 10 lat temu, na ten moment może być już nieaktualne,
10. dystans i poczucie humoru - zwłaszcza do siebie,
11. niespodzianki – kupno kwiatów bez powodu, ulubionego batonika, śmieszne skarpetki, nie są to wyszukane rzeczy, ale dają informację "myślę o Tobie",
12. towarzyszenie w ważnych momentach, wspólne dzielenie się swoimi sukcesami i porażkami,
13. konfrontacja z konfliktami i zgoda zamiast racji.

A podwaliną związku we wszystkich językach świata jest... wierność. Która nie oznacza zakochania, ale deklarację, że chcę iść z Tobą w jednym kierunku, chcę być uczciwa, uczciwy, że chcę o Ciebie dbać i chcę byś Był, Była ze mną szczęśliwy, szczęśliwa - a to rodzi wzajemność. Dbajmy o siebie nawzajem.

*Joanna Pawłowska, Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów*

## Jak wrócić do biegania po zimowej przerwie?

### 1. Bądź cierpliwy

Najczęstszym błędem osób powracających do aktywności fizycznej (nie tylko biegaczy) jest próba trenowania z takimi samymi obciążeniami, jak przed przerwą. Nasze ciało potrzebuje czasu, aby zaadaptować się do stawianych przed nim wyzwań. Mięśnie, ścięgna i więzadła człowieka stają się silniejsze oraz bardziej wytrzymałe pod wpływem stopniowo rosnących obciążeń. W przypadku długiej przerwy powoli tracimy te cechy, ponieważ brak czynnika stresowego w postaci treningu nie zmusza naszego ciała do adaptacji. Dlatego chcąc wrócić do biegania po okresie zimowym ważne jest, żeby zacząć od krótszych dystansów oraz wolniejszego tempa i z każdym tygodniem starać się je zwiększać.

### 2. Rozgrzewka

Większość urazów występujących u biegaczy stanowią urazy przeciążeniowe, których przyczyną jest nieodpowiednia intensywność treningu oraz urazy nagłe, takie jak naciągnięcia, naderwania czy nawet zerwania mięśni, ścięgien oraz więzadeł spowodowane zbyt małą elastycznością tkanek. Z tego powodu tak istotnym (a często pomijanym) aspektem treningu jest rozgrzewka. Docelowo rozgrzewka powinna zająć od 10 do 15 minut, a przy niższych temperaturach można ją wydłużyć nawet dwukrotnie. Powinna się składać z części ogólnej, która podwyższy temperaturę ciała (np. lekki trucht, pajacyki) oraz części specyficznej, czyli rozciągania i pobudzenia partii mięśni, które będą zaangażowane podczas treningu.

### 3. Rozciąganie

Rozciąganie możemy podzielić na statyczne i dynamiczne. Statyczne jest tym, które pierwsze przychodzi nam do głowy, czyli polega na długotrwałym utrzymaniu pozycji rozciągającej. Dynamiczne natomiast składa się z naciągnięcia mięśnia i powrocie do pozycji wyjściowej. Rozciąganie statyczne może przynieść długotrwałe korzyści w postaci wzrostu mobilności, generowanej mocy, siły oraz wytrzymałości. Nie powinno być jednak wykonywane bezpośrednio przed treningiem, gdyż rozluźnione mięśnie zwiększają ryzyko kontuzji. Nie zaleca się również stosowania go bezpośrednio po treningu, ponieważ podejrzewa się, że



może ono zwiększać powstałe w jego wyniku mikrouszkodzenia, co skutkuje większą bolesnością na następny dzień (tzw. zakwasy, które prawidłowo nazywają się opóźnioną bolesnością mięśni). Aby przygotować się do treningu należy skorzystać z rozciągania dynamicznego zaczynając od wolnych zmian pozycji i stopniowo przechodząc np. do wymachów.

### 4. Regeneracja

W czasach, gdzie wszystko robimy w pośpiechu zapominamy o odpoczynku. Podobnie jest z treningiem. Dzień przerwy nie zaszkodzi Twoim wynikom, a nawet wpłynie na nie pozytywnie. Jeśli nie czujesz się na siłach - przełóż trening na następny dzień, to nic złego! Zamiast tego wybierz się na spacer (forma aktywnego odpoczynku) albo skup się na rozciąganiu lub rolowaniu zmęczonych mięśni. Pomyśl też o saunie lub gorącej rozluźniającej kąpieli. Pamiętaj, że podstawą dobrego treningu jest prawidłowa dieta, a najlepszym i darmowym suplementem prawidłowa ilość snu.

*mgr fizjoterapii Filip Kwak,  
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

## Nudzi mi się!

Dzień wolny - brzmi przyjemnie, prawda? Dużo w ostatnim czasie mamy takich dni. Niekoniecznie prawdziwie wolnych, jednak takich, w których jesteśmy sami z dziećmi w domu. Zapewne głowy rodziców parują od ciągłego wymyślania, jak urozmaicić ten czas, a może te same głowy próbują, ale nie mogą znaleźć łatwych, szybkich rozwiązań? A co Wy na to, żeby pomiędzy zupą



a drugim daniem wsadzić dziecko do wanny... w ubraniu? A gdyby tak nadmuchać setkę balonów i cały dzień tonąć w nich, w mieszkaniu?

Słyszymy często: "nudzi mi się". I to nic złego, dziecko w nudzie odnajduje swoją kreatywność i potrzebuje tego. Możecie w



nocy, poprzestawiać wiele rzeczy w jego pokoju. Pozamieniać miejscami skarpetki z majtkami, książki z klockami, a następnego dnia przy okazji sprzątania odszukać razem ukryte przez Was skarby - te już na słodko, wiadomo ;) Skarbem dla Waszych zmysłów, może stać się zwykły nieprzeźroczysty worek, do środka którego każdy schowa po kilka małych

przedmiotów, a później z zamkniętymi oczami spróbujecie odkrywać, co to takiego. A gdyby tak zacząć śniadanie od zjedzenia go pod stołem? Od chodzenia tylko na piętach? Może sąsiedzi na dole wytrzymają to dudnienie?

Tatusiowie! Na pewno macie taśmy izolacyjne, stwórzcie na podłodze autostrady, ulice! Wpiszcie w kalendarz dzień najmieszniejszych przebrań, piżamy do marynarki, sukienki do spodni narciarskich i zróbcie wspólne zdjęcie, wydrukowane później i wysłane do babci, na pamiątkę. Czy wiecie, ile macie kwiatów w domu? Policzcie je szybko - nie podglądając! Jak otworzę Waszą lodówkę, to co będzie stało po prawej stronie, tam najwyżej? A może coś przekażecie dalej? Oknem, zawinięte w szkatułce? Klepsydrę czasu można zakopać zawsze pod domem, na dole! Rozstawiliście kiedyś namiot w pokoju? Gwarantuję, że śpi się w nim najlepiej!

A za Waszymi wejściowymi drzwiami?



Spacer... Kto ich nie lubi? Nie mówcie mi, że Wasze dzieci również tak mają?! "Spacer? Nie! Mamo!" Ale Wy wtedy mapy, latarki, dyplomy. Dziecko kieruje, wymyśla przeszkody, krawężnik, kałuża? "Nie ma sprawy przeskoczę, zobaczysz, że mi się uda!" Najbliższe drzewo, najdalszy czerwony samochód, nie musicie nawet odchodzić zbyt daleko od bramy. Do sklepu po pierwszy samodzielny zakup, po "dzień dobry" dla każdego przechodnia w okularach, po czas bez odbierania telefonów i odpisywania na maile. Czas może być ściśle określony, spacer jedno-, dwugodzinny. Ustalcie, że po powrocie robicie... popcorn? Ulubione ciasto czy sałatkę oraz to, że Wy wracacie do swoich zajęć, a dzieciaki do bajek. No dobra, bajki mogą lecieć z telewizora.

Dzień wolny brzmi już przyjemniej, prawda? Uwaga! Ziemia to lawa!

*Nastazja Iwaszkiewicz, profil FB: @animatorka.nastazja*

## Bądź VIP dla samej siebie!

Dzień Kobiet jest mi szczególnie bliski, bo na co dzień pracuję w gabinecie, głównie z Kobietami. Masuję, ale też uczę świadomej miłości do siebie i swojego ciała. Zachęcam do celebrowania swojej kobiecości, do dowiedzenia się, kim dla samej siebie jesteś i do dostrzeżenia faktu, że to, że jesteś jest warte miłości, szacunku, akceptacji, uznania i docenienia. Tak, już teraz. Z samego faktu bycia sobą. Wdech i wydech. Wspólnie z Klientką poszerzamy tę przestrzeń dla samej siebie w zatrzymaniu, w czułej uważności, ale i w życzliwej dyscyplinie jej codzienności, we wzięciu odpowiedzialności za swoje szczęście.

Dziś, pomimo tego, że spotykamy się w tym artykule, a nie w gabinecie, zapraszam i Ciebie do zatrzymania się. Do świadomego zaplanowania sobie czasu ze sobą. Proponuję Ci randkę z samą sobą. Zabierz się na nią. Domyślam się, że może nie być Ci łatwo z różnych powodów... Bo do tej pory zawsze z kimś, z przyjacielem, partnerem, rodziną... I co w ogóle tak sama będę robić? Czasu jak na lekarstwo, a tu jeszcze fanaberia randki ze sobą, też mi... Ale zapewniam, że warto.

Patrząc przez pryzmat swojego doświadczenia prywatnego i zawodowego, to czego kobietom najczęściej potrzeba, to uczucia przyzwolenia sobie na korzystanie z przyjemności, na bycie w tu i teraz, na niespieszność danego momentu, na wiarę w to, że świat nie przestanie istnieć, gdy kobieta o sobie zadba, i że będzie działać dalej, nawet jeżeli ta chwila zadbania potrwa ciut dłużej. Warto mieć na uwadze słowa Owidiusza: „Wypoczęta ziemia sutsze daje plony” i skorzystać z jego zalecenia jednocześnie pamiętając, że na co dzień pełniemy wiele różnych ról, z których każda wymaga uznania.

Przykładowe praktyki, które wspierają mnie i moje Klientki w celebrowaniu swojej kobiecości:

- wypicie kawy lub herbaty w nowym, atrakcyjnym dla Ciebie miejscu,
- niespiesznie spędzenie czasu w łaźni, gorąca kąpiel w aromatycznej soli, peeling i/lub pięknie pachnący mus na całe ciało, maseczka na włosy/twarz, muzyka, świeczka...
- wypad do kwaciarni i wybranie kwiatów dla siebie,
- zabranie się na spacer do parku/lasu,
- zaproszenie siebie na pyszny obiad w tej fajnej restauracji,
- zakup sukienki lub kosmetyku, o którym marzyłaś od dawna, ale ciągle sobie odmawiałaś,
- weekend wyjazdowy w przyrodę, np. z jogą albo do SPA,

- spędzenie wieczoru z ciepłym kakao i fajnym filmem lub książką,
- zabranie się po zakup tej upatrzonej od jakiegoś czasu biżuterii,
- wycieczka za miasto,
- kino/teatr/muzeum/koncert – czekają na Ciebie!

A do takich mniej może widowiskowych, ale bardzo ważnych praktyk warto zaliczyć:

- skorzystanie z toalety, gdy tylko potrzebujesz – nie przetrzymuj,
- położenie się na 15 min drzemki, gdy odczuwasz zmęczenie - wesprze bardziej niż kolejna kawa,
- pozwolenie sobie na spójność ze sobą - powiedz NIE, gdy je w sobie czujesz, i powiedz TAK, gdy je w sobie czujesz,
- położenie się spać, choć trochę wcześniej,
- poproszenie o pomoc, gdy czujesz, że wsparcie by się przydało,
- napięcie się wody, gdy czujesz pragnienie, by na koniec dnia nie dopadł Cię ból głowy,
- spakowanie jedzenia również dla siebie, zwłaszcza, gdy wychodzisz na większość dnia.

To są tylko moje przykłady. Zachęcam Cię do stworzenia swojej własnej listy i życzę Ci z całego serca czerpania ogromnej przyjemności z praktyki randkowania ze sobą, z człowiekiem Ci najbliższym i najważniejszym. Bądź VIP dla samej siebie!

*Agnieszka Szczepańczyk-Bouazza, www.masuje.info*

## Chrusty - Faworki

Składniki na 3 – 4 talerze chrustów:

- 3,5 szklanki mąki pszennej
- 8 żółtek
- 1 kieliszek spirytusu
- 3/4 szklanki gęstej kwaśnej śmietany 18%
- tłuszcz do głębokiego smażenia (np. olej rzepakowy)
- cukier puder do oprószenia



Mąkę przesiać, dodać żółtka, spirytus i śmietanę. Dobrze wyrobić do otrzymania gładkiego ciasta. Odłożyć zawinięte w folię na 30 minut (w temperaturze pokojowej).

Po tym czasie ciasto dobrze wybić wałkiem, by w cieście pojawiły się pęcherzyki powietrza (ok. 30 minut) - ma to na celu wtłoczenie w ciasto jak największej ilości powietrza. Po skończeniu ciasto owinać folią spożywczą i schłodzić przez 30 minut w lodówce.

Schłodzone ciasto rozwałkować (bardzo cieniutko), radełkiem lub nożem wykrawać prostokąty o wymiarach ok. 12 x 3 cm. Każdy pasek naciąć wzdłuż pośrodku i jeden z końców przewlec przez otwór.

Chrusty smażyć w gorącym tłuszczu w temperaturze 175°C

z obu stron, na złoty kolor. Odsączyć na ręczniczku papierowym. Oprószyć cukrem pudrem.

Smacznego :-)

P.S. Z białek, które pozostały, można wykonać bezę lub zamrozić do wykorzystania w późniejszym terminie.



*Magdalena Pabijaniak, Bezove Love*

**Body Balance** Centrum Rehabilitacji i Osteopatii

# DZIEŃ OTWARTY

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE KONSULTACJE:

**05.03.2022**  
**9:00-16:00**

**FIZJOTERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO**  
(bolesne miesiączki, nietrzymanie moczu, ciąża, poród, endometrioza, stan po usunięciu raka, prostaty)

**FIZJOTERAPEUTY ORTOPEDYCZNO - SPORTOWEGO**  
(stany pourazowe, bóle stawów i kręgosłupa, ograniczenie zakresu ruchu, powrót do sportu po kontuzji)

**FIZJOTERAPEUTY DZIECIĘCEGO**  
**NDT-BOBATH**  
(ocena rozwoju niemowlaka, asymetrie ułożeniowe, obniżone/podwyższone napięcie mięśniowe)

**FIZJOTERAPEUTY BLIZNY**  
(blizny poporodowe, po cesarskim cięciu)

**PODOLOGA**  
(ogólna kontrola stóp, badanie w kierunku płaskostopia z użyciem podoskopu)

**TRENERA PERSONALNEGO**  
(analiza stopnia sprawności, trening dopasowany do aktualnych możliwości)

**ZAJĘCIA JOGI**  
(Hatha Yoga, Vinyasa)

**784 600 321**

ul. Królewiecka 161/19  
54-117 Wrocław

www.bodyandbalance.pl  
@bodybalancewroclaw

**Obowiązują zapisy - ilość miejsc ograniczona!**

## Sophie, Emma i Clara - Panie na Maślicach

Maślice w swojej historii miały szczęście do silnych i zaradnych kobiet, które pewną ręką rządziły maślickimi dobrami oraz wyznaczały kierunki w wielu dziedzinach. Niezależne, mądre, silne, piękne duchem – oto najkrótsza charakterystyka kobiet, których losy splotły się nierozdzielnie z dworem Maślice. Nie było wśród nich niewiast przeciętnych i nijakich, choć ich niezwykłość manifestowała się różnymi cechami.

### Sophia...

Około 1820 roku, majątek ziemski w dawnej wsi Maślice Małe przechodzi na własność Sophie Bohl von Montbach. Panna Montbach jest również właścicielką Maślic Wielkich i kolonii Neuhaus/ Nowe Domy - obecnie okolice ulic Potokowej i Północnej.

Stan obu wiosek pod koniec życia Sophie przedstawiał się imponująco: pałac, 3 folwarki, 48 domów, 428 mieszkańców oraz wiatrak, gorzelnia, browar i cegielnia. Te informacje

posiadamy z zachowanych dokumentów, w których również czytamy o ogrodzie i parku - dumie właścicielki.

Park krajobrazowy (obecnie w zmienionej formie - Park Świetlików) ograniczony był od północy obecną ul. Ślężoujście, od wschodu ul. Rędzińską, od południowej al. Śliwową. Kwatery parku obsadzono szpalerami drzew i niskimi żywopłotami. Oranżeria, do której przechodziło się przez przepiękny ogród kwiatowy udostępniany był przez Sophie zainteresowanym gościom. Latem, na skrzyżowaniu alei parkowych przy postumentach z figurami stały w donicach rośliny egzotyczne.

#### Emma...

W 1846 roku "dobra maślickie" zakupił na licytacji Julius Werther, syn wrocławskiego kupca żydowskiego i posiadacza ziemskiego Moritza. Najmłodsza córka J. Werthera, Emma Friedlander- Werther (ur. 13 maja 1857 r. w Maślicach, zm. W lipcu 1918 r. w Berlinie), była znaną w swoim czasie... pisarką. Uczona w domu przez wybitnych nauczycieli i guwernantki w języku niemieckim, angielskim i francuskim, ukształtowała w sobie, w murach starego pałacu i pięknego parku, poczucie naturalnego piękna i zamiłowania do poezji. Emma pisała nowele i humoreski niemal wyłącznie na rynek lokalny. Na podkreślenie zasługują utwory, w których Emma opisuje piękno lokalnej przyrody oraz odwołuje się do tutejszej tradycji.

#### Clara...

Następnym właścicielem Maślic był Leopold Moritz Sachs, szwagier Juliusa Werthera. Jego córka to Clara Sachs (1862-1921) - malarka, mecenas sztuki...



Obraz Kwiaty autorstwa Clary Sachs.

*...zanim rzuciła ostatnie krytyczne spojrzenie... odłożyła pędzel... to, co stworzyła na płótnie zadowolilo ją... zanim nie spojrzęła przed siebie... poczuła niedosyt znany każdemu*

*artyście... natury nie da się podrobić... ani wiernie powtórzyć... zapach... powiew wiatru... szum liści... śpiew ptaków... oto dzieło, które stworzyła było uboższe... westchnęła tylko... pogodzona z tym faktem... odchyliła się w tył... wygodnie opierając się o oparcie krzesła... krzyżując wyciągnęła przed siebie nogi... wgrzyła się w jabłko, po które sięgnęła wcześniej... wystawiając twarz do słońca... choć na chwile zespolić się z przyrodą... zamknęła oczy... leniwy uśmiech wykwitł jej na ustach... chwila zapomnienia... zanim z majątku zawołają na obiad.*

Córka Leopolda i wnuczka Moritza Sachsa, była spadkobierczynią zarówno fortuny, jak i zamiłowań artystycznych Sachsov. Aktywna animatorka życia miejscowej elity kulturalnej. Dorastała w majątku Maślice nad rzeką Ślężą, gdzie zetknęła się po raz pierwszy z najwybitniejszym śląskim portrecistką tamtych czasów Ernstem Reschem.



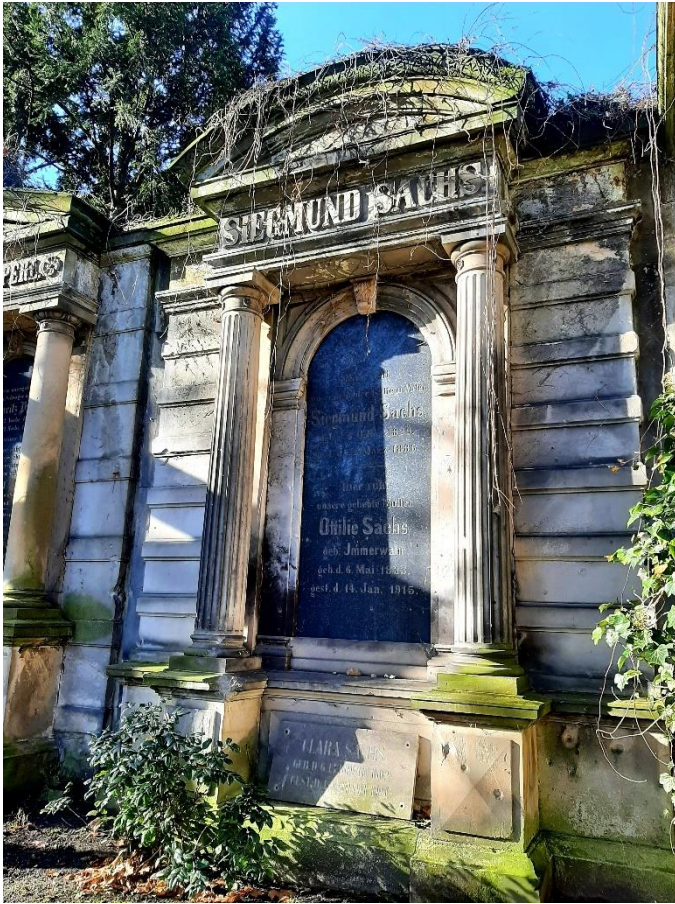
Płyta nagrobna Clary Sachs.

Clara posiadała gruntowne wykształcenie - studiowała na prywatnych studiach we Wrocławiu (Pracownie Mistrzowskie Malarstwa Krajobrazowego i Rzeźby przy Śl. Muzeum Sztuk Pięknych), w Berlinie (około 1880) Monachium i Paryżu (od 1903). Należała do zwolenników nowej sztuki skupionej wokół domu Neisserów i czasopisma „Die Eule”. W początkach XX wieku kontynuując rodzinne tradycje, skupiła wokół siebie krąg przyjaciół, wybitnych artystów i intelektualistów. Ulubionym miejscem ich spotkań była „Cafe Fähring” mieszcząca się na parterze okazałej kamienicy Sachsov (Plac Teatralny/ Świdnicka).

Od 1905 roku mieszkała i prowadziła galerię w pałacyku myśliwskim należącym do małżeństwa Neisserów (obecnie ul. Kochanowskiego 11). Był to jeden z największych salonów kultury i sztuki we Wrocławiu, miejsce spotkań artystów, mecenasów sztuki, przedstawicieli elity finansowej miasta. Skupiało się tu i kwitło bogate i stojące na wysokim poziomie życie naukowe, teatralne, muzyczne i artystyczne miasta Breslau. I to dzięki takim ludziom jak ona i jej podobnym, miasto u przełomu XIX i XX wieku z prowincjonalnego ośrodka artystycznego staje się jednym z najbardziej nowoczesnych w Niemczech.

Clara była reprezentantką we Wrocławiu nowych tendencji w malarstwie z końca XIX wieku. Tematem jej impresjonistycznych obrazów były przede wszystkim pejzaże

i kwiaty. Zafascynowana naturą światła i barw dążyła do oddania zmysłowych ulotnych momentów uciekających chwil.



Grobowiec Rodziny Sachs na Starym Cmentarzu Żydowskim przy ul. Ślężnej.

Artystka zmarła 1 stycznia 1921 r. we Wrocławiu. Pochowana została na cmentarzu żydowskim przy obecnej ul. Ślężnej (grobowiec Rodziny Sachs- mur II, przy kwaterze XV b). Wiosną 1921 roku, dwa miesiące po śmierci Clary Sachs, w galerii przy ulicy Świdnickiej otwarto wystawę jej prac. Pokazano również portrety malarki wykonane przez jej przyjaciół – Eugena Spiro, Fritza Erlera, Ericka Klossowskiego. Jej własne obrazy oraz kolekcja dzieł sztuki zostały rozdane wśród przyjaciół i członków rodziny. Obecnie we Wrocławiu jedyny obraz jej autorstwa „Kwiaty” znajduje się w Muzeum Narodowym. W zbiorach MN znajduje się również fotografia

przedstawiającą Clarę na tle obrazów w galerii, którą prowadziła.

Losy Clary i jej rodziny, to opowieść o tym, jak ciężką pracą dochodzą do wielkiej fortuny. O umiejętności wykorzystania

postępu technicznego do rozwoju innych dziedzin życia. O tym, jak naturalnie można połączyć chłodny realizm bankiera i kupca z miłością do piękna i sztuki. To historia ludzi, którzy w pogoni za pieniądzem nie pogubili współczucia dla innych, którym brzęcząca moneta nie zastąpiła Boga. Ich świetność dawno przeminęła, ale to, co pozostawili po sobie na trwałe wpisało się w historię miejsca, w którym żyli, działali i które niewątpliwie kochali.

Więcej o historii Clary i jej rodzinie opowiem Państwu podczas wycieczki „Śladami Clary Sachs po Wrocławiu”, na którą zapraszam wszystkich chętny w maju br.

*Opracowanie i fotografie Jacek B. Myszkowski.*

Materiały źródłowe:

Encyklopedia Wrocławia, red. J. Harasimowicz, Wrocław 2006.

Encyklopedia zieleni Wrocławia, Wrocław 2012.

Kobel Ewa, Lista obecności- czyli 700 postaci związanych z dawnym i współczesnym Wrocławem, Wrocław 2017.

Łągiewski Maciej, Stary cmentarz żydowski we Wrocławiu.

Osiedla Wrocławia - Historia, Rościśław Żerelik, Maślice Zarys Dziejów, Wrocław 2021.

WIEDZA | KOMPETENCJE | LUDZIE | OSIEDLA | PROJEKTY

## WROCŁAWSKA AKADEMIA LOKALNYCH LIDERÓW



**WEŹ UDZIAŁ W BEZPŁATNYCH SZKOLENIACH**  
**OTRZYMASZ 4000 ZŁ NA DZIAŁANIA OSIEDLOWE**

**Rekrutacja trwa do 15 marca**



**ZGŁOŚ SIĘ** [www.wall.turazem.pl](http://www.wall.turazem.pl)  
kontakt@turazem.pl 508 280 018

Dziękujemy za wsparcie:



**HIT-EK**  
**ul. Mrągowska 4**

Przygotowuje zespół: Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Maja Olszowy, Krzysztof Pantuła, Magdalena Pabijaniak, Tomasz Patuła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak.

Kontakt: [redakcja.tumaslice@gmail.com](mailto:redakcja.tumaslice@gmail.com)

Wydaje: Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

Wydruk: Polski Druk, [www.polskidruk.info](http://www.polskidruk.info)

Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektyw Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819

Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów i zastrzega sobie prawo do ich skracania oraz redakcji. Autor, przekazując materiał do publikacji, udziela Redakcji "Halo! Tu Maślice" niewyłącznej, nieodpłatnej licencji na korzystanie z praw autorskich w zakresie niezbędnym do opublikowania przekazanego materiału w wersji drukowanej i elektronicznej. Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu "Centrum Aktywności Lokalnej - Maślice 2022", [www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)

**Wrocław**  
miasto spotkań

