

# Halo! tu Maślice

Numer 16, wrzesień 2022

Bezpłatny Informator Osiedlowy

## Kolektywnie powakacyjnie

Za nami wakacje, podczas których w CAL-u na Maślicach było trochę spokojniej niż zazwyczaj.

Jeszcze w czerwcu spróbaliśmy czegoś nowego – odbył

się u nas multimedialny wernisaż prac Adrianny Konopniak-Karpowicz

„Galfy i Jelfy. Coś pokażę, coś opowiem...”.

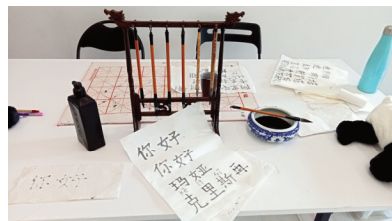
Zaproszeni goście

(wśród nich wiele znanych postaci wrocławskiej kultury) oraz mieszkańcy osiedla mieli okazję obejrzeć prace artystki, pokazać tańca i wysłuchać fragmentów jej nowej powieści. Po części artystycznej odbyła się ta mniej oficjalna - rozmowy (nie tylko o sztuce) trwały długo w noc...

To nie był jednak koniec spotkań ze sztuką w CAL-u na Maślicach. W okresie wakacyjnym odwiedzili nas również wspaniali artyści i artystki z Teatru Arka z najnowszym spektaklem „Antyгона w Nowym Jorku”, dając nam dwa wieczory pełne humoru i wzruszeń.

Na początku wakacji mieliśmy ogromną przyjemność gościć u nas Instytut Konfucjusza działający przy Uniwersytecie Wrocławskim. W sobotni poranek nasi goście i gościnie wprowadzali nas w tajniki kultury chińskiej. Spotkanie rozpoczęło się nauką podstawowych zwrotów w języku chińskim oraz ceremonią parzenia herbaty. Później odbył się warsztat chińskich wycinanek, malowania chińskiej porcelany oraz masek rodem z opery pekińskiej; uczyliśmy się również korzystania z pałeczek. Na koniec można było spróbować swoich sił na warsztatach z tradycyjnej kaligrafii chińskiej.

Korzystając z letniej pogody, część zajęć organizowaliśmy w plenerze – przez całe wakacje można było brać udział w jodze na świeżym powietrzu. Podtrzymaliśmy także tradycję wycieczek rowerowych organizowanych razem z niezawodnym Jackiem B. Myszkowskim. W sierpniu gościliśmy w CAL-u Fundację Utalentowani prowadzącą cykl spotkań dla dzieci pod nazwą „Wakacyjna



przygoda”. Były to m.in. zajęcia sportowe, podczas których przez dwa tygodnie dzieci miały okazję spróbować swoich sił w różnego rodzaju dyscyplinach, zarówno w sali, jak i na świeżym powietrzu.

Przed nami ostatni kwartał bieżącego roku, a wraz z nim planujemy kilka zmian w naszej ofercie. Niektóre zajęcia wrócą po wakacyjnej przerwie, ale można się również spodziewać nowości! Obserwujcie nasz profil oraz profil CAL-u na Maślicach. Niezmiennie zachęcamy do współpracy i współtworzenia centrum. Czekamy na Wasze pomysły na zajęcia i aktywności, które wspólnie moglibyśmy zorganizować. Do zobaczenia w CAL-u na Maślicach!



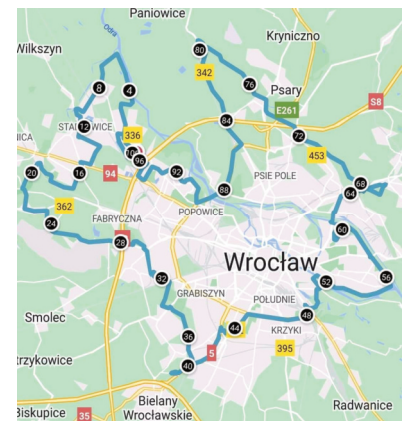
Dorota Cierniak, Tomasz Patoła  
Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

## Maślicka Setka – to nie wyścig, to wycieczka

Od pierwszej wiosennej wycieczki rowerowej i dalej podczas cyklu wycieczek poza Wrocław trwało budowanie formy na zakończenie „Kolektywnego sezonu rowerowego”.

Od Maślic do Maślic pojedziemy 17 września podczas Maślickiej Setki. Przejedziemy 100 km w jedną sobotę! Tak, to jest możliwe! Całość trasy podzielono na etapy, na których zakończenie uczestnicy będą mieli przerwy (na WC itp.). Przewidziano strefę bufetu na koniec etapu 3.

Piątka przewodników i samochód techniczny będą nam towarzyszyć na trasie, która będzie przebiegać przez wiele osiedli. Pokłonimy się Odrze, Bystrzycy, pojedziemy wzdłuż Ślęzy i Widawy. Miniemy Kasinę, a na koniec trasy pojedziemy nad naszą Ługowiną. Ścieżki rowerowe, alejki parkowe i dróżki leśne o różnych nawierzchniach będą pod naszymi kołami... Przejedziemy po mostach i kładkach oraz pod nimi, wszak Wrocław to miasto mostów!



Cała trasa w skrócie przedstawia się tak:

- Start o godz. 8.00: Centrum Aktywności Lokalnej, Maślice, ul. Suwalska 11
- Etap 1: Maślice – Pracze Odrzańskie – Stabłowice – Złotniki – Leśnica – Jerzmanowo
- Etap 2: Jerzmanowo – Strachowice – Muchobór Wielki – Oporów – Klecina – Krzyki – Partynice – Borek
- Etap 3: Borek – Gaj – Tarnogaj – Przedmieście Oławskie – Biskupin – Bartoszowice – Sępólno – Zalesie
- Etap 4: Zalesie – Karłowice – Kowale – Psie Pole – Sołtysowice – Poświętne – Pracze Widawskie – Świniary
- Etap 5: Świniary – Lipa Piotrowska – Osobowice – Kozanów – Pilczyce – Maślice (CAL)

Organizatorzy przewidzieli kilka niespodzianek na zakończenie imprezy, na którą będą obowiązywały zapisy. Termin zapisów oraz inne ważne informacje ukażą się na facebookowych wydarzeniach Rady Osiedla Maślice oraz Kolektywu Pomysłów. Serdecznie zapraszamy!

*Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki*

### I Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie

27 sierpnia 2022 r., w ostatnią sobotę wakacji, odbył się I Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie połączony z piątą edycją pikniku Pa Maśliczne Lato na pożegnanie lata. Wydarzenie zorganizowały



Rada Osiedla Maślice, Centrum Rehabilitacji Body Balance, Kolektyw Pomysłów oraz Rada Osiedla Pracze Odrzańskie. Pomysł organizacji biegu na naszym osiedlu powstał już dwa lata temu, ale plany pokrzyżowała pandemia. W marcu 2022 r. zapadła jednak decyzja, że teraz jest idealny moment! Agnieszka i Patryk Kruzelowie, pomysłodawcy biegu, z ogromnym wsparciem Aleksandry Hoffmann, menedżerki ds. marketingowych w Centrum Rehabilitacji Body Balance, zaproponowali przedstawicielom Rady Osiedla Maślice połączenie sił i wspólną organizację największej imprezy sportowej i pikniku na osiedlu. Celem biegu było nie tylko zmotywowanie lokalnej społeczności do aktywności fizycznej, ale także zbiórka pieniędzy na leczenie i rehabilitację Antosia, chłopca ze Stabłowic.

Impreza – ku radości organizatorów – została bardzo pozytywnie przyjęta przez wszystkie lokalne firmy, które wspierały nas, jak tylko mogły (od owoców z warzywniaka, poprzez liczne nagrody i bony, aż po wsparcie finansowe). Łącznie wyłonionych zostało 9 sponsorów głównych: 3 złotych, 3 srebrnych i 3 brązowych, oraz 15 partnerów, a do tego doszedł jeszcze honorowy patronat Prezydenta Wrocławia.

Oczywiście w ramach przygotowań nie zapomnieliśmy o organizacji treningów przygotowujących do biegu z udziałem profesjonalnego trenera lekkiej atletyki. Wszystko po to, aby biegało się Wam jak najlepiej :)

Po paru tygodniach planowania i wyczerpujących przygotowań w sobotę 27 sierpnia o godz. 14.00 nastąpiło oficjalne otwarcie imprezy. Zainteresowanie wydarzeniem, jak na pierwszą edycję i lokalny zasięg, było ogromne, co pokazało, jak wiele osób lubi aktywność i potrzebuje tego typu imprezy. Na starcie stawiło się 336 zawodniczek i zawodników, ubranych w sportowe koszulki specjalnie przygotowane na ten bieg, mających do wyboru trzy dystanse: 2,5 km, 5 km i 10 km, oraz 90 dzieci na dystansach: 100 m, 400 m, 800 m. Bieg przebiegał po wale wzdłuż Odry oraz częściowo w lesie, gdzie biegacze mogli chwilę odpocząć od promieni słonecznych. Całość trasy została profesjonalnie przygotowana przez Stowarzyszenie ProRun, organizatora technicznego. Zawierała punkty nawadniania, dokładny pomiar czasu poprzez chipa umieszczonego w indywidualnym numerze startowym każdego zawodnika, a także obsługę medyczną. Na mecie na każdego czekały wspaniałe okolicznościowy medal w kształcie liścia, który symbolizuje topograficzny kształt dzielnicy Maślice, woda dostarczona przez Lody na Maślicach, owoce od Cytrynki z ul. Maślickiej i pyszne wrapy przygotowane przez lokalną restaurację Kulinarny Park.

W czasie gdy jedni dawali z siebie wszystko podczas biegu, inni mogli korzystać z licznych atrakcji na pikniku. Przygotowanych zostało łącznie pięć stref: strefa kibica, gdzie odbyły się rozgrzewka oraz rozdanie pucharów i nagród; strefa dla dzieci z dmuchańcami, malowaniem twarzy, grami, konkursami i animatorami; strefa zdrowia z licznymi poradami specjalistów z dziedziny fizjoterapii, dietetyki, podologii, kosmologii i dermatologii, a także masaży; strefa food trucków z bogatą ofertą gastronomiczną, od lodów po pyszne burgery; strefa mieszkańca, gdzie oprócz informacji o sprawach osiedla odbył się charytatywny kiermasz przepysznych wypieków i książek dla Antosia, a nawet fotościanka ze skrzydłami, którą przygotowały osoby z Centrum Aktywności Lokalnej i Kolektywu Pomysłów.



Podczas całej imprezy, która odbyła się w urokliwych okolicznościach przyrody Maślic i Odry, towarzyszyła nam piękna pogoda. Na bieg i piknik licznie przybyli zarówno mieszkańcy naszej dzielnicy, jak i mieszkańcy innych okolicznych dzielnic i miejscowości, co bardzo nas mobilizuje do cyklicznego organizowania tego wydarzenia. Zatem szykujcie formę, może za rok znowu się spotkamy! Już kminimy, czym Was zaskoczyć ;)

*Patryk Kruzel, Centrum Rehabilitacji Body Balance*



### Rada Osiedla – praca wakacyjna

Wakacje wakacjami, ale praca dla osiedla musi być wykonywana nieustannie. Pilnowanie spraw, przygotowywanie konsultacji społecznych, wydarzeń dla mieszkańców, uchwał i wniosków w sprawach osiedla oraz tradycyjne wakacyjne prace porządkowe i inwentaryzacja majątku osiedlowego to codzienność radnych osiedlowych w czasie wakacji. Główne działania przeprowadzone w okresie od czerwca do sierpnia to:

- Ciągły dialog z inwestorem (ZDiUM) i wykonawcą (STRABAG) w sprawie przebudowy ul. Ślężoujście, która ruszyła w połowie sierpnia i potrwa 12 miesięcy (szczegóły inwestycji: [www.tiny.pl/wmf5c](http://www.tiny.pl/wmf5c)). W ramach pracy RO przeprowadziliśmy m.in. spotkanie terenowe dla mieszkańców (15 sierpnia) oraz współorganizowaliśmy spotkanie informacyjne w CAL-u na Maślicach (18 sierpnia). O prowadzonej budowie będziemy na bieżąco informować za pomocą mediów społecznościowych oraz na spotkaniach stacjonarnych. Wszelkie pytania i uwagi dotyczące tej inwestycji można kierować do RO Maślice albo do ZDiUM: [zdium@zdium.wroc.pl](mailto:zdium@zdium.wroc.pl) bądź [biuroprasowe@zdium.wroc.pl](mailto:biuroprasowe@zdium.wroc.pl).
- Zgłoszenie listy inwestycji osiedlowych przewidzianych do realizacji w ramach drugiej edycji Funduszu Osiedlowego – szczegóły: [www.tiny.pl/wmf17](http://www.tiny.pl/wmf17).
- Konsultacje dotyczące lokalizacji nowych stacji roweru miejskiego (szczegółowe wyniki na facebookowym profilu Rady Osiedla). Na wrześniowej sesji będziemy głosować nad uchwałą w sprawie realizacji przez miasto Wrocław wybranych przez mieszkańców lokalizacji.
- Od 25 lipca w CAL-u na Maślicach (ul. Suwalska 11) działa jadalnia, czyli punkt umożliwiający nieodpłatną wymianę żywności pomiędzy użytkownikami w ramach tzw. foodsharingu (dzielenia się nadwyżkami żywności). Lodówka została przeniesiona spod stadionu Tarczyński Arena przy współpracy z Foodsharing Wrocław oraz stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów.
- Wyznaczenie miejsc parkingowych na ul. Lubelskiej, Zamojskiej i Chełmskiej, w obrębie strefy zamieszkania. Jest to efekt konsultacji, które od kwietnia do czerwca przeprowadzali radni osiedlowi. Urząd Miejski Wrocławia przygotowuje projekt i skoordynuje jego wykonanie. Realizacja inwestycji potrwa kilkanaście miesięcy.
- W sierpniu przy ul. Suwalskiej 11 działał punkt konsultacyjny „Czy wiesz, czym oddychasz?”, realizowany w ramach projektu Life-Mappingair.

Przez wakacje wspieraliśmy działania realizowane w Centrum Aktywności Lokalnej oraz (współ)organizowaliśmy następujące wydarzenia:

- Pa Maśliczne Lato, czyli piąty letni piknik rodzinno-sąsiedzki, oraz I Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie;
- Wakacje z Ranczo nad Odrą, czyli trzy pikniki konne nad Odrą;
- osiedlowy basket, czyli kosmiczny mecz na Maślicach – cykliczne spotkania na boisku do koszykówki przy AOW, na którym w każdy wtorek i piątek o godz. 18.00

odbywają się wspólne treningi i gry (będą kontynuowane we wrześniu); szczegóły na profilu RO;

- osiedlowa potańcówka realizowana z Funduszu Czasu Wolnego, która odbyła się w CAL-u;
- w ramach akcji Czyste Maślice posprzątane zostały tereny zielone przy wałach przeciwpowodziowych koło ul. Potokowej;
- osiedlowe podlewanie młodych drzewek, które kilkakrotnie przeprowadziliśmy na przełomie czerwca i sierpnia z wolontariatem szkolnym oraz mieszkańcami.

W sprawach osiedla pracujemy dalej. Przed nami kolejne konsultacje z mieszkańcami dotyczące problemów osiedla. Postanowienia i wnioski płynące z tych konsultacji będziemy kierować do Urzędu Miejskiego oraz zależnych jednostek. Ponadto czekają nas wydarzenia, takie jak: Profit Basketball Maślice – turniej koszykówki ulicznej (10 września), głosowanie WBO, w którym będziemy walczyć o kolejne środki na inwestycje dla Maślic (głosowanie od 23 września do 10 października 2022 r.), czy Maślicki Dzień Dyni (1 października, wyjątkowo przy CAL-u).

Śledźcie facebookowy profil Rady Osiedla Maślice. I do zobaczenia na osiedlu :)

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

### Rada Rodziców SP 26

Końcówka roku szkolnego 2021/2022 była jednym z najbardziej intensywnych okresów dla Rady Rodziców. Stało się tak za sprawą powrotu do organizowania Szkolnego Pikniku Filmowego po przerwie spowodowanej pandemią. Wydarzenie



to odbyło się 3 czerwca na terenach zielonych szkoły przy ul. Lubelskiej. Podczas imprezy uczniowie i pracownicy naszej szkoły wraz z rodzinami mogli korzystać z wielu atrakcji zorganizowanych przez Radę Rodziców przy współpracy z nauczycielami i lokalnymi firmami. Główną atrakcją pikniku był plenerowy pokaz filmu „Asteriks i Obeliks: Osiedle Bogów”. Imprezie towarzyszył cel charytatywny – zbiórka na operację uczennicy naszej szkoły. W związku z tym odbyły się liczne licytacje oraz kiermasz fantów i wypieków ofiarowanych przez uczniów, rodziców, nauczycieli i wielu sponsorów. Pogoda dopisała, frekwencja zachwycała, a humory były znakomite, co zaowocowało uzbieraniem dla Mai zaskakującej kwoty 10 501,89 zł! Dziś już wiemy, że Maja bezpiecznie przeszła operację i wraca do zdrowia.

Kończący się rok szkolny to także intensywny okres dla wszystkich ósmoklasistów, którzy musieli się zmagać z egzaminami. Rada Rodziców wsparła ich, zakupując dla nich na ten czas wodę oraz tzw. zestaw awaryjny w postaci zapasowych długopisów i linijek. Te dni przeszły do historii, a nasi ósmoklasiści są już uczniami szkół średnich.

Dzień zakończenia szkoły to dla uczniów zawsze miłe wydarzenie, ale chcąc je jeszcze uprzyjemnić, ufundowaliśmy dla wszystkich klas wraz z wychowawcami słodki, lodowy poczęstunek. Uczniowie klas ósmych dodatkowo otrzymali od Rady Rodziców pamiątkowe przypinki.

Wkroczyliśmy już w kolejny rok szkolny: 2022/2023. Dla mnie jest on ostatnim w tej szkole – jak ten czas zleciał :) Zanim jednak nadejdzie czas pożegnania, liczę na wiele spotkań w gronie Rady Rodziców, które zaowocują atrakcyjnymi działaniami na rzecz całej naszej społeczności szkolnej i osiedlowej. Do zobaczenia!

Magdalena Pabijaniak, Rada Rodziców SP 26



komiksy takich twórców jak Guy Delisle i Paco Roca. Nie zabrakło również powieści graficznych (np. „Opowieść podręcznej”, „Zabić drozda” czy „Rok 1984”). We wrześniu, w ramach cyklu „Literackie środy”, mamy w planach zwiedzanie zabytkowego gmachu Komendy Wojewódzkiej Policji, miejsca akcji wielu powieści kryminalnych, a na początku października ma się odbyć spacer literacki z Jackiem Myszkowskim w ramach Dni Seniora. Zapraszamy!

Renata Cierniak, Filia Nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza

### W końcu po wakacjach

Nareszcie koniec wakacji! Bo ileż można siedzieć z tymi dziećmi, ileż można ten brzuch wciągając na plaży, ile tych karkówek z grilla zjeść i tego balsamu na zbolące i spalone ciało wetrzeć? Bo za gorąco, za duszno, za dużo komarów, za dużo much, za drogo... I to ciągłe pakowanie, przepakowywanie, burowanie noclegów, biletów. I ile można opowiadać, jak fajnie było na all inclusive w Grecji czy w agroturystyce na Kaszubach, i być oburzonym na parawany nad morzem? Ile zdjęć można wrzucać w social mediach, żeby pokazać, jak to miło spędzamy czas na łódce, pod drzewem, przy pomniku, na fali, na rowerze, w knajpie, na szczycie góry, beztrudnie z lodami czy wykwintnym drinkiem z palemką?

Jak by nie było, to wszystko też męczy. I pod koniec sierpnia prawie każdy rodzic w skrytości serca marzy, by pieczę nad latoroślami na nowo przejęły instytucje edukacyjne. Już nawet o zakupach tych wszystkich podręczników, zeszytów, bloków, kredek czy temperówek nie myślimy w kategoriach kolejnych paragonów grozy. Zmęczeni skwarem z nieba, gorącym asfaltem i trzema dodatkowymi centymetrami w obwodzie pasa po lodach, zapiekankach i zimnym piwku, z nostalgią czekamy na spacer po lesie skąpanym w żółto-brązowo-czerwonych liściach i na przejażdżki rowerem bez strużek potu na plecach po pierwszych siedmiu minutach jazdy.

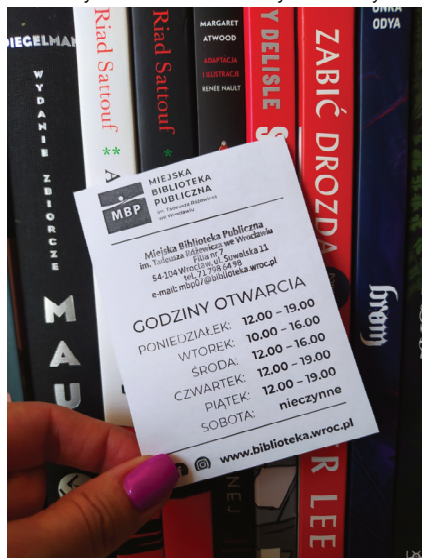
Wykupujemy słoiki na powidła śliwkowe i deficytowy cukier na nalewki. Oczami wyobraźni powoli zastępujemy lekko przekwitające w skrzynkach balkonowych pelargonie, a w ich miejsce wsadzamy wrzos czy astry. Już za chwilę na facebookach zaczęną królować zdjęcia koszy z grzybami opatrzone komentarzem „Tylko dwie godziny spaceru” oraz ochy i achy zachwyty pod zdjęciami z wypraw w góry, które – jak wiadomo – każdego roku najpiękniejsze są jesienią. Obcisłe topy zostaną zamienione na luźniejsze swetry, a o lakier na paznokciach u stóp nie trzeba będzie aż tak bardzo dbać. Na przełomie lata ta jesień jawi nam się całkiem optymistycznie. Pewnie dlatego, że jej wizja sięga nie dalej niż do połowy października i nie obejmuje stania w korku na Królewieckiej przez 35 minut. Listopad, który – jak wiadomo – jest już całkiem innym stanem umysłu, wydaje się wciąż bardzo odległy. A na razie delektujemy się błogostanem tego, co za nami, i tego, czego za chwilę będziemy doświadczać. Jeszcze tylko 10 miesięcy i na nowo będziemy się ekscytować wizją dzieci bez szkoły, szumem fal, śpiewem ptaków i goframi z frużeliną :)

Joanna Pawłowska, Kolektiw Pomysłów

### Więści biblioteczne

Od 1 września filia nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza przy ul. Suwalskiej 11 (budynek Centrum Aktywności Lokalnej) powróciła do zwykłych, czyli dłuższych, godzin otwarcia. W ramach Klubu Rodzica kontynuujemy też Maluchowo – oparte na zabawach fundamentalnych zajęcia dla najmłodszych w wieku 0–3 lata i ich rodziców/opiekunów. Ponadto rozszerzyliśmy księgozbiór, tworząc nowy dział z komiksami dla młodzieży i dorosłych. Na razie mamy ok. 40 tytułów, ale liczymy, że będą

ich coraz więcej wraz z Waszym zainteresowaniem. Oczywiście dary książkowe i komiksowe chętnie przyjmujemy :) Z poczytniejszych tytułów mamy „Heartstopper”, trochę klasyki, takiej jak: „Ekspedycja”, „Szninkiel”, „Maus”, „Kot rabin”, oraz





## Czy wiesz, jak ważna jest profilaktyka uroginekologiczna?

Uroginekologia to nauka zajmująca się problemami zdrowia intymnego kobiet. W obszarze zainteresowań terapeuty uroginekologicznego znajdują się takie dysfunkcje, jak: nietrzymanie moczu, obniżenia narządów rodnych, pęcherza, bolesne współżycie, bolesne miesiączkowanie, blizny po cesarskich cięciach czy episiotomii, przygotowanie do porodu.

Świadomość kobiet w tej tematyce powoli rośnie, głównie za sprawą aktywności fizjoterapeutów w mediach społecznościowych, gdzie można znaleźć dużo informacji o dnie miednicy. Niestety wśród starszych pokoleń rozmowy o zdrowiu intymnym pozostają w sferze tabu. Nietrzymanie moczu to problem społeczny, który dotyczy bardzo dużej grupy i znacząco pogarsza jakość życia kobiet. Bo o jakość życia głównie chodzi w uroginekologii – o to, żeby kobiecie żyło się lepiej, żeby nie bolało, żeby mogła cieszyć się swoją kobiecością i w pełni z niej korzystać.

Kluczem do dobrego zdrowia intymnego (w myśl zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć”) jest profilaktyka! Dlatego warto wybrać się na konsultację uroginekologiczną, zanim jeszcze pojawi się problem. A kiedy może się on pojawić? Najczęstszymi czynnikami generującymi dysfunkcje dna miednicy są ciąża i poród. Niezależnie od tego, czy zamierzasz urodzić naturalnie, czy poprzez cesarskie cięcie – przygotuj się do tego. Sprawdź, jak pracują Twoje mięśnie dna miednicy: czy nie są zbyt napięte, czy może nie potrafisz ich dobrze napinać, poznaj swoje ciało. Jeśli przygotujesz się do porodu wcześniej, jeśli będziesz aktywna i świadoma tego, co Cię czeka, lepiej go zniesiesz i szybciej wrócisz do formy.



Dobrze jest już na etapie planowania ciąży skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym. Jeżeli nie zrobiłaś tego wcześniej i jesteś już po porodzie, najwyższa pora to zmienić. Niezależnie od tego, czy masz jakieś niepokojące objawy (popuszczanie przy kichaniu, kaszlu, stózek pojawiający się na brzuchu w czasie aktywacji mięśni brzucha,

uczucie ciągnięcia w dnie miednicy, uczucie ciała obcego w pochwie itp.), czy myślisz, że wszystko jest OK – sprawdź! Czasami uszkodzenia są na tyle małe, że początkowo nie dają objawów. Z biegiem czasu, kiedy Twoje dziecko rośnie, musisz je częściej nosić. Rodzisz kolejne dziecko. Zdarza się, że przy kichnięciu popuszczasz małe ilości moczu. Mijają kolejne lata, wracasz do aktywności fizycznej, chodzisz na fitness, biegasz. Robi się trochę niekomfortowo, musisz mieć wkładkę na ćwiczeniach. Nadchodzi okres menopauzy, Twoje mięśnie i tkanka łączna tracą jakość. Bez wkładki już trudno się gdziekolwiek ruszyć. Współżycie jest krępujące, czasami bolesne, bywa, że czujesz ciężkość w dnie miednicy. Lekarz proponuje Ci zabieg, bo przez lata zaniedbań statyka dna miednicy znacznie się pogorszyła i ćwiczenia już nie pomogą, potrzeba

odtworzenia więzadeł. A zaczęło się tak niewinnie. „Normalne” – mówiła mama. – Też tak mam”.

Nietrzymanie moczu nigdy nie jest „normalne”, zawsze jest sygnałem do interwencji, tak jak każdy inny objaw wymieniony powyżej. Kiedy dysfunkcje związane są z naciąganiem i niewydolnością mięśni, wystarczą fizjoterapia, odpowiednio dobrany trening i profilaktyka dnia codziennego.

*mgr Magdalena Rogoś, fizjoterapeutka uroginekologiczna,  
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

artykuł sponsora

## Czego naprawdę potrzebuje Twoje dziecko?

Na temat polskiej szkoły napisano już chyba wszystko. Głównie źle. W szkole nadal królują zasady z początku XIX w., gdy najważniejsze były dyscyplina i podporządkowanie. Niestety nikt z nas nie ma na to wpływu i wszyscy musimy tych zasad przestrzegać. Oczywiście istnieją szkoły prywatne, które rządzą się innymi prawami, ale dziś nie o tym. Ostatnie dwa lata wszystkim dały w kość. Przeludnione roczniki, nauka zdalna oraz niedostateczna liczba nauczycieli w szkołach to tylko niektóre aspekty, których konsekwencje ponoszą nasze dzieci. Średnie wyniki tegorocznych egzaminów ósmoklasisty i matur w skali krajowej były bardzo niskie. Ale jeszcze bardziej niepokoi fakt, że we Wrocławiu średnia ze wszystkich trzech egzaminów na poziomie ponad 90%, wolontariat i świadectwo z czerwonym paskiem to w wielu przypadkach było za mało, aby uczeń dostał się do wymarzonej szkoły. Jak w takiej sytuacji przekonać młodego człowieka, że trud, który włożył w całoroczną naukę, ma sens?

Czy tego chcemy, czy nie, szkoła wymaga od młodzieży sprawnego zdawania testów. Możemy narzekać, że potrzebne są zmiany, i pastwić się do woli nad systemem, ale nie rozwiąże to problemu naszych dzieci.

Jako rodzice możemy zrobić znacznie więcej, aby zapewnić swoim dzieciom jak najlepszą pomoc. Oczywiście nie każdy



AKADEMIA MARZEN

Egzamin ośmioklasisty zbliża się. Umiesz?

ma kompetencje lub czas, by wesprzeć dziecko samodzielnie. A może w tych szalonych czasach brakuje jednego i drugiego? Wtedy warto skorzystać z pomocy. I tutaj właśnie pojawia się my – Szkoła Matematyki 2+2. Nasze kursy z języka polskiego i matematyki są zgodne z wymogami CKE. Diagnozujemy niedostatki, weryfikujemy wiedzę uczniów, motywujemy do pracy i pokazujemy, w jaki sposób podejść do rozwiązywania zadań na egzaminach, aby wynik był jak najlepszy. Maj pokazał, że wyniki naszych uczniów są więcej niż zadowalające i znacznie przewyższają średnie wojewódzkie i krajowe. Mamy jeszcze jedną ogromną zaletę – tak jak nasi uczniowie jesteśmy z Maślic. Wiemy, czego nie uczy się dzieci w okolicznych szkołach, dzięki czemu szybciej diagnozujemy potrzeby. Do każdego ucznia podchodzimy indywidualnie, więc skontaktuj się z nami i dowiedz się, jak możemy pomóc Twojemu dziecku. Zapisy już trwają.

Napisz ([kontakt@akademiamarzen.pl](mailto:kontakt@akademiamarzen.pl)) lub zadzwoń (517089199). [www.akademiamarzen.pl](http://www.akademiamarzen.pl)

### Ze spiżarni maślickiej seniorki - powidła śliwkowe

Jesień ma zapach liści i smażonych powideł śliwkowych. Poniżej prezentujemy przepis naszej seniorki, p. Marysi. Jest bardzo prosty i gwarantuje spektakularny sukces 😊

- Przygotować ok. 3 kg bardzo dojrzałych, miękkich śliwek węgierek.
- Dobrze je umyć i wyjąć pestki.
- Umieścić owoce w garnku, najlepiej z grubym dnem.
- Zacząć smażyć na małym ogniu, mieszać od czasu do czasu, by nie dopuścić do przypalenia.
- Po jakichś 3 godz. smażenia pozostawić do następnego dnia, by woda mogła odparować.
- Następnego dnia powtarzamy smażenie. Objętość powideł powinna się zredukować o mniej więcej 1/3.
- Jeśli chcemy powidła dosłodzić, robimy to pod sam koniec smażenia, bo wtedy nie będą się przypalać.
- Dla urozmaicenia możemy podzielić powidła na dwie części i do jednej z nich dodać dwie tabliczki gorzkiej czekolady, a następnie dokładnie pomieszać – do całkowitego rozpuszczenia czekolady. Niektórzy dodają też do powideł odrobiny brandy.
- Gorące powidła wkładamy do czystych, wyparzonych, jeszcze gorących słoiczek. Ustawiamy je od razu do góry dnem.

I z niecierpliwością czekamy na świąteczny piernik przełożony tymi powidłami 😊

Maria Domańska, Klub Seniora Maślice

### Jestem z Maślic...

Rozpoczynamy cykl wywiadów z mieszkańcami Maślic. W dzisiejszym numerze o niezwykłej pasji fotograficznej, fotografii mobilnej, umiejętności selekcji zdjęć i fotografowaniu



Wrocławia rozmawiamy z Adrianem Kulikiem.

Zapraszamy do lektury wywiadu, który przeprowadził Jacek B. Myszkowski.

Jacek B. Myszkowski: *Panie Adrianie, zaczynajmy od wielkiego sukcesu, który Pan odniósł podczas konkursu fotograficznego Huawei Next-Image. Proszę powiedzieć, co to za konkurs i jakie Pana prace fotograficzne zostały nagrodzone.*

Adrian Kulik: Huawei

Next-Image 2021 to czwarta edycja globalnego konkursu fotograficznego organizowanego przez Huawei. W najnowszej edycji wzięło udział przeszło milion zgłoszonych fotografii wykonanych przez autorów z ponad stu krajów świata. Konkurs jest podzielony na 10 kategorii tematycznych. Do konkursu można zgłosić tylko zdjęcia wykonane smartfonami Huawei. Jury uznało, że wykonałem najlepsze zdjęcie w kategorii „portret”.

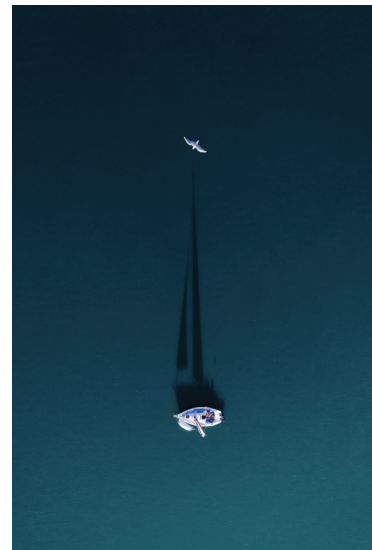
JM: *Wielkie gratulacje! Jakie to było uczucie, kiedy dowiedział się Pan o zwycięstwie?*

AK: Zadowolenie, radość, satysfakcja... Robię zdjęcia już od wielu lat, znalazłem w tym swego rodzaju artystyczny azyl. Za interesowanie przekształciło się w pasję, dzięki której zostałem kilkakrotnie doceniony na arenie międzynarodowej. Każdego roku finałowe galerie w konkursach fotografii mobilnej dosłownie zachwycają. Poziom prac z roku na rok rośnie, i to w warstwie nie tylko artystycznej, ale też technicznej.

JM: *A jaki jest przepis na dobry portret? Fotografia nagrodzona w konkursie Huawei jest bardzo klimatyczna – duży kontrast i gra kolorów. Jak wyglądała praca nad tym zdjęciem?*

AK: Dobre pytanie! Chyba nie wypada mi odpowiedzieć: „Nie wiem” [śmiech]. Zdaje mi się jednak, że przepis nie istnieje, każda sesja fotograficzna jest inna i każdy człowiek ma inną urodę. Fotografowaną osobę trzeba wysłuchać, poznać. Moje sesje z reguły trwają kilka godzin, podczas których zdjęcia to... kilkanaście minut. A co do portretu: miejsce na fotografię znaleźliśmy przypadkiem. Podczas urlopu spacerowaliśmy po Barcelonie, szukając kawiarni. Zobaczyliśmy niepozorny, ale ciekawy ceglany budynek. Uchylone drzwi i znajdujące się za nimi kolorowe neony zapraszały do środka. Nie sposób było nie skorzystać, kawa mogła poczekać! Moja „osobista” modelka Weronika zapozowała cierpliwie, dzięki czemu mogłem się skupić na wykorzystaniu oświetlenia i zagrać nieco odbiciem neonu w jej okularach. Wracając jednak do tematu pracy nad tym portretem: do obróbki zdjęć wykonanych telefonem wykorzystuję jedynie... telefon.

JM: *Co jest ważniejsze: zrobienie dobrego zdjęcia czy umiejętność zauważenia go wśród innych, gorszych?*





AK: Myślę, że trzeba mieć cierpliwość do szukania kadrów. Nie tylko podczas sesji, ale także po jej zakończeniu! Trzeba wykształcić w sobie to tzw. fotograficzne oko. Jeśli robisz dobre zdjęcia, ale ich nie zauważasz, jesteś zbyt krytyczny, to trochę szkoda. A jeśli na sesji zdjęcia nie wyszły...JM: *Panu też nie wychodzą zdjęcia?*

AK: Oczywiście! Zawsze znajduję coś, co chciałbym powtórzyć, co mi się nie podoba. Henri Cartier-Bresson, jeden z najwybitniejszych francuskich fotoreporterów XX w., zwykł mówić: „Twoje pierwsze 10 tysięcy zdjęć jest najprawdopodobniej tymi najgorszymi”. Puszczając oko do czytelnika, dodam, że to cytat z czasów, gdy nie istniała jeszcze fotografia cyfrowa. Fotografia wymagała kiedyś nie tylko cierpliwości, ale również dużych nakładów finansowych.

JM: *Z pewnością nie zapytam jako pierwszy, ale i tak zapytam: jakie były początki, kiedy rozpoczęła się Pana przygoda z fotografią?*

AK: Mój pierwszy aparat fotograficzny Yashica, 10 lat temu, fotografia analogowa. Pamiętam, jak wraz z mamą czekałem na wywołanie pierwszych negatywów. Fotograf, patrząc okiem fachowca, stwierdził, że nie oplaca się robić żadnych odbitek – są zwyczajnie słabe. Mama zdecydowała jednak: „Proszę zrobić wszystkie! Są ważne dla mojego syna!”. I takie były początki: tysiące ujęć, natura, zachody słońca, koledzy na deskorolkach, pierwsza lustrzanka Nikon D60... Później pojawiły się pierwsze manualne obiektywy, pierwsze eksperymenty fotograficzne, zarwane noce, malowanie światłem, powrót do filmu.

JM: *I pierwsze sukcesy, wystawy? Słyszał Pan takie opinie: „Adrian, fajne zdjęcia robisz!”?*

AK: Tak, kilka razy słyszałem... Okres moich studiów to czas, kiedy media społecznościowe zaczęły być modne. Moje zdjęcia lajkują 20 tysięcy osób – to motywacja do dalszej pracy i nauki fotografii. Czuję, iż muszę fotografować tak, aby moja fotografia była moją. Wystawy? Tak, były. Pierwsza w windzie na uczelni...

JM: *W windzie na uczelni?*



AK: Tak [śmiech]. Podczas prac remontowych na uczelni zabezpieczono sklejka kabinę windy i wykorzystano tę przestrzeń, aby prezentować moje zdjęcia.

JM: *To bardzo ciekawe miejsce na wystawę!*

AK: Tak, dużo odbiorców [śmiech]. Musiałem uzupełniać fotografie, były zbierane przez „fanów”.

JM: *Czy jest jakiś rodzaj fotografii, która Pana inspiruje?*

AK: Oczywiście! Dużą dawkę inspiracji czerpię z malarstwa!

Gdy pierwszy raz natknąłem się na obrazy Edwarda Hoppera, dostrzegłem w nich niemal fotograficzne spojrzenie. Interesuje mnie również surrealizm, pojawiający się u mnie szczególnie w fotografii dronowej.



Tutaj potężną dawką inspiracji są dzieła Rafała Olbińskiego, Reného Magritte czy Storma Thorgersona. Wracając jednak do fotografii: najbardziej inspiruje mnie wspomniany wcześniej Henri Cartier-Bresson!

Jego słynne przesłanie to: „Oko fotografa musi dostrzec w przestrzeni kompozycję, wyrażenie i intuicyjnie musi wiedzieć, w którym momencie uwiecznić je na zdjęciu. Jeśli się go przegapi, ten moment już się nigdy nie powtórzy. [...] Fotografia to nie proces długotrwały, jak np. malowanie obrazu. W fotografii liczy się tylko ta chwila, podczas której naciskany jest spust migawki, i to tę chwilę trzeba znaleźć w otoczeniu”. Dodam, że „ta chwila” może wymagać szczęścia, ale też precyzyjnego planowania. Niektóre kadry wymagały ode mnie pojawienia się o 5 nad ranem dziesiątki kilometrów od domu, w szczerym polu. Tylko po to, żeby się przekonać, że pogoda drastycznie się zmieni i będzie pochmurno. Planowanie było, szczęścia zabrakło. Czasem też trzeba pozwolić sobie na spontaniczność: wyjść z aparatem czy telefonem i zaryzykować wejście do niepozornego ceglanego budynku wypełnionego neonami. Fotografia to żywiołowa i nieprzewidywalna dziedzina sztuki

JM: *Oglądam fotografie, które przyniósł Pan na nasze spotkanie – to Wrocław, ale fotografowany z góry dronem. Dla mnie to fascynujące! Panie Adrianie, mam propozycję: dokończmy rozmowę w CAL-u na Maślicach... podczas wystawy Pańskich fotografii.*

AK: Bardzo chętnie!

JM: *Bardzo dziękuję za rozmowę.*

Szanowni Czytelnicy!

Zapraszamy na wernisaż wystawy fotografii Adriana Kulika, który odbędzie się 12 października 2022 r. w Centrum Aktywności Lokalnej (ul. Suwalska 11).

rozmawiał Jacek B. Myszowski  
(fot 1: Jan Błotnicki 2-4: Adrian Kulik)



**kultura brzmienia**  
FUNDACJA KULTURA BRZMIENIA

zaprasza na

# EKO BLUES NA MAŚLICACH

10-24 września 2022 roku | Centrum Aktywności Lokalnej | ul. Suwalska 11 Wrocław

**SOBOTA  
10 WRZEŚNIA 2022**

**godz. 11:00 - 11:30** - Warsztaty "gordonowskie" dla dzieci (0-3 lata)

**godz. 11:30 - 12:15** - Pogadanki muzyczne - opowieści o instrumentach, ich budowie, pochodzeniu i zastosowaniu

**godz. 12:00 - 12:45** - Warsztaty z gry na keyboardzie dla dzieci/ metoda D. Perez (9-15 lat)

**godz. 12:15 - 13:45** - Warsztaty "eko" dla dzieci - tworzenie własnych eko-instrumentów / wystawa prac i konkurs (4-18 lat)

**godz. 13:00 - 13:45** - Warsztaty z "Boomwhakers"- edukacyjna zabawa dla dzieci z wykorzystaniem kolorowych "bum-bum rurek" (7-18 lat)

**godz. 14:00 - 15:30** - "Eko- orkiestra"- warsztaty gry zespołowej na stworzonych własnoręcznie eko- instrumentach poprzedzające udział w koncercie finałowym ostatniego dnia projektu (7-18 lat)

**SOBOTA  
17 WRZEŚNIA 2022**

**godz. 11:00 - 11:30** - Warsztaty "gordonowskie" dla dzieci (0-3 lata)

**godz. 11:30 - 12:15** - Pogadanki muzyczne - opowieści o instrumentach, ich budowie, pochodzeniu i zastosowaniu

**godz. 12:00 - 12:45** - Warsztaty z gry na keyboardzie dla dzieci/ metoda D. Perez (9-15 lat)

**godz. 12:15 - 13:45** - Warsztaty "eko" dla dzieci - tworzenie własnych eko-instrumentów / wystawa prac i konkurs (4-18 lat)

**godz. 13:00 - 13:45** - Warsztaty z "Boomwhakers"- edukacyjna zabawa dla dzieci z wykorzystaniem kolorowych "bum-bum rurek" (7-18 lat)

**godz. 14:00 - 15:30** - "Eko- orkiestra"- warsztaty gry zespołowej na stworzonych własnoręcznie eko- instrumentach poprzedzające udział w koncercie finałowym ostatniego dnia projektu (7-18 lat)

**SOBOTA  
24 WRZEŚNIA 2022**

**godz. 11:00 - 11:30** - Warsztaty "gordonowskie" dla dzieci (0-3 lata)

**godz. 11:30 - 12:15** - Pogadanki muzyczne - opowieści o instrumentach, ich budowie, pochodzeniu i zastosowaniu

**godz. 12:00 - 12:45** - Warsztaty z gry na keyboardzie dla dzieci/ metoda D. Perez (9-15 lat)

**godz. 12:15 - 13:45** - Warsztaty "eko" dla dzieci - tworzenie własnych eko-instrumentów / wystawa prac i konkurs (4-18 lat)

**godz. 13:00 - 13:45** - Warsztaty z "Boomwhakers"- edukacyjna zabawa dla dzieci z wykorzystaniem kolorowych "bum-bum rurek" (7-18 lat)

**godz. 14:00 - 15:30** - Warsztaty z gry zespołowej i "eko orkiestra" - tworzenie dźwięków na "eko instrumentach"? próba do koncertu finałowego (7-18 lat)

**godz. 15:30 - 16:00** - Wystawa prac i ekologicznych instrumentów/ ogłoszenie wyników konkursu i rozdanie nagród

**godz. 16:00 - 17:00** - **Koncert finałowy eko-orkiestry oraz uczestników warsztatów/ występ zespołu kameralnego "Scream Duo"**

ZAPISY / ZGŁOSZENIA NA WARSZTATY od 27 sierpnia 2022 pod adresem:  
[kontakt@kulturabrzmien.pl](mailto:kontakt@kulturabrzmien.pl)  
**Udział w warsztatach jest bezpłatny.**

Projekt realizowany w ramach programu Mikrograuty NCO finansowanego ze środków gminy Wrocław.  
 Więcej informacji na [www.kulturabrzmien.pl](http://www.kulturabrzmien.pl) | [www.facebook.com/fundajakulturabrzmien](https://www.facebook.com/fundajakulturabrzmien)

**Mikrograuty  
NGO**



Wydaje



Stowarzyszenie  
Koletyw Pomysłów

[Koletywpomyslów.pl](http://Koletywpomyslów.pl)  
[fb.com/koletywpomyslów](https://fb.com/koletywpomyslów)

Zespół

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

kontakt: [redakcja.tumaslice@gmail.com](mailto:redakcja.tumaslice@gmail.com)

Wsparcie



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](http://www.polskidruk.info) Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu "Centrum Aktywności Lokalnej - Maślice 2022", [www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)