

Halo! tu Maślice

Numer 15, czerwiec 2022

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Z kolektywnym pozdrowieniem

Za nami kolejny okres wytężonej pracy. Jako operator Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach wielkimi krokami zbliżamy się do półmetka tego projektu – jest to więc czas podsumowań i refleksji, co się udało, a nad czym warto jeszcze popracować. Cieszy nas niezmiernie, że wokół centrum tworzy się całkiem już liczna społeczność, która regularnie uczestniczy w naszych eventach i traktuje to miejsce jako swoje. Niezmiernie zachęcamy każdego do współtworzenia oferty CAL-u razem z nami. Na wszelkie pomysły i propozycje zajęć, imprez, wydarzeń czekamy podczas popołudniowych dyżurów. Można też do nas pisać na adres: kolektywpomyslow@gmail.com.

A co się ostatnio u nas działo? W marcu wspólnie z naszymi lokalnymi partnerami zainaugurowaliśmy dwa cykle imprez. Jednym z nich są wycieczki rowerowe „Kolektywnie na rowerach” z przewodnikiem Jackiem Myszkowskim. Odbyły się już trzy wycieczki, w tym jedna połączona ze spotkaniem autorskim. Z pisarką Malwiną Ferenz podążaliśmy na rowerach śladami głównej bohaterki jej powieści „Miasto w płomieniach”. Przed nami jeszcze dwie wycieczki szlakiem podwrocławskich zamków, pałaców i dworów – 17 lipca i 21 sierpnia – oraz wielkie podsumowanie cyklu, czyli Maślicka Setka!

Drugim cyklem są spotkania autorskie współorganizowane z filią nr 7 MBP im. T. Różewicza. O tym, co się odbyło w ramach tych spotkań, oraz o planach na przyszłość przeczytacie wewnątrz numeru.

Ruszyliśmy również z realizacją projektu współfinansowanego z funduszu Rady Osiedla Maślice w ramach realizacji



dodatkowych zadań społecznych. Projekt o nazwie „Gość-inność na Maślicach” ma na celu integrację sąsiedzką oraz przybliżenie kultur naszych sąsiadów pochodzących z innych krajów. Jako część projektu odbyły się sąsiedzkie śniadania: ukraińskie połączone z warsztatami tworzenia amuletów dla domu, prowadzonymi przez naszą utalentowaną sąsiadkę Ludmiłę; chińskie, podczas którego Yang i jego żona Joanna przygotowali dla nas chińskie przysmaki oraz przybliżyli nam kulturę Chin; białoruskie, w czasie którego odbył się wernisaż prac naszej sąsiadki Weroniki Waskowskiej (<https://www.satchiart.com/account/artworks/1817048>).

Mieliśmy także ogromną przyjemność gościć u nas Magdę i jej męża Jona Mikela, rodowitego Baska, którzy podczas warsztatów podróżniczo-kulinarnych opowiedzieli nam o Kraju Basków i nauczyli, jak przygotować baskijskie przysmaki – pintxosy i calimotxo. W ramach projektu prowadzone są też tematyczne warsztaty plastyczne, nad którymi czuwa nasza lokalna plastyczka Olga. Zakończeniem będzie „Potańcówka w rytmach świata”, na którą serdecznie zapraszamy już 26 czerwca!

24 czerwca z kolei zapraszamy Was na artystyczne uniesienie – autorski wernisaż połączony ze świętowaniem Nocy Kupały!

Przed nami wakacje. Pamiętajcie, że CAL jest otwarty w okresie wakacyjnym – nie tylko fizycznie, ale także jako przestrzeń do Waszych działań i realizacji Waszych pomysłów. Wypoczywajcie, nabierajcie wiatru w żagle i dbajcie o siebie podczas urlopów! A podczas wakacji zapraszamy do wzięcia udziału w naszym WAKACYJNYM KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM „Maślice wypoczywają”. Szczegóły w numerze i na naszym profilu FB.

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Maślice wypoczywają!

Pokaż nam, jak wypoczywasz!

- Prześlij zdjęcie z na adres: redakcja.tumaslice@gmail.com
- Przynies wydrukowane zdjęcie do Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Suwalskiej 11

Na zgłoszenia czekamy do 30 września!

Rada Osiedla Maślice, czyli dzieje się na osiedlu

W maju działalność wznowił chór osiedlowy Con Amore. Próby odbywają się we wtorki o godz. 19.00 w Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach (ul. Suwalska 11; zapisy pod numerem tel. 727 527 075). Drugim obok chóru podstawowym działaniem społecznym Rady Osiedla jest Klub Seniora Maślice. Po pandemii nie ma już śladu, więc seniorzy i seniorzy aktywnie działają. Członkowie klubu spotykają się w środy o godz. 16.00 również w CAL-u na Maślicach. Ponadto w ramach współpracy z naszymi partnerami osiedlowymi: wspólnie z Maślickim Centrum Wolontariatu wzięliśmy udział w Akcji Czysta Odra oraz podlewaliśmy posadzone ostatnio na osiedlu drzewka;

- 15 maja na boiskach przy AOW wspólnie z Niepublicznym Przedszkolem Łobuziaki i Szkołą Łobuziaki zorganizowaliśmy mały turniej piłkarski i zawody sportowe dla najmłodszych, których celem była zbiórka funduszy na świetlicę dla dzieci uchodźców z Ukrainy;
- 22 maja na terenach zielonych przy Kalejdoskopie zorganizowaliśmy Psi Piknik;
- 28 maja odbył się XIX Rodzinny Festyn Maślic, podczas którego zaprezentowały się przedszkolaki z Maślic; wspólnie ze stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów i Maślickim Centrum Wolontariatu zorganizowaliśmy zbiórkę dla naszej młodej mieszkanki Mai Strzeleckiej na operację kręgosłupa (szczegóły: www.siepomaga.pl/strzelecka-maja);
- 5 czerwca przy współpracy z Ranczo nad Odrą zorganizowaliśmy obchody Dnia Dziecka.

Oczywiście w miarę potrzeb i możliwości wspieramy także działania w CAL-u oraz Klub Sportowy Maślice Wrocław, grający w klasie B gr. VIII Wrocław.

Poza działaniami społecznymi prezentujemy ważne inwestycje dotyczące infrastruktury komunikacyjnej i edukacji. Mamy dla Państwa dobre, zaktualizowane informacje:

1. Tramwaj na Maślice – inwestycja otrzymała rekomendację, na podstawie których jest na ostatecznej liście priorytetów do 2027 r. (z perspektywą do 2030) we Wrocławskim Programie Tramwajowym 2.0, ogłoszonym przez gminę Wrocław 30 maja 2022 r. Ponadto cieszy deklaracją UM Wrocław, że przetarg na dokumentację projektową linii tramwajowej (na razie wykonana została koncepcja) ma się odbyć jeszcze w tym roku. Należy zaznaczyć, że przebudowa ul. Maślickiej oraz budowa ul. Nowomaślickiej (łącznie Maślicka – Suwalska – Królewiecka) i linii tramwajowej mają być realizowane jako jedna inwestycja. Nie będzie to możliwe bez pozyskania przez gminę Wrocław środków zewnętrznych (np. unijnych), dlatego obecnie czekamy na rozpatrzenie wniosków. Brak finansowania lub jego ograniczona kwota spowodują etapowanie inwestycji.

2. Przedstawiciele Rady Osiedla i Rady Rodziców spotkali się z przedstawicielami Departamentu Edukacji i inwestora realizującego budowę nowej placówki edukacyjnej przy ul. Białostockiej. Obiekt ma być gotowy na przyjęcie dzieci we wrześniu 2024 r. Będzie miał swój rejon szkolny, który zostanie

uzgodniony w toku konsultacji z Radą Osiedla. Poza samym obiektem szkolnym powstanie łącznik drogowy pomiędzy ul. Kozią a Białostocką (dojazd do nowej szkoły) oraz zostanie wyremontowany fragment ul. Białostockiej – między planowanym łącznikiem a ul. Siedlecką, ale tylko w granicach działki, na której ma powstać szkoła. Obecnie trwają prace przygotowujące teren pod inwestycję. Dodatkowo na odcinku ul. Białostockiej pomiędzy ul. Chełmską a planowaną szkołą wymieniona zostanie kanalizacja. Trwają dyskusje nad kwestią nowej nawierzchni. Nadmieniamy, że o tę inwestycję wnioskowali mieszkańcy ul. Białostockiej, wspierając tym samym starania Rady Osiedla – a zatem współpraca popłaca.

3. Nastąpiła zmiana organizacji ruchu na rondzie Modzelewskiego – skanalizowanie ruchu przy zjeździe w kierunku Prac Odrzańskich (rozwiązanie à la rondo turbinowe).

Ponadto zakończyliśmy proces konsultacyjny dotyczący zbierania pomysłów na wydatkowanie Funduszu Osiedlowego, czyli kwoty na inwestycje osiedlowe. Osiedle Maślice do dyspozycji na lata 2022–2023 otrzyma 764 597,34 zł. Mieszkańcy w czasie konsultacji zgłosili następujące pomysły: <https://tiny.pl/9bmxt> (informacja dostępna pod podanym linkiem).

Należy dodać, że zawarte w raporcie inwestycje zostaną wycenione (szacunkowy koszt) przez Zarząd Osiedla Maślice. Wycena stanowi bardzo ważną informację, gdyż środki w Funduszu Osiedlowym są ograniczone. Szacunkowy koszt każdej inwestycji dostępny będzie podczas najbliższej sesji samorządu osiedla, w trakcie której radni osiedlowi podejmą ostateczną decyzję o wyborze zadań inwestycyjnych oraz ich priorytetyzacji.

Dziękujemy wszystkim za udział w działaniach Rady Osiedla. Do zobaczenia w terenie :)

Sławomir Czerwiński, Rada Osiedla Maślice

„Literackie środy” w filii nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza

„Literackie środy” to projekt zainicjowany przez Jacka Myszkowskiego, naszego zaprzyjaźnionego czytelnika, a



zarazem przewodnika (już nie tylko wrocławskiego ;)), przy współpracy ze stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów. Głównym założeniem jest promowanie autorów i autorek piszących książki z Wrocławiem w tle. 27 kwietnia odbyło się pierwsze spotkanie – z Małgorzatą Starostą, autorką kryminałów ironicznych i komedii obyczajowo-kryminalnych. Ma ona już w swoim dorobku kilka pozycji książkowych, m.in. cykl „Pruskie baby” opowiadający o perypetiach rodziny Prusków oraz cykl „W siedlisku”, którego akcja toczy się na Podlasiu. Na spotkaniu autorka zaprezentowała książkę „Tajemnica carycy”,

drugą część cyklu z charakterną Agatą Śródką. Najnowsza powieść Starosty to „Kto zabił mamusię?” (premiera książki o tak wymownym przypadku na Dzień Matki ;)). Początkowo była pisana razem z czytelnikami na Facebooku jako powieść w odcinkach, finalnie została wydana jako książka. Część dochodu z jej sprzedaży zostanie przekazana na rzecz fundacji humanitarnych wspomagających Ukrainę. Na spotkaniu, na razie w roli uczestnika, pojawił się Mieczysław Gorzka, którego jesienią mamy nadzieję gościć u nas.

W maju w ramach projektu „Literackie środy” odwiedziła nas Maja Gulka. To młoda wrocławska pisarka, która dotychczas wydała dwie książki: „Podwójną rozgrywkę” i „Wszyscy mamy coś do ukrycia”. Są to powieści komediowo-detektywistyczne z Wrocławiem w tle. Na początku lipca odbędzie się również spacer literacki w towarzystwie autorki w okolicach parku Południowego. Dodatkowym (i fantastycznym!) wydarzeniem literackim było rowerowe spotkanie autorskie z Malwiną Ferenz. Razem z autorką ruszyliśmy na rowerach śladami Mathilde, bohaterki jej najnowszej powieści „Miasto w płomieniach”. Cofnęliśmy się w czasie o 77 lat, do oblężenia Festung Breslau, gdy Wrocław zamienił się w ocean płomieni, a mieszkańcy musieli się chronić w piwnicach lub uciekać z miasta. Z Malwiną Ferenz spotkamy się także na stacjonarnym spotkaniu autorskim 22 czerwca o godz. 18.30 w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Suwalskiej 11, na które już dziś serdecznie zapraszamy.

Renata Cierniak

Oczytany Facet poleca na lato

Benedict Wells, „Hard Land”

Jest to opowieść o stracie bliskiej osoby i przyśpieszonym dorastaniu nieśmiałego chłopca. Kronika pewnego szczególnego lata, pierwszych porywów serca i przyjaźni w małym amerykańskim miasteczku, gdzie w połowie lat 80. Czyta się szybko i lekko.



Ján Púček, „Przez ucho igielne (sploty)”

Ciepły, nostalgiczny obraz rodziny. Takiej zwyczajnej i poplątanej, w której nikt nie jest ideałem, a więzy rodzinne są trwałe nawet między pokoleniami. Panorama XX w. u naszych słowackich sąsiadów.

Pierre J. Mejlak, „Co pozwala powiedzieć noc”

Zbiór opowiadań maltańskiego pisarza. Opowieści o szaleństwie, miłości i sprawach ostatecznych, ale napisane z humorem. Literackie perełki, zawierające w sobie cały wszechświat i zamykające się w kilku minutach lektury.

Iza Klementowska, „Samotność Portugalczyka”

Kilkanaście miniatur reporterskich o współczesnej i dawnej Portugalii. Przeczytamy tu o reżimie Salazara, o targowisku, na którym można kupić stare fotografie, o dzisiejszej Fatimie

i o wielu innych ciekawostkach związanych z Portugalią. Taka namiastka podróży do tego niezwykłego kraju.

Nick Hornby, „Wierność w stereo”

Lekka, ale nie głupia opowieść o muzyce i miłości, spóźnionym dorastaniu i wytrwałości. Odrobina snobizmu, rozważania nad tym, co w życiu jest ważne. Nick Hornby potrafi rozbawić i wzruszyć każdego czytelnika. Świetna proza obyczajowa.

Jakub Sobieralski, www.oczytanyfacet.pl

Osobista refleksja o czytaniu książek

Najczęściej czytam reportaże na różne tematy. Są to książki podróżnicze, historyczne, geograficzne, biograficzne, opisujące dzieje różnych ludzi, czy też przedstawiające fakty polityczne. Lubię książki o odkryciach geograficznych i technicznych. Interesuję się także książkami o Kosmosie, o przyszłości życia na Ziemi i o teoriach rozwoju społeczeństwa, chociaż zdaję sobie sprawę, że niektóre teorie są fikcyjne.

Tak po prawdzie dzielę książki na te, które z przyjemnością czytam, i na te, które są nieudane. Nie przepadam za poezją – zbyt jest górnolotna.

Pisarzy dzielę na tych, którzy mają coś ciekawego do przekazania, i na tych, którzy powielają czyjeś historie. Jest jedna zasada: dobry pisarz to ten, który dostrzega to, czego zwykły człowiek nie jest w stanie uchwycić.

Adam Pisarski, mieszkaniec Domu Pomocy Społecznej na Maślicach



Śpiew chóralny wspólną pasją mieszkańców DPS

W domach Miejskiego Centrum Usług Socjalnych duże znaczenie przywiązuje się do zajęć arteterapeutycznych, które dają mieszkańcom możliwość rozwijania pasji. Muzykoterapia jest w DPS jedną z form arteterapii wykorzystującą materiał muzyczny w celu usprawniania, korygowania i kompensowania zaburzeń psychofizycznych. Przybiera postać terapii grupowej i indywidualnej w zależności od potrzeb mieszkańców. Prowadzona jest w formie muzykoterapii receptywnej i aktywnej, w tym najbardziej lubianego przez mieszkańców śpiewu. Daje on podopiecznym możliwość rozwijania posiadanych potencjałów twórczych i zainteresowań, dostarcza pozytywnych emocji, ułatwia nawiązywanie nowych kontaktów interpersonalnych oraz jest sposobem artystycznego wyrażania siebie. Ogromna pasja, z jaką mieszkańcy angażują się w śpiew, zainspirowała do założenia w MCUS integracyjnego chóru złożonego z mieszkańców i pracowników.

Dzisiejsze brzmienie grupy tworzą ok. 30-osobowy chór, zespół instrumentalny złożony z pracowników MCUS oraz grono solistów. Od pięciu lat na terenie domów MCUS regularnie odbywają się próby chóru w ramach zajęć muzykoterapii. Mieszkańcy wraz z pracownikami sumiennie się przygotowują, ćwicząc emisję głosu, dykcję oraz śpiew piosenek. W czasie

kilkuletniej współpracy przygotowaliśmy m.in. koncert kolęd „Ulica wielkiej kolędy” i koncert kolorowych przebojów z lat 60. „Baw się razem z nami”. Wykonywaliśmy utwory takich wykonawców, jak: Anna Jantar, Karin Stanek, Czerwone Gitary, Skaldowie, Partita oraz Bajm. Niezwykłym doświadczeniem było dla nas również przygotowanie koncertu muzyki gospel „Happy day”. Dźwięki muzyki głoszącej dobrą nowinę, mającej swój rodowód w XIX-wiecznej kulturze czarnoskórych mieszkańców USA, na długo zagościły w naszych domach i sercach. Ten i pozostałe koncerty każdorazowo wybrzmiewają na terenie wszystkich domów MCUS, ale także w innych zaprzyjaźnionych już dziś placówkach, m.in. w Schronisku św. Brata Alberta dla Kobiet i Matek z Dziećmi, w DDP przy ul. Ciepłej czy w Domu Kultury „Piast”.

16 września 2019 r. chór MCUS wraz z zespołem muzycznym wziął udział w IX Amatorskim Przeglądzie Chórów Senioralnych. Wielką radością i zaskoczeniem był dla nas wynik eliminacji, w których zajęliśmy trzecie miejsce. W rezultacie mieliśmy ogromną przyjemność zaśpiewać na gali finałowej 3 października 2019 r. w kościele pw. św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława we Wrocławiu.



Tegoroczna działalność to przygotowanie koncertu „Babę zesłał Bóg”. Był on dedykowany wszystkim kobietom. Kalejdoskopem znanych i lubianych piosenek sprzed lat zabraliśmy publiczność w krainę kobiecości widzianej okiem zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Liryczny, namiętny, pełen humoru i dystansu do spraw damsko-męskich koncert pozwolił nam namalować intrygujący portret kobiety.

Na przełomie kwietnia i maja przygotowaliśmy się także do koncertu „Czy mnie widzisz? Czy mnie słyszysz?”, który odbył się 17 maja w auli Politechniki Wrocławskiej. To jedna z inicjatyw w ramach Roku Dobrych Relacji. Głównym założeniem koncertu był kontakt z muzyką, która jest ponadczasowa i może przeciwdziałać samotności.

Działalność chóru MCUS jest wielokierunkowa. Duże znaczenie ma praca nad emisją głosu, która jest nie tylko treningiem krtani – to przede wszystkim usprawnianie oddychania, artykulacji i pracy rezonatorów. Oprócz prawidłowej pracy wszystkich narządów biorących udział w tworzeniu dźwięku ważna jest ich doskonała koordynacja, co przynosi widoczne efekty zdrowotne w poprawie wentylacji i wydolności oddechowej każdego uczestnika. Podejmowane działania muzyczne przybierają tu także formę grupowego leczenia śpiewem jako najważniejszą metodę muzykoterapii grupowej. Śpiew bowiem umożliwia bezpośrednie porozumiewanie się w płaszczyźnie

społecznej oraz somatyczne przeżywanie napięcia i rozluźnienia. Poprzez wspólne śpiewanie o wiele szybciej osiąga się efekty dodatnie w procesie leczniczym, co jest niezwykle ważne dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.

Zajęcia motywują do aktywnego uczestnictwa w życiu domu, do celowego i świadomego spędzania czasu wolnego, do podejmowania kolejnych wyzwań w celu rozwoju osobistego i podnoszenia samooceny oraz integracji mieszkańców. Dają możliwość rozwijania zainteresowań, a czasem są przyczynkiem do odkrywania nowych, dotąd niepoznanych, zdolności i pasji. Próby, którym towarzyszą dobry humor uczestników i miła atmosfera, pozwalają nawiązywać nowe relacje, w tym przyjaźnie. Każdy z koncertów jest zaś wyjątkowym doświadczeniem, pełnym radości płynącej ze wspólnego śpiewu i dzielenia się z innymi wykonywaną twórczością, muzyką pełną emocji, wieloma wzruszeniami i chwilami szczęścia. Poprzez liczne koncerty mamy szansę na wzajemne spotkanie – muzyki z ludźmi i ludzi z muzyką.

Izabela Wróbel-Malicka

Wiosna u seniorów

I znów następna wiosna!
Radośnie ją witamy
Nad rzeczką Ługowiną
Wszyscy się spotykamy

Tradycyjnym zwyczajem
Marzannę tu topimy
I tak się pozbywamy
Co roku pani zimy

W klubie wielkie ożywienie, wracamy do naszych cyklicznych zdarzeń: witanie wiosny, spotkania wielkanocne, imieniny seniorów – a wszystko zawsze w uroczystej aurze, często z nutką poezji. Przy dobrej muzyce spotkaliśmy się wreszcie na wieczorku tanecznym, naprawdę tęskniliśmy za tego rodzaju rozrywkami.

Wiele się działo! Część seniorów doksztalała się na spotkaniach w ramach projektu „Latarnik”. Ponadto liczna grupa wyjechała na dwudniową wycieczkę do stolicy.

13 kwietnia mieliśmy wyjątkowo ciekawe spotkanie



w zajezdni przy ul. Grabiszyńskiej – wystawa „Machiny Leonarda” przybliżyła nam postać wielkiego przedstawiciela renesansu. Mogliśmy podziwiać prekursorskie pomysły, które znalazły urzeczywistnienie w następnych wiekach.

W ramach współpracy między klubami mieliśmy zaszczyt uczestniczyć jako delegacja w wieczornicy z okazji święta 3 Maja w Klubie Seniora na Żernikach. Było niezwykle miło i serdecznie przy wspólnym śpiewaniu wielu znanych nam patriotycznych pieśni.

A jakie plany na przyszłość? Wycieczki połączone z grillem oraz ciekawie zapowiadające się spotkania przy muzyce.

Wanda Wierzbowska

Wakacje! Niech się nam darzy!

Czerwiec. To taka wisienka na torcie w ruchu obrotowym Ziemi wokół Słońca. No może nie dla wszystkich. Nauczyciele pewnie chcieliby w tym okresie zapaść w hibernację. Bo nim zabrzmi ostatni dzwonek roku szkolnego, tabuny uczniów i rodziców przetoczą się przez pokój nauczycielski z błagalnymi: „Pani podniesie tę ocenę”, „Dlaczego Zosia ma wzorowe zachowanie, a mój Piotruś tylko dobre?” oraz „Małgosia musi mieć czerwony pasek w piątej klasie, bo jego brak zniweczy jej przyszłą karierę na Uniwersytecie Oksfordzkim”. Przecież nie od dziś wiadomo, że to właśnie czerwiec jest najlepszym miesiącem na nadrabianie zaległości z września. Natomiast dla całej reszty populacji czerwiec to miesiąc poluzowania gumek. I to dosłownie. Spada z nas ciężar konieczności zrobienia formy i rzeźby na plażę. Już wiemy, że proces ten zaczniemy od kolejnego roku, w ramach postanowienia noworocznego. Na razie pierwszy majowy rzut witaminy D nastroił nas optymistycznie. Przed nami wizja szumu fal, ptaków śpiew, parawanów powiewających na wietrze czy gofrów z bitą śmietaną i frużeliną.

Wakacje to też stan umysłu, w który zdecydowanie łatwiej nam wejść, gdy temperatura oscyluje wokół 28 st. C, błękitne niebo skalane jest jedną rozkoszną pierzastą chmurką, a wilgotność powietrza mieści się w granicach 45–55%. Wówczas jakoś życzliwiej spoglądamy na sąsiada, koleżanka z pracy nie irytuje nas tak jak w listopadzie, a i cena za kilogram czereśni nie przyprawia już o palpitację serca. Pozwalamy sobie na więcej luzu. Kobiety odkrywają, że jeśli pójdą na zakupy do pobliskiego warzywniaka bez makijażu, to przyniosą do domu takie same ziemniaki jak wtedy, gdy na ich twarzy zagoszczą fluid i róż. Mężczyźni na chwilę przestają przeżyć swoje ego, a pojemność silnika samochodu sąsiada nie ma żadnego wpływu na ich psychiczny dobrostan.

I taki stan rzeczy nie dziwi. Słowo „wakacje” pochodzi bowiem od łacińskiego *vacatio*, oznaczającego „oswobodzenie” i „uwolnienie”. Dlatego uwolnijmy się choć na chwilę od wszystkiego, co nas zakotwicza w codzienności. Niezależnie od tego, gdzie spędzimy wakacje, niech letni wiatr muska nas oddechem spokoju, odpoczynku i optymistycznych planów na przyszłość – bo to jest właśnie ten moment. Czego życzymy z Kolektywem Pomysłów i sobie, i Państwu.

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Wystarczy nie kosić

Czy lubicie, gdy w letni poranek budzi Was dźwięk silnika kosiarki spalinowej? Ja też nie. Coś za coś. Przynajmniej wkoło bloku lub pod domem jest ładnie i schludnie. Tylko czemu ten dywanik z trawnika taki żółtawy, w lipcu robi się rzadki, a skwar niewiele mniejszy niż na betonowym parkingu? Na własne życzenie jedynie potęgujemy efekty suszy.

A gdyby tak nie kosić? I do tego tworzyć łąki kwietne? Od kilku lat coraz więcej osób stosuje tę taktykę w swoich przydomowych ogrodach. Miasto też ogranicza koszenie terenów

zielonych. Dlaczego? Ano dlatego że jest to konieczne w walce z suszą i globalnym ociepleniem. Korzyści z tego jest cała masa.

Pierwszym zyskiem jest dużo lepsza retencja wody, której w czasie suszy brakuje. Ziemia, na której rosną wysoka trawa i inne polne kwiaty, pomaga przyjąć i zatrzymać duże ilości wody w glebie. Daje nam to liczne pozytywne efekty:

- Obniża temperaturę.
- Zmniejsza zużycie wody na podlewanie trawnika.
- Zmniejsza zużycie paliwa/prądu na koszenie.
- Lepsze jest nawodnienie okolicznych drzew i trawników.
- Zmniejsza ryzyko lokalnych podtopień przy coraz częstszych opadach nawałnych. Zieleni w dzisiejszych miastach jest częścią ich infrastruktury.
- Sprzyja zwiększaniu bioróżnorodności.
- Pomaga zapylaczom.
- Przyciąga różne ptaki i owady, które zjadają kleszcze.
- Daje schronienie wielu stworzeniom.
- Polepsza jakość gleby.
- Wygląda przepięknie.
- Oczyszcza powietrze.

Zachęcam wszystkich właścicieli terenów zielonych i wspólnoty mieszkaniowe do ograniczenia koszenia i koszenia z głową. Wiadomo, że są miejsca, gdzie trzeba kosić, takie jak:

- ścieżki w ogrodzie, po których regularnie chodzimy;
- pasy przy krawężnikach – żeby trawa i łąka nie zmniejszyły szerokości chodnika lub jezdni;
- okolice skrzyżowań – żeby nie ograniczać widoczności dla kierowców, rowerzystów i pieszych.

Jeśli już kosimy, to nie przy samej ziemi. Jeżeli spod kosiarki się kurzy, to nie jest dobry znak. Jeśli kosimy teren, na którym zasadziliśmy drzewa, to wokół pnia warto zostawić nieskoszony fragment.

Łąkę kwietną też warto skosić, ale dopiero kiedy przekwitną kwiaty – wtedy należy zostawić je tak skoszone. Część nasion dzięki temu sama się rozsiej, a część stanie się pokarmem dla ptaków. Rozkładające się rośliny są naturalnym nawozem dla gleby.

Jeśli zainteresowałem Was tematem, po więcej praktycznej wiedzy odsyłam już do Sebastiana Kulisa, autora książki „Roślinne porady. Ogród na cztery pory roku” (www.instagram.com/roslinneporady).

Rafał Sobolewski, Kolektyw Pomysłów

Stopa – miniaturka ciała człowieka, czyli słów kilka o akupresurze

Akupresura jest rodzajem masażu. Uznawana jest za jeden z najstarszych sposobów w zwalczaniu różnych dolegliwości, może być także elementem profilaktyki chorób. Człowiek od dawna instynktownie masował swoje stopy. Dawało mu to odprężenie, dobrą energię i pozytywnie wpływało na samopoczucie. Najstarsze inskrypcje datowane są na 2330 r.

p.n.e. Odkryto je w Egipcie na grobowcach lekarzy. Współcześnie, w Polsce z każdym rokiem ta forma masażu zyskuje na popularności. Stosuje się ją coraz częściej i chętniej jako uzupełnienie medycyny konwencjonalnej.

Akupresura stóp polega na uciskaniu konkretnych punktów na stopach zwanych receptorami. Wszystkie główne



narządy i gruczoły (m.in. mózg, serce, wątroba, płuca, nerki, tarczycza, śledziona, oczy, uszy) mają w niej swoje odzwierciedlenie. W stopach znajduje się ok. 7200 zakończeń nerwowych, które poprzez ucisk zostają pobudzone.

Masaż stóp poza odczuwalną przyjemnością, wpływa także na poprawę krążenia, normalizuje pracę narządów i gruczołów, redukuje napięcia w ciele, a nawet uśmierza ból! Wzmacnia siły witalne organizmu, przez co organizm szybciej się regeneruje. Poprawia przemianę materii, a także ma wpływ na jego detoksykację. Harmonizuje przepływy energetyczne w naszym ciele, dając poczucie odprężenia całemu organizmowi.

Jeżeli podczas ucisku danego miejsca pojawi się ból lub odczuwalny dyskomfort, może to świadczyć o chorobie, bądź zaburzeniach w obrębie danego narządu. Miejsca, które odpowiadają choremu, bądź przeciążonemu organowi często są wrażliwe na dotyk, twarde, a nawet bolesne.

Akupresura stóp wykorzystywana jest w leczeniu różnych dysfunkcji organizmu. Jest uznawana za metodę bezinwazyjną, dlatego też nie ma większych przeciwwskazań do stosowania ich u osób w różnym wieku. Mogą z niej skorzystać zarówno dorośli, jak i dzieci.

Zabieg jest przyjemny i bezbolesny. Stopa w pierwszej kolejności poprzez ćwiczenia rozciągające ulega rozluźnieniu. Następnie zostają pobudzone receptory poprzez ucisk o określonej sile i czasie trwania w zależności od zdiagnozowanego schorzenia. To połączenie delikatnego dotyku z momentami bardziej zdecydowanym masażem. Technika ta ma nie tylko pozytywny wpływ na dolegliwości fizyczne, ale działa kojąco też na naszą psychikę.

Kolejność masowanych miejsc na stopie nie jest bez znaczenia. Obowiązuje określony schemat. Podstawą jest przeprowadzenie czterech układów. W pierwszej kolejności uciskamy narządy układu wydalniczego, aby pobudzić je do pracy na rzecz odtruwania organizmu z toksyn. Dalej jest układ nerwowy, który odpowiedzialny jest za pracę wszystkich narządów i gruczołów oraz układ pokarmowy, które odpowiadają za przemianę materii. Kończymy na układzie limfatycznym, którego rola polega na budowaniu naszej odporności poprzez produkcję przeciwciał, chroniących nas przed rozwinięciem się różnych stanów zapalnych w organizmie. Później możemy skupić się na masażu receptorów odpowiadających chorom, bądź osłabionym organom.

Moja przygoda z masażem zaczęła się już w dzieciństwie. Z czasem stał się on moją pasją, czego owocem jest Wymasowana Stópka. Uśmiech i radość moich klientów to dla mnie ogromna satysfakcja i najlepsza rekomendacja dla tej

techniki. Dziś nie ma dnia, żeby nie było chętnych do masażu. Mam tu na myśli moje dzieci, dla których wieczorny masaż stóp w łóżku to już nasz codzienny rytuał.

Wreszcie nastały ciepłe dni. To najlepszy czas, by zrzucić obuwie i pochodzić bosą. Gorąco zachęcam, aby w ciągu dnia, choć przez chwilę pochodzić bez butów – po trawie, po kamieniach, po piasku, po ziemi. To będzie taka autoterapia. Niedługo ludzie chodzili „na bosaka”, przez co w sposób naturalny w trakcie chodzenia po nierównym terenie stymulowali punkty na stopach. Obecnie praktyka ta zanikła i praktycznie cały czas chodzimy w różnego typu butach. Wielka szkoda, ponieważ stąpanie bosą niesie ze sobą wiele korzyści dla naszego zdrowia i samopoczucia, których po trosze sami się pozbawiamy.

Metaforycznie rzecz ujmując akupresura stóp to pigułka szczęścia dla umysłu i zastrzyk dobrej energii dla ciała. Jeśli chcesz by Twoje stopy niosły Cię lekko każdego dnia, załóż się o siebie już dziś.

Zapraszam, spotkajmy się dla zdrowia.

Dorota Hejnowicz,

www.facebook.com/WymasowanaStopka

Wakacje z Proactiv

artykuł sponsora

Wakacje to czas, na który dziecko czeka przez cały rok. Szukanie sprawdzonych firm, wyjazdów, miejsc, dokąd warto wysłać dziecko, tak aby było zadowolone, jest z jednej strony bardzo przyjemne, a z drugiej – kosztuje rodziców dużo czasu. Właśnie dlatego postanowiłam tę pracę w znacznej mierze wykonać za Państwa i przedstawić naszą ofertę. Przekazuję Państwu krótki, ale konkretny opis znakomitych wakacyjnych wyjazdów dla dzieci i młodzieży. Wybrane przez nas miejsca na obozy są położone w różnych częściach Polski, wszystkie mają niezbędne udogodnienia dla komfortowego wypoczynku dzieci i młodzieży, wiele atrakcji dla młodszych i starszych oraz znajdują się w świetnych lokalizacjach.

Co wziąć pod uwagę przy wyborze wakacji dla swoich pociech?

1. Podstawowym, najistotniejszym elementem jest wybór organizatora oraz kierownika wypoczynku. Należy sprawdzić ich doświadczenie, pamiętając, że im większe, tym lepiej, ponieważ co roku spotykamy się z nowymi sytuacjami, obostrzeniami, zachowaniami, które z wyjazdu na wyjazd uczą nas czegoś nowego.

2. Należy zwrócić uwagę również na takie aspekty jak długość podróży, wiek dziecka i to, jak znosi ono jazdę samochodem czy autokarem. Jest to szczególnie ważne przy wyborze wakacji dla młodszych dzieci lub tych, które jadą na swój pierwszy obóz, zwłaszcza jeśli jadą bez koleżanki/kolegi z klasy czy podwórka. Warto wybrać obozy/kolonie, na które dojedziemy maksymalnie w 2-3 godz. Kolejne godziny bardzo się dłużą, a w efekcie pierwszy dzień obozu dzieci spędzają w podróży zamiast na zabawie. Wybrane przez nas ośrodki – Trzy Jeziora w Wieleniu Zaobrzeńskim czy też kompleks hoteli Gorzelanny Żłoty Potok w Jarnołtówku – są

położone zaledwie 140 km i 115 km od Wrocławia, więc do obu kurortów dojedziemy w 1,5-2 godz.

3. Kolejna rzecz to obiekt noclegowy, który wybrał Państwa organizator. Przy wyborze miejsca zakwaterowania sprawdzamy dokładnie, czy nasze ośrodki spełniają wszystkie normy bezpieczeństwa wymagane przez PSP, MEN, GIS i MZ oraz oferują dodatkowe udogodnienia i atrakcje dla naszych obozowiczów. Nasze doświadczenie pokazuje, że dobrym pomysłem jest postawienie na obiekty dysponujące rozległym terenem, otoczone zielenią i położone w atrakcyjnym krajobrazowo miejscu, które mają bogatą infrastrukturę sportową i wypożyczalnię sprzętu. W Wieleniu mamy do dyspozycji: boisko do piłki nożnej, siatkówki plażowej, badminton, kort tenisowy, plac zabaw, tor łuczniczy, strzelnicę paintballową, wydzielony teren zielony do gry w paintball, plażę, piękną marinę, wigwam, park linowy. Z kolei w Jarnołtówku znajdziemy: Interaktywny Park Edukacji i Rozrywki ROSENAU Zaginione Miasto, w którym można zwiedzić Park Żywiołów, Ogród Wody, Stonehenge, Jaskinię Wilka i Niedźwiedzia, sztolnię złota i wykopaliska skarbów, kino 7D, a dodatkowo: letni SnowTubing, park linowy oraz park wodny. Bardzo istotne jest zaplecze na niepogodę, aby w razie deszczu dzieci nie były uziemione w swoich pokojach/domkach. W obu miejscach mamy do dyspozycji halę sportową, kręgielnię, bilard, salki konferencyjne, dodatkowo w Trzech Jeziorach jest salka zabaw „Leśny skrzat”, a w Złotym Potoku basen wewnętrzny.

Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieci i młodzież na nasze wyjazdy, gdzie pod opieką wykwalifikowanych instruktorów i wychowawców będą się świetnie bawić i rozwijać swoje umiejętności sportowe. Wykorzystując cały sprzęt, zaplecze ośrodków i doświadczenie kadry, uczestnicy mają szansę wykazać się w dziedzinach już sobie znanych oraz nauczyć się nowych dyscyplin. Aktywny program nie daje czasu ani na nudę, ani na tęsknotę za rodzicami. Jest dostosowany do wieku i możliwości poznawczych dzieci i młodzieży.

Latem organizujemy tygodniowe aktywne pobyty dla dzieci i młodzieży w urokliwych zakątkach Polski. Zimą – obozy narciarskie ze szkoleniami dla najmłodszych i starszych, na różnych poziomach, w małych grupach.

Zachęcamy do polubienia i obserwowania naszego profilu: www.facebook.com/proactiv.wroclaw.

Anna Kubasik, organizator i kierownik wypoczynku

Wspinanie – jak zacząć i dlaczego warto?

Wspinanie to ostatnio bardzo często polecana aktywność dla dzieci i dorosłych. Polecają ją ortopedzi jako sposób na ciekawą i efektywną przeciwdziałanie wadom postawy i wzmacnianie mięśni posturalnych, które są odpowiedzialne za utrzymanie nas w pionie. Zwłaszcza dla osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej, np. pracujących przed komputerem, oraz dzieci, które mają coraz mniej czasu i chęci na ruch. Wspinanie leczy nas też ze stresu, pozwala na oderwanie się od problemów w pracy i życiu codziennym. Podczas wspinaczki odbywa się swoisty reset w naszej głowie,

zerwa WROCŁAWSKI OŚRODEK WSPINACZKOWY

UL. SZCZECIŃSKA 17 D WROCŁAW

WSPINANIE I ZABAWA
WARSZATY MUZYCZNE I PLASTYCZNE
WARSZATY Z PSEM
GRY I ZABAWY TERENOWE
PELNE WYŻYWIENIE

WOW!
WSPINACZKOWE PÓŁKOLONIE

**DLA KOGO:
DLA KAŻDEGO
7-14 LAT**

**CZAS TRWANIA:
OD PON. DO PT.
8.00-16.00**

**CENA:
790,-**

TERMINY:
27.06 - 1.07
4.07 - 8.07
11.07 - 15.07
18.07 - 22.07
25.07 - 29.07

1.08 - 5.08
8.08 - 12.08
16.08 - 19.08
22.08 - 26.08

**ZAPISY I WIĘCIE INFORMACJI:
ZERWA.PL
KONTAKT @ZERWA.PL
602 301 233**

zapominamy o gnębiących nas sprawach, bo jesteśmy zajęci tym, jak dojść do następnego chwytu i do końca drogi wspinaczkowej.

Od dawna znamy te uczucia, dlatego od lat prowadzimy kursy wspinaczkowe i ściankę wspinaczkową, na której to cudowne oczyszczenie się odbywa.

Jak zacząć się wspinac?

To proste: wystarczy chcieć! Pierwszy krok to przyjść na ściankę; tam obsługa i instruktorzy pokażą, co można robić, od czego zacząć. Na ścianie zazwyczaj można pożyczyć cały sprzęt i dostać pierwsze wskazówki, a także przekonać się, jak wspaniałą zabawą jest wspinanie. Z każdą minutą nabieramy pewności siebie i wchodzimy coraz wyżej. Można to zrobić w dowolnym momencie w godzinach otwarcia ścianki. Nie trzeba się nawet specjalnie umawiać, chyba że chce się przejść specjalistyczne szkolenie z instruktorem. Na niektórych ściankach są specjalne automaty, które pozwalają na wspinanie po krótkim (pięciominutowym) bezpłatnym szkoleniu. Są też niskie ścianki z zeskokiem na materac, tzw. boulderowe. Na nich nie trzeba żadnego sprzętu – czyste buty i do przodu! A raczej do góry!

Co trzeba mieć?

Dobry humor, chęci i ubiór niekrępujący ruchów.

Gdzie można zacząć przygodę ze wspinaniem?

Ostatnio niedaleko nas, blisko wrocławskiego stadionu, otworzono ściankę wspinaczkową Wrocławski Ośrodek Wspinaczkowy Zerwa. To znana marka, jej założyciele działają w branży od lat, prowadzili ściankę na wrocławskich Karłowicach. Ale teraz na Maślicach powstał obiekt wyjątkowy – jedna z najlepszych ścian wspinaczkowych w Polsce, ze

specjalną strefą dla dzieci, a nawet restauracją serwującą posiłki, napoje, świetną kawę i domowe ciasta.

Co dalej?

Bardzo łatwo zacząć wspinanie na ścianie wspinaczkowej, jeśli zrobi się to na takim miejskim obiekcie. Potem można umówić się z instruktorem i ruszyć w skałki albo poprzestać na wspinaniu na obiektach sztucznych w mieście. Wspinanie na łonie natury jest cudownym doświadczeniem, ale do tego potrzeba pomocy specjalisty.

Bogna Jakubowicz
Wrocławski Ośrodek Wspinaczkowy Zerwa

POZDROWIE
I MAŚLICKO-PRACKI BIEG

Biegnij z nami!
2.5km, 5km, 10km
+ piknik na pożegnanie lata

27.08.2022 START 14:00
MAŚLICE UL. POTOKOWA

STREFA KIDS
Bieg Krasnala, dmuchające animatory gier i zabaw, malowanie twarzy

STREFA ZDROWIA
konsultacje fizjoterapeutyczne, masaże, podolog, EMS, joga w plenerze

STREFA KIBICA
rozgrzewka, rozdanie pucharów, losowanie nagród

STREFA MIESZKAŃCÓW
sprawy bieżące RO Maślice i RO Prace Odrzańskie, Centrum Aktywności Lokalnej

STREFA FOODTRUCK

ORGANIZATORZY:

PARTNERZY:

ZAPISZ SIĘ:

I Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie, zapisy: bit.ly/3Hmb7xL

Ciasto rabarbarowe z kruszonką

Składniki na blaszkę o średnicy 24 cm (blaszka 35 x 25 cm podwoić składniki):

- 200 g masła
- 180 g cukru
- 4 jajka (rozmiar L)
- 250 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- kruszonka (150 g mąki, 80 g masła, 100 g cukru)
- 600 g rabarbaru
- 100 g truskawek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

- Masło i jajka wyjąć z lodówki ok. 2 godz. przed planowanym pieczeniem. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Foremkę wyłożyć papierem do pieczenia.
- Przygotować kruszonkę: na małym ogniu w garnuszku z grubym dnem roztopić masło, dodać cukier, a po chwili mąkę; wymieszać, zdjąć z patelni, ostudzić.
- Przygotować ciasto: ubijać masło z cukrem na gładką i puszystą masę; następnie dodawać kolejno po jednym jajku i ubijać do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodać mąkę i delikatnie wymieszać szpatułką lub na najniższych obrotach miksera.
- Ciasto przełożyć do formy, na wierzchu rozłożyć pokrojony na plasterki rabarbar oraz truskawki. Posypać kruszonką i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 60 min, do suchego patyczka.



Joanna Żerelik, www.facebook.com/niezlababeczka.wypieki

Sklep Motoryzacyjny
54-106 Wrocław, ul. Rędzńska 61A

Części Samochodowe
Akumulatory
Oleje / Filtry

Chemia samochodowa
Wycieraczki i oświetlenie
Akcesoria samochodowe
Kosmetyki samochodowe

MOTO-LECH S.C.
tel: 71 30 70 999
e-mail: sklep@moto-lech.pl

Wydaje	Zespół	Wsparcie
 Stowarzyszenie Koletyw Pomysłów Koletywpomyslowl.pl fb.com/koletywpomyslowl	Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Tomasz Patola, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak, Rafał Sobolewski 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. Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Koletyw Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819. Wydruk: Polski Druk, www.polskidruk.info Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu „Centrum Aktywności Lokalnej - Maślice 2022”, www.wroclaw.pl