

HALO! TU MAŚLICE

Osiedle Maślice - Wrocław

#tumaslice

Nr 14 2022-04

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy,

Przed Wami wiosenny numer Informatora Maślickiego „Halo! Tu Maślice”. Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Kolektywne wieści

Koniec lutego był dla nas czasem pełnym wyzwań. Wspólnie z naszymi partnerami z Rady Osiedla Maślice oraz Rady przy wsparciu przedstawicielek z Fundacji Ukraina podjęliśmy się organizacji centrum pomocowego (szczegóły wewnątrz numeru) w związku z początkiem wojny w Ukrainie. Dziękujemy Wam bardzo za wyrozumiałość i słowa wsparcia, które otrzymywaliśmy od Was w czasie, gdy cały CAL na Maślicach został przekształcony w punkt pomocowy. Dziękujemy za ogromne serca, które otworzyliście dla osób uciekających przed wojną i szukających schronienia na naszym osiedlu. Gdyby nie Wy nie udałoby nam się pomóc tylu ludziom. Koncert charytatywny „Serce z Ukrainą”, który dzięki Fundacji Inne Brzmienia odbył się na początku kwietnia w Parku Kulinarnym, był zwieńczeniem zbiórki i podziękowaniem za zaangażowanie w nią.

Obecnie nie prowadzimy zbiórki – została ona zamknięta 31 marca – ale nadal współprowadzimy punkt pomocowy dla osób z Ukrainy. W ramach pomocy organizujemy m.in. lekcje języka polskiego oraz działania na rzecz integracji sąsiedzkiej w nowej sytuacji.

W połowie marca, jeszcze podczas trwania zbiórki, wróciliśmy z okrojonym grafikiem zajęć, a od kwietnia już z pełnowymiarowymi zajęciami. Czego możecie spodziewać się w najbliższym czasie?

Między 22 a 28 kwietnia wracamy z przełożonym Tygodniem Damsko-Męskim. O wszystkich wydarzeniach dowiecie się z plakatów i z naszego profilu na FB. Jednym z nich będzie spotkanie autorskie z Małgorzatą Starostą. Zapoczątkuje ono cykl spotkań autorskich współtworzonych przez Filię nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. T. Różewicza.

W połowie marca zainicjowaliśmy serię wycieczek w ramach projektu prowadzonego wspólnie z Jackiem Myszkowskim „Kolektywnie na rowerach”. Kulminacją projektu będzie Setka Maślicka we wrześniu. Szczegóły w numerze.

2 kwietnia zorganizowaliśmy drugi już Maślicki Jarmark – tym razem Wielkanocny, podczas którego mieliśmy przyjemność gościć rękodzielników i rękodzielniczki nie tylko z naszego osiedla. Dziękujemy wystawiającym i odwiedzającym za liczną obecność. Pod koniec kwietnia ruszamy też z nowym projektem „Gość-inność na Maślicach”. O szczegółach tych i innych wydarzeń dowiecie się z naszego profilu na fb i profilu koordynowanego przez CAL na Maślicach. Obserwujcie nas.

Pamiętajcie, że CAL na Maślicach to miejsce, które chcemy aktywnie współtworzyć razem z Wami. Jeśli macie jakieś pomysły, zainteresowania, umiejętności i chcielibyście się nimi podzielić, chcecie coś zrobić, ale nie wiecie jeszcze co, macie pomysł, ale nie wiecie, jak go zrealizować – napiszcie do nas: kolektywpomyslow@gmail.com. Możecie też przyjść i z nami porozmawiać. W godzinach otwarcia CAL zawsze ktoś tu na Was czeka.

Do zobaczenia podczas wspólnych działań!

Dorota Cierniak, Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla Maślice – krok po kroku pracujemy dalej

Ostatnie tygodnie były bardzo aktywne w pracy osiedlowej. Poza bardzo ważnymi sprawami pomocowymi dla Ukrainy spotykamy się nieustannie z mieszkańcami na konsultacjach, podejmujemy działania plenerowe oraz wnioskujemy

RADA OSIEDLA
MAŚLICE

w tematach osiedlowych do Urzędu Miejskiego. Poniżej kilka ustaleń i przykładów działań:

EDUKACJA

- do września br. mają być zaadaptowane przestrzenie bo Biblioteki i Rady Osiedla w budynku przy ul. Suwalskiej 5, co zwiększy przestrzeń edukacyjną dla uczniów. Dodatkowo czekamy na spotkanie z inwestorem i przedstawicielami Departamentu Edukacji w sprawie budowy obiektu szkolnego przy ul. Białostockiej – ma on być gotowy na wrzesień 2024.





FUNDUSZ OSIEDLOWY -konsultacje-

Na jakie inwestycje przeznaczyć kwotę 764 597,34 zł, która przysługuje Osiedlu Maślice w latach 2022-2023.

W DNIACH 18 KWIECZNIA - 8 MAJA 2022 ZARZĄD OSIEDLA MAŚLICE ZAPRASZA NA KONSULTACJE SPOŁECZNE DOTYCZĄCE FUNDUSZU OSIEDLOWEGO

SPOTKANIE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

20 kwietnia godz. 17:00 - 18:00
ul. Suwalska 11 (CAL Maślice)

SPOTKANIE DLA DOROSŁYCH

20 kwietnia godz. 18:30 - 19:30
ul. Suwalska 11 (CAL Maślice)

SPOTKANIA TERENOWE

(trzy punkty w jednym terminie)
23 kwietnia godz. 11:00 - 12:30

- punkt Lubelska (przy posesji Lubelska 97)
- punkt al. Śliwowa (wejście do Parku Świetlików przy al. Śliwowa 48)
- punkt Maślicka (boisko przy AOW)

FORMULARZ ELEKTRONICZNY

na e-mail maslice@osiedla.wroclaw.pl w dniach 15 kwietnia - 5 maja wyślij swoje propozycje inwestycji na Osiedlu Maślice

FUNDUSZ OSIEDLOWY
-STRONA WWW-



#MaśliceOzmaWiągą

#FunduszOsiedlowy

INFRASTRUKTURA

- remont ul. Maślickiej oraz budowa linii tramwajowej przez Maślice mają być realizowane wspólnie. Gmina nie jest w stanie zrealizować tej inwestycji z własnych środków, dlatego jest ona zgłoszona do realizacji ze środków zewnętrznych tj. Krajowego Planu Odbudowy (KPO), czy Programu Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (inaczej FENiKS) na lata 2021-2027. Projekt na ul. Maślicką jest przygotowany. Trasa tramwajowa posiada jedynie koncepcję, która po uzyskaniu finansowania z zewnątrz ma być realizowana w trybie "zaprojektuj i zbuduj".
- w 2023 r. na skrzyżowaniu Królewiecka – Brodzka – Maślicka ma pojawić się sygnalizacja świetlna. Obecnie przygotowana jest dokumentacja do przetargu na projekt, który ma zostać ogłoszony w maju br.
- do czerwca 2022 r. mają zostać wykonane doświetlenia przejść dla pieszych na skrzyżowaniach Maślicka – Północna, Królewiecka – Mrągowska, Królewiecka – Suwalska.
- przy przejściach dla pieszych na wysokości przystanku Staw Królewiecki (ul. Królewiecka) oraz Lubelska (przystanek w ciągu ul. Brodzkiej na wysokości SP przy ul. Lubelskiej) pojawią się progi zwalniające. Mają one na celu poprawić bezpieczeństwo pieszych, ale i wymusić przestrzeganie limitów prędkości przez kierowców na tych odcinkach dróg.
- w 2023 roku z funduszy I edycji Funduszu Osiedlowego (FO) przebudowane mają zostać pod kątem bezpieczeństwa pieszych, widoczności i ograniczania prędkości kierowców skrzyżowania: Maślicka – Kozia, Maślicka – Suwalska oraz Maślicka – Północna.
- ZDiUM otrzymał 3 oferty na wykonanie przebudowy ul. Ślężoujście. Po wyborze wykonawcy inwestycja ma rozpocząć się w tym roku.

ŚRODOWISKO

- czujnik jakości powietrza przy ul. Suwalskiej 5 znów działa (został wymieniony na nowy). Pomiary jakości powietrza można obserwować na stronie www.airly.org.
- w dniach 21 marca – 8 kwietnia przy Parku Świetlików przez ul. Rędzińską przenosiliśmy wraz z Maślickim Centrum Wolontariatu i Radą Rodziców SP26 płazy. Co roku wędrują one z okolic Ślęzy i Lasu Pilczyckiego na gody. Rozpoczęte w 2017 działanie ma na celu edukację dzieci, młodzieży i dorosłych oraz przede wszystkim działania chroniące ropuchę szarą – gatunek chroniony.
- od końca lutego do początku kwietnia br. przeprowadziliśmy wspólnie z Radą Rodziców SP26 i Maślickim Centrum Wolontariatu kilka akcji sprzątania osiedla oraz akcję podlewania drzew posadzonych w ramach akcji Zielone Maślice. W tym roku przybędą nowe nasadzenia oraz kosze na śmieci, do których powinny trafiać śmieci oraz PSIE KUPY!
- z ulic osiedlowych usunięto kilka wraków pojazdów. Kolejne czekają na odholowanie przez Straż Miejską. W przeciągu 5 lat Rada Osiedla zgłosiła, a Straż Miejska Wrocławia usunęła, 42 wraki pojazdów, które zajmowały miejsca parkingowe oraz negatywnie wpływały na środowisko naturalne np. przez wyciek płynów eksploatacyjnych.

KONSULTACJE SPOŁECZNE

- 19 marca przy osiedlowej tablicy ogłoszeń na ul. Lubelskiej odbyły się konsultacje w sprawie parkowania na ulicach Lubelskiej, Zamojskiej i Chełmskiej. Do 11 kwietnia przyjmowane były wnioski w tej sprawie.
- 1 kwietnia spotkaliśmy się w terenie z deweloperem PCG, który przy skrzyżowaniu Rędzińska - Turowska będzie realizował kolejną inwestycję mieszkaniową. W spotkaniu wzięli udział także mieszkańcy, którzy mogli zobaczyć inwestycję oraz podyskutować o jej realizacji. Tego typu rozmowy prowadzone są przez RO od 2017 r. w celu przekonania inwestora do jak najlepszych rozwiązań przy budowie.
- od 18 kwietnia do 8 maja odbędą się konsultacje dotyczące II edycji Funduszu Osiedlowego na lata 2022–2023. Maślice mają do wydania na inwestycje osiedlowe 764 597, 34 zł. Wszystkie działania podejmowane przez Radę Osiedla publikowane są na profilu Facebook samorządu osiedlowego oraz na stronie internetowej www.osiedle.wroc.pl. Zachęcamy do odwiedzania tych kanałów komunikacji oraz zapraszamy w każdy poniedziałek (poza świętami) na dyżury radnych osiedlowych, które odbywają się przy ul. Suwalskiej 11 w godzinach 18:00 – 19:00.

Sławomir Czerwiński, Rada Osiedla Maślice

Rada Rodziców przy SP nr 26 we Wrocławiu

Ostatnie tygodnie to czas, w którym społeczność naszej szkoły intensywnie pracowała, aby wesprzeć uciekających przed wojną obywateli Ukrainy. Wybuch wojny u naszych sąsiadów wstrzymał nasze plany i bieżące działania, ale zjednoczył nas we wspólnym niesieniu pomocy.

Nasza szkoła przyłączyła się do ogólnomiejskiej zbiórki darów dla Ukrainy. Zebraliśmy mnóstwo rzeczy, które systematycznie odbierała ze szkoły Straż Miejska. Jednocześnie Rada Rodziców wraz z Radą Osiedla, stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów oraz Fundacją Ukraina zorganizowała w Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach punkt pomocowy dla uchodźców z Ukrainy. Przez ponad



miesiąc funkcjonowania tego punktu służyliśmy wsparciem materialnym i wszelką pomocą przybywającym do nas



uchodźcom. Wszystko to było możliwe dzięki szybkiej reakcji i natychmiastowym decyzjom przedstawicieli tych organizacji, a przede wszystkim dzięki wsparciu darczyńców i zaangażowaniu wolontariuszy.

Wśród przybywających w nasze rejony uchodźców znaleźli się także najmłodszy, którzy dołączyli do grona uczniów Szkoły Podstawowej nr 26. Dla dwadzieścioro nowych uczniów Rada Rodziców zorganizowała zbiórkę artykułów szkolnych, tak by z dniem, w którym rozpoczynali naukę, mieli w pełni wyposażone plecaki szkolne. Serdecznie dziękujemy wszystkim rodzicom, którzy błyskawicznie zareagowali na nasz apel i tak hojnie wspomogli zbiórkę.

Tę smutną codzienność rozświetliła także odrobina radości, jaką sprawiliśmy podopiecznym Rodzinnego Pogotowia Opiekuńczego. Obdarowaliśmy ich placem zabaw, który zakupiliśmy z funduszy pozyskanych podczas Kiermaszu Świątecznego. Z początkiem marca dzieciaki już mogły cieszyć się zabawą na nowym placu zabaw.

Pod koniec marca przedstawiciele Rady Rodziców po raz kolejny złożyli pismo wraz z wnioskami mieszkańców Maślic do Prezydenta Wrocławia, dotyczące poprawy infrastruktury oświatowej na naszym osiedlu. Prosimy w nim, aby w trybie pilnym postawić na terenach szkolnych zabudowę kontenerową, która choć trochę rozwiąże problem przepełnienia szkoły. Liczymy na szybką odpowiedź i działanie w tej sprawie.

Przed nami czas wiosennych aktywności, wśród których planujemy liczne akcje w terenie oraz festyn szkolny. Mamy nadzieję, że uda się zrealizować wszelkie nasze przedsięwzięcia i jednocześnie działać



na rzecz integracji z przybyłymi na nasze osiedle, w tym do szkoły, uchodźcami z Ukrainy.

Magdalena Pabijaniak, Przewodnicząca RR

Maślice Pomagają Ukrainie

24 lutego Rosja zaatakowała zbrojnie Ukrainę. Dla wielu był to ogromny szok, ale już po kilkudziesięciu godzinach na Maślicach (i nie tylko) zapaliła się lampka pomoc. Wykorzystując doświadczenia pomocowe z okresu lockdownu podczas pandemii, Rada Osiedla Maślice, Rada Rodziców SP 26 i stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów (operator Centrum Aktywności Lokalnej) podjęły decyzję, że przy ul. Suwalskiej 11 powstanie punkt pomocy Ukrainie. W międzyczasie do maślickiej grupy pomocowej zgłosiły się przedstawicielki Fundacji Ukraina, która działa we Wrocławiu, i zaproponowały współpracę oraz wsparcie Centrum Aktywności Lokalnej pomocy Ukrainie przy ul. Suwalskiej 11. Po tym, jak zorganizowano to przedsięwzięcie, od 27 lutego rozpoczęliśmy przyjmowanie i wydawanie darów dla uchodźców z Ukrainy. Dary przynosili mieszkańcy Maślic, sąsiednich osiedli oraz placówek edukacyjnych. Z darami przyjeżdżali do nas także mieszkańcy Dolnego Śląska, przedsiębiorcy i organizacje pozarządowe z Niemiec czy Wielkiej Brytanii. Było tego bardzo dużo, za co w tym miejscu serdecznie dziękujemy wszystkim darczyńcom. Jesteście wspaniali!



Od początku zbiórki zaczęła się także tytaniczna praca przy segregacji darów. Z odsieczą przyszli sami mieszkańcy i Maślickie Centrum Wolontariatu, którzy od rana do późnego wieczora pomagali w pracy punktu pomocowego. Ale segregacja i wydawanie darów to tylko jedno z działań. Obok odbywała się promocja punktu, w którym przygotowywano komunikaty oraz przekazywano informacje dla uchodźców, odnotowywano potrzeby i kontaktowano darczyńców z potrzebującymi, prowadzono współpracę z innymi punktami pomocowymi i jednocześnie wspierano punkty, które tworzyła Gmina Wrocław. Niemalże każdego dnia pojawiały się nowe zadania i wyzwania. Stworzyliśmy bazę mieszkaniową, bazę darczyńców z danymi o rzeczach, które przekazują (gabaryty mebli itp.), bazę ofert pracy czy osób i przedsiębiorców chcących pomagać uchodźcom w niemal każdej sferze życia. W pracy punktu pomagali nam także ukraińscy mieszkańcy Maślic. Dziękowali nam oni w ten sposób za naszą otwartość. Było to ogromne działanie społeczne. Pokazało ono, że bez względu na przeszkody możemy znajdować najlepsze rozwiązania i czynić dobro.

31 marca punkt pomocy Ukrainie przy ul. Suwalskiej 11 zakończył zbiórkę i wydawanie darów. Zmienił tym samym formę swojej działalności pomocowej. Od 1 kwietnia skupiamy się na wsparciu prawnym, psychologicznym, poszukiwaniu pracy oraz przede wszystkim działaniu warsztatowo-edukacyjnym (lekcje języka polskiego, zajęcia dla dzieci i młodzieży). Przy współpracy z Niepublicznym Przedszkolem Łobuziaki udało się nam także uruchomić od 1 kwietnia świetlicę dla dzieci z Ukrainy. Ma ona działać do sierpnia dzięki wsparciu ludzi dobrej woli. Od końca marca trwa zbiórka publiczna na ten cel ([link/qkod](#)). Ponadto wspólnie organizujemy obecnie cykl wydarzeń plenerowych dla wszystkich mieszkańców Maślic oraz naszych gości z Ukrainy. Zachęcamy do aktywnego udziału w nich i współpracy z nami.

Trudno nam wskazać, ilu osobom pomogliśmy oraz ile ton darów przeszło przez ręce wolontariuszy, ale jedno jest pewne – daliśmy jako maślicka społeczność wsparcie oraz radość wielu ludziom. Dary były wydawane uchodźcom przyjeżdżającym na Maślice i rodzinom, które ich przyjmowały. Ponadto wspieraliśmy rodziny z sąsiednich osiedli, m.in. z Prac Odrzańskich przy współpracy z tamtejszą RO. Wysyłaliśmy także zorganizowane transporty na granicę czy w głąb Ukrainy, czym kierowała Fundacja Ukraina.

Ponadto wspieraliśmy mniejsze podwrocławskie miejscowości oraz duże punkty wrocławskie, jak PKP czy Legnicka 65. Od początku zakładaliśmy, że pomoc ma być systemowa i celowana, tak by jak najlepiej służyła potrzebującym.

Nie da się uciec od tematu emocji, gdy mowa o działaniu punktu pomocowego. Łzy wzruszenia, szczęścia, ale też strachu i bezsilności z powodu tej bezsensownej wojny pojawiały się bardzo często, i to nie tylko u uchodźców. Ale okazane ciepło, krótka rozmowa, dziecięce granie w półkrzyki na korytarzu czy wspólne wypicie herbaty, a czasami posiedzenie w ciszy lub ogywanie zabawnych scen z użyciem translatora wywoływały uśmiech na twarzach, odrywały choć na chwilę od tragicznych wydarzeń wojny. To jeden z wielu plusów takich osiedlowych, lokalnych punktów pomocy, w których poza pomocą rzeczową każdy z potrzebujących otrzymywał tak potrzebne w trudnych chwilach życzliwość, wsparcie i osobiste zainteresowanie mieszkańców ich nowych domów. To ważne, gdyż – jak mawiał Stephen King – „Dom jest tam, gdzie chcą, żebyś został dłużej”.

Zespół koordynujący punkt pomocy dla Ukrainy przy ul. Suwalskiej

Filia nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza

Filia nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza w nowym miejscu przy ul. Suwalskiej 11 zadomowiła się już na dobre. Nastąpiły też zmiany kadrowe. Po wielu latach pracy drugą młodość na

emeryturze przeżywać będzie Pani Róża, a na jej miejsce została zatrudniona Pani Natalia, która wcześniej współpracowała z różnymi wydawnictwami, robiąc korektę książek. Mimo mniejszej powierzchni na półkach można znaleźć wiele fantastycznych pozycji literackich dla Czytelników i Czytelniczek w każdym wieku. Dodatkowo posiadamy zbiór książek w języku angielskim dla dzieci i dorosłych.

W związku z sytuacją wojenną w Ukrainie staramy się także stworzyć zbiór książek po ukraińsku i rosyjsku, a ponadto chcemy zbudować dział komiksów dla młodzieży i dorosłych – chętnie zatem przyjmujemy wszelkie dary książkowe z tych dwóch kategorii :)

Po wielu miesiącach (a w zasadzie nawet po dwóch latach!) wróciłyśmy z zajęciami Maluchowo w ramach Klubu Rodzica, które prowadzi niezastąpiona Pani Magda z Urwiska. Zajęcia te są oparte na zabawach fundamentalnych i przeznaczone dla

dzieci w wieku od 0 do 3 lat wraz z rodzicami/opiekunami. Odbývają się cyklicznie w piątki o godz. 11.00, a zapisy na nie startują zawsze w poniedziałki drogą mailową (nasz adres: mbp07@biblioteka.wroc.pl).

Planów na krzewienie czytelnictwa i zarażanie miłością do dobrej literatury mamy wiele. Warto wspomnieć o dwóch. Pierwszy to literackie środy (raz w miesiącu) w formie spotkań autorskich z pisarkami i pisarzami wrocławskimi, które prowadzić będzie Jacek Myszkowski. 27 kwietnia porozmawia on z Małgorzatą Starostą, autorką komedii kryminalnych (m.in. „Pruskie baby”, „Wina wina”). Drugie wydarzenie to rowerowe spotkanie autorskie z Malwiną Ferenz, poprowadzone 8 maja śladami bohaterki jej najnowszej powieści „Miasto w płomieniach”.

A z nowinek: od kwietnia nasza biblioteka jest otwarta również w środy od 12.00 do 16.00. Szczegółowe informacje na temat godzin otwarcia można znaleźć na podstronie filii: <https://biblioteka.wroc.pl/filie/filia-nr-7>.

Serdecznie do nas zapraszamy :)

Renata Cierniak, korekta: Natalia Michalczyk

Ponowne narodziny

Wiosna, ta kalendarzowa, rozpoczęła się już jakiś czas temu. Pogoda jednak nas nie rozpieszcza. Jeszcze chucha na nas zimnym powietrzem, jeszcze przynosi opady śniegu i wciąż zimnego, choć wyczekiwanego deszczu. Przed nami trzy nowe i zupełnie świeże miesiące. Prawie każdy z nas jest zmęczony

po zimie. Wszechogarniająca szarość, ciemność i chłód każdemu dały się we znaki. Tęsknimy za ciepłem, słońcem i kolorami, a co za tym idzie – za większą beztróską, dłuższym i jaśniejszym dniem, który daje przestrzeń dla nowych możliwości. I właśnie do tych możliwości chcę się odnieść i zaprosić Cię do zatrzymania się i zadedykowania sobie energii tej wiosny.

Czemu w sobie, komu w sobie dedykuję tę wiosnę?

Co chcę, aby rozkwitło we mnie, w moim życiu?

Czego lub kogo potrzebuję do tego, aby zmanifestować to w mojej rzeczywistości?

Przed nami kwiecień, maj i czerwiec.

Zachęcam Cię, włącz swoją uważność i świadomie wejdź w ten pełen rozkwitu czas. Tak jak przyroda niezmiennie co roku po czasie głębokiego spoczynku zalewa nas świeżością soczystej zieleni, tak i Ty pozwól sobie teraz na swój własny rozkwit i rozrost. Ten wewnętrzny i ten zewnętrzny. Pozwól sobie na to, aby blask najpiękniejszych miejsc w Tobie rozbłysł pełną mocą.

Komukolwiek i czemukolwiek w sobie zadedykujesz tę wiosnę, miej odwagę podążać ścieżką realizacji. Świadomie. Z oddechem. Na spokojnie. Uważnie. Dzień za dniem wejdź w działanie zgodne z intencją, jaka towarzyszy Ci tej wiosny. Pozwól sobie na takie swoje ponowne narodziny. W zadbanu i w ukochaniu rozwój daje spektakularne efekty. Niech więc prowadzi Cię miłość i prawda Twojego serca. Dobrego czasu nam życzyć!

Agnieszka Szczepańczyk-Bouazza, www.masuje.info

Jan Kot - pół wieku sztuki

Niektórzy są artystami w danej dziedzinie: mają talent lub latami rozwijają niemal mistrzowskie umiejętności. Ale są też inni – ci, dla których nie ma specjalizacji i dziedzin, za to jest sztuka życia. Z jakiegoś powodu dar ten często idzie w parze z najlepiej pojętą prostotą. Może dlatego, że stwarza ona kontekst do pełniejszej obecności w tu i teraz, a to z kolei wzmacnia wrażliwość na pojawiający się potencjał.

Nasz bohater mówi o sobie: jestem artystą. I nie sposób się z nim nie zgodzić.

Pan Jan kształcił się na Górnym Śląsku, a w dorosłości związał się z Wrocławiem. Jego wyuczony zawód to stolarz. Obecnie wraca do niego już tylko sentymentalnie, kiedy pracuje w drewnie i majsterkuje.

Od kilkunastu lat współpracuje z wrocławskim Teatrem Arka im. Renaty Jasińskiej. W tym teatrze zawodowi aktorzy występują wspólnie z niepełnosprawnymi intelektualnie. Pan Jan odwiedził z Arką festiwale sztuki teatralnej w Edynburgu, Pradze, Dreźnie. Występował też gościnnie w Londynie. Ma na swoim koncie prawie 30 premier. Związany z wrocławskim Stowarzyszeniem na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami OSTOJA, wspiera m.in. organizatorów warsztatów arteterapii oraz projekt zatrudnienia wspomaganego.

Bardzo ważnym wątkiem w życiu pana Jana są wszelkie działania plastyczne, choć ze szczególną pasją oddaje się malarstwu. Jego przekaz jest jak on sam – czysty, pogodny, soczyście wybarwiony i – co uderza w obrazach – bardzo konkretny.

Gra w piłkę nożną, boule, kręgle, ping-ponga, jeździ na rowerze, próbował swych sił w żeglarskim.

To są fakty biograficzne. Jednak istotą sztuki pana Jana jest jego sposób bycia w świecie, to, że błyskawicznie wręcz

oczarowuje on każdego, kto się z nim zetknie. Niewyczerpana pogoda ducha i gotowość do mówienia życiu TAK oraz umiejętność czerpania radości z każdego niemal doświadczenia powodują, że wszelkie aktywności stają się dla niego jednakowo budujące. Nie ma znaczenia, czy jest to odtwarzanie wielkoformatowego repertuaru scenicznego, praca na zmywaku w ulubionej pizzerii, współprowadzenie warsztatów



w ramach festiwalu Slot Art czy jazda na rowerze. To widać w malarstwie pana Jana. Posiadał on najwyraźniej umiejętność przetwarzania znanego nam świata w zaskakująco proste, ale krystalicznie czyste formy. Jest niczym alchemik, który pozbawia osadów materię życia, by tkąć swoje jakości w lekkości intencji i bez niepotrzebnego plątania nici.

Pan Kot jest osobą niepełnosprawną. Od ponad 20 lat mieszka w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędziańskiej. Niedawno skończył 50 lat. Chcę w tym miejscu życzyć panu Janowi kolejnego półwiecza w mistrzostwie... A sobie i reszcie świata – zadumy nad tzw. pełnosprawnością...

N.L.

Wiosna w duszy... Mamy nastolatka!

„Ale mamo, daj spokój”, „mamo, nie mam 5 lat”, „nie, mamo, nie napadły mnie psy, te dziury w spodniach są od ich nowości”, „tak, tak, wiem, mamo, jak ty miałaś tyle lat co ja... to dinozaury biegały na łańcuchu po podwórzu (ostatnia część zdania na szczęście tylko w myślach)”, „tak, mamo, odrobiłem lekcje”, „tak mamo, posprzątam pokój... kiedyś” (w myślach), „nie mamo, nie jest mi zimno”, „nie mamo, nie będę pił na wyjeździe klasowym... za dużo” (wiadomo, że w myślach). A to wszystko okraszone małym subtelnym ruchem gałek ocznych, sugerującym „ale mamooooo, daj już spokój”. Ten, kto ma w domu nastolatka, dobrze wie, o czym mowa. I tylko raz na

jakiś czas mam nieodparte wrażenie, że w czeluściach mej pamięci przebija się mgliste wspomnienie, że ja to skądś znam. Że na swój sposób jest mi to bliskie. I wtedy pojawia się przebłysk. Już pamiętam. To ja sama, tylko kilka dekad wcześniej. I słynne zdanie powtarzane przez rodziców „zobaczysz, jak będziesz mieć własne dzieci” nabiera mocy sprawczej. I pewnie sama niebawem przekażę tę ludową prawdę mojemu potomstwu niczym sekretny przepis podawany z pokolenia na pokolenie.

Z pewnym zdumieniem patrzę na tego młodego człowieka obok mnie, który na moich oczach niczym poczwarka przechodzi różne transformacje i – mimo że do motyla mu jeszcze daleko – sam ten proces bardzo rozczuła. Bo właśnie wspólnie, w pewnej symbiozie, dobiliśmy do rozwojowej wiosny. Kiedy to niczym świeża, zielona trawa w moim synu kiełkuje przekonanie, że mama to nie tylko mama, ale też fajny człowiek, a i on sam nie jest jedynie jemiółą na rodzicielskich konarach. Z pewną dozą nieśmiałości spogląda na mnie i w pewnej swojej pączkującej dojrzałości stwierdza bez strachu, że widzi w sobie moje cechy. I nawet mu się one podobają. Rozkwita w nim zmysł obserwacji. Na przykład zaobserwował, że ja też kiedyś musiałam mieć tyle lat co on teraz. I być może też przeżywałam te dramaty dojrzewania, których jeszcze do niedawna według niego nie rozumiałam. Bo niby skąd? Przecież jestem mamą. Dorosłą mamą. Powoli wychodzę poza rolę tylko karmiciela, bufora, który chroni przed złym światem, czy bankomatu. I choć czasem po naszej relacji przeleci kwiecień z niezapowiedzianym mrozem i śniegiem, to siła wiosny to topi. Co nie oznacza, że w wieku 35 lat mój pierworodny nie usłyszysz „załóż czapkę, bo zimno na dworze”, na co pewnie odpowie „ale mammo...”. Tak, wiosna zawitała do mojego rodzicielskiego serca. I niech trwa jak najdłużej. Czego życzę każdemu rodzicowi z nastoletnimi pociechami.

Joanna Pawłowska, stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

Ból głowy – jak sobie z nim radzić?

Przyczyny i rodzaje bólu głowy

Niemal każdy z nas doświadczył w swoim życiu bólu głowy. Badania pokazują, że jest to aż 90% populacji, a ponad 50% cierpi na to schorzenie chronicznie.

Bóle głowy mogą mieć różne przyczyny i charakter. Jednym z nich jest ból głowy typu napięciowego. Powoduje go nadmierne napięcie mięśni i tkanek miękkich obręczy barkowej, szyi i potylicy. Naczynia krwionośne, limfatyczne i nerwy biegnące przez obszar szyi do głowy są skompresowane przez te napięte tkanki.

Ból pojawia się zwykle w ciągu dnia i narasta z czasem trwania. Z reguły obejmuje tył głowy, może promieniować do jej czubka lub za oko, może być jednostronny lub symetryczny, ma charakter uciskający, obejmujący głowę. Mogą mu towarzyszyć nudności, czasem nadwrażliwość na światło lub dźwięki. Czynności domowe, schylenie nie powodują jego nasilenia.

Bóle głowy typu napięciowego najczęściej pojawiają się u osób, które są bardzo zestresowane, a także tych, które dużo siedzą przy komputerze, nad telefonem lub mają nieprawidłową postawę ciała (głowa wysunięta do przodu, plecy zaokrąglone).

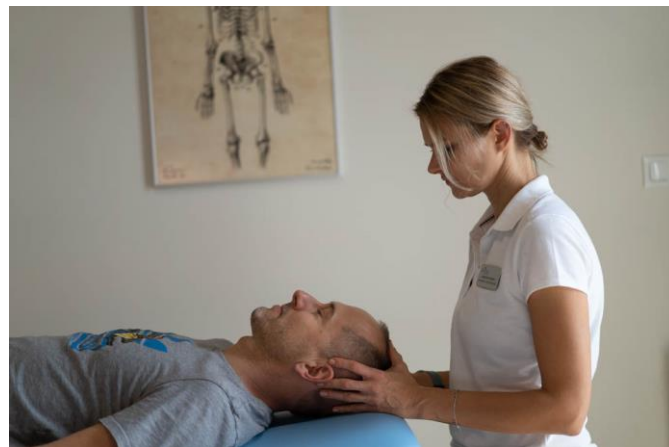
Innym czynnikiem wywołującym bóle o tym charakterze mogą być zaburzenia pracy stawu skroniowo-żuchwowego, często powodujące nieprawidłową pracę mięśni żucia,

nawykowe zaciskanie zębów i zgrzytanie zębami czy bruksizm. Wówczas pojawia się nadmierne napięcie mięśni żwaczy i mięśni skroniowych wywołując bóle w okolicy skroni, bóle ucha bądź za uchem.

Ponadto czynnikami wywołującymi bóle napięciowe mogą być odwodnienie, zaburzenia rytmu dobowego (snu i czuwania), głód czy nadmierny wysiłek.

Jak sobie z nimi radzić?

Dobrze jest zadbać o prawidłową postawę ciała. Podczas siedzenia przy komputerze przedramiona powinny spoczywać swobodnie na biurku lub podłokietnikach nie powodując napięć w obszarze barków, wówczas łatwiej będzie utrzymać głowę prosto nie wysuwając do przodu. Warto zadbać, by monitor był na odpowiedniej wysokości naszego wzroku, a jeśli słabo widzimy i musimy pochylać się do monitora – warto byłoby wybrać się na wizytę do okulisty. Wskazane jest, by robić sobie przerwy co godzinę, aby się trochę rozciągnąć; wystarczy kilka powtórzeń zgięcia i wyprostowania głowy (ruch na „tak”), rotacji głowy (ruch na „nie”), zgięcia głowy do boku (zbliżenie ucha do barku) i ściągnięcia łopatek do dołu i w kierunku kręgosłupa.



Gdy powodem napięć jest dodatkowo duży stres możemy spróbować ćwiczeń oddechowych, medytacji, treningu autogennego Schultza.

Niezwykle skuteczne są też ćwiczenia rozciągające, ogólnorozwojowe, joga czy nordic walking, które wpłyną na poprawę krążenia i normalizację napięcia.

No i oczywiście należy zadbać o właściwe nawodnienie organizmu (ok 1,5-2 l/dzień), stałe pory posiłków, odpowiednią ilość i jakość snu (6-8 h/dobę), kłaść się spać przed północą, a najlepiej ok 22.00. Wysiłek fizyczny starać się lokować do godz. 16.00, później raczej ćwiczenia relaksacyjne, stretching czy joga.

W sytuacji gdy bóle powtarzają się dość często i czujemy, że nie potrafimy sami rozluźnić naszego ciała - niezbędna będzie wizyta u osteopaty lub fizjoterapeuty, którzy poprzez zastosowanie odpowiednich technik wyrównają napięcia, co wpłynie na poprawę przepływu płynów i odbarczy skompresowane struktury nerwowe.

Jeśli ból głowy jest wynikiem złej pracy stawów skroniowo-żuchwowych lub bruksizmem – warto wybrać się na wizytę do stomatologa i fizjoterapeuty, który zajmuje się rehabilitacją stomatologiczną.

Propozycja ćwiczenia, które pomoże samodzielnie rozluźnić mięśnie potyliczne (potrzebujemy do niego 2 piłeczki do tenisa włożone np. do skarpetki zawiązanej na końcu gumką):

1. położyć się płasko na podłodze
2. podłożyć piłki pod głowę w miejscu linii włosów

3. pozostań w tej pozycji około 10 minut
4. możesz wykonywać głową niewielki ruch zgięcia i wyprostu głowy (ruch na „tak”)

Agnieszka Kruzel, osteopata, mgr fizjoterapii, Centrum Rehabilitacji Body Balance

Babka

Składniki:

- 250 g twarogu sernikowego (zmielonego, gotowego)
- 200 g masła
- 4 jajka
- 1 szklanka drobnego cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Twaróg oraz jajka wyjąć wcześniej z lodówki i ocieplić. Masło wyjąć z lodówki,

pokroić w kosteczkę i zostawić na ok. 15 - 30 minut do zmiękczenia.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę na babkę (ok. 23 cm średnicy, wysokość 11 cm)



posmarować masłem i wysypać bułką tartą.

Masło ubijać mikserem przez ok. 5 minut, stopniowo dodawać cukier cały czas cierpliwie ubijając na wysokich obrotach miksera.

Następnie dodawać po jednym jajku, cały czas dokładnie ubijając składniki (masa może się trochę rozwarstwiać). Dodawać partiami twaróg cały czas ubijając. W oddzielnej misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i cukrem wanilinowym. Przesypać do ubitej masy i wymieszać do połączenia się składników w jednolitą masę. Wyłożyć do formy, wyrównać powierzchnię i wstawić do nagrzanego piekarnika na 45 minut.

Wyjąć formę z babką z piekarnika, ostudzić, wyłożyć na patere i dowolnie udekorować.

opracowanie: Magdalena Pabijaniak, Bezove Love

Kolektywnie na rowerach w niedziele i pieso w soboty

W jaki sposób jednocześnie odpoczywać, ćwiczyć, odkrywać, zwiedzać i zachwycać się imponującymi widokami? Odpowiedź jest jedna – na rowerze. Aktywny wypoczynek to najlepszy sposób na regenerację i oderwanie się od codziennej pracy.

W tym sezonie warto wsiąść na rower z rodziną, przyjaciółmi i wybrać się na niezapomnianą wycieczkę. Jak się okazuje, nie trzeba wiele planować ani mieć ogromnego budżetu, aby miło spędzić czas, poznać nowe miejsca i zachwycać się turystycznymi atrakcjami.

Wraz z Kolektywem Pomysłów proponuję wszystkim chętnym cykl wycieczek pod wspólną nazwą „Kolektywnie na rowerach”.

Celem wycieczek będą zamki, pałace i dwory. Są ich dziesiątki. Pięknie odrestaurowane lub czekające na przywrócenie świetności. Czasem trwałe ruiny. Z bogatą historią o światowym wręcz wymiarze lub skrywające swą, nierzadko niechlubną, przeszłość. Albo dopiero czekające na odkrycie ich historii. Łączy je jedno – zwiedzanie ich, a czasami tylko oglądanie z zewnątrz to nie tylko niewątpliwe doznania estetyczne, ale też namacalne obcowanie z bogatą historią Dolnego Śląska.

W 2021 roku odbyła się pierwsza wycieczka „Podwrocławskie zamki, pałace i dwory” (Zamek w Wojnowicach, pałace w Gosławicach, Prężycach i Mrozowie). W tym roku pojedziemy zobaczyć m.in. ruiny „Śląskiego Windsoru” w Szczodrem, zamek Topacz w Ślęzie (zbudowany przez templariuszy), pałac w Samotworze (dzieło słynnego budowniczego Bramy Brandenburskiej).



8	2		4	7					
4	5		7	1	8				
	7		6						
			9	6	5				
	1	3							
2	9	5	7						
8		2						1	
1	7							2	
		1	3	4	7				

8	3		1		9				
2			5						1
1	9	4							
	8		7	5	3				
									8
3	4	7					1		
4	5		2	7	9				
	2		8						
		1	4	6	5				

4	5	1							
			2						
		5	4	8	3				
1			4	7					
3	9	7							
8	4		5	3					
	8		9	1					
	9	1	6	8				3	
1		3	7						9

8	3			5	7				
	5	2	1						
1									
	7		2	5					
		7	5	6	3				
	5		4	7	9	8			
				7	3				
3	2	6	5	9	4				
	9								5

4				7	1				
6	3	1	5	7					
		5	1	8	3				
	6		4						
2			9	5	1				
1	9		7	5	3				
9	4		8						
			4					1	
			3						9

4	3		6		7				
5	2								6
	6	9	3	2	8				
	5		2						1
		2	9	4					3
1		8	7						
				2					
		5	1	7	4	3			
					6	8			



A tak przedstawia się rozkład jazdy:

22.05.2022 r. (niedziela) – Podwrocławskie zamki, pałace i dwory cz. 2, wycieczka rowerowa

12.06.2022 r.

(niedziela) – Podwrocławskie zamki, pałace i dwory cz. 3, wycieczka rowerowa

17.07.2022 r. (niedziela) – Podwrocławskie zamki, pałace i dwory cz. 4, wycieczka rowerowa

21.08.2022 r. (niedziela) – Podwrocławskie zamki, pałace i dwory cz. 5, wycieczka rowerowa

17.09.2022 r. (niedziela) – „Maślicka Setka”, wycieczka rowerowa dookoła Wrocławia.

Powodów do jazdy na rowerze może być wiele. Wiele jest też z tego korzyści, również zdrowotnych.



Czy wiesz, że:

- Godzinna jazda na rowerze z prędkością ok. 20 km/godz. to wydatek ok. 500 kcal
- Podczas jazdy na rowerze poprawiasz swoją wydolność tlenową
- Kiedy wybierasz rower, dbasz o środowisko
- Jadąc rowerem, omijasz korki
- Gdy korzystasz z roweru, nie dotyczą Cię podwyżki cen paliwa!

A gdyby tak wybrać się pieszo na spacer i zwiedzanie... Wraz ze Stowarzyszeniem Nasze Maślice zapraszam Cię na imprezy pt. „Maśliczanie, w sobotę nie ma nas w domu”, które organizujemy również w tym roku.

28.05.2022 r. (sobota) – W Hrabstwie Kłodzkim – Kłodzko (PKP)

11.06.2022 r. (sobota) – Rudawy Janowickie – wycieczka górską (PKP)

16.07.2022 r. (sobota) – Śladami Czerwonego Barona – zwiedzanie Świdnicy (PKP)

20.08.2022 r. (sobota) – Na Szlaku Karpia – Milicz (PKP)

01.10.2022 r. (sobota) – Jesienny spacer po Maślicach.



Kolektyw Pomysłów i Nasze Maślice na swoich profilach na FB będą szczegółowo informować o wszystkich wycieczkach rowerowych i pieszych, które będą miał przyjemność prowadzić.

Zapraszam!!!

Jacek B. Myszkowski.

Rozkład jazdy

TYDZIEŃ DAMSKO-MĘSKI

22 - 28 KWIETNIA

Centrum Aktywności Lokalnej
ul. Suwalska 11

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów współfinansowany przez Zarząd Gminy Wrocław
www.wroclaw.pl

Niebieski
niebieski sportek

Piątek 22.04
19:00-20:00 Joga twarzy z Agatą Dziedzic
20:00-21:00 Koncert relaksacyjny - gongi, bębny, misy

Sobota 23.04
16:00-18:00 Retro turniej

Niedziela 24.04
12:00-16:00 Śląskie Ciuchów Branie na wiosnę
16:00-18:00 Gierki damsko-męskie

Poniedziałek 25.04
11:30-13:00 Babskie wypieków próbowanie i przepisów wymianianie z Bezowe Love

Wtorek 26.04
17:30-19:30 Spotkanie ze stylistką Anią Madaj
19:00-21:00 Maraton Zumbi

Środa 27.04
18:30-20:00 Spotkanie autorskie z Małgorzatą Starostą, prowadzenie Jacek Myszkowski

Czwartek 28.04
16:30-18:30 Konsultacje z endokrynologią lek. Monika Melon-Sapilak
17:30-18:30 Trening Nordic Walking
18:30-19:30 MMS - Męskie Maślickie Spotkanie, prowadzenie Jacek Myszkowski

Dziękujemy za wsparcie:



HIT-EK, ul. Mrągowska 4

Przygotowuje zespół: Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Magdalena Pabijaniak, Joanna Pawłowska, Elżbieta Sobecka, Michał Sobczak.

Kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com

Wydaje: Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

Wydruk: Polski Druk, 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



Wrocław
miasto spotkań