

Halo! tu Maślice

Numer 21, listopad 2023

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Kolektywna praca wre

Po wakacjach praca wre. Wiele się wydarzyło i wiele się jeszcze wydarzy, zatem zachęcamy do obserwowania naszych profili na FB – CAL na Maślicach i Kolektyw Pomysłów – oraz do odwiedzin przy ul. Suwalskiej 11.



Za nami dwa miesiące bogate w różnorodne wydarzenia: spotkania autorskie z Dorotą Hawrysz oraz z Tomaszem Duszyńskim przygotowane we współpracy z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. T. Różewicza, osiedlowe imprezy współorganizowane z Radą Osiedla Maślice (piknik na pożegnanie lata, Święto Dyni), II Maślicka Setka, pchli targ, wernisaże lokalnych artystów: Adama Pędziwoła i Agnieszki Garczyńskiej, a także sąsiedzkie śniadania, w tym jedno połączone z Maślickim Narodowym Czytaniem „Nad Niemnem”.

Za nami też drugie już urodziny CAL-u na Maślicach, którego jesteśmy operatorem. Obchodziliśmy je 14 października pod nazwą „BISek CALineczki”. Był wspaniały tort, quiz wiedzy o CAL-u, mnóstwo życzeń i wrzuseń w prawdziwie sąsiedzkiej atmosferze. Po uroczystościach jubileuszowych odbył się



charytatywny koncert zaprzyjżnionego zespołu Wildout, poprzedzony występem utalentowanej Kasi Wąsek z Muzycznej Szóstki z LO nr 6. Dochód z koncertu - 1592,93 zł oraz bezpośrednie wpłaty na konto zbiórki - przeznaczony został na leczenie uczennicy z szóstki, Julki. Zbiórka trwa, więc zachęcamy do wsparcia - szczegóły pod adresem: www.fundacjara-kietki.pl/podopieczni/julia-wikar

Przed nami spotkania podróżnicze z cyklu „Maślickie podróże, te małe i te duże”, podczas których zawitamy do gorącego kraju Berberów, czyli Maroka, oraz lodowej krainy Grenlandii, spotkanie autorskie z Sarą Antczak, które odbędzie się 22 listopada, spotkania Koła Gospodyń Miejskich, kolejne sąsiedzkie śniadania, a także turniej szachowy i planszówkowy.



10 grudnia zapraszamy na trzeci Maślicki Jarmark Świąteczny, podczas którego wystawią się u nas osoby wykonujące różnego rodzaju rękodzieło. Wystawców zapraszamy do zapisów mailowych na adres: kolektywpomyslow@gmail.com lub telefonicznie pod numerem: 661 587 857. Zapisy trwają do 26 listopada. Poza jarmarkiem czeka Was wiele świątecznych niespodzianek, dlatego obserwujcie nasze profile i odwiedzajcie ul. Suwalską 11.

Zbliża się ku końcowi drugi rok naszej przygody z koordynowaniem CAL-u na Maślicach. Jeśli jest Wam z nami dobrze, trzymajcie mocno kciuki za wyniki kolejnego konkursu, w którym oczywiście zamierzamy wystartować.

A tymczasem, jak co numer, serdecznie i niezmiennie zapraszamy do współpracy i współtworzenia z nami zarówno lokalnej prasy „Halo! Tu Maślice”, jak i sąsiedzkiej przestrzeni, którą jest Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach.

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów



Rada Osiedla Maślice – dzieje się, ale pracujemy dalej

Zaczynamy od bardzo dobrej informacji: Las Pracki został użytkiem ekologicznym. Rada Miejska Wrocławia podjęła uchwałę nadającą ochronę ponad 18-hektarowemu obszarowi znajdującemu się na Maślicach, przy granicy z Pracjami Odrzańskimi. Cieszymy się, że po udanych konsultacjach oraz licznych rozmowach i wnioskach ze strony RO Las Pracki będzie chroniony.

Serdecznie dziękujemy wszystkim mieszkańcom za oddanie głosu w tegorocznej edycji Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego. W tym roku Maślice wygrały łącznie 2 mln zł na realizację III etapu parku Maślickiego i II etapu parku Świetlików. Obecnie z WBO na Maślicach realizowane są II etap parku Maślickiego, ścieżka pieszo-rowerowa przy ul. Koziej oraz plac zabaw przy stawie koło ul. Maślickiej.

Duże inwestycje:

- 28 sierpnia przy ul. Lubelskiej otwarto nową szkołę podstawową na Maślicach – budynek z modułów powstał w niespełna pół roku, program nauczania sięga po wzorce skandynawskie, a placówka działa w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego. We wrześniu 2024 r. przy ul. Białostockiej ma rozpocząć działalność trzecia szkoła podstawowa wraz z przedszkolem.
- 21 września otwarta została ul. Ślężoujście, której odcinek stanowił najślabszy punkt we Wrocławskim Węźle Wodnym. Zakończona niedawno inwestycja wyczekiwana była od powodzi w 1997 r. Od 2010 r. przy całym procesie rozmów byli obecni przedstawiciele RO Maślice z liderami przeciwpowodziowymi na czele. Ostatnie dwa lata to bardzo intensywny czas spotkań i rozmów, które przyniosły wiele dobrych rozwiązań w kwestiach przyrodniczych, historycznych czy społecznych.
- Pod koniec września UM Wrocławia wybrał wykonawcę projektu linii tramwajowej przez Maślice. Projekt za 3 672 780 zł wykona firma Drosystem (czas realizacji to 25 miesięcy). Ulice Maślicka i tzw. Nowomaślicka posiadają już dokumentację. Planowany remont ul. Maślickiej ma się odbyć razem z budową linii tramwajowej, co nastąpi najwcześniej w latach 2026–2027. Sama inwestycja potrwa do trzech lat.
- Przez dewelopera CTE Investments przebudowane zostało skrzyżowanie Królewiecka–Suwalska (inwestycję nadzorował ZDiUM).
- Deweloper M3 Invest przekazał projekt budowlany dla terenów zielonych przy skrzyżowaniu Potokowa–Ślężoujście. Dziś, mając projekt wykonawczy, zyskujemy gotową inwestycję do finansowania przez WBO, Fundusz Osiedlowy czy środki zewnętrzne.

Ponadto:

- Do końca roku zostanie oddana do użytku nowa przestrzeń edukacyjna w SP26 przy ul. Suwalskiej 5. Powiększenie

szkoły to wynik adaptacji pomieszczeń zwolnionych przez bibliotekę, Radę Osiedla i Klub Seniora, które mieszczą się obecnie w nowym budynku przy ul. Suwalskiej 11.

- W III kwartale 2024 r. skrzyżowanie Królewiecka–Maślicka–Brodzka zyska sygnalizację świetlną. Skrzyżowanie zostanie przebudowane po decyzji Wydziału Inżynierii Miejskiej przez inwestora N-Park, który rozbuduje swój obiekt handlowy na Maślicach.

Z działań społecznych odbyły się:

- festyn osiedlowy „Pa Maśliczne Lato” 2023 wraz z II Maślicko-Prackim Biegiem po Zdrowie;
- piknik z potańcówką na otwarcie Ślężoujścia, który zorganizowany był przez UM Wrocław;
- Maślickie Święto Dyni 2023;
- koncert charytatywny dla Julii Wikar, uczennicy LO nr 6 we Wrocławiu, zorganizowany przy współpracy ze stowarzyszeniem Kolektyw Pomysłów – na scenie zagrał fenomenalny zespół Wildout.

Serdecznie zapraszamy na poniedziałkowe dyżury radnych osiedlowych (ul. Suwalska 11, godz. 18.00–19.00). Ponadto zachęcamy do wspierania sportu osiedlowego, czyli kibicowania naszemu klubowi piłkarskiemu KS Manex Maślice Wrocław, oraz do udziału w każdy piątek w godz. 19.00–21.00 (sala gimnastyczna, ul. Lubelska 95a) w treningach koszykówki, realizowanych dzięki współpracy RO i Dyrekcji SP26 we Wrocławiu.

Do zobaczenia na osiedlu :)

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

Rada Rodziców SP 26

Nowy rok szkolny to czas wzmożonej pracy. Zanim jednak podejmiemy nowe wyzwania, warto wrócić do wydarzeń zorganizowanych przez Radę Rodziców SP26 w końcówce ubiegłego roku szkolnego. Punktem kulminacyjnym działań Rady był Piknik Filmowy, który odbył się 2 czerwca 2023 r. Dzięki zaangażowaniu wielu rodziców i wsparciu lokalnych przedsiębiorców obejrzelśmy film „Był sobie pies”, bawiliśmy się na dmuchańcach, uczestniczyliśmy wraz z zawodnikami WSK Śląsk w turnieju koszykówki, a także podziwialiśmy potężne motocykle AKŻ Spartanie. Dla spragnionych i głodnych przygotowano stoiska z kielbaskami, ciastami i napojami, dostępne były wata cukrowa i popcorn. Piknik zgromadził całą społeczność szkolną: uczniów, nauczycieli i rodziców.

Tuż przed wyruszeniem na wakacje Rada Rodziców ufundowała dla wszystkich klas wraz z wychowawcami słodki poczęstunek w postaci lodów, a absolwenci naszej szkoły otrzymali pamiątkowe przypinki.

Po beztróskim okresie wakacji nadszedł czas na nowe wyzwania i zadania, aby uatrakcyjnić uczniom czas spędzony w murach szkoły. Powstały pierwsze plany na realizację corocznych

inicjatyw. Planujemy kontynuowanie takich akcji jak Dzień Życzliwości, Mikołajki, Kiermasz Świąteczny czy Piknik Filmowy. Zrodziły się też pomysły na nowe przedsięwzięcia mające na celu wspieranie i docenianie naszych dzieci. Staramy się również zabezpieczyć fundusze, aby wesprzeć nauczycieli w zakupie nagród w konkursach szkolnych czy Samorząd Uczniowski w jego działaniu. Planujemy dofinansowanie balów karnawałowych, atrakcji na Dzień Dziecka, doposażenie różnych skrzyneczek, zakup wody na egzamin ósmoklasisty czy przypinek dla absolwentów naszej szkoły. W listopadzie pierwszoklasiści z okazji Pasowania na Ucznia otrzymają od nas odłaskowe breloki.

Nowy rok szkolny to oprócz nowych wyzwań również zmiany. Swoją przygodę z Radą Rodziców zakończyła wieloletnia członkini Rady, a od trzech lat jej wspaniała przewodnicząca – Magda Pabijaniak. Dzięki jej zaangażowaniu i wysiłkowi powstało wiele inicjatyw i przedsięwzięć. Magdo, dziękujemy Ci za lata poświęcone trosce o dobro naszej wspólnoty szkolnej. Jesteśmy wdzięczni za Twoją życzliwość i za to, że zawsze mogliśmy na Ciebie liczyć. Choć się rozstajemy, wiemy, że nie ustajesz w działaniach na rzecz lokalnej społeczności, dlatego do zobaczenia na osiedlu!

Agata Rogóż-Cichowlas, Rada Rodziców SP26

Powakacyjny sezon w Klubie Seniora

Przełom lata i jesieni to okazja do wyjść, spotkań i wycieczek. A zaczęło się od rejsu po Odrze. To dobry moment, by zobaczyć nasze piękne miasto z pokładu stateczku, porozmawiać, odetchnąć, podumać nad tym, jak płynie także czas.



Ileż wrażeń dostarczyła nam trzydniowa wycieczka do Sandomierza, Kazimierza Dolnego, Kozłówek i Kielc! Przede wszystkim dopisała nam piękna „letnia” pogoda. Podziwialiśmy rynek w Sandomierzu, jego podziemną trasę, a także figury woskowe w muzeum poświęconym serialowi „Ojciec Mateusz”. Zachwycała nas swoim wnętrzem rezydencja Zamoyskich w Kozłówce; budził wspomnienia gdzieś w tyle ogrodu zestaw znanych figur z czasów słusznie minionych (H. Sawicka itp.).



Malowniczo położony Kazimierz Dolny, spacer bulwarem nad szeroko rozlewającą się Wisłą, niezapomniany urok rynku ze znaną wszystkim studnią, renesansowe kamieniczki, spacer na Górę Trzech Krzyży – pozostaną w wyobraźni i pamięci na długo. Wycieczkę zakończyliśmy wieczorną biesiadą w Uściążu, miejscu naszego zakwaterowania, przy odgłosach wzmagającego się wiatru, który jednak nie zagłuszył naszych śpiewów.

Inna grupa naszych seniorów wybrała się na wycieczkę bardziej egzotyczną – na Cypr. Wyspa Afrodyty urzekła nas niezwykłą roślinnością, opalającym słońcem, wysokim standardem usług w malowniczo położonych, niesamowicie białych hotelach.

Przy tych przeróżnych eskapadach na drugi plan zeszły obchody Dnia Seniora z corocznym Marszem Kapeluszy i innymi atrakcjami. Nie można jednak pominąć udziału w wielkim balu senioralnych na stadionie Tarczyński Arena w obecności oficjeli miasta z prezydentem Sutrykiem na czele. Reprezentująca nas na balu grupa zrobiła sobie z prezydentem zdjęcie.

Ze spraw aktualnych należy wymienić niezwykle ciekawie poprowadzoną przez p. Walentynę Wnuk interaktywną prelekcję o wpływie międzyludzkich więzi i relacji na pokonywanie samotności, która zdarza się u ludzi w podeszłym wieku.

Spontanicznie zawiązała się w Klubie Seniora sekcja artystyczna; na pierwszych zajęciach wykonywane były okolicznościowe stroiki na groby w związku ze Świętem Zmarłych. W ramach spotkań z kulturą grupa seniorów wybrała się zaś na koncert Skaldów, tradycyjnie w Hali Stulecia.

Wanda Wierzbowska, Klub Seniora Maślice

Patron obok dyrektora

W psychoanalizie jest to zbieg okolicznościowy. Będąc w satorium w Karpaczu na rehabilitacji, odwiedziłem ewangelicką świątynię Wang. Na cmentarzu koło świątyni odkryłem grób patrona naszej biblioteki. Był to grób wybitnego poety i dramaturga Tadeusza Różewicza. Obok znajdował się zaś grób innego wybitnego człowieka – Henryka Tomaszewskiego, byłego dyrektora Teatru Pantomimy we Wrocławiu. Ukłony dla tych postaci!

Eugeniusz Frączyk, Dyskusyjny Klub Książki

Zaduszki

Tegoroczny wrzesień pozwolił nam pięknie pożegnać się z latem, a i październik głównie czarował złotą jesienią. Pogoda coraz częściej przypomina nam jednak, że warto wyciągnąć z szafy ciepłe ubrania. Zwłaszcza że w polskiej tradycji mamy piękne jesienne święto, które w dużej mierze spędza się na dworze. A konkretnie na cmentarzu...

Mowa oczywiście o 1 listopada, czyli Wszystkich Świętych. Tak naprawdę ten dzień zarezerwowany jest dla VIP-ów, czyli tych zmarłych, których Kościół katolicki włączył do kanonu świętych. Z kolei dusze wszystkich zmarłych wspominamy 2 listopada, czyli w Dzień Zaduszny (w skrócie Zaduszki, bo modlimy się za duszki :)). Oprócz religijnego aspektu tych świąt zajmują one bardzo ważne miejsce w polskiej kulturze, w której dbamy o groby naszych bliskich, ozdabiając je kwiatami i zniczami, celebруем nabożeństwo i poświęcamy zmarłym modlitwy (przez cały listopad, podczas nabożeństw wypominkowych w kościele), ale także spotykamy się w gronie rodzinnym.

Dla mnie Dzień Wszystkich Świętych był zawsze bardzo uroczysty i radosny, ponieważ odwiedziliśmy nasz lokalny, maślicki cmentarz parafialny w licznym gronie rodzinnym, a potem spotykaliśmy się wszyscy razem w domu mojej babci i mojego dziadka. To był piękny czas i wspominam go z czułością. Po pierwsze, ze względu na wspólny pobyt w domu babci, gdzie można było się ogrzać i zawsze zjeść coś dobrego, a przy stole dowiedzieć się, co słychać u krewnych i znajomych, pośmiać się i wspominać tych, którzy odeszli, a których wciąż brakuje... Po drugie, bardzo lubiłam wyprawy na cmentarz, które mocno się przeciągały, bo na każdym kroku spotykało się a to dalszych kuzynów i wujostwo, a to dawno niewidzianych znajomych. Dziś moich drogich dziadków odwiedzam już na tym samym cmentarzu, a 1 listopada obchodzimy nieco inaczej, bo wraz z kolejnymi pokoleniami zmieniają się rodzinne konfiguracje. Mamy też inne cmentarze do odwiedzenia...

Oprócz duchowego, religijnego wymiaru Święta Zmarłych bardzo cenię ten społeczny, rodzinny aspekt. W zabieganej codzienności potrzebujemy momentów zadumy i refleksji nad tym, jak cenne jest życie i co się w nim naprawdę liczy. Dlatego staram się pielęgnować i podtrzymywać zwyczaj rodzinnych spotkań, łącząc je z pamięcią o duszach zmarłych.

Wdzięcznością napawa mnie również fakt, że nieliczne stare, opuszczone groby dawnych mieszkańców Maślic są traktowane z dbałością i szacunkiem. Pamięć o przodkach, szacunek dla zmarłych, bez względu na to, kim byli w życiu doczesnym, to piękne elementy naszej kultury. Są jednak i takie tradycje, które warto modyfikować – w poczuciu odpowiedzialności za świat, który zostawimy po sobie przyszłym pokoleniom. Nie zapominajmy, że światło zapalone na grobach w postaci zniczy, jako symbol nieśmiertelnej duszy i nadziei na życie wieczne, to jednak tylko symbol, zmarłemu nie potrzeba dziesięciu, wystarczy jeden. I pamiętajmy, że znicz nie musi być z plastiku, który pozostanie na Ziemi dłużej niż my i nasza pamięć. Możemy uszanować pamięć o naszych bliskich z jednoczesnym poszanowaniem przyrody.

Katarzyna Seifert, Kolektyw Pomysłów

Płaskostopie

Utrzymanie ciężaru ciała człowieka, lokomocja, amortyzacja wstrząsów, narząd czucia – oto funkcje stopy. Jest to bardzo ważna część organizmu, zbudowana z 26 niewielkich kości, mięśni i więzadeł. Prawidłowo zbudowana stopa ma łuk wewnętrzny (podłużny), łuk przedni (poprzeczny) i łuk zewnętrzny (podłużny). Stopa opiera się na trzech punktach: głowie pierwszej i piątej kości śródstopia oraz na pięcie. Człowiek rodzi się z fizjologicznym płaskostopiem, co oznacza, że nie ma jeszcze odpowiednio wysklepionych stóp. Zaczynają się one wykształcać dopiero w wieku trzech-czterech lat.

W szóstym roku życia łuki są już wyraźne i nadal się kształtują. Aby procesy te zachodziły prawidłowo, należy zapewnić dziecku swobodę ruchów kończyn dolnych w okresie niemowlęcym. Następnie trzeba dobierać mu odpowiednie obuwie i umożliwić chodzenie na boso. Nie należy zmuszać dziecka do przyjmowania pozycji stojącej ani zbyt częstego używania chodzików, które mogą się przyczynić do osłabienia mięśni, ich nieprawidłowego wykształcenia i powstania płaskostopia.

Stopa płasko-koślawą to stopa bez właściwie uformowanych łuków i ze stawem skokowym skierowanym do środka. Przyczyną tego schorzenia są osłabione mięśnie nie tylko stopy, ale również kończyny dolnej i reszty ciała. Z tego powodu ważne jest, aby spojrzeć na płaskostopie holistycznie. Brak odpowiedniej ilości ruchu, nadwaga i skłonności rodzinne to kolejne przyczyny płaskostopia.

Rehabilitacja powinna się zacząć jak najwcześniej. Zdecydowanie łatwiejsza jest profilaktyka niż ewentualne późniejsze leczenie. Korekcja płaskostopia wiąże się z systematyczną i długotrwałą pracą. Trzeba wykonywać ćwiczenia, które angażują osłabione mięśnie i utrzymują stopy w prawidłowej korekcji. Bardzo ważne są też ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i pośladków oraz ćwiczenia stabilizacyjne. Skupianie się na samej stopie może nie przynieść pożądanych efektów. Istotnym elementem w leczeniu i zapobieganiu wadom stóp jest obuwie. Należy kierować się wygodą, a nie trendami.

Nie bez przyczyny płaskostopie częściej występuje u płci żeńskiej. Prawidłowe obuwanie powinno być przede wszystkim dostosowane do długości stóp. Odpowiedni rozmiar buta i szerokość przy palcach to podstawa. Palce nie mogą być uciskane, muszą mieć swobodę poruszania się. Bardzo ważnym elementem prawidłowego obuwania jest elastyczna podeszwa, lekkość buta i sztywny zapętek, zapobiegający koślawieniu się kości piętowej. Nielezione płaskostopie w przyszłości może spowodować problemy nie tylko ze stopami, ale z całym aparatem ruchu. Stopa płasko-kośława zaburza fizjologiczną pracę kolan, bioder i kręgosłupa lędźwiowego.

Mogą się pojawić także haluksy. Obciążenia układu mięśniowo-więzadłowego powstałe na skutek koślawości stóp mogą powodować przewlekłe bóle. Istotne jest zatem wprowadzenie odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych, aby zapobiegać negatywnym skutkom wad postawy i uniknąć dolegliwości w późniejszym życiu. Należy wykształcić nawyki prawidłowego stania i chodzenia, którego dziecko musi się nauczyć. Podczas wprowadzania ćwiczeń korekcyjnych należy pamiętać o obręczy biodrowej, miednicy i kończynie dolnej. Ćwiczyć trzeba systematycznie, najlepiej codziennie, i starannie. Dzięki temu powoli zostaną wyrobione nawyki prawidłowego obciążania stóp i odpowiedniej postawy całego ciała.

Główne przyczyny płaskostopia to brak odpowiednich ćwiczeń i ruchu, obniżenie napięcia mięśni, przyjmowanie nieprawidłowych pozycji ciała oraz złe ustawienie i obciążanie stóp podczas stania i chodzenia. Stopa płasko-kośława może się przyczynić do różnych dolegliwości bólowych w przyszłości, dlatego bardzo ważne są profilaktyka i odpowiednia gimnastyka korekcyjna. Sposobem na korekcję wad postawy jest metoda FITS. Terapia opierająca się na założeniach tej metody zakłada kompleksowe podejście do pacjenta. Pierwszy element terapii to szczegółowe badanie i wywiad, a następnie indywidualnie dobrane ćwiczenia, techniki, wzorce w zależności od potrzeb dziecka. Ostatni element to utrwalanie prawidłowych nawyków oraz autokorekcja. Metoda oprócz wad postawy obejmuje również leczenie skolioz i choroby Scheuermanna.

Angelika Wolna, Centrum Rehabilitacji Body Balance

Rzecz o kichaniu

Jesień to czas opadających liści, zapachu smażonych powidel śliwkowych, suszących się grzybów i nowych znajomości zawieranych w kolejkach do pobliskiej przychodni, gdy z gorączką i kaszlem próbujemy zapisać się do lekarza między 6 a 7 rano. Prócz wspólnego utyskiwania na system opieki zdrowotnej co rusz współczująco kierujemy w stronę innych „na zdrowie”, równocześnie cofając się o trzy kroki. Ale czy aby na pewno w dobrym tonie jest to ostentacyjne „na zdrowie”?

Zanim dopłyniemy do meritum, trochę o genezie tego dobrotliwego życzenia. Według historycznych legend wyrażenie to do powszechnego obiegu wprowadził w VI w. papież Grzegorz I jako błagalny ton do Boga w okresie panowania dżumy – była to prośba do Wszechmogącego o uzdrowienie. Zwyczaj ten

papież rozpropagował w Rzymie, a dalej drogą pantoflową i marketingiem szeptanym rozniosło się to po całym świecie.

I teraz clou całego rozważania. Pomimo że z każdego zakątka świata dociera do nas: „God bless you”, „Gesundheit”, „salute”, „Jesús”, „ke aloha” czy „chuc mung”, to spece od savoir-vivre’u uważają, że kulturalne jest unikanie mówienia „na zdrowie” albo chociaż ograniczanie tego życzenia tylko do grona bliskich nam osób. Argumentują to faktem, że kichanie jest odruchem fizjologicznym, na który nie zawsze mamy wpływ, a osobie kichającej niekoniecznie może być przyjemnie, kiedy w ten sposób zwraca na siebie uwagę. A już na pewno nie w sytuacjach służbowych, gdy kichaniem przerwemy np. noworoczną przemowę szefa i zasmarkany będzie musiał odpowiadać „dziękuję”. Tak samo należy unikać mówienia „na zdrowie” w stosunku do przełożonych, bo może to zostać potraktowane jako zbyt duże spoufalanie się w mało komfortowych warunkach, kiedy przełożony z ręką przy ustach w panice będzie szukał po kieszeni chusteczek.

To jak należy się zachować w stosunku do osoby kichającej? Tak samo jak w stosunku do tej, której przytrafi się niefortunne puszczanie bąka – najlepiej to zignorować i pozwolić na spokojne opanowanie kataru bez konieczności odpowiadania „dziękuję”, kiedy jest się lekko zaślinionym. Zasady zasadami, a nasza wrodzona życzliwość pewnie nie pozwoli nam przejść obojętnie obok zakichanej osoby bez życzenia jej zdrowia. Zwróćmy jedynie uwagę, by nasze słowa nie wprawiały delikwenta w zawstydzenie na forum. Na(sze) zdrowie!

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

II Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie

2 września 2023 r. odbyła się II edycja największej lokalnej imprezy sportowo-piknikowej, czyli II Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie, oraz XX edycja pikniku na pożegnanie lata „Pa Maśliczne Lato”. Wydarzenie zorganizowane zostało przez Radę Osiedla Maślice, Centrum Rehabilitacji Body Balance, Kolektyw Pomysłów oraz Radę Osiedla Pracze Odrzańskie.

Tak jak w zeszłym roku głównymi celami naszego wydarzenia były:

- popularyzacja aktywnego i zdrowego stylu życia,
- integracja lokalnej społeczności,
- zbiórka funduszy na fundację związaną z leczeniem Majki, mieszkanki naszego osiedla.

Łącznie udało nam się zebrać 13 tys. zł, za co bardzo dziękujemy wszystkim darczyńcom. Ponieważ I edycja biegu wzbudziła duże zainteresowanie biegaczy i mieszkańców, organizatorzy w mocnym składzie – Marta, Magda i Patryk – przy medialnym wsparciu Oli, już od lutego pracowali nad tym, aby tegoroczny bieg był jeszcze lepszy.

I tak powstał pomysł na przeprowadzenie regularnych treningów w czerwcu, lipcu i sierpniu, które miały zachęcić osoby



niebiegające do podjęcia nowego biegowego wyzwania. Treningi prowadzili znani górcy ultramaratończycy Rafał Bielawa i Michał Jurek oraz trener lekkoatletyki Łukasz Bób. Kolejnym pomysłem było przygotowanie różnych zmagani sportowych dla tych uczestników pikniku, którzy nie biorą udziału w biegu. I tak powstała strefa sportowa, w której mogliśmy:

- uczestniczyć w zawodach szachowych „Maśliski gambit – I maśliski turniej szachowy” przeprowadzonych przez Martę Wolską;
- spróbować swoich sił w podciąganiu się na drążku lub chwytotablicy przygotowanej przez Wrocławski Ośrodek Wspinaczkowy „Zerwa”;
- sprawdzić swoją celność w rzutach do kosza, czyli zawodach przygotowanych przez 4us basket Grzegorza Szyszki;
- brać udział w wielu innych sportowych zmaganiach.

Impreza – ku naszej radości – została bardzo pozytywnie przyjęta przez wszystkie lokalne firmy, które wspierały organizatorów, jak tylko mogły, od dostarczenia owoców z warzywniaka, poprzez liczne nagrody i bony, aż po wsparcie finansowe. Łącznie wyłonionych zostało dziewięciu sponsorów głównych:

- złoci sponsorzy: internet światłowodowy Bestgo, CTE Investments, SpeedMag – Transport i Spedycja,
- srebrni sponsorzy: Inmed, centrum medyczne Goya Medical, centrum medyczne Sonokard,

- brązowi sponsorzy: Mazda Grupa Wróbel, Centrum Językowe The Climb, stomatolog Architektki Uśmiechu,
- jak również 20 partnerów, a do tego doszedł jeszcze honorowy patronat Prezydenta Wrocławia oraz Urzędu Wojewódzkiego.

Po długich tygodniach planów i ciężkich przygotowań w sobotę 2 września 2023 r. punktualnie o godz. 14.00 nastąpiło oficjalne otwarcie imprezy: rozgrzewka dla biegaczy, występy przedszkolaków oraz występ maśliskiego chóru, który zaśpiewał hymn Maślíc.

Na starcie stawiło się 500 zawodniczek i zawodników, ubranych w sportowe koszulki specjalnie przygotowane na ten bieg. Zawodnicy mieli do wyboru trzy dystanse: 2,5 km, 5 km i 10 km. Ponadto po biegu głównym odbyły się biegi dla dzieci, w których udział wzięło aż 100 dzieciaków na dystansach 200 m, 400 m i 800 m.

Trasa biegła po wale wzdłuż Odry oraz częściowo w lesie, gdzie biegacze mogli podziwiać piękne zakątki naszej dzielnicy i chwilę odetchnąć od promieni słonecznych. Profesjonalnym przygotowaniem trasy zajęło się stowarzyszenie Pro Run (organizator techniczny). Zapewnione zostały punkt nawadniania, dokładny pomiar czasu poprzez chipa umieszczonego w indywidualnym numerze startowym każdego zawodnika, a także obsługa medyczna.

Na mecie na każdego biegacza czekał wspinały okolicznościowy medal, który w tym roku miał kształt wieży zegarowej

będącej symbolem osiedla Pracze Odrzańskie. Ponadto na mecie na biegaczy czekały woda dostarczona przez #pijkranówkę, owoce ufundowane przez warzywniak Cytrynka z ul. Maślickiej oraz pyszne wysokoenergetyczne „ciastka” specjalnie upieczone przez lokalną restaurację Kulinarny Park.

Gdy jedni dawali z siebie wszystko podczas biegu, inni mogli korzystać z licznych atrakcji na pikniku. Przygotowanych zostało łącznie sześć 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 fizjoterapii, dietetyki, kosmetyki, strefa masażu dla zmęczonych biegaczy, strefa food trucków, która w tym roku została urozmaicona bogatą ofertą gastronomiczną (od lodów po pyszne burgery, makarony i naleśniki), strefa mieszkańca, gdzie mogliśmy znaleźć ciekawe pozycje książek oraz przepyszne wypieki w ramach charytatywnej akcji przygotowanej przez Centrum Aktywności Lokalnej i Kolektyw Pomysłów.

Wśród innych atrakcji warto wymienić pokaz udzielania pierwszej pomocy zademonstrowany przez ratowników medycznych, pobieranie próbek wymazu z nosa do bazy dawców szpiku kostnego, a także stoisko schroniska dla psów. Więcej informacji można znaleźć na Facebooku i Instagramie.

Już dziś serdecznie Was zapraszamy na III edycję, która odbędzie się 31 sierpnia 2024 r., czyli w ostatnią sobotę przyszłych wakacji. Szykujcie formę!

Patryk Kruzel, Centrum Rehabilitacji Body Balance

III MAŚLICKO PRAKCI BIEG
2.5KM, 5KM, 10KM
WROCLAW 02.09.2023.

ZŁOCI SPONSORZY
SPEEDMAG, cte, BESTGO

SREBRNI SPONSORZY
SONOKARD, inmed, GOYA Medical

BRAZOWI SPONSORZY
MAZDA, GRUPA WRÓBEL, STOMATOLOGIA, Climb

ORGANIZATORZY:
Kolektyw Pomysłów, Body Balance

Wrocław miasto spotkań
Patronat Honorowy Prezydenta Wrocławia

Maślicka Setka vol. 2

17 września odbył się rajd rowerowy Maślicka Setka vol. 2. Pomysłodawcą imprezy jest Jacek Myszkowski, który rok temu podzielił się z nami tą koncepcją i z pełnym zaufaniem powierzył nam organizację. Po raz drugi opracował pełną przygod i wyzwał trasę wydarzenia, którą wielokrotnie przejechał wraz z Dorotą Mních i Jarkiem Korniewskim, za każdym razem ją udoskonalając. Osoby uczestniczące w imprezie przejechały z Maślic do Maślic trasą o długości 100 km, odwiedzając 37 wrocławskich osiedli, przejeżdżając po 45 mostach i kładkach, przemierzając drogi w 6 lasach i 11 parkach we Wrocławiu.



Bez współpracy z wieloma podmiotami impreza nie byłaby tym, czym była. Serdecznie dziękujemy współorganizatorowi, czyli Radzie Osiedla Maślice. Za gościnę osób uczestniczących w wydarzeniu ogromne podziękowania składamy radom osiedli: Osobowice-Rędzin, Pawłowice, Ołbin oraz Jerzmanowo. Za niezwykle smaczny posiłek na trasie i po dotarciu do mety odpowiedzialny był niezawodny Kulinarny Park Restauracja i Cukiernia z ul. Królewickiej. A wspaniałe przypinki na pamiątkę udziału w rajdzie przygotowali dla nas uczniowie ze Szkoły Przesposabiającej do Pracy FECDiE z ul. ks. Marcina Lutra we Wrocławiu.



Wszystkim osobom uczestniczącym w rajdzie składamy wyrazy uznania i gratulacje za przejechanie 100 km i liczymy na Waszą obecność za rok!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Antygrypina – koktajl witaminowy

Składniki:

- 2 duże pomarańcze
- 1 cytryna
- 2–3 kłącza kurkumy
- 5-centymetrowy kawałek korzenia imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 3 łyżki miodu

Cytrynę i pomarańcze umyć, okroić skórki wraz z białymi błonami. Pokroić na mniejsze kawałki. Czosnek i imbir obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Korzeń kurkumy umyć (nie obrać).

Dodać pozostałe składniki i zmiksować w blenderze. Antygrypinę przelać do butelki i przechowywać w lodówce. Koktajl wypijany w ilości 50 ml codziennie rano na czczo wzmacnia naszą odporność oraz dostarcza sporą dawkę witamin.



Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love







MAŚLICE




RADA I ZARZĄD
MAŚLICE

MAŚLICKI JARMARK ŚWIĄTECZNY

Niedziela 10.12 godz.11-16

Centrum Aktywności Lokalnej
ul.Suwalska 11




Tworzysz rękodzieło? Jesteś lokalnym producentem?
ZGŁOŚ SIĘ! CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!
Zapisy do 26.11: kolektywpomyslów@gmail.com / tel. 661 587 857

Wrocław
miasto spotkań

Projekt realizowany przez stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów współfinansowany jest ze środków Gminy Wrocław
www.wroclaw.pl

#CALMaślice

#Suwalska11

Wydaje	Zespół	Wsparcie
 <p>Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów</p> <p>Kolektywpomyslów.pl fb.com/kolektywpomyslów</p>	<p>Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak</p> <p>kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com</p>	  <p>PASAŻ KRÓLEWIECKI</p> <p>abc Sklep HITek</p>

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. Zdjęcia: materiały własne i dostarczone przez autorów tekstów. Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektyw Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819. Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu „Centrum Aktywności Lokalnej - Maślice 2022”, www.wroclaw.pl