

HALO! TU MAŚLICE

Osiedle Maślice - Wrocław

#tumaslice

Nr 12 2021-12

Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy!

Przed Wami ostatni w tym roku numer Informatora Maślickiego, a w nim najnowsze wieści z życia Osiedla, pomysły i propozycje świąteczne, ciekawe artykuły na zimowe wieczory. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy Wam dużo zdrowia, spokoju i dobrych ludzi wokół, a w nadchodzącym 2022 roku wielu sukcesów i pomyslności! Miłej lektury!

Redakcja!

Kolektywne podsumowanie 2021

Kolejny rok nam mija, nadszedł więc czas na kolektywne podsumowanie tego, co wydarzyło się w 2021 roku. A wydarzyło się wiele.

Od początku roku zostaliśmy, jako stowarzyszenie, częścią SCAL Wrocław, czyli sieci Centrów Aktywności Lokalnej i organizacji pracujących z lokalną społecznością na wrocławskich osiedlach. Celem tej grupy jest m.in. wsparcie i utrzymanie oddolnego charakteru lokalnych inicjatyw oraz budowanie skutecznych i silnych partnerstw lokalnych. W grupie tej działa ponad 20 podmiotów, w tym i my.

W bieżącym roku zorganizowaliśmy i zaangażowaliśmy się w wiele imprez i wydarzeń mających miejsce na naszym osiedlu. Jednym z nich było utworzenie ogrodu społecznego przy ul. Porajowskiej. Braliśmy udział w konsultacjach społecznych, a następnie razem mieszkańcami i mieszkankami okolicy tworzyliśmy z palet donice na nasadzenia. Dla najmłodszych zorganizowaliśmy warsztaty plastyczne.

Mieliśmy również przyjemność koordynować w okresie wakacyjnym różne wydarzenia osiedlowe organizowane w ramach Funduszu Czasu Wolnego. O tych działaniach mogliście szczegółowo przeczytać w poprzednim numerze.

Zorganizowaliśmy też kolektywnie nakręcony Dzień Dziecka oraz piknik rodzinny „Kolektywnie bezpieczniej, czyli bez troskie wakacje”. Braliśmy udział w kilku akcjach sprzątnięcia osiedla współorganizowanych z Radą Osiedla Maślice. Mogliście nas też spotkać na festynie osiedlowym i Maślickim Święcie Dyni, gdzie szczególnej uwadze polecał się nasz pan Balonik! W drugiej

połowie roku zorganizowaliśmy w Parku Kulinarnym przy ul. Królewieckiej kolejny Maślicki Stand Up.

Wspólnie z Radą Osiedla Maślice i Radą Rodziców SP 26 założyliśmy Maślickie Centrum Wolontariatu – miejsce, gdzie można zaangażować się w sprawy osiedla lub zgłosić chęć pomocy innym, a także tę pomoc bezinteresownie uzyskać. Nasi wolontariusze – głównie uczniowie i uczennice SP 26, brali udział w akcjach



sprzątnięcia oraz zorganizowali charytatywny kiermasz ciast, z którego dochód wsparł zbiórkę dla dziewczynki chorej na SMA prowadzoną podczas Maślickiego Święta Dyni. Przeprowadziliśmy również zbiórkę materiałów do terapii zajęciowej dla mieszkańców i mieszanek Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej.

Jednak najbardziej emocjonującym dla nas wydarzeniem tego roku jest koordynowanie działań nowo otwartego CENTRUM AKTYWNOŚCI LOKALNEJ przy ul. Suwalskiej 11 – CAL na Maślicach. Przez ponad dwa miesiące trwania pilotażowego programu, współfinansowanego ze środków Gminy Wrocław, udało nam się stworzyć bogatą ofertę zajęć i warsztatów skierowaną zarówno do dużych, jak i małych mieszkańców i mieszanek Maślic i sąsiadujących osiedli.

A czym jest CAL? – zapytacie. To przede wszystkim miejsce służące integrowaniu i wzmacnianiu więzi w społeczności lokalnej, budowaniu trwałych relacji między ludźmi. Inicjowane i prowadzone jest oddolnie, dzięki czemu mieszkańcy i mieszkanki mogą współdecydować o ofercie i aktywnościach w swojej okolicy. Każdy może skorzystać z aktualnego programu zajęć, jak i zaproponować własne przedsięwzięcia i aktywności. Jako stowarzyszenie koordynujące CAL na Maślicach jesteśmy otwarci na Wasze potrzeby i propozycje. Możecie też liczyć na nasze wsparcie organizacyjne, merytoryczne i promocyjne dla Waszych pomysłów, którym przyświeca idea współdziałania i integracji lokalnej. Obecnie jesteśmy operatorem Centrum do końca 2021 r., ale liczymy, że nasz wniosek na kolejny rok zostanie pozytywnie rozpatrzone przez miasto. Trzymajcie kciuki!

A jeśli macie pomysły na działania lub chcielibyście z nami współpracować, to piszcie do nas: kolektywmpomyslow@gmail.com albo wpadajcie do CALu na Maślicach!

W związku ze zbliżającym się czasem świątecznym życzymy Wam i sobie prawdziwego odpoczynku wśród najbliższych. Pamiętajmy jednak, że nie każdy ma to szczęście mieć kogoś blisko i zadbajmy o siebie nawzajem! Trzymajmy się w zdrowiu! Ho! Ho! Ho!

Dorota Cierniak, Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów



Rada Osiedla Maślice - czas na nową kadencję

4 listopada o godz. 16:00 odbyła się I uroczysta sesja Rady Osiedla Maślice VIII kadencji (2021-2026). Po zaprzysiężeniu nowych radnych wybrano Przewodniczącą i Wiceprzewodniczącą Rady Osiedla.

Zostały nimi kolejno Grażyna Lange i Joanna Hartman-Lesiuk. Na drugiej sesji RO wybrano Zarząd Osiedla Maślice, który utworzyli: Renata Cierniak (Przewodnicząca Zarządu Osiedla), Sławomir Czerwiński (Wiceprzewodniczący Zarządu Osiedla), Tomasz Kuna (Skarbnik Osiedla), Marta Bątkiewicz – Pantuła (Sekretarz Osiedla), Przemysław Miara (Członek Zarządu Osiedla).

Nowo wybrana Rada ruszyła do pracy podejmując nowe oraz kontynuując działania poprzedniej kadencji RO, m.in.:

A. Na III sesji RO podjęto następujące uchwały:

- w sprawie wystosowania apelu do władz Wrocławia - apel to ponadosiedlowa propozycja Osiedle Jagodno wsparta przez Wrocławskie Forum Osiedlowe,
- w sprawie bezpieczeństwa na skrzyżowaniu ulic Królewiecka – Maślicka – Brodzka,
- w sprawie bezpieczeństwa na ul. Królewieckiej 31 – 121 we Wrocławiu,
- w sprawie opinii lokalizacji plaży miejskiej na działce nr 8 AM-15 obręb 35-Maślice (przy Stawie Królewieckim).

B. 11 listopada w ramach akcji #CzysteMaślice przeprowadzono wraz ze społecznością szkolną i mieszkańcami (85 osób w tym 65 uczniów i uczennic ze szkolnego wolontariatu) sprzątnięcie terenu zielonego pomiędzy ul. Maślicką a Ślężoujście. Należy nadmienić, że ma stać się on trzecim parkiem na Maślicach – obecnie pracujemy nad granicami i nazwą.

C. 28 listopada zrealizowano wraz z uczniami SP 26 nasadzenia dwóch lip drobnolistnych otrzymanych od Fundacji Ekopotencjał - Przestrzeń Możliwości oraz wrocławskiego Forum Osiedlowego za akcję „Ubierz Wrocław w zielone”. Drzewa uzupełniły szpaler drzew wzdłuż linki kolejowej nr 273 przy Stawie Królewieckim.

D. Realizowane są kolejne wnioski RO tj.: doświetlenie przejść dla pieszych (pierwsza realizacja na przejściu przy ul. Warmińskiej, kolejne przewidziane są w 2022 roku), zabezpieczenie chodników przed nieprawidłowym parkowaniem (ul. Warmińska na odcinku

Rolna-Królewiecka – zrealizowane; ul. Suwalska – czeka na realizację), lokalizacja ławeczki przy ul. Brodnickiej.

E. Uczestniczymy w konsultacjach społecznych, w tym w rozmowach ze ZDiUMem, który rozpoczyna konsultacje w sprawie przebudowy ul. Ślężoujście – inwestycja ma nastąpić w 2022 roku. Na 22 grudnia przewidziane jest webinarium dla mieszkańców.

Ponadto:

A. 17 października świętowaliśmy otwarcie Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Suwalskiej 11, w którym od 6 grudnia działają już Filia nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza, Rada Osiedla i Klub Seniora. Operatorem CAL jest stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów. Od odbiorów, jakie miały we wrześniu, do dziś pracujemy nad kwestiami organizacyjno – logistycznymi wspierając wszystkich użytkowników obiektu w organizacji i promocji wydarzeń.

B. Otrzymaliśmy pozytywną odpowiedź na inicjatywę nadania skwerowi przy skrzyżowaniu ul. Królewiecka – Warmińska nazwy „Tolerancji i Praw Człowieka”. Inicjatywa nazwania tego terenu wyniknęła z poruszenia społecznego wywołanego protestami pod koniec 2020 roku. Wniosek zgłoszony do UM Wrocław został pozytywnie rozpatrzony. Jednakże kwestia działek składających się na skwer wymaga dodatkowych prac dotyczących podziału i przeznaczenia.

C. Świętowaliśmy wygraną w WBO 2021 - w tegorocznej edycji oba projekty zdobyły największą liczbę głosów i uplasowały się na 1 miejscu w kategorii projektów ponadosiedlowych i osiedlowych. Będzie zatem rozbudowanie Parku Maślickiego oraz zagospodarowanie terenu przy stawie przy ul. Maślickiej. Z radością informujemy, że Maślice w WBO w latach 2015 - 2021 wygrały już blisko 7,5 mln zł. Przed nami WBO 2022 i już od kilku tygodni zbieramy pomysły na projekty, by w styczniu 2022 konsultować je w ramach prac Zespołu ds. WBO na Maślicach. Wszystko po to, by zagrać na dwa priorytetowe projekty i wygrać 1,75 mln zł dla Maślic (w 2022 budżet WBO został zwiększony z 25 do 30 mln zł).

Koniec roku to też rozliczenia finansowe i zamykanie budżetu osiedla, z organizacją działań świątecznych (ubieranie choinki, wigilia osiedlowa, paczki mikołajkowe dla osób potrzebujących)



Wybory do Rady Osiedla Maślice - podsumowanie

Frekwencja w wyborach do Rad Osiedli wyniosła we Wrocławiu 6,28% i w porównaniu do roku 2017 wzrosła blisko o 0,3 p.p. Na Maślicach frekwencja wyniosła 9,66%, co jest spadkiem o nieco ponad 2 p.p. w stosunku do roku 2017. Warto zauważyć, że w porównaniu do wyborów z 2017 w okręgu wyborczym nr 1 (Maślice Wielkie) frekwencja delikatnie wzrosła (o 2,25 p.p.) wynosząc 10,31%, zaś w okręgu wyborczym nr 2 (Maślice Małe) spadła (o 3,77 p.p.) na poziom 9,39%.

Wybory w obu okręgach wyborczych wygrał komitet „Aktywne Maślice” obejmując 5 mandatów z okręgu nr 1 i 10 mandatów z okręgu nr 2. Radnymi kadencji 2021-2026 Rady Osiedla Maślice zostali:

- okręg wyborczy 1 Maślice Wielkie: **Joanna Hartman-Lesiuk, Tomasz Kuna, Robert Kunysz, Maja Olszowy, Zuzanna Parzyż;**

- okręg wyborczy 2 Maślice Małe: **Marta Bątkiewicz-Pantuła, Renata Cierniak, Sławomir Czerwiński, Arkadiusz Kapek, Grażyna Lange, Przemysław Miara, Tomasz Patola, Michał Stelmasiński, Miłosz Szalaty i Ewa Wojewoda.**

Oficjalne wyniki wyborów do Rad Osiedli we Wrocławiu znajdują się pod linkiem: www.bip.um.wroc.pl/artykuly/1005/wyniki-wyborow.

oraz przyznaniem Maślickich Bobrów. Nagroda przyznawana jest od 2019 roku i ma na celu docenienie osób, instytucji, organizacji czy działalności gospodarczych, które pozytywnie wpływają na Osiedle i społeczność Maślic. Bardzo ważne jest to, że wszystkie działania społeczne realizujemy z naszymi osiedlowymi partnerami, których serdecznie pozdrawiamy 😊

Wszystkich Państwa w razie potrzeby zachęcamy do kontaktu z Radą Osiedla przez social media lub mail maslice@osiedla.wroclaw.pl.

Życzymy zdrowych i spokojnych Świąt oraz dobrego 2022 roku! Do zobaczenia w terenie!

Sławomir Czerwiński, Rada Osiedla Maślice

Rada Rodziców przy SP nr 26 we Wrocławiu

Pierwszy kwartał roku szkolnego 2021/2022 obfitował w naszej szkole w liczne akcje wolontariackie, w których uczniowie bardzo chętnie uczestniczyli. Jeszcze we wrześniu, z okazji Światowego Dnia Sprzątania Ziemi sprzątaliśmy tereny zielone pomiędzy ul. Stodolną a Królewicką. Z początkiem października, podczas Maślickiego Święta Dyni, szkolny wolontariat spisał się na piątkę, organizując charytatywny kiermasz ciast, z którego dochód wsparł zbiórkę dla chorej na SMA Amelki. Kwota zebrana podczas kiermaszu przerosła nasze najśmielsze oczekiwania, a wyniosła 7268,60 zł!

Z okazji Święta Niepodległości ponad sześćdziesięciosobowa grupa szkolnych wolontariuszy uczestniczyła w akcji sprzątania terenów zielonych w okolicy Stawu Maślickiego. W listopadzie udało się wolontariuszom posadzić dwa drzewa oraz pomóc przy czyszczeniu budek lęgowych i przy uzupełnieniu kaczkomatów. Wszystkie te wydarzenia były koordynowane przez Maślickie Centrum Wolontariatu utworzone przez trzy współpracujące ze sobą podmioty: Radę Rodziców przy SP nr 26, Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów oraz Radę i Zarząd Osiedla Maślice.

Dzięki inicjatywie Rady Rodziców, po raz pierwszy uczniowie naszej szkoły, uzyskali możliwość korzystania z mobilnej macji szkolnej – e-legitymacji. Z okazji pasowania na ucznia zakupiliśmy dla pierwszoklasistów breloki z odbłaskami, a dla uczniów biorących udział w Biegu Niepodległości przygotowaliśmy soczki. Uzupełniliśmy także w artykuły higieniczne Różowe Skrzyńeczki oraz zorganizowaliśmy dla uczniów konkurs z okazji Dnia Życzliwości, z bardzo atrakcyjnymi nagrodami.

Działania Rady Rodziców wciąż ukierunkowane są na poprawę infrastruktury oświatowej na terenie naszego osiedla. W październiku złożyliśmy pismo do Departamentu Edukacji w tej sprawie. Niestety odpowiedź, którą otrzymaliśmy, po raz kolejny nas nie usatysfakcjonowała. Nie ustajemy więc w działaniach na tym polu.



Grudzień to intensywny czas pracy dla Rady Rodziców. Przed nami akcja mikołajkowa, przygotowanie paczek świątecznych dla uczniów potrzebujących wsparcia i ich rodzin, a przede wszystkim kolejny Kiermasz Świąteczny, z którego dochód przeznaczymy na wsparcie znajdującego się w sąsiedztwie pogotowia rodzinnego oraz doposażenie szkolnych bibliotek. Serdecznie zapraszamy do dołączenia do naszej grupy kiermaszowej znajdującej się na profilu FB Rady Rodziców. Do zobaczenia na kiermaszu!

Magdalena Pabijaniak, Przewodnicząca RR



Przedszkole Nr 26 „Sportowa Kraina” objęte Honorowym Patronatem WKS Śląsk Wrocław

Przedszkole nr 26 „Sportowa Kraina”, które znajduje się na Stadionie Wrocław, w dniu 27.10.2021 r. zostało objęte honorowym patronatem klubu WKS Śląsk Wrocław.

Przy wejściu do przedszkola umieszczona została specjalna tablica, a w ramach współpracy obie placówki planują sporo wspólnych inicjatyw.

Działania, które zostały zaplanowane na przestrzeni całego roku szkolnego 2021/2022, to m.in.:

- zwiedzanie Stadionu oraz wystawy powstania Klubu Piłkarskiego WKS Śląsk - wycieczka w towarzystwie przewodnika;
- zajęcia sportowe z elementami piłki nożnej we współpracy z WKS Śląsk Piłka Nożna Kobiet;
- wycieczka dzieci na trening piłkarzy WKS Śląsk na stadionie przy ul. Oporowskiej oraz na Stadionie Wrocław;
- nadanie honorowego patronatu;
- możliwość udziału w meczach WKS Śląsk naszych przedszkolaków wraz z ich rodzinami na trybunach w "Strefie Rodziny";
- przekazanie dla Przedszkola gadżetów związanych z WKS Śląsk Wrocław z autografami piłkarzy.

Nawiązanie współpracy ma na celu poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej, rozwijanie odporności emocjonalnej dzieci w sytuacjach porażki i zwycięstwa oraz stosowanie zasad właściwego doping sportowego.

Dla Przedszkola oznaczać to będzie nie tylko spotkania ze sportowcami i warsztaty, ale znacznie więcej. Edyta Taracińska, dyrektor Przedszkola nr 26 we Wrocławiu przybliży, jak ważna jest to współpraca dla placówki i że „aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowie i rozwój każdego człowieka, zwłaszcza dzieci. Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu,

kształtowaniu woli i charakteru. Trenuje nie tylko mięśnie, lecz i umysł i psychikę”.

Podczas uroczystości, dzieci aktywnie uczestniczyły w pochodzie przedszkolnym, odśpiewały Hymn Przedszkola, dumnie niosły sztandary przedszkolne, zaprezentowały umiejętności taneczne oraz teatralne w przedstawieniu pt. „Sport to zdrowie”. Pokaz i występy zostały nagrodzone gromkimi brawami przybyłych gości. Na evencie uczestniczyli Prezesi WKS Śląsk Wrocław, Dyrektorzy Departamentu Edukacji, Wrocławscy Radni, Dyrektorzy Wrocławskich Placówek Oświatowych, Rada Rodziców Przedszkola

nr 26. Współpraca z wrocławskim klubem piłkarskim oznacza lepsze szanse promowania aktywnego stylu życia, możliwości uczestniczenia w życiu piłkarzy zarówno podczas meczów na trybunach, jak i na murawie podczas warsztatów i treningów organizowanych przez WKS Śląsk Wrocław dla naszych przedszkolaków.



„Istotną rolę w promowaniu sprawności ruchowej pełnią wzorce społeczne - między innymi takie jak Śląska Wrocław i jego działalność. Serdecznie dziękuję klubowi za objęcie honorowym patronatem naszego przedszkola. Bardzo cieszymy się, że dołączyliśmy do rodziny Śląska” - mówi Edyta Taracińska, dyrektor Przedszkola nr 26.

Dorota Knopek-Wąsek

Z postanowieniem noworocznym poczekajmy do... maja!

Koniec roku to początek listy pomysłów na „nowe ja”. Ileż to już razy w okolicach 30 grudnia długopis palił się nam w rękach nie nadążając za naszymi pomysłami na to, jak za chwilę zmieni się nasze życie. I mimo, że doświadczenie i cichy szept rozsądku podpowiada nam, że na spektakularny sukces nie mamy co liczyć, to i tak nie możemy się pohamować od kreowania nowej, średnio realnej rzeczywistości, w której to: „codziennie biegamy, do wakacji schudniemy 15 kg, nauczymy się nowego języka, będziemy czytać jedną, ba nawet dwie książki miesięcznie, przestaniemy kupować rzeczy i przejdziemy na zero waste, wyeliminujemy cukier z diety, oglądanie Netflixu zastąpimy codziennymi rodzinnymi planszówkami i będziemy robić 15 tysięcy kroków dziennie”.

I nie dość, że będziemy fit i zdrowi, to jeszcze będziemy szczęśliwi, będziemy się więcej uśmiechać, będziemy wyrozumiali i cierpliwi, nie będziemy się już czepiać i będziemy cieszyć się z tego co mamy i jeszcze pomedytujemy.

Ale to wszystko od Nowego Roku. Bo Sylwester to ostatni dzień, kiedy skubniemy chipsa (albo dwie paczki), pół blachy serniczka wjedzie na pożegnanie złych nawyków, a to wszystko okraszone ostatnią małą butelką merlota. A od jutra, to tylko woda z cytryną dla zdrowotności!

I tak, pierwszy stycznia mija nam na zasłużonym odpoczynku po trudach minionego roku. Drugiego stycznia mamy podryw entuzjazmu z perspektywy nowego wspaniałego życia, które ścieli się przed nami. Trzeciego stycznia lecimy na siłownię i do sklepu z ekologiczną zdrową żywnością. Piątego stycznia bolą nas mięśnie, o których nie mieliśmy pojęcia. Szóstego stycznia świętujemy Trzech Króli... i mały kawałek torciku przecież jeszcze nikogo nie zabił... Ósmego stycznia taki ziąb na zewnątrz, że człowiek psa by nie wygonił, a co dopiero szedł biegać. Dziewiątego stycznia to dzień zadumy nad tym, co poczniemy z 3 kg ciecierzycy zakupionej w ekologicznym sklepie, bo jeść tego raczej nie będziemy. W kolejnych dniach odkrywamy, że brakuje nam jeszcze 18 godzin dziennie na naukę języka, czytanie, granie, a o byciu miłym i wyrozumiałym nie wspomnimy.

I tak, nieoczekiwanie zaskakuje nas blue monday - dla niewtajemniczonych, najbardziej depresyjny dzień w roku i nikogo nie powinno dziwić, że to akurat poniedziałek. Dla uświadomienia - w 2022 roku to 17 stycznia będziemy się taplać w naszym nieszczęściu i smuteczku, że znów nam nie wyszło. Tak jak rok temu. I jak dwa lata temu. I trzy lata temu też. I aż dziw bierze, że co roku, przy aurze, która jedynie do tego nas zachęca, by ukryć się pod kocem z kubkiem gorącego kakao i przeczekać do wiosny, porywamy się na aktywności wymagające siły i pomysłowości na miarę 12 prac Heraklesa. A przecież wszystkie znaki na niebie i ziemi mówią nam, że zima to naturalny okres hibernacji i zbierania siły - krótki dzień, mało słońca, mało witaminy D, ciśnienie takie sobie... i jeszcze ten smog. I jeśli już tak bardzo potrzebujemy daty, która wyznaczy początek naszej metamorfozy, to poczekajmy z tym „nowym ja” tak na przykład do maja. Ćwierkot ptaków, zielone drzewa, soczysta trawa, ciepłe promienie słońca na policzkach czy bzyczenie pszczoły, samo sprawi, że nasze hormony szczęścia się rozchulają i nagle okaże się, że nie potrzebujemy tego „nowego ja”, bo to obecne jest całkiem w porządku. Czego sobie i wszystkim życzę.

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Jesienna zaduma czy jesienna depresja?

Każdy z nas lubi od czasu do czasu zaszyć się w domu. Z książką pod kocykiem lub przed telewizorem spędzamy wieczory, rozkoszując się herbatą z miodem. Można myśleć o jesieni w taki sposób, że potrzebujemy jej, żeby zwolnić, zregenerować organizm. Po prostu odpocząć.

Jest to mechanizm jak najbardziej prawidłowy. Kiedy w przebiegu standardowej aktywności praca - dom - hobby (najczęściej tak wygląda kolejność naszych priorytetów) od czasu do czasu łapiemy się na tym, że potrzebujemy relaksu, może nawet odrobiny samotności - nie ma w tym nic złego. Jesień nie sprzyja intensywnemu życiu towarzyskiemu tak bardzo, jak lato. Jesień to czas, który możemy wykorzystać na nabranie siły i ochoty na kolejny intensywny sezon.

Kiedy natomiast powinniśmy zadać sobie pytanie, czy to, co wydaje się nam zasłużonym odpoczynkiem jest już czymś więcej? Przewlekłym zmęczeniem, niechęcią do podejmowania różnorodnych aktywności, złym humorem, a może depresją?

Zjawisko sezonowej depresji - czyli obniżenia nastroju związanego ze zmianą pory roku, jest biologicznym zjawiskiem,

którego celem było zwiększenie przeżywalności stada. Stado w miesiącach jesienno-zimowych miało siedzieć w jaskini, ponieważ liczba zagrożeń (łącznie z niskimi temperaturami), jaka czyhała na pojedyncze osobniki była większa niż w okresie letnim. Jak mamy sobie radzić z tym zjawiskiem w czasach, kiedy tygrysy szablozębne nie czyhają na nasze życie? Większym zagrożeniem samym w sobie są zaburzenia nastroju - DEPRESJA, ZABURZENIA LĘKOWE, które nieleczone mogą być równie groźne, jak wyżej wymieniony tygrys. Pierwszy krok do poprawy samopoczucia to DIAGNOZA. Brzmi może groźnie, ale w tym przypadku, to nic więcej niż wizyta u specjalisty oraz rozmowa o swoich objawach.

Wstępną diagnozę może postawić lekarz rodzinny, można też zacząć od wizyty u psychologa, który po wysłuchaniu naszych problemów zasugeruje dalsze postępowanie terapeutyczne. Lekarzem, który zajmuje się leczeniem zaburzeń nastroju jest PSYCHIATRA. Nie ma co zwlekać ani obawiać się wizyty u lekarza psychiatry.

Żyjemy w czasach przewlekłego napięcia i stresu, za mało śpimy, za dużo pracujemy, trudno nam znaleźć czas na odpoczynek, relaks, realizowanie hobby albo po prostu robienie tego, co sprawia nam przyjemność. To odbija się na naszym samopoczuciu. Dlatego obserwując takie objawy, jak długo trwające zmęczenie, niechęć oraz trudność w wykonywaniu codziennych czynności, poczucie beznadziei, smutku, przygnębienia, przekonanie, że nic już się nie uda, że plany i marzenia nie zostaną zrealizowane - wtedy możemy się zastanowić, czy to nie czas na konsultację u lekarza. Dodatkowo zdarza się czasami, że przewlekłe bóle - głowy, brzucha czy pleców, również wynikają z zaburzeń nastroju. Nie ma lepszego sposobu, żeby się o tym przekonać, niż wizyta u psychiatry.

Jesienna depresja, pomimo nazwy, może trwać znacznie dłużej niż jesień. Tak naprawdę dopiero po konsultacji u specjalisty (PSYCHIATRY, ewentualnie PSYCHOLOGA) dowiemy się, czy nasz gorszy nastrój, to kwestia gorszego humoru czy rzeczywiste objawy ZABURZENIA NASTROJU, jakim jest depresja.

Dlatego, kiedy my albo nasi bliscy czujemy, że wszystko, ale to dosłownie wszystko jest nie tak jak powinno, warto skorzystać z pomocy kogoś, kto powie nam, co dalej robić, aby czuć się dobrze. Może też tak się zdarzyć, że po konsultacji u lekarza usłyszymy, że wszystko jest w porządku, że nasz gorszy humor, to rzeczywiście tylko humor i zalecenia, jakie dostaniemy będą brzmiały - WIĘCEJ UŚMIECHU!

Lek. Psychiatrii Magdalena Koterwa- Książ, Premium Clinic

KS Maślice Wrocław

Dawno nas na łamach osiedlowego medium nie było, ale mocno wierzymy, że na bieżąco śledzicie nasz facebookowy profil (@ksmaslicewroclaw), gdzie dzielimy się relacjami z meczów - niektórym się ponoć nawet podobają 😊

Zeszły, debiutancki sezon, dzięki pospolitemu ruszeniu w końcu udało nam się zakończyć na 10 miejscu (na 13,5 drużyny, bo jeden z rywali wycofał się przed rundą rewanżową) z bilansem 7 zwycięstw, 2 remisów i 17 porażek, bramki 53-62. Nie



grzebmy już w historii, bo nowy sezon zaczęliśmy zdecydowanie lepiej.

W tym sezonie rywalizujemy w lidze 12-zespołowej, a większość meczów domowych rozgrywamy na obiekcie MCS-u przy ul. Lotniczej (Pilczyce) - na wiosnę zapraszamy na trybuny!

Po jesieni meldujemy się na 4 miejscu z 7 zwycięstwami, remisem i 3 porażkami. To bilans na pewno dobry w kontekście zeszłego sezonu, ale czuć spory niedosyt. Długo trzymaliśmy się czołowej dwójki, ale w końcu dostaliśmy zadyszki i walka o awans w tym sezonie niestety pozostaje w sferze marzeń jak Złota Piłka dla Lewandowskiego 😞 Trudno jednak mieć złudzenia. Zarówno Zorza Wilkszyn (jako jedyni urwaliśmy liderowi punkciki), jak i Błyskawica Lenartowice (ach, co by to było, gdyby skład nam się kompletnie na ten wyjazd nie rozleciał) wyglądały w tej rundzie imponująco i nie spodziewalibyśmy się u nich żadnej obniżki formy na wiosnę. Cóż, postaramy się chociaż odegrać główną rolę, jeśli chodzi o końcową kolejność w tabeli. Co więcej, wszystko wskazuje na to, że po spadku z A-klasy i początkowych problemach, otrząsnął się już Spartan Marszowice i będziemy musieli mocno popracować, żeby powalczyć o podium (i zrewanżować się za jesienną porażkę).

Nad 5 miejscem mamy za to prawie tyle przewagi, co straty do wicelidera. Na pewno jednak drużyny z B-klasowego peletonu zrobią wszystko, żeby dogonić naszą skromną ucieczkę. No cóż... Na wiosnę powalczymy o jak największą zdobycz punktową i historycznie 😊 najwyższe miejsce.

Absurdy rundy

1. Nasz fantastyczny bilans bramkowy (20-19). W całej wrocławskiej B-klasie jesteśmy pod względem strzelonych bramek na jakimś 20 miejscu od końca (na blisko 120 klubów). Te 20 drużyn raczej okupuje ostatnie miejsca w swoich tabelach.

2. Najlepszy strzelec naszej grupy, napastnik Lenartowic strzelił 31 goli. Wspomnę o tym jeszcze raz - całe Maślice 20.

3. Na 19 straconych bramek, co najmniej 5 było kompletnie nieprawdopodobnych. Rywale zadbali, żeby w okienku nie zadomowił się na dłużej żaden pajak i regularnie sprzątały pajęczyny. Nasz bramkarz - światowiec, twierdzi, że ani w Szkocji, ani w wyższych ligach tak mu nie strzelali - jak widać warto oglądać B-klasę.

Najwięcej dramaturgii

1. Wybicie piłki z linii bramkowej szczupakiem (!) przez Marcina Rusina w meczu z Błękitnymi Chwalimierz i utrzymanie wygranej z tym mocno nieleżącym (delikatnie mówiąc) nam wcześniej rywalem.

2. Gol Pawła Koszykowskiego w ostatniej doliczonej minucie meczu i zwycięstwo z Odrą Słup, po biciu głową w mur przez cały mecz.

Największy plus

Integracje po meczach. Jak wieść w drużynie niesie, jakbyśmy tak grali, jak imprezowali, to byśmy byli w Ekstraklasie. W końcu, jak to stwierdzili w PZPN-ie w przed EURO 2008 - "Liczy się sport i dobra zabawa".

Na koniec chcielibyśmy podziękować za wsparcie w tej rundzie naszym sponsorom i partnerom: Hurtowni Budowlanej Manex

Wrocław, Centrum Rehabilitacji Body Balance, firmie Adriatech, a także Radzie i Zarządowi Osiedla Maślice.

Bartosz Żak

KLASA B WROCLAW GR. VIII 2021/2022				
RUNDA JESIENNA				
	M	Pkt	W - R - P	Bramki
1. Zorza Wilkszyn	11	31	10 - 1 - 0	52:11
2. Błyskawica Lenartowice	11	30	10 - 0 - 1	65:16
3. Spartan Marszowice	11	22	7 - 1 - 3	47:25
4. Manex Maślice Wrocław	11	22	7 - 1 - 3	20:19
5. Wulkan Ogrodnica	11	15	5 - 0 - 6	29:31
6. Błękitni Chwalimierz	11	15	5 - 0 - 6	34:31
7. Pagel Komorniki	11	15	5 - 0 - 6	23:40
8. Jezioro Zakrzów	11	12	4 - 0 - 7	21:34
9. Huragan Mrozów	11	11	3 - 2 - 6	38:39
10. Odra Słup	11	9	3 - 0 - 8	22:47
11. Błękitni Jerzmanowo	11	7	2 - 1 - 8	24:47
12. Orzeł Bukówek	11	6	2 - 0 - 9	24:59

KobieTY na Maślicach

Jest 1 sierpnia 2021 roku. Sobota. A ja jestem świeżo „przeprowadzona” na Maślice do mieszkania, które właśnie zobaczyłam, bo wynajęłam je „oczami” przyjaciółki, do której mam zaufanie, i z którą łączy mnie duża więź. Ekipa przeprowadzkowa sprawnie przenosi rzeczy z auta do mieszkania, a ja, niemalże od razu, zapoznaję sąsiada spod „2”, bo okazuje się kolegą kierowcy auta transportowego. Podaje mi dłoń na przywitanie i obdziela mnie szerokim uśmiechem, a ja myślę sobie, że mieszkalam w różnych częściach Wrocławia, ale w żadnej nie zostałam tak niemalże od razu przyjęta i do tego tak ciepło.

Zmieniłam miejsce zamieszkania w dużej mierze ze względu na suczkę, która zawitała w moim życiu w maju tego roku. Chciałam dla niej więcej przestrzeni i więcej przyrody. Na Maślice przyjechałam raz, do mojej przyjaciółki, która mieszka obecnie 3 minuty ode mnie, a na której oczy wynajęłam swoje mieszkanie i zakochałam się w tym, jak tu jest. A jest przepięknie! Wały nad Odrą, stawy i łączki wokół, sad za kościołem... Ach, ileż to spacerowania, ile poznawania... O! I jest jeszcze Park Świetlików, i lasy wokoło.... I na Koziej można z psakiem poszaleć! Och, moja dusza śpiewała, serce się radowało, gdy z każdym spacerem z Luną odkrywałam (i wciąż odkrywam) nowe przestrzenie.

Słyszę pianie koguta z tarasu, z którego mój wzrok pada na zagajnik brzozy i mały staw. Przez pierwsze dwa miesiące czułam się tu jak na wakacjach, jakbyśmy tu sobie wszyscy domki wynajęli i zamieszkali na dłużej. Tak przytulnie, świeżo i zadbane. Druga rzecz, która mnie ujęła, to ogromna życzliwość mieszkańców Maślic. Zwykle „dzień dobry” jest tu niemalże dla mnie codziennym pozdrowieniem. Zatrzymanie się, niespieszna wymiana słów. Nigdy nie byłam dobra w small talk, ale dzięki Lunie otworzyłam się na siebie bardziej w relacjach ze świeżo poznawanymi ludźmi. I tak często poznaję ciekawych, zabawnych i otwartych mieszkańców i ich czworonogich pupili. Życzliwość – to słowo oddaje dla mnie aurę Maślic. Miło jest wejść do sklepu i widzieć w oczach pań ekspedientek, że mnie poznają, miło jest iść ulicą i pomachać do sąsiadki, idącej drugą stroną ulicy. Miło jest, gdy i Luna rozpoznaje pośród psów swoich towarzyszy. Miło jest dowiedzieć się różnych informacji, porad czy po prostu

zamienić kilka zdań. Miło jest znaleźć bliską sercu koleżankę, z którą wspólnie umawiamy się na spacer z psami.

Kolejna rzecz, na którą moje serce odpowiada z radością, to świadomość faktu, jak dużo dzieje się na Maślicach i jak wspaniale aktywna jest lokalna społeczność. Dzięki temu uczestniczyłam m.in. w zajęciach „Joga na Polanie” z Karoliną Rusnarczyk, na które teraz uczęszczam do świeżo powstałego i działającego z zaangażowaniem Centrum Aktywności Lokalnej. Ciepło wspominam też Święto Dyni i niesamowicie przyjazną atmosferę panującą na pikniku. Z radością głosowałam na maślickie projekty WBO. A do tego bardzo doceniam prężnie działające grupy tematyczne na FB, m.in. Maślice! i Psiarze Maślice Wrocław, z których często sama chętnie korzystam.

To wszystko sprawiło, że poczułam, iż bardzo chcę i ja dołączyć się do lokalnych inicjatyw, a że od lat pracuję z kobietami prowadząc swój gabinet masażu oraz warsztaty rozwojowe dla kobiet, to stworzyłam kobiecy krąg pod hasłem KobieTY na Maślicach i powołałam do niego grupę na FB o tej samej nazwie. Do współprowadzenia go zaprosiłam moją przyjaciółkę, dzięki pomocy której znalazłam się tutaj, Asię Kubrakiewicz. Ale tak naprawdę każda kobieta obecna na kręgu współtworzy jego „zadziewanie” i wspiera sobą energetykę spotkania – współtworzenie, współodpowiedzialność. Za nami pierwsze kobiece spotkanie, a w planach mamy wspólne spotkanie się w ostatnią środę każdego miesiąca w sali Niepublicznego Przedszkola Łobuziaki, udostępnionej pro bono przez właścicielkę obiektu, Klaudynę Cichocką-Volkov. Jeśli nie było Cię z nami na pierwszym spotkaniu, a poczułaś, że masz chęć, to czuj się zaproszona na kolejny krąg. Intencja, jaka mi towarzyszy, to stworzenie przestrzeni, gdzie wspólnie z innymi kobietami możemy się spotkać, porozmawiać, wesprzeć, pobyć, pomilczeć... W zależności od tego, czego akurat każda z nas potrzebuje. Niby nic, albo niewiele, a jednak czuję, że to ważne mieć miejsce, gdzie można się spotkać z innymi kobietami, zobaczyć się i usłyszeć wzajemnie. Zanurzyć się bardziej świadomie w naturalny przepływ brania i dawania, bo głęboko wierzę, że dobro mnożymy, gdy je dzielimy. Dlatego też z całego serca zapraszam kobiety z Maślic do „zasiadnięcia” we wspólnym kręgu.

Agnieszka Szczepańczyk-Bouazza, www.masuje.info

Wymień piec
bez wkładu własnego
i uniknij kary!

ZMIEN PIEC

GRZYWNA DO 5000 ZŁ

71 799 6 799

ZmienPiec.pl

wroclaw.pl

Program realizowany przez Urząd Miasta Wrocławia

Cymelium - perełka

Omnia precrara – rara (wszystko, co piękne rzadkie jest) – mawiali starożytni. Szczęście natomiast, które ma przyczynę, to tylko kolejna forma niedoli – pouczają hinduskie Upaniszady. Talmud głosi, że bogaty to ten, który jest zadowolony z tego, co ma. Przy porządkowaniu nagromadzonych całorocznych szpargałów wpadła mi w ręce perełka – cymelium literackie, którą chcę się z Wami podzielić, prześwietni czytelnicy. Pragnę podarować ją Wam w darze.

Jest to perełka literacka, którą żona moja, Irena Ćwiertnia, wówczas przewodnicząca Klubu Seniora w Maślicach nie odważyła się wygłosić na wigilijnym spotkaniu opłatkowym w 2013 roku z powodu jej przydługiej treści. Dlatego dla uchronienia jej od zapomnienia, postanowiłem zamieścić ją w poczytnym Informatorze Maślickim „Halo, tu Maślice”.

A oto wygłoszone wystąpienie:

Mili moi!

Czesław Miłosz gdzieś kiedyś napisał:

„Bo choć byś był, jak kamień pałacy,

lawina biegnie od tego zmienia,

po jakich toczy się kamieniach”

Co jest optymistycznym hymnem na temat pozytywnych zmian człowieka i otoczenia i nosi w sobie jednocześnie imperatywy konieczności. Te oczywiste prawdy muszą podnosić na duchu. Pozwólcie, drodzy Państwo, że miast okolicznościowego wystąpienia podaruję Wam na dzisiejszy uroczysty wieczór dwa przepiękne, bo bardzo refleksyjne wiersze napisane w dość odległych od siebie epokach przez dwóch poetów: Juliusza Słowackiego w XIX wieku wiersz metryczny z rymem i rytmem; drugi napisany białym wierszem bez rymu i rytmu przez Davida M. Romano zatytułowany „Jeśli beże mnie nowy dzień nastanie” (1993 r). W tej konwencji – białego wiersza – tworzyli również dwaj nasi ostatni nobliści: Cz. Miłosz i W. Szymborska. Prawdy podawane przez obu poetów są głęboko humanistyczne, ale równocześnie smutne, a nawet okrutne w swej nagości, wywołują u czytelnika zadumę i rodzaj nostalgii – są po prostu piękne.

A oto one, owe wiersze:

Juliusz Słowacki

„Życie, choć kilka godzin zatrute jest cierpieniem,

Na które rzadko z nieba rosa szczęścia sople sypie,

Serce, co bardziej kwiatów upaja się cieniem

Najczęściej tychże kwiatów srogi cień rozrywa”

David M. Romano

Jeśli beże mnie nowy dzień nastanie,

Nie będzie mnie, gdzie dotąd byłam

I słońca blask odnajdzie twoje oczy

Zalane po mnie żalu łzami.

Nie chcę, byś w próżnym żalu trwał

I w myślach przywoływał słowa,

Co między nami nie wybrzmiały,

Choćby w zamiarze zaistniały.

Wiem, jak bardzo mnie kochałeś,

Lecz ja nie mniej kochałam Ciebie

Chcę w myślach twych się zdarzyć,

By choćby w nich cię mieć dla siebie,

Kiedy beże mnie nowy dzień

nastanie,

Spróbuj dać wiarę, jeśli pojąć nie

potrafisz

Że anioł wypowiedziawszy cicho

imię moje,

Zabrał mnie z sobą, łagodnie biorąc

mnie pod ramię.

Ponoć mam mieszkać teraz w niebie,

Gdzie miejsce z dawna już

przygotowane,

A wszystkich których wciąż tak

kocham,

Porzucić mam, gdyż tak jest

napisane,

Gdy odwróciłam się by odejść,

Z mych oczu popłynęły łzy.

I nawet bym nie pomyślała,

Że całym życiem byłęś.

Tak wiele spraw dla których żyłam,

Tylko w połowie załatwionych,

A to że muszę teraz odejść,

Jest jak sen nigdy niewyśniony.

Mślałam o naszych dniach

minionych

O wszystkich dobrych i tych złych

Gdy tak dumalam o radościach

świata,

Które od jutra nie będą mym

udziałem,

I to tyle i aż tyle.

Tadeusz Ćwiertnia, Klub Seniora "Maśliczanie"

A co słyhać u seniorów?

Lato szybko nam minęło,

"Złota jesień" także.

I już niebawem zima

rogi swe pokaże.

Ale nam zima niestraszna,

bo nowy i ciepły klub mamy.

W CAL-u na Suwalskiej 11

już się spotykamy.

Dziękujemy naszym radnym,

że słowa dotrzymali

i w CAL-u lokal seniorom

na Klub Seniora przyznali.

Już się w Klubie urządzamy,

zajęć różnych dużo mamy.

Bardzo chętnie i ochoczo

z ćwiczeń korzystamy.

Na gimnastyce u pani Madzi

każda seniorka świetnie sobie

radzi.

Czy to jest przysiad, skłon czy

deska,

dla nas po prostu to jest pestka.

Za nami Andrzejki,

przed nami bal sylwestrowy,

ale każdy senior

jest już dziś gotowy.

Mimo wieku u seniora

wciąż jest młoda dusza,

gdy słyszy muzykę,

to do tańca rusza.

Z różnych aktywności

chętnie korzystamy,

bo po to Centrum Aktywności

Lokalnej

tu w Maślicach mamy.

Święta są już tuż za rogiem,

dużym krokiem się zbliżają,

więc seniorzy już dzisiaj

życzenia wszystkim składają.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia

życzymy Świąt spokojnych,

zdrowych,

rodzinnych, ciepłych i bez

covidowych.

Hanna Frączyk, Klub Seniora "Maśliczanie"

Kurs na Czekoladownik

Święta Bożego Narodzenia tuż-tuż, czas więc pomyśleć o prezentach dla naszych najbliższych. Czasem brakuje nam



jednak pomysłu na prezent, chciałabym więc podpowiedzieć Wam coś prostego, co na pewno ucieszy każdego. Czekoladownik – to zamykane pudełeczko, które idealnie mieści standardową czekoladę, a przyozdobione

własnoręcznie dodatkowo pięknie wygląda. Do pudełka można oprócz czekolady włożyć bon zakupowy lub gotówkę, pomieści też niewielki prezent. Czekoladownik może być więc prezentem pod choinkę, ale tworzy też świetną alternatywę dla kartki świątecznej, którą wykonujemy w podobny sposób.

Do wykonania takiego pudełka potrzebujemy:

- składaną bazę do czekoladownika,
- papiery ozdobne, najlepsze są papiery do scrapbookingu (użyłam kolekcji „Christmas Stories”, firmy 13 arts),
- patyczki, gałązki z czerwonymi kuleczkami, sznurek, opcjonalnie tekturkę, listki, wstążkę, gwiazdkę, napis – można też wykorzystać szyszki, cynamon itp.
- nożyczki, mocny klej.

Jak wykonać czekoladownik krok po kroku:

1. Jeśli chcemy, by nasze pudełko miało ozdobną kokardę, zanim przykleimy papiery doklejamy na taśmę dwustronną dwa kawałki wstążki – jeden na okładce, drugi w środku.

2. Docinamy na wymiar dwa kontrastowe papiery, zostawiając mały margines; obie warstwy przyklejamy. W środku również zaklejamy wstążkę mniejszym paskiem papieru i tekturką.

3. Patyczki lub cynamon wraz z gałązką czerwonych kuleczek obwiązujemy naturalnym sznurkiem. Wiążemy kokardę i przyklejamy. W tle można przykleić wcześniej ozdobioną tekturkę i listki.



4. Pod patyczkami doklejamy drobne elementy np. czerwone jagódki, szyszki itp.

5. Na koniec możemy dodać napis.

Zachęcam wszystkich do spróbowania stworzenia tak miłego prezentu. Mam nadzieję, że ten prosty kurs zainspiruje Was do tworzenia.

Wszystkie materiały dostępne są w naszym sklepie: ul. Królewiecka 149a, Wrocław. Sklep internetowy: 13arts.pl

Aida Domisiewicz

Pierniczki

Składniki na około 60 sztuk:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| - 550 g mąki pszennej | - 1 jajko |
| - 300 g miodu | - 2 łyżeczki sody oczyszczonej |
| - 100 g cukru pudru | - 30–40 g przyprawy do piernika |
| - 120 g masła | (najlepiej domowej*) |

Miód i masło podgrzać w małym garnuszku, mieszając do rozpuszczenia i połączenia się składników. Zdjąć z palnika i przestudzić. Przestudzoną mieszankę umieścić w misie miksera. Dodać pozostałe składniki i wyrobić. Ciasto schłodzić w lodówce (najlepiej przez noc).



Wałkować na stolnicy, lekko podsypując mąką, na grubość około 0,5 cm. Wykrawać pierniczki o dowolnych kształtach i przekładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

Piec około 8 – 10 minut w temperaturze 180°C.

Wystygnięte pierniczki można udekorować lukrem lub czekoladą. Pierniczki po upieczeniu są zazwyczaj mocno twarde (powoduje to dodatek miodu). By zmiękły potrzebują pochłonąć odpowiednią dawkę wilgoci np. z powietrza lub owoców. Schowaj pierniczki do szczelnej puszki z kawałkami obranych jabłek. Jabłka wymieniaj co parę dni, by nie zaczęły pleśnieć. Pierniczki będą chłonęły wilgoć z owoców.

* Domowa przyprawa do piernika

Składniki:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| - 50 g kory cynamonu | - 10 g gałki muskatołowej |
| - 20 g suszonego imbiru | - 10 g ziela angielskiego |
| - 15 g goździków, całych | - 10 g czarnego pieprzu |
| - 15 g wyłuskanych ziaren kardamonu | - 5 g gwiazdek anyżu |

Wszystkie składniki zmielić w maszynce do mielenia kawy, zetrzeć na specjalnej drobnej tarce lub utłuc w moździerzu. Wymieszać. Przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku, chronić przed słońcem. Przyprawa jest bardzo aromatyczna i dość pieprzna.

Na 1 kg mąki przeciętnie należy dawać około 3–4 łyżek przyprawy, w zależności od upodobań.

Smacznego :-)

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love

Dziękujemy za wsparcie:



HIT-EK
ul. Mrągowska 4

Przygotowuje zespół: Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Maja Olszowy, Krzysztof Pantuła, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, 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.

