

Halo! tu Maślice

Numer 17, listopad 2022

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Roczek CAL-ineczki

W październiku br. minął dokładnie rok, odkąd jako Kolektyw Pomysłów zostaliśmy operatorem Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach. Z tej okazji zaprosiliśmy okolicznych mieszkańców i mieszkanki oraz naszych przyjaciół i przyjaciółki na uroczyste śniadanie pod hasłem „Roczek CAL-ineczki”. Ogromnie ucieszyło nas, że tak licznie zechcieliście świętować z nami tę uroczystość! Było wiele wspomnień, wzruszeń i miłych niespodzianek, nie zabrakło też uroczych prezentów.



Mamy przeświadczenie, że CAL na Maślicach przez ten rok stał się ważnym ośrodkiem na naszym osiedlu. W tym czasie wiele się tu wydarzyło. Poza stałymi zajęciami odbyły się wernisaże, wystawy, spotkania z autorami i autorkami książek, imprezy tematyczne i różne wydarzenia scalające lokalną społeczność (m.in. Maślicka Setka, o której w dalszej części Informatora). Tutaj swoją siedzibę ma również Rada Osiedla Maślice wraz z działającym przy niej Klubem Seniora Maślice, a także filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza. Przy CAL-u na Maślicach mieści się foodsharigowa lodówka (możecie do niej przynosić nadwyżki jedzenia i częstować się tym, co ktoś przyniósł, by nie marnować żywności). Od października działa też Dzielnik Wrocławski, gdzie możecie zostawiać i zabierać rzeczy, aby dać im dłuższe

życie. Jednym zdaniem: CAL na Maślicach to miejsce tętniące życiem i pomysłami, a my jesteśmy ogromnie dumni, że mamy w tym swój niemały udział.

Przez ostatnie dwa miesiące mocno skupiliśmy się na organizacji zajęć właśnie w CAL-u. Staramy się bowiem, by oferta prowadzonego przez nas centrum była możliwie najszersza i jak najbardziej odpowiadała na potrzeby mieszkańców i mieszanek naszego osiedla i osiedli sąsiednich. Z dużym wzruszeniem odnotowujemy fakt, że coraz częściej sami piszecie do nas z propozycją przeprowadzenia jakichś zajęć sąsiedzkich. Cieszy nas to ogromnie, gdyż jest to zgodne z ideą przyświecającą takim miejscom jak Centra Aktywności Lokalnej, centra oddolnych inicjatyw mieszkańców i mieszanek osiedli.

Poza działaniami w CAL-u powróciliśmy do organizacji imprezy, która cieszyła się Waszym dużym zainteresowaniem. Chodzi o Maślicki Stand Up, który w ostatni piątek października odbył się już po raz trzeci we współpracy z Kulinarnym Parkiem przy ul. Królewieckiej. Tym razem występujących było mniej niż poprzednio, ale mniejszą frekwencję wynagradzał ich poziom. Dziękujemy serdecznie Oli, Marcinowi, Konradowi oraz Krzyszkowi (naszemu stowarzyszeniowemu koledze i maślickiemu stand-uperowi) za podzielenie się swoją humorystyczną wizją rzeczywistości, a chętnych na występy zapraszamy do kontaktu. Chcemy bowiem, by impreza na stałe wpięła się w maślicki wachlarz wydarzeń kulturalnych.

W najbliższym czasie będziemy się powoli przygotowywać do zbliżających się wielkimi krokami świąt Bożego Narodzenia i już teraz serdecznie zapraszamy na drugi MAŚLICKI



JARMARK BOŻONARODZENIOWY, który odbędzie się 11 grudnia w CAL-u na Maślicach przy ul. Suwalskiej 11. Wszystkich, którzy chcieliby się wystawić na naszej imprezie, prosimy o mailowy kontakt do 26 listopada na adres: kolektywpomyslow@gmail.com.



A tymczasem śledźcie nasze profile na FB (@Suwalska11 oraz @KolektywPomyslow) – niedługo czeka Was wiele niespodzianek, więc dołączajcie do zajęć i wydarzeń, żeby w ten sposób razem z nami kreować nasze Centrum Aktywności Lokalnej.

*Dorota Cierniak,
Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów*

Rada Osiedla – powakacyjny start

Po wakacjach kontynuujemy pracę osiedlową. Tematów nie brakuje. Oto garść informacji z życia osiedla.

Inwestor rozpoczął przygotowania terenu pod budowę zespołu szkolno-przedszkolnego przy ul. Białostockiej, który pomieści 800 uczniów i 50 przedszkolaków. Obiekt ma być gotowy do użytku we wrześniu 2024 r., czyli na rok szkolny 2024/2025. Ważnym tematem jest także przebudowa ul. Ślężoujście, która ruszyła w połowie sierpnia i potrwa 12 miesięcy. Inwestycja budzi wiele emocji, dlatego wymaga szerszego omówienia:

- Inwestycja ma przede wszystkim zabezpieczyć przed powodzią osiedla Maślice i Pracze Odrzańskie. Wykopany w wale przeciwpowodziowym rów ma posłużyć do wstawienia do niego przesłony przeciwfiltracyjnej. Sprawi ona, że wał w przyszłości nie będzie przesiąkał. Ulica nie straci charakteru rekreacyjnego (dzięki budowie chodnika),

a znacznie poprawią się bezpieczeństwo i komfort wszystkich użytkowników. Inwestor, aby zachować historyczny charakter ulicy, przewiduje wykorzystanie kostki kamiennej poprzez jej wbudowanie w możliwe obszary.

- W ramach pracy RO wzięliśmy udział w spotkaniu terenowym (8 września). Poruszone zostały następujące tematy:
 - o Granitowe słupki stojące wzdłuż starej drogi oraz kopuła schronu – ustalono, że ZZM opracuje projekt wykorzystania słupków w obrębie ul. Ślężoujście. Kopuła schronu zostanie przewieziona na działkę 52/2 po drugiej stronie Ługowiny.
 - o Wykorzystanie pni drzew usuniętych na potrzeby przebudowy wału – pięć pni zostanie zabezpieczonych do późniejszego wykorzystania podczas realizacji projektu WBO 200/2020 oraz w tworzonego parku Dolnej Ługowiny.
 - o Tablica historyczna przy ul. Ślężoujście – w tej sprawie wspólnie podjęto decyzję, że do tematu zespół wróci w przyszłym roku, kiedy już powstanie zarys nowego nasypu.
- O prowadzonej budowie będziemy informować na bieżąco za pomocą mediów społecznościowych oraz na spotkaniach stacjonarnych. Wszelkie pytania i uwagi dotyczące tej ważnej dla Maślic i Prac Odrzańskich inwestycji można kierować do RO Maślice albo do ZDIUM: zdium@zdium.wroc.pl bądź biuropraszowe@zdium.wroc.pl.

Pozostałe działania organizowane lub współorganizowane przez RO w okresie od września do października to:

- Profit Basketball Maślice (10 września) – turniej koszykówki ulicznej dla dzieci, młodzieży i dorosłych, który odbył się w sali sportowej przy ul. Lubelskiej 95 B.
- Udział w konsultacjach „Jaki będzie plan transportowy Wrocławia?” (20 września), podczas których przedstawiliśmy rekomendacje zebrane w trakcie konsultacji osiedlowych, uwzględniając dialog z osiedlami sąsiednimi.
- Maślickie Święto Dyni (1 października) – tym razem odbyło się przy budynku CAL (ul. Suwalska 11); nie zabrakło atrakcji takich jak animacje, warsztaty cyrkowe, pchli targ, słynna zupa dyniowa oraz pieczone ziemniaki.
- Zbiórka na nową lodówkę do jadalni przy ul. Suwalskiej 11 (w ramach współpracy z organizacją Foodsharing Wrocław). W ciągu dwóch dni udało nam się zebrać wymaganą kwotę, żeby zmienić wygląd naszej jadalni.
- Maślicka Setka (17 września) – impreza rowerowa polegająca na przejechaniu 100 km specjalnie poprowadzoną trasą przez Wrocław, z początkiem i końcem na naszym osiedlu. Uczestnicy mogli zwiedzać wrocławskie osiedla oraz promować rower jako środek transportu.
- Rowerowy piknik (24 września) – podczas pikniku można było poznać zasady ruchu drogowego w specjalnie zorganizowanym miasteczku przy SP26. Miał on służyć inauguracji głosowania w ramach Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego (WBO).

- W dniach 23 września – 10 października odbyło się głosowanie WBO. Jako RO wspieraliśmy projekty nr 201 (ponad osiedlowy: „Zieleń to życie. Sport to zdrowie”) oraz nr 106 (osiedlowy: „Młodzi na rowery. Maślickie Miasteczko Ruchu Drogowego”). Dzięki wspólnemu działaniu w tegorocznej edycji wygrał projekt 201, co daje Maślicom 750 tys. zł. Kwota ta zostanie wykorzystana na dokończenie ścieżki pieszo-rowerowej pomiędzy ul. Maślicką a Rolną, małą architekturę oraz zieleń wysoką i niską. Gratulujemy i dziękujemy wszystkim zaangażowanym w WBO :) Warto przypomnieć, że w latach 2015–2022 Maślice wygrały w WBO łącznie 8,3 mln zł. Już dziś powoli pracujemy nad projektami do WBO 2023.
- W ramach akcji #CzysteMaślice posprzątane zostały tereny zielone wzdłuż rzeczki Rogożówka, ul. Suwalskiej i Stodolnej oraz tereny zielone wokół mostku na Ługowinie przy ul. Augustowskiej. Cieszy, że większość osób pracujących w terenie stanowili uczniowie SP26, działający w ramach Maślickiego Centrum Wolontariatu.
- RO nieustannie wyraża negatywną opinię na temat sprzedaży miejskich działek budowlanych pod zabudowę mieszkaniową. Ostatnio pojawiły się kolejne ogłoszenia dotyczące sprzedaży działek budowlanych w rejonie ul. Brodzkiej. Nowe inwestycje niosą utrudnienia z uwagi na braki w infrastrukturze podstawowej w rejonie Maślic Wielkich, niewystarczającą komunikację zbiorową, brak przebudowy skrzyżowania ul. Maślicka – Brodzka – Królewiecka czy brak placówek edukacyjnych.

Wspierając działania realizowane w Centrum Aktywności Lokalnej, ogłaszamy:

- Działający przy RO chór Con Amore ogłasza nabór. Nowa dyrygentka, Sara Nestorowicz, otworzy chór na nowy repertuar, zatem serdecznie zapraszamy do CAL-u na Maślicach każdego, kto lubi śpiewać.
- W październiku w CAL-u na Maślicach działa tzw. Wrocławski – pierwsza w stolicy Dolnego Śląska inicjatywa oparta na zasadzie free shopu, czyli miejsca, gdzie wszystko jest za darmo, punktu bezpłatnej wymiany niechcianych, a wciąż zdalnych do użytku przedmiotów.

Dalej pracujemy nad sprawami ważnymi dla osiedla. Przed nami kolejne konsultacje z mieszkańcami, dotyczące problemów osiedla, m.in. organizacji ruchu drogowego na al. Śliwowej, ul. Bogatyńskiej, Zawidowskiej i Turowskiej. Postanowienia i wnioski płynące z tych konsultacji będziemy kierować do Urzędu Miasta oraz zależnych jednostek. Ponadto czekają nas wydarzenia takie jak Mikołajki, czyli wsparcie osób potrzebujących, oraz Wigilia Osiedlowa połączona z rozdaniem Maślickich Bobrów.

Śledźcie nasz profil na FB (Rada Osiedla Maślice). I do zobaczenia na osiedlu :)

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

Książki z Wrocławiem w tle

Wreszcie nasze spacer literackie i wycieczki rowerowe „Śladami książek z Wrocławiem w tle” zmaterializowały się w postaci drukowanej! :) Podczas ostatniej październikowej literackiej środy, na której gościliśmy autorkę Justynę Staniszkę (polecam jej debiut kryminalny „Wróciło”), przedstawiliśmy wykaz książek z Wrocławiem w tle, opracowany przez Jacka B. Mysza-



kowskiego. Wykaz ten można zobaczyć wyłącznie w filii nr 7 MBP przy ul. Suwalskiej 11, a dodatkowo książki z tej listy dostępne w naszej bibliotece doczekały się specjalnego regału. Zatem zapraszamy do nas i zachęcamy do czytania książek autorów i autorek, którzy swoje powieści osadzają w realiach naszego urokliwego miasta (albo w dawnym Breslau).

Renata Cierniak, Filia Nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza

Savoir-vivre kontra „nasze” dobre wychowanie

„Smacznego” – mówić czy nie mówić? No jak nie mówić, skoro wyszliśmy to z matczynym mlekiem i łyżki zupy do ust nie weźmiemy, jeśli każdy każdemu nie pożyczyci „smacznego” w poczuciu odpowiedniego wychowania wyniesionego z domu. Mało tego, nigdy obojętnie nie przejdziemy obok kogoś, kto podgryza kanapkę z pomidorem, bez radosnego „smacznego”. I nie będzie nam tu żaden savoir-vivre mówić, że właśnie popełniliśmy gafę i pokazaliśmy brak kultury!

Jednakże według etykiety, kiedy życzymy komuś „smacznego”, sugerujemy, że posiłek, który będzie spożywał, jest wątpliwej jakości. Dlatego w restauracji, jeśli nie chcemy podnieść ciśnienia kucharzowi, powinniśmy sobie darować tego typu życliwości, zwłaszcza gdy nie jesteśmy pewni, czy ów kucharz jest Polakiem i zrozumie nasze intencje podyktowane tradycją. Generalnie savoir-vivre określa, że „smacznego” przy stole życzy jedna osoba, ta, która sama przygotowała posiłek lub jest gospodarzem imprezy, a reszta biesiadników na takie

zyczenie ładnie odpowiada „dziękuję” – i jest to znak, że można chwycić za sztućce i zacząć jeść. Bo nie powinno się tego robić, zanim ostatni gość nie otrzyma swojego talerza.

Tak w dużym skrócie należy się zachowywać na biznesowym obiedzie z Billem Gatesem albo na proszonej herbatce na brytyjskim dworze, gdyż etykieta w przestrzeni oficjalnej odgrywa dużą rolę i popełnienie fopa czy też faux pas może nam się odbić czkawką, rzutującą na naszą karierę w szeregach milionerów czy w roli księżniczki bądź księcia. Ewentualnie możemy życzyć po francusku „bon appétit” lub niemiecku „guten Appetit”, co oznacza, by podczas posiłku dopisywał komuś apetyt, by ktoś się tym posiłkiem delectował i miło spędził czas (nie sugeruje, że życzący ma obawy, iż to, co znajduje się na talerzu, smaczne nie jest).

Ale savoir-vivre savoir-vivre'em, my gęsiami nie jesteśmy i swoje zwyczaje znamy. Wiemy, że „smacznego” to „smacznego”, i raczej tradycję w narodzie utrzymamy. Niemniej zrobimy jeden mały ukłon w stronę uniwersalnej etykiety. Nie życzymy „smacznego” komuś, kto proces jedzenia już rozpoczął. Jest to mało komfortowa sytuacja, gdy przeżywając schabowego, zmuszeni jesteśmy do odpowiedzenia z pełną buzią lub gdy w pośpiechu przełykamy gorący barszcz i chcąc odwdziżyć się za życzliwość, parzymy całe podniebienie. Wtedy wystarczy miły uśmiech. A wiecie, czy mówimy „na zdrowie”, kiedy ktoś kichnie, i dlaczego nie? O tym może następnym razem...

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Rwa kulszowa a zespół mięśnia gruszkowatego

W większości przypadków, kiedy słyszymy o takich dolegliwościach jak ból odcinka lędźwiowego kręgosłupa promieniujący do kończyny dolnej, na myśl przychodzi nam od razu rwa kulszowa. Zakładamy, że jej przyczyną jest głównie ucisk nerwu kulszowego przez dyskopatnię lub stany zapalne w okolicy nerwów rdzeniowych go tworzących (czyli w dolnej części pleców). Istnieje jednak możliwość drażnienia tych struktur na poziomie innym niż kręgosłup i właśnie w tym miejscu należy zwrócić uwagę na mięsień gruszkowaty znajdujący się w naszym pośladku. Jego nieprawidłowa praca może prowadzić do rozwinięcia się schorzenia określanego jako zespół mięśnia gruszkowatego lub też rwa gruszkowata.

Mięsień gruszkowaty rozpoczyna się w miednicznej części kości krzyżowej i biegnie skośnie w dół do krętarza większego kości udowej, gdzie ma swój koniec. Elementem istotnym w kontekście omawianych w tym artykule dolegliwości jest jego przebieg w bezpośrednim sąsiedztwie nerwu kulszowego, gdyż przebiega on pod nim, a u 15% populacji dosłownie przebija ten mięsień. Prawidłowo funkcjonujący mięsień odpowiada za rotację zewnętrzną w stawie biodrowym, a powyżej 70 st. zgięcia w tym stawie – za rotację wewnętrzną. Poza tym bierze on czynny udział w odwodzeniu i prostowaniu stawu biodrowego, co od razu nakierowuje nas na potencjalną przyczynę jego osłabienia, czyli długotrwałą pozycję siedzącą. Zespół mięśnia gruszkowatego najczęściej objawia się bólem w pośladku promieniującym do bocznej powierzchni uda,

podudzia, a czasem nawet stopy. W przeciwieństwie do rwy kulszowej ból odcinka lędźwiowego jest rzadko odczuwalny. Nasila się on podczas chodzenia oraz pochylania do przodu przy wyprostowanych kończynach dolnych. Długotrwały, nieleczone problem może prowadzić do odruchowego zaniku mięśni pośladkowych, a to z kolei do dysbalansu mięśniowego oraz skrócenia struktur mięśniowych. Zaburzenie stabilizacji miednicy skutkuje często nadmiernym napięciem mięśni prostowników kręgosłupa lędźwiowego przyczyniającym się do pogłębienia odczuwalnego dyskomfortu i dolegliwości bólowych.



Przyczyną problemu może być nie tylko wspomniany przebieg nerwu kulszowego bezpośrednio przez mięsień, co wpływa na zwiększenie ryzyka jego włókien. Powodują go także zmiany przeciążeniowe wynikające z siedzącego trybu życia, nieprawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, urazów pośladka lub biodra oraz nagły wzrost masy ciała. Potocznie zespół ten nazywany jest również „portfelem kulszowym”, ponieważ portfel noszony w tylnej kieszeni spodni może uciskać mięśnie pośladkowe oraz nerw kulszowy podczas siedzenia.

Diagnostykę pod kątem dolegliwości ze strony nerwu kulszowego rozpoczynamy od dokładnego wywiadu i badania przedmiotowego: palpacji, oceny siły mięśniowej oraz oceny zakresów ruchomości w stawie. Dodatkowo w razie potrzeby warto uzupełnić diagnostykę o badanie obrazowe: rezonans magnetyczny, USG mięśnia gruszkowatego lub RTG. Następnie na

podstawie wyników planujemy proces rehabilitacji, który opiera się głównie na terapii manualnej oraz ćwiczeniach nakierowanych na rozluźnienie i przywrócenie prawidłowej funkcji mięśnia.

mgr Filip Kwak, Centrum Rehabilitacji Body Balance

Nowy sezon u seniorów

Ciekawie zaczął się jesienny sezon w Klubie Seniora. 12 września odbyła się długo oczekiwana wycieczka do Spreewaldu – odskocznia od codziennych spraw i zgiełku gwarne go, wielkiego miasta.

Najpierw droga z interesującymi widokami i opowieściami przewodnika wycieczki o mijanych miejscowościach. I wreszcie miasto zwane Wenecją Północy – port z zatoczkami zapraszający na rejs labiryntami rzeki Sprewy. Trzy godziny rejsu w pięknym słońcu wzdłuż nabrzeży, mijanie wysepek z domkami wśród gęstoty, bujnych krzewów i drzew ze zwisającymi gałęziami na wyciągnięcie ręki. A na jednej z przystani poczęstunek złożony z ogórków kiszonych według specjalnych receptur.

Niezapomniane smaki, urokliwa atmosfera, wyciszenie – tak zapamiętamy tę wyjątkowo miłą, niepowtarzalną podróż.

Codziennosc w Klubie Seniora też przyspieszyła. Jesienią zaczynają działać sekcje: kulinarna, plastyczna, robótek ręcznych i literacka. Witamy nowych seniorów, którzy wzbogacają treść naszych spotkań, wnosząc wiele pomysłów i propozycji działań. Zapewne zwiększymy też częstotliwość spotkań z kulturą poprzez uczestniczenie w seansach filmowych, spektaklach teatralnych i koncertach.

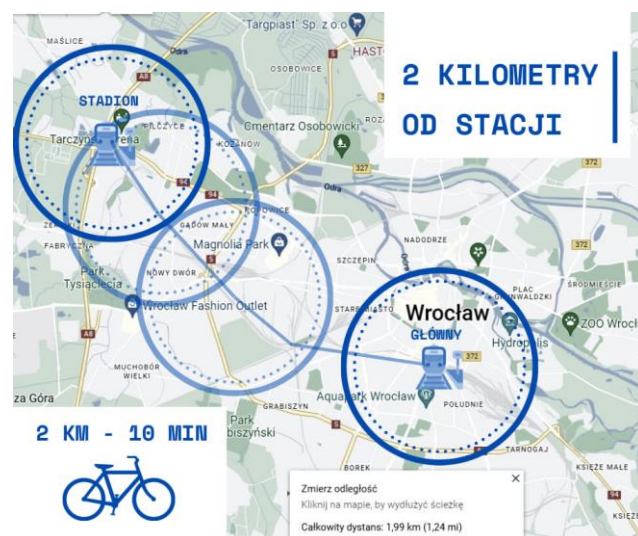
Wanda Wierzbowska, Klub Seniora Maślice

Czym jest system BiTiBi i dlaczego Maślice są stworzone, by z niego korzystać?

Ogromna liczba samochodów, którymi rano podróżujemy do pracy, a po południu wracamy do domu, wypełnia drogi na Maślicach po same krawężniki. Ulica Królewiecka stoi zakorkowana, a sytuację tylko pogarsza szlaban kolejowy. Maślicka już ledwie się trzyma swojej stuletniej nawierzchni i grozi przechyleniem na jedną z zapadniętych stron. Czekamy na jej



remont i wpasowanie tramwaju w rytm maślickich podróży, co na pewno będzie transportową rewolucją dla naszego rozbudowującego się prężnie osiedla. Dziś jednak szukamy sposobów dojazdu z tego cudownego przedmieścia do centrum Wrocławia, gdzie pracujemy, uczymy się, spędzamy wolny czas.



Jednym z rozwiązań, mającym wiele zalet i kilka wad – bo trudno w naszej rzeczywistości komunikacyjnej znaleźć rozwiązanie ich pozbawione – jest tajemnicze BiTiBi. Bike-Train-Bike (w skrócie właśnie BiTiBi) to zorganizowanie podróży „od drzwi do drzwi” z użyciem dwóch najbardziej energooszczędnych środków transportu: roweru i pociągu.

Przeprowadzony w latach 2017–2020 projekt finansowany przez Unię Europejską, mający na celu poprawę warunków życia w europejskich miastach i poprawę efektywności energetycznej naszego transportu, został zrealizowany w Barcelonie, Mediolanie, Liverpoolu oraz belgijskiej Gandawie. Za każdym razem dotyczył łączenia przedmieść z centrum w sposób najbardziej efektywny energetycznie i z pożytkiem dla przestrzeni miejskiej.

Nasze osiedle ma wiele atutów, które pozwalają patrzeć na BiTiBi jako na alternatywę dla transportu samochodowego. Kolejowa stacja Wrocław Stadion znajduje się w odległości nie większej niż 5 km od każdego miejsca naszego osiedla, czyli każdy z nas może do niej dojechać rowerem w maksymalnie 15 min. Droga rowerowa wzdłuż ul. Królewieckiej jest świetnej jakości i umożliwia podjechanie pod samą stację. Gdy jedziemy w kierunku centrum, rower możemy zabrać do windy i nie musimy dźwigać go na drugą stronę torów po schodach. Rower możemy przewieźć pociągiem i kontynuować podróż już w centrum, zostawić go na parking przy stacji lub użyć roweru z miejskiej wypożyczalni. Tych ostatnich jest na Maślicach coraz więcej (także dzięki staraniom Rady Osiedla). Droga „od drzwi do drzwi”, czyli z domu do pracy, może więc wyglądać np. tak: 10 min z ul. Koziej na stację Wrocław Stadion, 10 min pociągiem na Wrocław Główny (lub Wrocław-Kuźniki czy Wrocław-Muchobór) i 10 min z dworca głównego do biura, np. na ul. Sudeckiej. To plus minus 30 min dojazdu na drodze, która samochodem w korkach zabrałaby od 40 do 60

min. Warto się zastanowić, czy nie jest to dobre rozwiązanie transportowe.

Korzyści są wielorakie: 4 razy dziennie 10 min na rowerze zamiast w samochodzie, oszczędność ekonomiczna i środowiskowa na paliwie, brak nerwów w korkach (jak ja tego nie lubię!), a podróż zawsze trwa tyle samo. Ile to kosztuje? Dziś bilet miesięczny na trasie Wrocław Stadion – Wrocław Główny, tam i z powrotem, to 160 zł oraz 60 zł za rower. A za złotówkę można w aplikacji Nasz Wrocław dokupić miesięczny bilet na całą wrocławską komunikację miejską w programie Nasz Wrocław Kolej. Jeśli zdecydujemy się zrezygnować z dojazdów samochodem, przy dzisiejszych cenach paliwa może się to naprawdę opłacać.

Oczywiście są jeszcze wady tego rozwiązania. Przewoźnik Polregio lubi nie przyjechać na czas lub czasem w ogóle odwołać pociąg. Pozostaje nam wtedy dojechać do centrum tramwajem, który na szczęście ze stacji Wrocław Stadion też ma częste połączenia z centrum. W tym roku trasę mają jednak przejąć Koleje Dolnośląskie, które na pewno charakteryzują się wyższą jakością usług przewoźniczych. Problemem jest także niezabezpieczony parking rowerowy przy stacji kolejowej. W Polsce nie wykształcił się bowiem jeszcze standard zamykanych parkingów rowerowych przy stacjach. Organizatorzy BiTiBi w europejskim programie wskazują jako kluczowe zapewnienie bezpiecznych miejsc parkingowych przy stacjach kolejowych oraz sprawnego systemu rowerów miejskich. Akurat ten drugi element układanki we Wrocławiu działa dość dobrze, nad pierwszym trzeba jeszcze popracować.

Można się jednak zastanowić, czy jazda na rowerze i wśród ludzi w pociągu nie jest zdrowsza i pożyteczniejsza społecznie i środowiskowo niż samotność uwięzionego w korku kierowcy. Jeśli powiemy „do zobaczenia w korku”, zabrzmiałoby to jak scenariusz filmu katastroficznego, więc... do zobaczenia na drodze rowerowej, stacji kolejowej i w pociągu! Zróbmy coś, aby Maślice stały się lepiej zrównoważone transportowo i przyjaźniejsze dla środowiska.

Witold Śliwa

Muffiny dyniowe z czekoladą

Składniki na 12 sztuk:

225 g mąki pszennej

- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2/3 szklanki drobnego cukru do wypieków
- 1 szklanka purée z dyni (ok. 240 g)*
- 2 duże jajka
- 125 ml kefiru lub maślanki
- 80 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 100 g posiekanej czekolady (najlepiej gorzkiej)

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Mąkę pszenną, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i cynamon wymieszać i odstawić. W naczyniu umieścić: purée z dyni, jajka, kefir, cukier, olej, i wymieszać rózgą kuchenną tylko do połączenia się składników. Do roztrzepanych składników

dodać przesiane suche składniki i wymieszać do połączenia. Dodać posiekaną czekoladę i wymieszać.

Formę do muffinów wyłożyć papilotkami. Nakładać do nich ciasto, wypełniając je do 3/4 wysokości. Piec w temperaturze 170 st. C przez mniej więcej 25 min.

* Dynię (najlepiej Hokkaido) umyć, pokroić na kawałki, usunąć pestki i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180 st.

C przez 30–40 min. Miękką dynię wystudzić i zmiksować blenderem (razem ze skórą). Można przechowywać w lodówce w stoicku do 5 dni lub zamrozić.

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love



Maślicka Setka

W sobotni poranek 17 września pod Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach zgromadziła się grupa 30 rowerzystów – uczestników Maślickiej Setki. O godz. 8.03 zwarci i gotowi wyruszyli w 100-kilometrową pętlę dookoła Wrocławia.

W trakcie 8-godzinnej wycieczki uczestnicy pokonali trasę 101 km, która wiodła przez 42 osiedla Wrocławia. Przejechali po 21 mostach i kładkach nad Odrą, Bystrzycą, Oławą, Ślężą, Widawą, Kasiną i Ługowiną. Jechali pięknymi ścieżkami w 11 parkach i 4 lasach... by kilka minut po godz. 16 przejechać linię mety. Nie liczby i kilometry były jednak najważniejsze, ale ukończenie trasy, które dało ogromną satysfakcję wszystkim uczestnikom!



Ja doskonale pamiętam dzień, kiedy po raz pierwszy złamałem dystans 100 km na rowerze. I doskonale pamiętam dumę, kiedy na liczniku po 99,9 km wyskoczyła setka. Sto kilometrów na rowerze to dystans, który w świadomości wielu rowerzystów jest barierą nie do przejścia. Ale proszę uwierzyć, że po jej przekroczeniu nie ma już rzeczy niemożliwych.



Taką dumę i radość można było zaobserwować po zakończeniu imprezy u wielu uczestników. No bo jak tu powiedzieć, że jesteś zmęczony po wycieczce, skoro pokonałeś 100 km i własne słabości? Zmęczenie to często stan psychiczny.

Z kronikarskiego obowiązku – trasa przejazdu:

- Start ok. 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 – Karłowice – Kowale – Psie Pole
- Etap 4: Psie Pole – Sołtysowice – Poświętne – Pracze Widawskie – Świniary
- Etap 5: Świniary – Lipa Piotrowska – Osobowice – Kozaków – Pilczyce – Maślice (CAL)

Organizatorzy imprezy to Kolektyw Pomysłów, CAL na Maślicach i Rada Osiedla Maślice. Inicjatywę wsparły Rada Osiedla Jerzmanowo, Jarnołów, Strachowice, Osiniec, Rada Osiedla Świniary, Centrum Aktywności Lokalnej Borek i Centrum Biblioteczno-Kulturalne FAMA (jako punkty kolejnych etapów). Upominki dla uczestników: Wrocław (Wroclove); fotografie: Adrian Kulik; catering na trasie i po zakończeniu imprezy: restauracja i cukiernia Kulinarny Park (Piotr Kwaśny).

KKO (Kolektywny Komitet Organizacyjny ;)): Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Dorota Mnich, Jarosław Korniewski, Robert



Kunysz, Marek Kozłowski, Sławomir Czerwiński i Jacek B. Myszkowski.

Bardzo dziękuję wszystkim za udział i pomoc w zorganizowaniu imprezy!

4 października 2022 r. został powołany Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki 2 oraz... Maślickiej Majówki Rowerowej.

Jacek B. Myszkowski





MAŚLICKI JARMARK ŚWIĄTECZNY

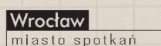


Niedziela 11.12
godz.12-17



Centrum Aktywności Lokalnej
ul.Suwalska 11

Zgłoszenia wystawców do 26.11:
kolektywpomyslow@gmail.com



Projekt realizowany przez stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów współfinansowany jest ze środków Gminy Wrocław

#CALMaślice

#Suwalska11

Wydaje

Zespół

Wsparcie



Stowarzyszenie
Kolektyw Pomysłów

Kolektywpomyslow.pl
fb.com/kolektywpomyslow

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

kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com



Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów i zastrzega sobie prawo do ich skracania oraz redakcji. Autor, przekazując materiał do publikacji, udziela Redakcji „Halo! Tu Maślice” niewyłącznej, nieodpłatnej licencji na korzystanie z praw autorskich w zakresie niezbędnym do opublikowania przekazanego materiału w wersji drukowanej i elektronicznej. Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektyw 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