

Halo! tu Maślice

Numer 20, sierpień 2023

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Z kolektywnym, wakacyjnym pozdrowieniem!

Wakacje wielkimi krokami zmierzają ku końcowi, ale jeszcze cieszymy się wolniejszym trybem, słońcem i dłuższym dniem. Za nami połowa projektu „Centrum Aktywności Lokalnej – Maślice 2023” finansowanego ze środków gminy Wrocław i mnóstwo radości z bycia z Wami!



Tuż przed wakacjami wznowiliśmy nasze sąsiedzkie śniadania, podczas których spotykamy się przy wspólnie zastawionym stole, aby rozmawiać i być ze sobą. Odbył się również kolejny pchli targ z Waszym licznym udziałem, witaliśmy lato, tworząc wianki z Olgą Kunysz i tańcząc bachatę z Weroniką Zalewicz (FB: Wytańcz swoją kobiecość - Weronika Zalewicz), oraz odbyliśmy kilka wycieczek rowerowych, zwiedzając Wrocław z niezastąpionym Jackiem B. Myszkowskim.



fot. Jarosław Korniewski

Przed nami w okresie okołowakacyjnym kilka ciekawych imprez, wartych Waszej uwagi. Na początku serdecznie

zapraszamy na koncert zespołu Oh Bards!, który odbędzie się w CAL-u na Maślicach przy ul. Suwalskiej 11 już 20 sierpnia. Więcej o zespole przeczytacie wewnątrz numeru. Przy okazji zapraszamy do kontaktu muzyków, którzy chcieliby się podzielić swoją twórczością z naszymi mieszkańcami. Piszcie na adres: kolektywpomyslow@gmail.com.

2 września zapraszamy na coroczny piknik na pożegnanie lata „Pa Maśliczne Lato” Rady Osiedla Maślice, którego jesteśmy współorganizatorem, a wraz z nim na II Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie. Będzie się tego dnia działo na terenach zielonych przy skrzyżowaniu ul. Potokowej i Ślężoujście.



W połowie września z kolei planujemy II Maślicką Setkę, czyli rajd rowerowy po Wrocławiu trasą o długości 100 km – kto był w zeszłym roku, ten wie, że warto, a kogo nie było, ten powinien spróbować! Rezerwujcie termin: 16 lub 17 września. Szczegóły już wkrótce na naszym kolektywnym profilu na FB: @kolektywpomyslow.

Niezmiennie zapraszamy wszystkich chętnych do współtworzenia z nami Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach przy ul. Suwalskiej 11 oraz do udziału w organizowanych przez nas wydarzeniach. Jeśli macie pomysły na wydarzenia, zajęcia, imprezy, piszcie do nas: kolektywpomyslow@gmail.com. Pamiętajcie, że gdyby nie Wy, to miejsce nie byłoby tym, czym jest, za co serdecznie Wam dziękujemy!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla Maślice – w wakacje #pracujemydalej

Na początku lipca odbyło się pierwsze oficjalne wydarzenie w parku Maślickim – koncert Operetki Wrocławskiej, który zgromadził ponad 120 osób. Trwają przygotowania do pikniku na pożegnanie lata oraz II Maślicko-Prackiego Biegu po Zdrowie. Wydarzenia odbędą się 2 września. Co poza tym na osiedlu?

Edukacja

- Przy ul. Lubelskiej trwa budowa szkoły modułowej, w której dzieci usłyszą pierwszy dzwonek już 1 września 2023 r. Szkoła będzie placówką publiczną prowadzoną przez organ zewnętrzny. W ramach inwestycji przeniesiono plac zabaw zrealizowany z WBO.
- Przy ul. Białostockiej budowany jest zespół szkolno-przed-szkolny, który ma być gotowy na wrzesień 2024 r. Placówka będzie publiczna, ale prowadzona przez organ zewnętrzny. Poza obiektem przy ul. Koziej powstanie plac zabaw, który po lekcjach będzie dostępny dla mieszkańców.
- Niebawem odbędą się konsultacje dotyczące nowej rejonizacji szkół na Maślicach. Będziemy także rozmawiać o obsłudze autobusowej nowych placówek edukacyjnych (zmiany na 2024 r.).

Obie inwestycje edukacyjne od września 2024 r. mają być obsługiwane komunikacyjnie przez łącznik (nowa droga) pomiędzy ul. Kozia a Białostocką. W tym roku rozpocznie się realizacja ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż ul. Koziej (projekt WBO). Dojazd do szkoły od strony ul. Lubelskiej, po konsultacjach z dyrekcją i Radą Rodziców SP26, został zgłoszony do objęcia projektem „Szkolna ulica”, a teren zielony wzdłuż niej – do zabezpieczenia słupkami. W tym ani w kolejnym roku gmina Wrocław nie planuje przebudowy ul. Białostockiej ani ul. Lubelskiej na odcinku Brodzka–Lubelska. Sukcesywnie naprawiana ma być nawierzchnia ul. Koziej. Czekamy też na realizację projektu z Funduszu Osiedlowego – budowa ul. Białostockiej na odcinku Łomżyńska–Chełmska.

Inwestycje

- 4 lipca zakończyła się przebudowa ul. Ślężoujście. Trwają odbiory techniczne.
- Trwa przebudowa skrzyżowania Królewiecka–Suwalska, którą realizuje CTE Investments. W ramach przebudowy powstanie lewoskręt, przesunięte zostaną przystanki i azyl dla pieszych. Na ul. Suwalskiej staną słupki ograniczające parkowanie pojazdów na chodnikach.
- Czekamy na wyłonienie wykonawcy dokumentacji dotyczącej budowy linii tramwajowej. Na realizację dokumentacji projektowej gmina Wrocław przeznaczyła 3,7 mln zł. Projektowanie linii ma potrwać 25 miesięcy od podpisania umowy. W czerwcu złożyliśmy do Prezydenta Wrocławia wniosek z blisko 1500 podpisami mieszkańców (DZIĘKUJEMY za wsparcie!) o umieszczenie na liście priorytetów remontu ul. Maślickiej i budowy linii tramwajowej. Departament Infrastruktury Transportu ustosunkował się do uchwały RO – linia tramwajowa jest priorytetem dla komunikacji zbiorowej.
- Ulica Stodolna zostanie wybudowana w ciągu dwóch–trzech lat przez Dom Development, który rozpoczął tu realizację inwestycji mieszkaniowej.

WBO na Maślicach

Głosowanie w tegorocznej edycji odbędzie się na przełomie września i października. Na profilu FB Rady Osiedla rozpoczęliśmy prezentowanie wszystkich projektów WBO, które

w ostatnich latach zostały wygrane dla Maślic. Poniżej aktualności:

- Rozpoczęła się budowa placu zabaw przy stawie koło ul. Maślickiej i potrwa do 5.11.2023 r.
- Wieża obserwacyjna przy parku Świetlików jest już oficjalnie dostępna dla mieszkańców.
- Czekamy na rozpoczęcie inwestycji II etap budowy parku Maślickiego oraz ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż ul. Koziej.
- Na etapie przygotowania dokumentacji projektowej jest uzupełnienie infrastruktury i zieleni przy boiskach AOW.
- Zmiany komunikacyjne od września
- Z uwagi na otwarcie trasy autobusowo-tramwajowej na Nowy Dwór zajdą następujące zmiany:
 - Linia 18 wydłużona zostanie do krańcówki przy stadionie Tarczyński Arena (Królewiecka).
 - Linia 31 będzie oznaczona nr. 21 w ramach porządkowania numeracji (przebieg bez zmian).
 - Na pętli Górnicza za linię 18 (przedłużona pod stadion Tarczyński Arena) pojawi się linia 12 relacji Pilczyce/Kozanów – Sępólno, przez ul. Legnicką, pl. Dominikański i pl. Grunwaldzki.
 - W siatce MPK Wrocław pojawi się nowa linia 22 relacji Tarnogaj–Pilczyce przez Dworzec Autobusowy, pl. Jana Pawła II i ul. Legnicką.
 - Nowa linia autobusowa 152 kursować będzie od pętli Pilczyce przez Kuźniki – Nowy Dwór do pętli Blacharska. Trwają prace, by od września linia 152 miała pętlę przy stadionie Tarczyński Arena (Królewiecka) i kursowała przez al. Śląską.

Pracujemy dalej i w razie pytań zapraszamy na dyżury radnych osiedlowych, które odbywają się w poniedziałki w godz. 18.00–19.00 przy ul. Suwalskiej 11 (CAL na Maślicach), oraz do przeglądania efektów pracy RO: <https://tiny.pl/wvwdj>.

*Joanna Hartman-Łesiuk, Sławomir Czerwiński,
Rada Osiedla Maślice*

Czas wiosenny w Klubie Seniora

Czas szybko płynie. Niedawno witaliśmy wiosnę nutką poezji, a tu już wkracza lato. Wiele się działo w tym czasie w klubie. Regularnie spotykała się sekcja kijkowa, maszerując licznymi ścieżkami ciekawie zagospodarowanej okolicy. A członkowie sekcji literackiej uczestniczyli w spotkaniach autorskich z Moniką Kowalską i Anną Kaczanowską.

Warto też odnotować poznawanie lokalnej historii, gdy grupa seniorów postanowiła powędrować trasą od Dworca Głównego do Sępólna śladami bohaterów książek Malwiny Ferenz.

Z innych zdarzeń warto podkreślić uroczyste spotkanie wielkanocne (z pamięcią o tych, którzy nie mogli w nim uczestniczyć). To wielka zasługa sekcji kulinarnej pod skrzydłami Ireny Ćwiertni.

Sprawy bieżące to rutynowe spotkania klubowe, szlifowanie języka angielskiego przez znaczną grupę seniorów, udział w kiermaszach organizowanych przez Radę Osiedla, a także uczestnictwo w spotkaniu na komendzie z ważnymi dla seniorów radami na temat bezpieczeństwa.

Pora na to, co na wiosnę lubimy najbardziej, czyli wycieczki. Zachwycaliśmy się pięknem bujnej przyrody, wędrując alejkami ogrodu botanicznego, wzbogacając przy tym wiedzę o różnorodnej roślinności tego miejsca.



Nie przeszkadzał nam też zbyt upał, jaki towarzyszył nam w czasie wycieczki do Sycowa i Stradomi. Ochłody doznaliśmy w muzeum, gdzie poznaliśmy historię władców Sycowa i okolic, a szczególnie rodziny Birona von Curlanda. Spacerowaliśmy po miejscach, gdzie stał wspaniały zamek, niestety pozostał on tylko w formie makiety w muzeum. Z dawnych budynków zachowało się jedynie mauzoleum rodziny Bironów, ukryte w zieleni pięknego parku w stylu angielskim.

Stradomia powitała nas urodziwym kompleksem arboretum, którego praktycznie nie mogliśmy zwiedzić, chyba przez brak czasu i zmęczenie pogodą. Podziwialiśmy je tylko z tarasu pięknie zaprojektowanego budynku, racząc się kielbaskami i kaszaneczką z grilla.



Ostatni akcent przed wakacyjną przerwą to spotkanie imienionowo-taneczne, które odbyło się 28 czerwca, z wieloma

atrakcjami – a wszystko dzięki pomysłowości pani Róży oraz całego naszego zgranego towarzystwa. Trzeba nadmienić, że na tej imprezie już po raz drugi wystąpił zespół muzyczny z Animy Dolna Ługowina Band z repertuarem znanym seniorom z lat młodości.

Doceniając te i różne atrakcje, warto zauważyć, że najcenniejsze jest to, że możemy się spotykać, dyskutować, żartować, być razem. Bo najważniejsze są atmosfera, radość i spontaniczność.

Wanda Wierzbowska, Klub Seniora Maślice

Awans jest nasz!

Nasz trzeci sezon wreszcie zakończył się takim wynikiem, jaki nieśmiało zakładaliśmy sobie już przy tworzeniu klubu. Po dwóch poprzednich sezonach, w których zajęliśmy odpowiednio 10. i 4. miejsce, w końcu to mamy – mistrzostwo i awans do A-klasy!

Poszło (nie do końca) jak po maśle

Niektórzy mrozili szampany już od listopada, kiedy kończyliśmy rundę jesienną z zaledwie 2 straconymi punktami i tylko 6 straconymi golami. Poziom ligi był jednak wyrównany i realiści zakładali, że o powtórkę z jesieni może być trudno. Tu naprawdę każdy mógł urwać punkty każdemu i tak też się działo, a czołówka poza wykańczaniem się nawzajem traciła punkty ze środkiem i dołem tabeli.

	M	Pkt	W	R	P	Bramki
1. Manex Maślice Wrocław	24	55	17	4	3	63:22
2. Iskra Pasikowice	24	50	16	2	6	95:45
3. MKP II Wratislavia	24	50	15	5	4	85:46
4. MKS Sottysowice	24	49	16	1	7	86:42
5. KSR Różanka Wrocław	24	46	14	4	6	93:42
6. GKS II Mirków	24	45	13	6	5	101:54
7. Lwy Wrocław	24	40	13	1	10	75:59
8. Orzeł II Pawłowice	24	35	10	5	9	58:59
9. Dąb Prusowice	24	27	8	3	13	58:68
10. Burza Godziszowa	24	15	4	3	17	51:93
11. Tomtex II Widawa Wrocław	24	14	4	2	18	33:112
12. Silesia Szymanów	24	12	3	3	18	33:110
13. Sparta II Wrocław	24	9	2	3	19	25:104



Na wiosnę roztrwoniliśmy 6-punktową przewagę z jesieni i do ostatniego gwizdka musieliśmy drzeć o awans. Dzięki temu liga była ciekawsza i mimo że są to przecież rozgrywki w systemie ligowym, to zagraliśmy swoje dwa finały, w których broniliśmy pozycji lidera przed innymi pretendencjami. Najpierw zdobyliśmy twierdzę Pasikowice, wysoko pokonując faworyzowaną Iskrę 5:0, a w ostatniej kolejce w dramatycznych okolicznościach zwyciężyliśmy rezerwy Wratislavi, które na wiosnę nie zaznały do tego momentu goryczy porażki.

Może sezon potoczyłby się inaczej i kosztowałby nas mniej nerwów, gdyby nie koszmar na plagę kontuzji w rundzie rewanżowej. Przez całą wiosnę musieliśmy radzić sobie bez dwóch zawodników, którzy mieli swój udział w połowie bramek strzelonych jesienią (3 gole i 13 asyst). Z krótszymi, eliminującymi z kilku meczów urazami walczyła właściwie większość składu, więc od połowy rundy sztab sportowo-działaczowski robił wszystko, by doraźnie załatać dziury w kadrze i poskładać to wszystko do kupy.

Zwyciężają tylko ci, którzy nie tracą wiary

W naszych meczach zdarzają się piłkarskie fajerwerki, piękne bramki czy sztuczki techniczne naszego bramkarza ;), ale to nie z tego zastąpiła w tym sezonie drużyna z Maślic, tylko z walki i wiary w zwycięstwo do ostatnich sekund. Aż cztery razy w tym sezonie wyrwaliśmy punkty w doliczonym czasie gry. Z Sołtysowicami i Godzieszową odwróciliśmy wynik z 0:1 w 90. minucie na 2:1 po końcowym gwizdku. Z Pawłowicami w 81. minucie prowadziliśmy 2:1, by po 5 minutach przegrywać 2:3 i ostatecznie zremisować 3:3, zmarnowawszy jeszcze 100-procentową sytuację w końcowej akcji meczu. No i crème de la crème: w ostatnim starciu sezonu, na boisku wicelidera, w pojedynku, który musieliśmy wygrać, żeby zagwarantować sobie awans, zdobywamy zwycięską bramkę w ostatniej doliczonej minucie (czy w sporcie może być coś piękniejszego?). Część tych goli możecie obejrzeć na naszym kanale na YouTube: @ksmaslicewroclaw.



Zapraszamy na trybuny

W nowym sezonie będziemy występować we wrocławskiej grupie II A-klasy, w której będziemy rywalizować z drużynami z północnej części naszego okręgu, takimi jak Barycz Milicz, Orzeł Prusice czy Bór Oborniki Śląskie. Nie zabraknie też piłkarskich derbów, w których Maślice zmierzą się z Parasolem Wrocław, mającym siedzibę na Pilczycach.

W zeszłym sezonie mogliśmy liczyć na wielkie wsparcie z trybun, dość powiedzieć, że w Pasikowicach doping ok. 50 kibiców Maślanych poniósł nas do wysokiego zwycięstwa. Dziękujcie! Widzimy się w nadchodzącym sezonie!

Ramowy terminarz meczów i tabelę można sprawdzić na stronie: www.90minut.pl/liga/1/liga13109.html. Dokładne daty i godziny ustalane są do dwóch tygodni przed starciem. Śledźcie więc nasz profil na Facebooku: @ksmaslicewroclaw. Tam znajdziecie wszystkie aktualne informacje dotyczące nadchodzących spotkań.

Nowe wyzwania

Nowy sezon to nowe wyzwania – nie tylko sportowe, ale i organizacyjne. Nasz klub działa w formie stowarzyszenia utrzymującego się ze składek członkowskich, darowizn i współpracy ze sponsorami, a większość opłat pochłaniają rachunki za wynajem boisk. Jeżeli chcielibyście nawiązać z nami współpracę albo w jakiś sposób wesprzeć klub, zachęcamy do kontaktu przez media społecznościowe lub mail: maslickifootball@gmail.com.

Bartosz Żak, KS Manex Maślice Wrocław

I Niebieskie Igrzyska w Przedszkolu nr 26 „Sportowa Kraina”

W Polsce i na świecie kwiecień ma kolor niebieski. Jest to bowiem miesiąc poświęcony wiedzy na temat autyzmu, w ramach którego Instytut Wspomagania Rozwoju Dziecka zachęca przedszkola oraz szkoły podstawowe do wzięcia udziału w Niebieskich Igrzyskach – wydarzeniu mającym na celu podnoszenie świadomości społecznej dotyczącej autyzmu. W atmosferze wzajemnego szacunku i wsparcia uczestnicy Niebieskich Igrzysk rozwijają też umiejętność współpracy.

Tu każdy może być sportowcem i osiągnąć sukces na miarę swoich możliwości.

Wśród ponad 1100 placówek, które w 2023 r. zorganizowały Niebieskie Igrzyska, znalazły się Przedszkole nr 26 „Sportowa Kraina” oraz Przedszkole nr 104 z ul. Niedźwiedziej. 3 kwietnia br. na terenie Stadionu Miejskiego we Wrocławiu zapłonął symboliczny znicz olimpijski, a wszystkie przedszkolaki wzięły udział w sportowej paradzie. Pięciolatki z obu przedszkoli z zaangażowaniem brały udział w konkurencjach sportowych, a koledzy i koleżanki z pozostałych grup kibicowali, wspierając małych sportowców.

Zorganizowane konkurencje drużynowe integrowały oraz rozwijały i wzmacniały więzi między przedszkolakami. Dzieci miały okazję zaprezentować się w rozgrywkach indywidualnych, jak również w parach i w drużynach. Przedszkolaki bardzo dobrze poradziły sobie ze wszystkimi zadaniami, wykazały się szybkością, zwinnością, skocznością i celnością. Nauczyły się, że sport to bardzo przyjemna i emocjonująca forma spędzania czasu, która daje wiele radości i wspomaga naszą kondycję fizyczną oraz zdrowie. Na zakończenie dzieci otrzymały dyplomy i medale. Co istotne, w tym dniu nie były ważne rywalizacja czy bicie rekordów, ale przede wszystkim dobra zabawa. Poprzez wspólne aktywności pokazałyśmy dzieciom, że choć jesteśmy różni, każdy z nas jest wartościowy i razem możemy się wspaniale bawić.

Pierwsze Niebieskie Igrzyska na wrocławskich Maślicach z pewnością na długo pozostaną w pamięci uczestników.

D. Sztorc, E. Wiśniewska, Przedszkole nr 26

Oh Bards! – notka o zespole

Historia zespołu Oh Bards! zaczyna się w roku 2018, kiedy został on założony przez trzy przyjaciółki: Klaudię Kerstan, Natalię Majewską oraz Aleksandrę Zakrzewską.

Nazwa powstała spontanicznie, a sam pomysł na band urodził się na jednym z festynów. Pierwsze występy odbywały się na koncertach szkolnych, na wrocławskim rynku, a także na eventach charytatywnych. To właśnie koncertując, zespół wzbogacił się o Tymona Porębskiego, Mateusza Kanozę oraz Steve'a Moona. Obecnie jego skład wygląda następująco:

- Klaudia – harfa i wokal
- Natalia – gitara i wokal
- Aleksandra – wiolonczela
- Tymon – mandolina
- Mateusz – cajón
- Steve – pianino

Z połączenia ich odmiennych osobowości i wrażliwości powstaje muzyka, którą określają jako folk-pop. Charakteryzują ich rozbieżność instrumentalna oraz bezgraniczny i niewyczerpalny entuzjazm na scenie.



Zespół dał się poznać szerszej publiczności podczas przesłuchań w ciemno do 12. edycji programu „The Voice of Poland” w 2021 r., gdy Klaudia Kerstan i Natalia Majewska wykonały piosenkę „Sky Full of Stars” w duecie przy akompaniamencie harfy.

Po roku oczekiwania, jesienią 2022 r., piosenka ukazała się jako debiutancki singiel zespołu Oh Bards!, a pierwsza epka zespołu ukaże się 17 sierpnia 2023 r. i będzie się składać z pięciu nowych utworów oraz singla „Sky Full of Stars”.

Zachęcamy do wsparcia zespołu w wydaniu fizycznej wersji płyty na stronie zrzutka.pl: <https://zrzutka.pl/s28g9b>.

Do dotychczasowych sukcesów zespołu należą:

- I miejsce w XXXII Ogólnopolskim Przeglądzie Piosenki Licealisty 2022,
- III miejsce w Internetowym Konkursie Piosenki Polskiej „Zaśpiewane Jesienią” 2022,
- I miejsce w Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Nuty Przyjaźni” 2019.

Zachęcamy również do śledzenia zespołu w social mediach:

Instagram: https://www.instagram.com/ohbards_official

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063522844215>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@ohbards>

YouTube: <https://www.youtube.com/c/OhBards>

Spotify: <https://open.spotify.com/artist/2nUzudCrsDVAoGAgtaieQ>

Klaudia Kerstan, Oh Bards!

Recenzja książki „Trzy siostry” Heather Morris

Jako członek Dyskusyjnego Klubu Książki na Maślicach przy ul. Suwalskiej polecam książkę autorki Heather Morris „Trzy siostry”. Jest to trzecia część cyklu „Tatuażysta z Auschwitz” (po „Tatuażysta z Auschwitz” i „Podróży Cilki”). Wszystkie te powieści są poświęcone eksterminacji Żydów przybyłych w wagonach bydłowych do obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Bohaterami są tatuażysta Lale, Cilka oraz trzy siostry: Cibi, Magda i Livi. Wszyscy mają korzenie żydowskie i pochodzą ze Słowacji. Po akcji Gwardii Hlinki zostają oni deportowani wraz z rodzinami do obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu.

Po przybyciu do obozu każda z bohaterek, żeby przeżyć, musiała pełnić powierzoną jej funkcję, a Lale musiał pracować jako tatuażysta (w obozie nazywano go Tätowierer). Autorka chciała ukazać bohaterstwo postaci. W trakcie pierwszej podróży do obozu koncentracyjnego Cilka była świadkiem marszu śmierci swoich rodziców do krematorium, a następnie do komory gazowej. Mimo że widziała okrucieństwo nazistów, zdecydowała się objąć funkcję strażniczki w pawilonie śmierci, czego nie powinna była robić. Po wkroczeniu wojsk radzieckich i wyzwoleniu obozu Auschwitz-Birkenau Cilka za pełnioną w obozie funkcję została skazana przez sąd w Krakowie na 15 lat gułagu w Warkucie. Jej praca tam była na wskroś szlachetna, wykonywała bowiem zadania pielęgniarki i ratowniczk.



Cilka ratowała więźniów pracujących w kopalni w Workucie, gdzie latem przez osiem tygodni były białe noce. Dzięki szlachetności i poświęceniu została zwolniona z obozu. Przeżyła jeszcze 50 lat ze swoim ukochanym Aleksandrem w Koszycach na Słowacji. Jak się wyraził tatuażysta Lale, Cilka była najdziwniejszą osobą, jaką kiedykolwiek spotkał.

W powieści „Trzy siostry” autorka dużo uwagi poświęciła wzajemnej miłości sióstr przebywających w obozie Auschwitz-Birkenau. Dzięki temu głębokiemu uczuciu siostry przetrwały. Końcowym etapem pobytu w obozie był marsz śmierci, który zakończył się ich ucieczką na Słowację. W Bratysławie siostry doświadczyły antysemityzmu ze strony mieszkańców. Z tego powodu zdecydowały się rozpocząć nowe życie w Izraelu i założyć kochające rodziny. Prawo natury wynagrodziło im cierpienia – wszystkie trzy siostry zostały prababkami.

Eugeniusz Frączyk, Dyskusyjny Klub Książki

Po co nam sąsiad?

W sumie to wiadomo, po co. Po to, by pożyczyć sól i szklankę cukru. Aby można było podrzucić mu klucze, by podlał kwiatki, gdy wyjedziemy na wakacje i aby odebrał przesyłkę od kuriera, jeśli jeszcze z tych wakacji nie wróciliśmy. Sąsiad z dołu potrzebny jest nam też do zwrócenia uwagi, jak rozchodzimy nowe szpilki, pokonując dystans 4276 kroków między kuchnią a salonem. O godz. 21.54. Po panelach i kafelkach.

Każdy rodzic dziecka szkolnego wie, że sąsiad jest niezbędny, gdy tuż przed snem właśnie przypomni sobie ono, że na jutro koniecznie musi przynieść brystol, sznurek jutowy i dwa gwoździe o numerze 7,5. A do czego my jesteśmy potrzebni sąsiadowi? Zapewne dokładnie do tego samego.

Sąsiedzi, pod warunkiem, że nie mieszkamy na odludziu wśród hulającego wiatru lub odgradzającego muru, niezbędni są nam do budowania społeczności w oparciu o kompromis. Między np. zwolennikami koszenia trawy a tymi, którzy marzą o dzikiej łące pod oknami. Pomiędzy tymi, których dzieci nie dają się ukołysać do snu o 3 w nocy, i tymi, których dzieci o tej właśnie porze uruchamiają windę, wracając do domu. Między miłośnikami psów brudzących wejście do bloku po spacerze w deszczu a tymi, których zużyty żwirek kociaka wyrzucany do wspólnego kosza w niezwiązanym woreczku potrafi agresywnie zaatakować w nozdrza. Między tymi, co z lubością raz w tygodniu gotują bigos, a tymi, którzy odkryli walory indyjskich przypraw. I u nas w domu pewnie też obchodziło się imieniny, podczas których toast za nasze zdrowie słyszalny był nie tylko za ścianą, ale również dwa bloki dalej.

Wirus, który kilka lat temu sparaliżował pół świata, udowodnił, że potrafimy te kompromisy osiągnąć z życzliwością, wyrozumiałością i bez walki z podziałem na wygranych i przegranych, słabszych i silniejszych, cichych i tych, co głośniejsze wyrażają swoją rację. Okazało się, że sąsiad potrzebny jest nam, by usłyszeć: „Dzień dobry, co słyszą?”; „Polecam pomidory w sklepie za rogiem, które dziś są w superpromocji”; „Proszę uważać, ktoś się kręcił przy pana aucie” czy „Dziś w CAL-u na Suwalskiej jest fajny koncert, warto się tam przejść”. Nie zapomnijmy o tym, bo los lubi o takich rzeczach przypominać, niestety podczas kryzysowych sytuacji.

Joanna Pawłowska, Kolektiw Pomysłów

Wpływ aktywności fizycznej na życie

Ostatnio publikuje się coraz więcej wyników badań mówiących o tym, jaki wpływ na jakość życia oraz funkcjonowanie ludzi ma aktywność fizyczna. Z każdą publikacją coraz bardziej umacnia się pozycja aktywności fizycznej jako środka leczniczego oraz profilaktycznego, zapewniającego lepsze standardy życia.

Wielu pacjentów na wizycie u lekarza internisty słyszy pytanie o aktywność fizyczną. Najczęściej dotyczy się to osób skarżących się na złe samopoczucie, brak energii oraz skłonności do stanów depresyjnych. Oczywiście każdy, niezależnie od przekonań, powinien stosować się do wytycznych lekarza, ale także tam, poza sytuacjami wymagającymi hospitalizacji oraz leczenia farmakologicznego, zdarza się, że nawyki pacjenta odbiegają od tego, co zaleca specjalista.

Jakie korzyści niesie ze sobą aktywność fizyczna?

Żyjemy w czasach, gdy statystycznie coraz więcej osób podczas wizyty u lekarza internisty skarży się na brak energii, złe samopoczucie bądź bóle znacznie obniżające jakość życia. Równie często jak opisane dolegliwości prędzej czy później pada pytanie o aktywność fizyczną i praktyki zdrowego trybu życia. Wspominam o tym, ponieważ coraz więcej badań prowadzonych na temat tego, jaki wpływ na standardy życia człowieka ma aktywność fizyczna, wysuwa jednoznaczne wnioski o pozytywnym wpływie ruchu na układ odpornościowy, układ krążenia oraz układ hormonalny. Te składowe finalnie mogą

się przekładać na efekt w postaci poprawienia jakości życia i samopoczucia. Oczywiście mowa o sporcie uprawianym amatorsko. Sport zawodowy z kolei może być wyniszczający, a nawet negatywnie wpływać na funkcjonowanie m.in. układu odpornościowego. O tym na pewno każdy słyszał przynajmniej kilka razy. Rzadziej słyszy się o składowych wpływających na ten końcowy efekt, a dokładniej o tym, że:

- podniesienie temperatury ciała o mniej więcej 1,2–8 st. C podczas ruchu wywołuje uczucie ciepłego rozluźnienia;
- podnosi się poziom noradrenaliny, dopaminy oraz serotoniny – zwłaszcza serotoniny, którą uważa się za działającą uspokajająco;
- w trakcie wysiłku występują zmiany w mózgu polegające na zwiększeniu liczby fal alfa o niskiej częstotliwości; są to fale, które emituje mózg w stanach głębokiego relaksu oraz snu; może to powodować nastawienie organizmu na odczucia emocji występujących właśnie w tych stanach;
- podczas treningu organizm wydziela hormony, które pozwalają mu się przygotować do ciężkiej pracy, a co za tym idzie – zwiększa się wydajność mięśni, przyspiesza oddech, wzrasta ciśnienie krwi; w efekcie nasze mięśnie dostarczają większej ilości tlenu i są lepiej odżywione.



Czym są endorfiny?

Ostatnim elementem, który w znacznym stopniu przyczynia się do dobrego samopoczucia związanego z aktywnością fizyczną, są endorfiny. Według mnie określenie „dobre samopoczucie” jest trudne do zdefiniowania, każdy z nas odczuwa je bowiem indywidualnie. Jeżeli jako wskaźnik dobrego samopoczucia przyjmimy stan odprężenia i zrelaksowania, bez wątpienia endorfiny są substancjami spajającymi dobre samopoczucie fizyczne z emocjonalnym. Ale czym w zasadzie są?

Endorfiny to związki należące do grupy polipeptydów. Najprościej mówiąc: należą one (razem z dopaminą i serotoniną) do grupy hormonów szczęścia. Są produkowane w mózgu i rdzeniu kręgowym i pełnią funkcje neuroprzebieżników. Odkryto je w XX w., a produkują je organizmy wielu gatunków zwierząt (ssaków, ryb i płazów). W trakcie badań zauważono, że wykazują one podobieństwa do opioidów, do których grupy należy m.in. morfina. Przez znaczne podobieństwa związek ten nazywamy endorfiną – z połączenia słów „endogenna morfina”. zasadniczą różnicą pomiędzy tymi substancjami jest to, że

endorfiny mogą być syntetyzowane w organizmie (endogenne). Opioidy takie jak morfina muszą zaś być dostarczane z zewnątrz. U wszystkich gatunków jednakowo związek ten wykazuje działanie narkotyczne oraz blokuje odczucia bólu. Podobnie jak morfina i jej pochodne endorfina może przy intensywnej produkcji powodować stany euforyczne.

*Wojciech Brycki, trener personalny,
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

Wrażenia z Multisensorycznej Wystawy Impresjonistów

Jako członek DKK przy filii nr 7 MBP pragnę podzielić się wrażeniami z Multisensorycznej Wystawy Impresjonistów w hali IASE koło Hali Stulecia.

Wejście na tę wystawę wprowadza nas w inny świat. Wystawa rozbudza w zwiedzających więcej zmysłów w porównaniu z tradycyjną ekspozycją. To prawdziwie ożywiony świat, który umożliwia widzom zwrócenie uwagi na detale prac największych artystów impresjonizmu. Liderem artystów na tej wystawie jest twórca impresjonizmu Claude Monet. To od jego obrazu „Impresja, wschód słońca”, eksponowanego na paryskiej wystawie w 1874 r., pochodzi nazwa „impresjonizm”.

Pozostali twórcy impresjonizmu to m.in. van Gogh, Degas, Renoir, Pissarro, Gauguin, Cézanne, Signac, de Toulouse-Lautrec. Dzięki przedstawieniu klatka po klatce kolejności dzieł francuskich impresjonistów wystawa wciąga widza w kalejdoskop kolorów i kształtów, otaczając odbiorcę z każdej strony. Wszystko dzieje się w odpowiednim tempie, co pozwala na rozbudzenie impresji zmysłów. Dziękuję, jako widz, organizatorom tej wystawy.

Eugeniusz Frączyk, Dyskusyjny Klub Książki

Maślickie fraszki

Prezentujemy twórczość młodego mieszkańca Maślic i jego dziadka:

Apel

Odpocznij, leniu, po leżeniu

Pracowity

Choć była wolna sobota,
dołków nie przestał kopać

W rozterce

Chce modlić się pod figurą,
ale nie wie, pod którą

Olek Templin wraz z dziadkiem Stanisławem Kaczmarkiem

Ciasto jogurtowe z owocami

Składniki:

- 125 g jogurtu greckiego lub naturalnego
- 125 g masła (roztopionego i lekko przestudzonego)
- 2 duże jajka
- 180 g drobnego cukru do wypieków
- 8 g cukru wanilinowego
- 250 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 500 g owoców sezonowych (np. gruszek)

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

W naczyniu umieścić jogurt, roztopione masło, jajka i oba cukry. Wymieszać różgą kuchenną do połączenia się składników. Bezpośrednio do wymieszanych składników przesiać mąkę pszenną i proszek do pieczenia. Wymieszać różgą tylko do połączenia się składników, nie dłużej.

Okrągłą formę o średnicy ok. 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia (sam spód). Przełożyć ciasto, wyrównać. Na wierzchu poukładać owoce.



Piec w temperaturze 170 st. C przez mniej więcej 45 min lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić. Przed podaniem można oprószyć cukrem pudrem lub poleć lukrem.

Smacznego :)

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love

PA MAŚLICZNE LATO

sobota 02.09 godz. 14-21

Piknik na pożegnanie lata + II Maślisko-Pracki bieg po zdrowie

ZABAWY, ANIMACJE, EKSPERYMENTY DLA DZIECI DJ/DMUCHAŃCE/ KONSULTACJE SPECJALISTÓW/GASTRONOMIA BROWAR RZEMIEŚLNICZY DZIEŃ DAWCY SZPIKU KINO PLENEROWE

TERENY ZIELONE UL. POTOKOWA/ŚLĘZOUJŚCIE

#PijKranówkę

II MAŚLICKO PRACKI BIEG

Biegnij dalej, żyj dłużej + piknik na pożegnanie lata z kinem plenerowym

- Strefa Kids
- Strefa Sport
- Strefa Kibica
- Strefa Zdrowia
- Strefa Foodtruck
- Strefa Mieszkańców

200M 400M 800M 2,5KM 5KM 10KM

TERENY ZIELONE MAŚLICE, UL. POTOKOWA

02.09.2023

ORGANIZATORZY: Body Balance, KOLEKTYW POMYSŁÓW, WCFŚ, Wrocław Miejski Sport

SPONSORZY: BESTGO, INTERNET SWIETLOWODOWY, SPEEDMAG, SONOKARD, GOYA Medical, GRUPE WROBEL, STAWOMAGIA, Climb

PARTNERZY: KOLIBRI, LOGUZIANKI, stomatologikyou.pl, Kuchnia Dietetyczna, DKMS, BRICO, ROTOMAT, #PijKranówkę, U PROGU NATURY, DEATHLION

Wydaje

Zespół

Wsparcie



Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

kolektywpomyslow.pl
fb.com/kolektywpomyslow

Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Tomasz Patola, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak

kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com



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. Zdjęcia: materiały własne i dostarczone przez autorów tekstów. Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektyw Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819.

Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu "Centrum Aktywności Lokalnej - Maślice 2022", www.wroclaw.pl