

Fot. Dorota Gładzewska

Nowa specjalność nauczycieli – nauka na odległość

Żeby uczniowie mogli, nie chodząc do szkoły, opanować podstawy programowe, nauczyciele musieli się szybko przystosować do nauczania zdalnego z wykorzystaniem nowoczesnych technik komunikacji oraz platform edukacyjnych. >>2

W TYM NUMERZE

STR. 3

Niemal z dnia na dzień zmieniają się rozporządzenia, których przestrzeganie ma nas ustrzec przed zarażeniem się koronawirusem. Po Wielkanocy zaczęliśmy obowiązkowo nosić maski.

STR. 4

Publiczna służba zdrowia funkcjonuje, OPS pomaga seniorom, harcerze i wolontariusze szyją maseczki ochronne dla szpitali, policja kontroluje osoby odbywające kwarantannę.

STR. 5

Wawerskie Centrum Kultury zamknięte, ale działa, oferując poprzez swoją stronę internetową, różne zajęcia. Jego pracownicy na przykład czytają dzieciom bajki, prowadzony jest instruktaż zajęć plastycznych.

STR. 6

Mieszkaniec Falenicy, Jakub Rosiński, ma już duże osiągnięcia sportowe. Uprawia triathlon, nawet ten w najtrudniejszym wydaniu. Nie poprzestaje na laurach, wyznacza sobie dalsze, ambitne cele.

OŚWIATA

Nowa specjalność nauczycielska – edukacja na odległość

Nauka zdalna stała się obowiązkowa. Szkoły wypożyczyły swoje laptopy uczniom i nauczycielom, którzy ich nie mieli. Jedni i drudzy posługują się nowoczesnymi technologiami.



Gdy nauka w domu stała się szkolnym obowiązkiem, było wiadomo, że nie we wszystkich rodzinach jest sprzęt komputerowy i dostęp do sieci. – Dlatego – mówi Renata Potrzebowska, naczelnik Wydziału Oświaty – podjęliśmy decyzję o wypożyczeniu laptopów ze szkolnych pracowni komputerowych. 90 trafiło do uczniów, 84 do nauczycieli. Wszystkie nasze szkoły korzystają z dostępnych platform umożliwiających prowadzenie zajęć i na ogół dobrze sobie z tym radzą.

Wawerskie szkoły miały wolną rękę w sprawie próbnego egzaminu ósmoklasistów. Jedne go przeprowadziły, inne nie.

– Nie przeprowadziliśmy go – przyznaje dyrektor Szkoły Podstawowej nr 86 Bartłomiej Wesołowski – ponieważ przeprowadzany zdalnie nie gwarantował obiektywnych wyników. Nie chcieliśmy też stresować uczniów, którzy i bez tego mają wiele

nauki w innych niż dotychczas warunkach. Nie jest wykluczone, że dla ósmoklasistów rok szkolny zakończy się wystawieniem świadectw. Skupiamy się na tym, co jest dziś. W kontaktach z naszymi uczniami korzystamy ze specjalnej platformy Google i materiałów przygotowanych dla konkretnych przedmiotów nauczania.

W przeciwieństwie do SP nr 86, w Szkole Podstawowej nr 76 w Fałenicy próbnego egzaminu ósmoklasistów został przeprowadzony. Przyłączyło się do niego 14 uczniów z 22 uprawnionych. – Nie obyło się bez niespodzianek – wspomina dyrektor Maria Maciak. – Programy egzaminacyjne zawiesiły się, sprawdziany ruszyły z opóźnieniem. Zapewniała, że rodzice otrzymają informacje, jakie słabe strony ta próba wykazała, na co trzeba jeszcze zwrócić uwagę podczas pracy z dzieckiem w domu. Ale na przykładzie matematyki wiadać było, że w wielu przypadkach

dzieci korzystały z pomocy rodziców czy starszego rodzeństwa. To spostrzeżenia nauczycieli, którzy swoich uczniów znają najlepiej.

Szkoła przy ulicy Poezji korzysta w zdalnym procesie nauczania z takich platform jak Librus, w którym niektóre zakładki się jednak nie otwierają, ZOOM-u i Office 365, jest dostęp do e-podręczników. Dzieciom objętym edukacją wczesnoszkolną na początku kwietnia wysłano czwartą partię przewidzianych dla nich podręczników. Nauczyciele kontaktują się z uczniami nie tylko drogą elektroniczną, także telefonicznie. W SP nr 76 lekcje zdalne trwają 30 minut, a 15 minut nauczyciele przeznaczają na konsultacje, odpowiedzi na zadane przez uczniów pytania.

Monika Prochot, dyrektor SP nr 204 w Radości, spodziewała się, że z wprowadzeniem zdalnego nauczania będą większe problemy.

– Na szczęście – mówi – szkoła ma dwóch informatyków – zapaleńców, którzy dali sobie radę, chociaż wyzwanie było duże. Szkoła zastoso- wała Office 365, korzysta też z Librusa oraz ZOOM-u. Musiała w krótkim czasie założyć prawie 900 kont, gdyż ma tylu uczniów. Zostały utworzone zespoły klasowe, podczas nauki na odległość widzą swojego nauczyciela, a on – uczniów. – Pracują rzetelnie – twierdzi dyrektorka – wypełniają testy, rozwiązują zadania, nie ma obawy o to, że podstawy programowe nie zostaną zrealizowane. Jej zdaniem polska szkoła nie będzie taka, jaka była dotąd. Będzie można wykorzystać doświadczenia ze zdalnego nauczania w przypadku uczniów, którzy z jakichś względów będą musieli być nieobecni w szkole, a także w razie konieczności prowadzenia zajęć wyrównawczych.

Andrzej Murat

EKOLOGIA

Rośnie ryzyko pożarów lasów

Utrzymująca się susza zwiększa groźbę pożarów. Potrzebna jest szczególna ostrożność w czasie spacerów po lesie.

Obszary zeszłorocznej wysuszonej roślinności stanowią doskonały materiał palny, co w połączeniu z działalnością ludzi skutkuje gwałtownym wzrostem pożarów. W lasach sytuacja zbliża się do stanu, przy którym można się spodziewać ich zamknięcia dla miłośników przyrody, spacerowiczów oraz rowerzystów.

Za większość pożarów traw odpowiedzialny jest człowiek. Niestety wśród wielu ludzi panuje przekonanie, że spalenie suchej trawy użyżni

w sposób naturalny glebę, co spowoduje szybszy i bujniejszy odrost młodej trawy, a tym samym przyniesie



OSP Radość

korzyści ekonomiczne. Płomienie niszczą, niestety przyrodę ożywioną – znajdujące się w lasach, na łąkach

i nieużytkach owady, zwierzęta oraz gniazda ptaków.

Należy pamiętać, że po zimie ściółka leśna oraz trawy są wysuszone i palą się bardzo szybko. Na terenach leśnych powinniśmy wystrzegać się nie tylko nielegalnego rozpalania ognisk, ale także palenia papierosów.

Prędkość rozprzestrzeniania się pożaru może wynosić ponad 20 km/h. Przy takiej szybkości rozprzestrzeniania się on błyskawicznie, a wiatr może go jeszcze bardziej przyspieszyć. W przypadku dużej prędkości i gwałtownej zmiany kierunku, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie tereny zabudowania. Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą nie tylko dobytek, ale nawet życie.

SPOŁECZNE

Regulacji w związku z pandemią ciąg dalszy

Walka z wirusem COVID-19 trwa i wygląda na to, że musimy uzbroić się w cierpliwość, bo nic nie wskazuje na rychłe zwycięstwo.

Od 16 kwietnia za brak maseczek chroniących drogi oddechowe grozi osobom przebywającym w miejscach publicznych mandat. Nakaz zasłaniania nosa i ust obowiązuje podczas przemieszczania się, a więc także w środkach komunikacji miejskiej i w samochodach, jeśli znajdują się w nim osoby, które nie mieszkają razem.

Poza tym większość przedsięwziętych zaleceń i restrykcji pozostaje w mocy: przynajmniej do 26 kwietnia uczelnie, szkoły, przedszkola i żłobki pozostają zamknięte (a zasiłek opiekuńczy przedłużony został o kolejne 14 dni) i zatrzymany ruch lotniczy. Do 3 maja granice państwa pozostają zamknięte.

Ograniczenia dotyczące zgromadzeń, przemieszczania się, liczby klientów w sklepach, zamknięcia placówek usługowych, zakazu wychodzenia na ulicę nieletnich bez opieki dorosłego oraz korzystania z parków i lasów obowiązywały do 19 kwietnia, a od 20 bm. można chodzić do lasów, parków, na plaże, młodzież po 13. roku życia – samodzielnie.

Tegoroczni ósmoklasiści i maturzyści mają możliwość powtórzyć porządnie materiał: egzaminy odbędą się najwcześniej w czerwcu.

Rząd pracuje także nad rozszerzeniem tzw. Tarczy Antykryzysowej. Na razie przedsiębiorców, pracowników i rolników obowiązuje wersja



Przed wejściem do budynku Urzędu Dzielnicy umieszczona jest tymczasowa skrzynka podawcza na składane przez mieszkańców dokumenty

ustawy z 1 kwietnia, ale poszkodowani niech trzymają rękę na pulsie, bo wkrótce mają się pojawiać nowe instrumenty wsparcia. Informacje dotyczące pożyczek dla przedsiębiorców,

zwolnienia ze składek ZUS, „postojowego” dla zleceniobiorców i przedłużenia terminów administracyjnych można znaleźć na stronie rządowej. **mas**

O czym warto jeszcze wiedzieć

- Wszelkie wnioski, podania kierowane do Urzędu Dzielnicy składa się do tymczasowej skrzynki podawczej ustawionej przed głównym wejściem do budynku. Tam też wystawione są regały z drukami do wypełnienia.
- Deklaracje odbioru odpadów można składać do urny przed UD, drogą elektroniczną na www.warszawa19115.pl/-/deklaracje.
- Wpłaty za odbiór śmieci dokonuje się na dotychczasowe indywidualne konto bankowe (dotyczy to osób, które deklaracje złożyły przed 2020 r.) lub na ogólne konto bankowe UD 02 1030 1508 0000 0005 5003 2422.
- Wnioski o zawieszenie, wznowienie lub wykreślenie działalności gospodarczej w CEiDG można złożyć w dowolnym czasie, podając termin zawieszenia, wznowienia lub zaprzestania działalności.
- Godziny zakupów przez seniorów ograniczono do dni roboczych.
- W dalszym ciągu właściciele nieruchomości czekają na decyzje o wysokości podatku od nieruchomości. Otrzymują ją z Centrum Obsłu-

gi Podatnika, utworzonego przy ul. Obozowej 57, tel. 22 443 99 91, 22 325 91 41 i 42, 519 066 098, 514 603 566, 509 647 711, e-mail: sekretariatCOP@um.warszawa.pl.

- Bezpośredni kontakt z urzędnikiem mają interesanci, których obecność jest niezbędna, a dotyczy to załatwiania aktów zgonu i urodzin, dowodów osobistych oraz dowodów rejestracji pojazdów samochodowych.
- Odpady w postaci maseczek, rękawiczek ochronnych w celu minimalizacji zarażenia się koronawirusem powinny być wyrzucane do pojemników na odpady zmieszane.
- W przypadku zawieszenia działalności gospodarczej w związku z pandemią (minimum przez miesiąc) nie powstaje obowiązek ponoszenia opłaty za gospodarowanie odpadami. W takim przypadku właściciel nieruchomości powinien złożyć nową deklarację dot. gospodarowania odpadami. Można ją złożyć elektronicznie za pomocą platformy ePUAP2.

SPOŁECZNE

Podrzucić pomoc sąsiadowi!

Wawer przyłączył się do programu pomocy pod hasłem „Warszawa wspiera”.

Aktywny udział może w nim wziąć każdy mieszkaniec dzielnicy. Są na to trzy sposoby. Można zaproponować osobie znajdującej się w potrzebie pomoc w zrobieniu najważniejszych zakupów, wyniesieniu śmieci, wyprowadzeniu psa. Jeśli sam nie możesz tego zrobić, wydrukuj przygotowaną przez Urząd Dzielnicy ulotkę i przekaz ją dalej.

Jest ona dostępna przed wejściem do Urzędu Dzielnicy w godz. 8–16. Do tego wydania „Kuriera” dołączamy naklejki, które umieszczone na skrynkach pocztowych informują sąsiadów, że gotowi jesteśmy pomagać.

W naszej dzielnicowej akcji #Pomagam w Wawrze biorą udział wawerski Ośrodek Pomocy Społecznej,

Fundacja Poland 21c, Hufiec ZHP Warszawa Wawer oraz Wawerska Biblioteka Publiczna. Ich przedstawiciele tworzą Dzielnicowy Zespół Wsparcia. Zgłaszać się do niego z prośbą o pomoc mogą osoby w starszym wieku, które zdecydowały się przeczekać okres pandemii w domu, ale nie są objęte przymusową kwarantanną.



Jeśli nie masz zapewnionej opieki rodziny, znajomych czy sąsiadów, a potrzebujesz pomocy, zatelefonuj pod nr 22 443 69 14. Nie wstydź się o nią prosić!

SPOŁECZNE

Życie z wirusem w tle

Utrudnienia w życiu codziennym ze względu na wciąż istniejące ryzyko rozprzestrzeniania się COVID-19 trwają dłużej niż mogliśmy się spodziewać.

Kto może, szyje maseczki. Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej przyjmują zapotrzebowania na paczki z Caritasu, na zrobienie zakupów osobom starszym. Harcerze Szczepu „Błękitni” docierają do nich z pomocą. Lekarze wawerskiego ZOZ udzielają porad telefonicznie, ale też przyjmują pacjentów wymagających osobistego kontaktu. Policjanci kontrolują osoby na kwarantannie.

COVID-19, wirus niewidoczny w przeciwieństwie do Widzialnej Ręki, gdzie krąży. Jedni pracują, bo są potrzebni, drudzy z podobnych powodów pomagają, trzeci odbywają kwarantannę przymusową albo dobrowolną. Życie każdego zostało ograniczone. Pozostaje pytanie – na jak długo.

W Światowym Dniu Służby Zdrowia dyrektor wawerskiego Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego, Maria Kąkol, zapewnia, że jego personel świętuje, ale w ograniczonej formie. Przede wszystkim lekarze siedzą przy telefonach. – *Odbierają je głównie lekarze podstawowej opieki zdrowotnej* – mówi dyrektor. Odpytują telefonujących o objawy, a na osobistą wizytę zapra-

szają tych, co do których istnieje prawdopodobieństwo faktycznego zachorowania. Groźnie brzmiały informacje o zamknięciu dwóch przychodni. – *Przy ul. J. Strusia oraz w Falenicy zaistniały podejrzania o zarażenie się przez dwie osoby z personelu. Po trzech, czterech dniach, po przeprowadzeniu testów, okazało się, że te osoby były zdrowe* – wyjaśnia Maria Kąkol. – *Personel naszego wawerskiego ZOZ ma pod opieką 30 pacjentów leżących, zgłoszonych do Dziennego Domu Opieki przy ul. Begonii. Jeździmy do nich, natomiast zawiesiliśmy oddział stacjonarny tej placówki. Dotychczas nie stwierdziliśmy u naszych pacjentów ani jednego przypadku zachorowania na koronawirusa* – uspokaja.

– *Wawerski OPS włączony jest do miejskiej akcji pomocowej oraz w rozprowadzaniu paczek Caritasu* – informuje Ewelina Belter z Klubu Seniora przy ul. Błękitnej. Pierwsza partia to 35 paczek zawierających artykuły spożywcze, takie jak: makarony, ryż, soki, konserwy mięsne i rybne. Zlokalizowany tu punkt przyjął dziewięć zgłoszeń od osób potrzebujących pomocy. – *W większości*



Fot. ZHP

Harcerze – wolontariusze szyją maski ochronne dla wawerskich szpitali, zdobywali sprawność krawiecką

prośb o pomoc chodziło o zrobienie zakupów żywnościowych, lekarstw, wyniesienie śmieci – informuje nas Katarzyna Gąsiorowska z OPS. – *Teraz zgłoszeń jest mniej ze względu na wyznaczenie dwóch godzin na wyłączne zakupy przez osoby starsze* – mówi. Działanie punktu przy ul. Błękitnej wspierają harcerze, wolontariusze z Fundacji Poland 21c, a ostatnio taką chęć wyrazili harcerze z ZHR oraz członkowie warszawskiej drużyny futbolu amerykańskiego.

Szczep „Błękitni” ma do dyspozycji 15 harcerzy – wolontariuszy. To pełnoletni druhowie. Sami szyją maseczki ochronne i dystrybuują wykonane przez mieszkańców dzielnicy. – *Dotychczas przekazaliśmy łącznie 4,5 tys. maseczek do CZD, Kliniki Budzik, do Międzyleskiego Szpitala Specjalistycznego, Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Radości, zaproponowaliśmy pomoc Szpitalowi Dziecięcemu przy ul. Niekańskiej* – podsumowuje harcerek wolontariat druh Marcin Świdorski. – *Ze środków Chorągwi Warszawskiej ZHP kupiona została fizeolina, kilka-*

naście bel tego materiału przekazaliśmy osobom, które zadeklarowały chęć szycia ochraniaczy – dodaje. Harcerze przed Wielkanocą mieli wysłać paczki świąteczne rodakom na Kresach. Ponieważ ze względów sanitarnych stało się to niemożliwe, w ramach akcji „Czuwaj Wawer” trafią one do 70 osób – mieszkańców Wawra, wytypowanych przez OPS. Były w nich artykuły żywnościowe, słodczyce.

Funkcjonariusze wawerskiego komisariatu policji patrolują ulice dzielnicy, aby przeciwdziałać tworzeniu się zgrupowań przez mieszkańców. Odwiedzali też takie miejsca, jak Romantyczna Plaża – tereny rekreacji i wypoczynku. – *No i na zlecenie Sanepidu sprawdzają* – mówi komisarz, Robert Matusik, któremu niedawno powierzono obowiązki zastępcy komendanta komendy rejonowej nr VII przy ul. Grenadierów – *czy osoby zakwalifikowane do odbycia kwarantanny przestrzegają związanych z nią przepisów.*

am

KULTURA

Kultura w domowym wydaniu

Wawerskie Centrum Kultury jest zamknięte na cztery spusty, ale działa dzięki wirtualnym mediom.

W obliczu nowych wyzwań Wawerskie Centrum Kultury uruchomiło akcję Wawerskie Domowe Centrum Kultury. Na stronie www.wck-wawer.pl oraz na Facebooku umieszczamy propozycje zajęć oraz filmy, które pokazują, jak zagospodarować czas spędzany w domu. To oferta czerpania pomysłów, ale też in-

spiracja do wspólnych domowych działań.

WCK uruchomiło także zajęcia, z których można korzystać on-line. Próby aktorskie, warsztaty fotograficzne, nauka gry na gitarze lub pianinie, taniec – to pomysły, które można wykorzystywać, pozostając w domu. Dostępne są zajęcia teatralne on-line,

przygotowane przez naszą instruktorkę Izabelę Skorupkę realizowane w ramach Małej Sceny Kwarantanny. Do akcji wirtualnych włączają się także młodzi mieszkańcy Wawra. Pionierami w tym obszarze stali się Maciek i Franek, którzy tworzą filmy pokazujące, jak w prosty sposób można stworzyć i jednocześnie się bawić.

Jak? Wystarczy zajrzeć na profil Fb WCK. Dla najmłodszych codziennie o godz. 18.30, na profilu Fb WCK, prezentowana jest czytanka na dobranoc. To również okazja dla dorosłych, aby przypomnieli sobie strofy klasycznych utworów.

Jarosław Rosiński
Wawerskie Centrum Kultury

INWESTYCJE

Powstaje nowoczesne centrum rehabilitacji

W Międzylesiu przy ul. Mrówczej 124 trwa, zaawansowana w stanie surowym, budowa centrum rehabilitacji Clinea.

Na prośbę Czytelników przedstawiamy tę inwestycję, która po zakończeniu będzie służyła także mieszkańcom Wawra.

Inwestorem jest ORPEA Polska, a wykonawcą Mostostal Warszawa. Na półhektarowej działce stawiane są pięciokondygnacyjne bloki z podziemnym garażem. W klinice tej będzie prowadzona rehabilitacja kardiologiczna, ortopedyczna itp., komercyjna i – co ważne dla naszych mieszkańców – na NFZ. Do dyspozycji pacjentów mają być pokoje na łącznie 168 łóżek oraz gabinety rehabilitacyjne, ponadto basen, kriokomora, sale do kinezyterapii. – Jak w naszych wszystkich obiektach stosujemy rozwiązania o podwyższonym standardzie, wzorując się na wiedzy i doświadczeniu grupy ORPEA Polska – zapewnia prezes zarządu, Beata Leszczyńska.



Grupa ORPEA Polska, działająca od 2001 r., oferuje ok. 1000 miejsc w nowoczesnych domach opieki dla seniorów i klinikach specjalizujących się w rehabilitacji neurologicznej, ogólnoustrojowej, kardiologicznej, zatrudniając ponad 750 osób personelu medycznego i pomocniczego.

am

INWESTYCJE

Ulica Kajki będzie bezpieczniejsza

Dwie nowe sygnalizacje będą zainstalowane w Wawrze.

Skrzyżowania ul. Kajki i Odrodzenia oraz Kajki i Alpejskiej są niebezpieczne – długi i prosty odcinek sprawia, że kierowcy często przekraczają prędkość. Z uwagi na bliskość szkół – SP nr 218 oraz XXVI LO – przejścia dla pieszych uczęszczane są przez dzieci i młodzież. Zebry nie są wyposażone w azyle, więc przekroczenie jezdni jest dużym problemem.

Aby poprawić bezpieczeństwo, Zarząd Dróg Miejskich w tym roku wybuduje sygnalizacje w tych miejscach. Światła obejmą całe skrzyżowanie ul. Kajki z ul. Odrodzenia, przejścia dla pieszych przez ul. Kajki oraz skrzyżowanie ul. Kajki i Alpejskiej. Zostaną one również wyposażone w azyle dla pieszych z wyspą rozdzielającą kierunki ruchu. Zmieni się też lokalizacja przystanków autobusowych – zamiast za skrzyżowaniem, autobusy będą się zatrzymywać przed nim.

SPOŁECZNE

Samospelniające się przepowiednie

Czasem na własne życzenie wywołujemy wilka z lasu.

Wszyscy drżeli przed „pluskwą milenijną”, która miała spowodować awarię komputerów na skalę światową. Obawiano się krachu na rynku papierów wartościowych, katastrof samolotowych i gigantycznej utraty danych. Globalnej katastrofy udało się jednak uniknąć. Jest jednak przepowiednia, która realizuje się w wielu domach niemalże codziennie. Niezawodna. Samospelniająca się.

Marcie nie podoba się własny wygląd. Dostrzega tylko zmarszczki i fałdki, zapominając o ujmującym uśmiechu i długich gęstych włosach. Uważa, że wszyscy dookoła widzą to samo co ona, a w szczególności jej mąż Maciek. Boi się, że nie jest już dla niego atrakcyjna. Maciek częściej zamyka się w sobie, rzadziej uprawia seks, a „gwoździem do trumny” był prezent na rocznicę ślubu – karnet na masaż zamiast bielizny, którą często dostawała z tej okazji.

Samospelniająca się przepowiednia, bo to o niej tutaj mowa, polega na tym, że nasze przekonania lub wyobrażenia dotyczące innych osób wpływają na nasze zachowanie i na zachowania tych osób, co potwierdza nasze początkowe przekonania. Marta część negatywnych myśli

na swój temat przypisuje własnemu mężowi. Ponieważ ludzki mózg ma tendencję do wyszukiwania dowodów raczej na potwierdzenie własnych hipotez niż na ich podważenie, nasza bohaterka jest szczególnie wyczulona na zachowania męża, które mogą pasować do jej negatywnego nastawienia do własnego ciała. Jest markotny wieczorem? – to dlatego, że dociera do niego, że ona nie jest już tą samą kobietą, co kiedyś. Zapisał się na siłownię? – pewnie chce zadbać o siebie, żeby zaimponować młodym koleżankom z pracy. To powoduje, że Marta w sposób nieświadomy zmienia swoje zachowanie wobec męża. Bywa spięta, rzadziej się uśmiecha, zadaje mu pytania z pretensją w głosie, podczas zasypiania odsuwa się na drugi koniec łóżka. Maciek zauważa zmianę w zachowaniu żony. Ciężka atmosfera zaczyna się przekładać na jego nastawienie do Marty. Zaczyna się wycofywać, inicjować mniej kontaktów, omijać potencjalnie trudne tematy. To dla Marty jest potwierdzeniem, że miała stuprocentową rację. Nie jest już atrakcyjna, on odejdzie, błędne koło się zamyka.

Jak widać, nasze myśli i powodowane nimi działania mają ogromną siłę sprawczą. Sposób,

w jaki postrzegamy świat, ma znaczący wpływ na to, co nas spotyka na co dzień. Warto starać się być krytycznym wobec tego, co mamy w naszej głowie. Jeśli coś nas martwi – porozmawiajmy o tym z kimś bliskim. Wypowiedzenie swoich myśli często pozwala spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, szczególnie jeśli otrzymamy w tej sprawie wsparcie. Gdy zastanawiamy się nad motywami czyjegoś działania – pytajmy o to otwarcie i bez oskarżania, a następnie przyjmijmy do wiadomości, że jest tak, jak mówi nasz partner. Jeśli stworzymy odpowiednie warunki do rozmowy, nie będzie potrzeby zatajania czegokolwiek, a my będziemy mieli kontakt z realnym człowiekiem, a nie z naszymi lękami i interpretacjami. I wreszcie – starajmy się myśleć o sobie i swoich umiejętnościach w sposób pozytywny z taką intensywnością, z jaką zdarza nam się myśleć o własnych wadach i niedociągnięciach. Wtedy samospelniająca się przepowiednia może zadziałać na naszą korzyść.

Lidia Flis
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna
dz. Wawer

SPORT

Wybrał ekstremalny sport

Nazywa się Jakub Rosiński, mieszka w Falenicy. Uprawia z sukcesami triathlon. Jest niezwykle ambitny.

Z wykształcenia mgr wychowania fizycznego po stołecznej AWF. Ma uprawnienia trenera piłki nożnej z międzynarodową licencją UEFA B, instruktora jazdy na snowboardzie, boksu, trenera przygotowania motorycznego, ukończył kurs scoutingowy w zakresie piłki nożnej. Posiada 14-letnie doświadczenie zawodnicze w piłce nożnej, 6-letnie w triathlonie (od roku prowadzi również swoją grupę triathlonową, skierowaną głównie do osób, które zaczynają swoją przygodę z tym sportem), 2-letnie zawodnicze z zakresu sportów walki (głównie boks i kick-box).

Jego życiowe sukcesy? Pisaliśmy już o nich na łamach „Kuriera”. Warto je przypomnieć.



Meta na zawodach Ironman – Kuba maksymalnie wyczerpany

Ukończył zawody na dystansie Ironman (3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze, 42,2 km biegu), przepłynął Zalew Wiślany wpływ (8 km) w ramach Extreme Baltic Challenge, ukończył Otyliadę, czyli nocny maraton pływacki (12 godzin pływania), podczas którego pokonał 24,45 km. Teraz zamierza zdobyć kwalifikacje na najbardziej prestiżowe zawody triathlonowe na świecie na dystansie Ironman, które są jednocześnie Mistrzostwami Świata, i które odbywają się raz w roku na Hawajach. Planuje ukończyć w pierwszej piątce zawody na dystansie Double Ironman (7,6 km pływania, 360 km jazdy na rowerze, 84,4 km biegu), które odbędą się 24 lipca 2020 r. w niemieckim Lensahn. Chce osiągnąć jak najlepszy wynik w 24-godzinnym maratonie pływackim pod koniec 2020 r. lub na początku 2021. Myśli o pokonaniu wszystkich tras pływackich w ramach Extreme Baltic Challenge (Rewa-Jastarnia 12 km, Gdynia-Hel 19 km, Gdynia-Hel-Gdynia 38 km, Kołobrzeg-Bornholm 100 km) Szuka też takiego wyzwania, w którym byłby pierwszym człowiekiem na świecie lub przynajmniej pierwszym Polakiem w historii. Do realizacji tych ambitnych sportowych celów niezbędny jest odpowiedni sprzęt, który do tanich nie należy. Dość powiedzieć, że rower triathlonowy (Trek Speed concept, Canyon



Kuba, będący także trenerem piłki nożnej, wspiera jednego z wychowanków, który nieszczęśliwie wpadł pod pociąg

Speedmax CF 8.0, Cervelo p5 lub p5x, na elektrycznej ultegrze) plus koła to wydatek ok. 30 tys. zł. Za trenażer do treningów w domu Tacx Neo Smart T2800 trzeba zapłacić ok 4 tys. zł, kask czasowy kosztuje ok. 900 zł. Za piankę pływacką, bez której nie ma po co wchodzić do morskiej wody, trzeba zapłacić ok. 2,5 tys. zł. A gdzie jeszcze buty kolarskie, okulary biegowe, opieka fizjoterapeutyczna, odpowiednia dieta pudełkowa, zakwaterowanie podczas zawodów, wpisowe, zgrupowania treningowe, a i to nie wszystko! Jak podliczył, wyszło, że uprawianie tej trudnej dyscypliny sportu to wydatek ok. 65 tys. zł rocznie. – Jest to kwota, której nie jestem w stanie sam uzbierać – przyznaje. Jego social media: FB Coach Kuba, IG Coach.kuba.

SAMORZĄD

Dotacje na zabytki – jak je otrzymać

Sprawę dofinansowania prac konserwatorskich i innych, dotyczących zabytków, reguluje uchwała Rady m.st. Warszawy.

Z dotacji i refundacji skorzystać mogą posiadacze zabytków wpisanych do rejestru zabytków lub ujętych w gminnej ewidencji zabytków.

Warunkiem ubiegania się o datację lub refundację poniesionych kosztów jest posiadanie tytułu prawnego do zabytku. Jest nim prawo własności, użytkowanie wieczyste, trwałe zarząd, ograniczone prawo rzeczowe, stosunek zobowiązaniowy (najem, dzierżawa, użyczenie). O dotację może wystąpić osoba – najemca zabytkowej nieruchomości, jeśli w umowie ma zapisane prawo do prowadzenia prac i posiadać na nie pozwolenie.

Prace muszą być prowadzone w jednym roku kalendarzowym tak, aby mogły być rozliczone do 10 grudnia. Dlatego zaleca się ich etapowanie,



Dofinansowania wymaga wiele wawerskich zabytków, tak jak Willa pod Kogutkiem w Radości, przed laty należąca do aktora komediowego Antoniego Fertnera

które jest istotne, jeśli się weźmie też pod uwagę i to, że dotacje i refundacje mogą być limitowane kwotowo.

Dotacje można przeznaczyć na prace konserwatorskie (zabezpieczenie i utrwalenie zabytkowej substancji), restauratorskie, roboty budowlane. Nie należy spodziewać się finansowego wsparcia w przypadku termomodernizacji zabytku czy jego rozbudowy.

Wnioski składa się w Biurze Stołecznego Konserwatora Zabytków, ul. Nowy Świat 18/20. Dotacje przyznają też Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Mazowiecki Wojewódzki Konserwator Zabytków i Marszałek Województwa Mazowieckiego.

SPORT

Zimowy Puchar zakończony

Miał być zimowy, a okazał się jesienny, a nawet wiosenny.

Pogoda spłatała figła organizatorom Zimowego Pucharu Polski w disc golfie oraz ich uczestnikom. Zamiast mrozu były dodatnie temperatury, zamiast śniegu co najwyżej deszcz.

Ale, jak zauważył na Facebooku jeden z zawodników discgolfowej w Warszawie czołówki Wojciech Starzewski, ta stosunkowo nowa dyscyplina sportowa żadnych warunków atmosferycznych się nie boi. I tak wymaga dużej kondycji, gdyż na dwukrotne przejście pola z ustawionymi na nim kosztami poświęca się kilka godzin.

Na te zawody pucharowe z przełomu 2019–2020 r. organizatorzy zapraszali nie tylko zawodników, którzy już się na polu disc golfa w Wawrze (w lesie naprzeciw skrzyżowania ul. Węglarskiej z ul. Murarską) prezentowali wcześniej, ale także potencjalnych adeptów, którym obiecywali przedstawienie zasad tej gry oraz naukę rzutów.

Na Zimowy Puchar Wawra w disc golfie, któremu patronował Urząd Dzielnicy, składało się

dziesięć zawodów, ostatni w marcu. Rywalizacja była zacięta do ostatniego rzutu, a klasyfikacja zawodników zmieniała się jak w kalejdoskopie. Po dziewięciu rundach między niektórymi zawodnikami różnice były kilku lub kilkunastu punktowe. Warto było walczyć do końca, do upadłego, ponieważ w ostatnich zawodach punkty były o 1,5 razy wyższe niż wcześniej.

Zdobywcą Zimowego Pucharu Wawra w disc golfie został Artur Sieraj. Oprócz niego na podium stanęli Wojciech Starzewski i Paweł Kowalczyk. W kategorii kobiet, z dużą przewagą punktową, najlepsza była Monika Onikki-Górski, wśród juniorów (zawodnicy do lat 18) – Aleksander Afeltowicz, a na seniorskim podium (wiek powyżej 40 lat) stanęli Jacek Kowalski, Krzysztof Banach i Piotr Onikki-Górski.

Puchary zwycięzcom wręczała wiceprzewodnicząca komisji oświaty Rady Dzielnicy Agnieszka Wójcik.

am



Zwycięzcy Zimowego Pucharu Wawra w Disc Golfie w poszczególnych kategoriach, z prawej radna Agnieszka Wójcik

WYTNIJ, ZACHOWAJ

SAMORZĄD

Ważne dane kontaktowe

ZDROWIE

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego, ul. J. Strusia 4/8.

Przychodnia rejonowa nr 1

- Sekretariat dyrektora SZPZLO – 22 590 09 24.
- Rejestracja medyczna podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), diagnostyki USG, lekarzy specjalistów, rehabilitacji – 22 590 09 99.
- Rejestracja pediatrii i punktu szczepień dzieci – 22 590 09 04.
- EKG, echo serca – 22 590 09 24.
- Rejestracja RTG, mammografii, desyntometrii – 22 590 09 16.

- Rejestracja medycyny pracy – 22 590 09 62.
- Rejestracja stomatologii – 22 590 09 07.
- Laboratorium analityczne – 22 590 09 17.
- Koordynatorzy POZ – 22 590 09 74, 22 590 09 11.
- Edukacja dietetyczna – 22 590 09 30.
- Endokrynologia POZ – 22 590 09 56.
- Dzienny Oddział Psychiatryczno-Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży, ul. Korkowa 87 w Marysinie Wawerskim: 22 439 93 80.
- Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, ul. Włókienicza 54: 22 277 11 98.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, ul. Żeगाńska 1a: 22 277 20 00.

A TO CIEKAWE

Mieszkaniec Wawra mistrzem Polski

W Białce Tatrzańskiej odbyły się z udziałem mieszkańca Wawra zawody Garmin Winter Sports Festival, łączące różne ekstremalne sporty zimowe.

Piszemy o tym dopiero teraz, ponieważ zmiany, jakim poddaliśmy „Kurier”, zajęły trochę czasu.



W ramach tego dorocznego wydarzenia odbyły się między innymi Mistrzostwa Polski w narciarstwie dowolnym w konkurencji Big Air. Nie mogło w tej imprezie zabraknąć młodego mieszkańca Wawra, Janka Burkiewicza, od kilku lat trenującego niezwykle trudne ewolucje na nartach.

Występ ten 16-latek może potraktować jako bardzo udany. Zdobył jednak we freeskiingu tytuł mistrza Polski. Janek zapewnił sobie zwycięstwo, skacząc double cork 1260. To skok, w którym narciarz po wybiciu się w górę wykonuje obroty w pionowej osi w dwie strony. Najlepszy, decydujący o zwycięstwie, wynik uzyskał w trzecim skoku drugiej rundy, uzyskując średnią 90,33 pkt. W pokonanym polu zostawił Jana Krzysztofa ze średnią o 8,33 pkt niższą i Roberta Szula. O klasie naszego mistrza niech świadczy fakt, że startujący w finale przeciwnicy w żadnej próbie nie zbliżyli się do 90 pkt.

Nie jest to pierwszy sukces Janka Burkiewicza. W 2017 r. był mistrzem Polski w slopestyle, w którym wykonuje się akrobatyczne figury, pokonując metalowe bariery, a w wieku 15 lat został mistrzem Polski juniorów we freeskiingu.

am

ROZRYWKA

Krzyżówka liczebnikowa

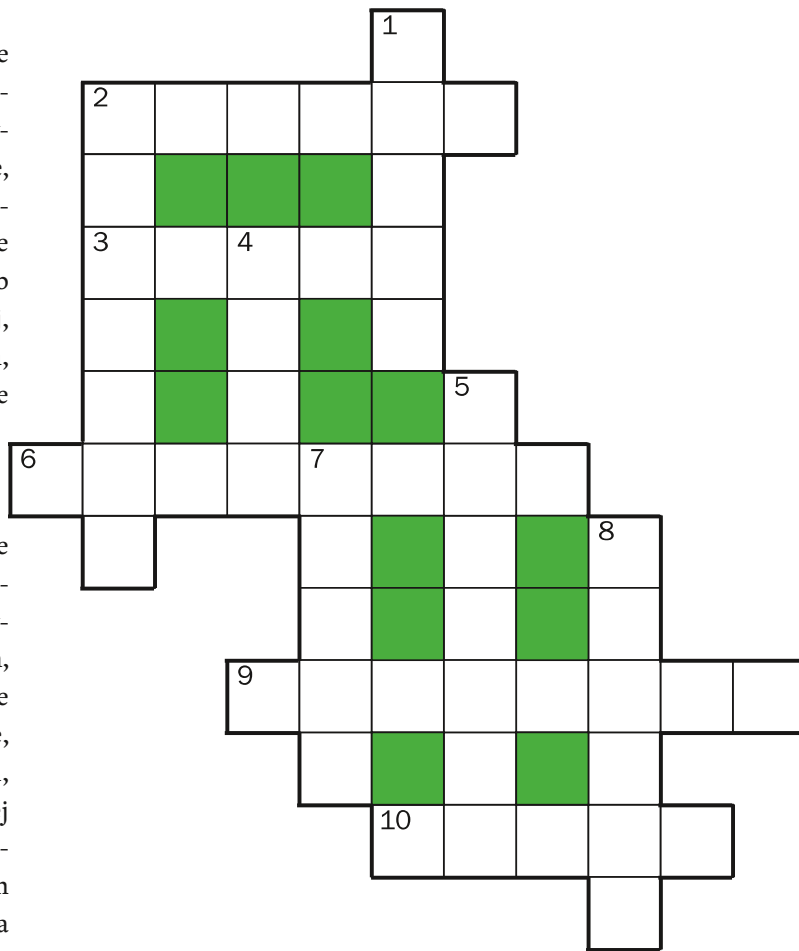
Objaśnienia odgadniętych wyrazów zawierają liczebniki.

POZIOMO:

2. Bywa, że komuś brakuje piątej w głowie, 3. Za siódmą górą lub siódme... wybierały się bajkowe postacie, 6. Jedenasty w kalendarzu, 9. Pierwsze grane przez lidera grupy lub w orkiestrze smyczkowej, 10. Na pierwszy idzie ten, kto nie lubi czekać w kolejce na egzaminie.

PIONOWO:

1. Jeden z dwóch w czasie roku szkolnego, zakończony wywiadówką, 2. Pierwsza przed bierzmowaniem, 4. Na pierwszy oka zadanie może być bardzo trudne, 5. W nim czwórka koni, 7. Gra karciana, w której ważne jest dwadzieścia jeden, 8. Zero zero siedem to Bond, a J dwadzieścia trzy to Hans Kloss.



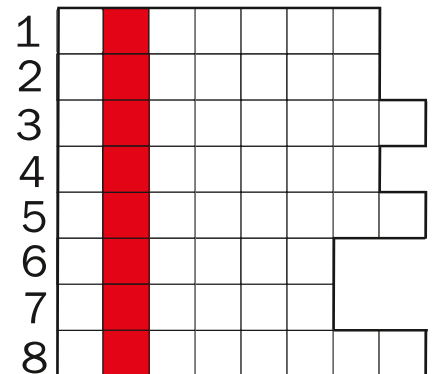
ROZRYWKA

Logogryf historyczny

Należy odgadnąć wyrazy o podanych historycznych znaczeniach i wpisać je do diagramu. Litery w kolorowej kolumnie są rozwiązaniem tego zadania.

Znaczenie wyrazów:

1. przydomek pierwszego króla Polski, 2. jako pierwszy polski władca przyjął chrzest w 966 r., 3. miejsce na obecnym Dolnym Śląsku, gdzie Bolesław Krzywousty pokonał Henryka V, 4. Gniezno było pierwszą w dawnej Polsce, 5. rezydował z Marysienką w Wilanowie, 6. miasto z Sukiennicami i Dzwonem Zygmunta, 7. europejskie miasto, pod którym Jan III Sobieski rozprawił się z Turkami, 8. król, który okrył się sławą w bitwie pod Grunwaldem.



kobieca ozdoba z perel	▼	jedn. logarytmicznej miary	▼	kość dla psa	▼	dawne słowo honoru	▼	drapieżnik z psów	▼	nasz rodak imię Coopera	▼
wyborcze spotkanie	▼	nieduża rybka	▼	dzień tygodnia	▼	czarna w lesie	▼	jaźń	▼		▼
jeździ na sygnale	▼		▼	biały w kinie	▼		▼	imię Karłowicza	▼		▼
	▼		▼		▼	3	▼		▼		▼
	▼		▼		▼	piaski strefy brzegowej	▼	7	▼		▼
sprawozdanie okręt z więźniami	▼		▼		▼	w parze z Sodomą	▼		▼		▼
	▼		▼		▼	Miller, Duda część Talmudu	▼		▼		▼
1	▼		▼		▼	zatoniony statek	▼	okiem lub dyskiem, miotem	▼	dydelf	▼
imię tenisistki Williams	▼		▼		▼		▼		▼	jej nie wypada, trudna rada	▼
haracz za porwanego	▼	widoczne spod mini	▼	brydżowa odzywka	▼	z mieszane głosy krzew iglasty	▼	5	▼	gatunek papugi	▼
	▼		▼		▼	Mikołaj II lub Piotr I	▼		▼		▼
2	▼		▼		▼	werwa, animusz	▼		▼		▼
łysemu z głowy nie spadnie	▼	dawna francuska piosenkarka	▼		▼	piękno, krasa	▼		▼		▼
	▼		▼		▼	szeroki nóż kuchenny	▼		▼		▼
6	▼		▼	sieć rybacka	▼		▼		▼		▼
1	2	3	4	5	6	7	8				

Krzyżówka nr 13

Jako odpowiedź należy podać odgadnięte hasło oraz jednym zdaniem napisać, z czym się kojarzy w Wawrze.

Rozwiązania prosimy nadsyłać do Wydziału Promocji, Kultury i Sportu, 04-713 Warszawa, ul. Żegańska 1 na kartkach pocztowych lub e-mailem amurat@um.warszawa.pl w terminie do 15 maja br. Wśród autorów prawidłowych odpowiedzi rozlosujemy dwie nagrody ufundowane przez Wydział Promocji, Kultury i Sportu.

Rozwiązanie krzyżówki nr 11: Borków – jedno z historycznych osiedli Wawra. Nagrody wylosowali Przemysław Pawłowski i Sławomir Pływaczewski.

Administratorem danych osobowych osób nadsyłających rozwiązania jest UD Wawer. Dane te są gromadzone i przetwarzane tylko i wyłącznie w celu przeprowadzenia losowania. Ich przekazanie jest dobrowolne, lecz niezbędne do udziału w konkursie. Jego uczestnik ma prawo dostępu do nich i poprawienia ich treści. Podstawa prawna art. 6, ust. 1, lit. b) RODO.