

# Halo! tu Maślice

## Bezpłatny Informator Osiedlowy

### Kolektywne podziękowania

Przed Wami przedostatni w tym roku numer „Informatora Maślickiego”, a w nim wieści z osiedla, przepis na pyszne ciasto i kilka ciekawostek.

W połowie października obchodziliśmy trzecie urodziny CALineczki, czyli Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach, którego przez cały okres jego istnienia mamy przyjemność być operatorem. Cieszymy się, że tak licznie w tym roku towarzyszyliście nam w tych obchodach. Swoją obecnością uświetnili je nasi przyjaciele: energetyczna Animatorka Nastazja, prowadząca zabawy dla małych i dużych, oraz C.Zary i Wojtek z duetu Improln2ition, zabierając nas w niesamowitą muzyczną podróż. Kto był, ten wie, że był... ogień!



A co jeszcze się wydarzyło ostatnio? Odbyło się kolejne spotkanie Koła Gospodyń Maślickich, podczas którego uczestniczki przyrządziły fantastyczne potrawy na naszą uroczystość. Gościliśmy ponownie wspaniałe artystki z Centrum Inicjatyw Artystycznych – tym razem z opowieścią o miłości, zdradzie, przedwojennych gwiazdach i celebrytach, czyli z przedstawieniem „Serwus Fryderyk!”. Wspólnie z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu w ramach akcji #WrocławCzyta zorganizowaliśmy spotkania autorskie z autorkami powieści kryminalnych – z Agatą Kunderman oraz Justyną Staniszką, z którą dodatkowo

odbył się historyczno-literacki spacer po Maślicach Małych. Mieliście również okazję uczestniczyć w wernisażu prac Agnieszki Gramiak. Nie zabrakło też sąsiedzkiego śniadania, tym razem połączonego z akcją Narodowego Czytania „Kordiana” Juliusza Słowackiego.



W tym roku przyłączyliśmy się do Europejskiego Tygodnia Mobilności, organizując osiedlową kolorową paradę rowerową pod hasłem „Razem na drodze”. Niestety z powodu intensywnych opadów deszczu i zagrożenia powodziowego musieliśmy odwołać III Maślicką Setkę. Nie odwołujemy jej jednak zupełnie, tylko najprawdopodobniej przenosimy na wiosnę. Oznacza to, że w przyszłym roku, przy dobrych wiatrach, być może odbędą się dwa rajdy rowerowe na dystansie 100 km.



A co przed nami? Przede wszystkim serdecznie zapraszamy na kolejne spotkania literackie. 6 listopada naszym gościem będzie Paweł J. Sochacki, 20 listopada Maurycy Nowakowski, a 4 grudnia nasza maślicka pisarka – Sara Antczak (akcja jej najnowszej powieści „Obława” dzieje się m.in. właśnie na naszym osiedlu).

Zapraszamy też serdecznie do udziału w Maślickim Jarmarku Świątecznym, który odbędzie się już 8 grudnia – mamy nadzieję, że jak co roku będziemy gościć wielu wspaniałych rękodzielników i rękodzielniczki z Maślic i nie tylko oraz wielu wspaniałych kupujących.

Zachęcamy do obserwowania naszych mediów społecznościowych – tam na bieżąco pojawiają się informacje o aktualnych zajęciach i wydarzeniach. Zachęcamy również do współtworzenia z nami CAL-u na Maślicach i przede wszystkim: trzymajcie za nas mocno kciuki w kolejnym konkursie na operatora CAL-u.

Na koniec chcemy Wam serdecznie podziękować za to, że jesteście z nami, że tworzycie z nami tę niezwykłą przestrzeń, jaką jest Centrum Aktywności Lokalnej, za każde Wasze dobre słowo i wsparcie, ale też za konstruktywną krytykę, która pozwala nam się rozwijać i zmieniać. Szczególne podziękowania za dotychczasową współpracę składamy naszym lokalnym partnerom, zwłaszcza Radzie Osiedla Maślice oraz filii nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej, dzięki którym jesteśmy w stanie organizować wiele ciekawych aktywności.

Trzymajcie się zdrowo i bezpiecznie!

*Dorota Cierniak,  
Kolektyw Pomysłów*

## Rada Osiedla Maślice – relacja z osiedla

Miniony kwartał upłynął na Maślicach pod znakiem inwestycji infrastrukturalnych i działań związanych z alarmem powodziowym. W obliczu zagrożenia powodziowego dziesiątki mieszkańców Maślic wykazały się ogromnym zaangażowaniem, pomagając zarówno na terenie osiedla, jak i w sąsiednich rejonach, takich jak Pracze Odrzańskie, Stabłowice i Złotniki. Nasi lokalni bohaterowie zostali uhonorowani podczas spotkania w Kulinarным Parku. Szczególne podziękowania otrzymał Robert Kunysz, lider działań przeciwpowodziowych, który koordynował cały zespół, pracując w terenie. Podziękowania skierowano również do maślickich przedsiębiorców.

Cieszy nas otwarcie **Przyjaznego Zespołu Szkolno-Przedszkolnego** przy ul. Białostockiej, który wyraźnie wzbogacił zaplecze opiekuńczo-edukacyjne osiedla, odciążając tym samym okoliczne placówki. Docelowo szkoły w rejonie mają funkcjonować jednozmiannowo, co było naszym wspólnym celem, wypracowanym dzięki współpracy mieszkańców, społeczności szkolnej oraz sąsiednich osiedli w ramach porozumienia Wrocław-Zachód. Wraz z otwarciem nowej placówki zrealizowano także **szereg inwestycji infrastrukturalnych**:

- przedłużenie trasy linii autobusowej 104 do pętli Pracze Odrzańskie przez ul. Kozią – przystanek Kozia (szkoła) – i dalej ul. Owczą,
- budowa nowego łącznika drogowego od ul. Koziej do Biał

ostockiej, bezpośrednio obsługującego teren nowej placówki,

- naprawy cząstkowe jezdni ul. Koziej oraz Białostockiej,
- budowa pieszo-rowerowego łącznika prowadzącego do szkół Specto oraz SP26,
- wymiana nawierzchni wraz z budową progów zwalniających na ul. Brodzkiej,
- realizacja tymczasowej nawierzchni bitumicznej na odcinkach ul. Łukowskiej i Białostockiej,
- realizacja tzw. szkolnej ulicy w miejscu ul. Lubelskiej wraz z ustanowieniem ruchu jednokierunkowego na odcinku łączącym SP26 z przystankiem przy ul. Brodzkiej.

Z niecierpliwością czekamy na kolejne inwestycje w tej części osiedla, takie jak budowa chodnika i ścieżki rowerowej wzdłuż ul. Brodzkiej oraz instalacja sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu ul. Brodzkiej, Maślickiej i Królewieckiej.

## Pozostałe wydarzenia:

XXI Piknik na Pożegnanie Lata połączony z III Maślicko-Pracskim Biegiem po Zdrowie (31.08) – wydarzenie pełne atrakcji sportowych, artystycznych i kulturalnych, które, mamy nadzieję, dostarczyło Państwu niezapomnianych wrażeń i pozwoliło zakończyć lato w miłej, sąsiedzkiej atmosferze; spotkania z mieszkańcami dotyczące organizacji ruchu drogowego w rejonie ul. Rędzińskiej – ul. Maślickiej – al. Śliwowej; Maślickie Święto Dyni (12.10), realizowane przez stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów, przy budynku CAL, ul. Suwalska 11, gdzie nie zabrakło animacji, warsztatów cyrkowych, pchlego targu oraz słynnej zupy dyniowej; głosowanie w ramach WBO (27.09–14.10); jako Rada Osiedla wspieraliśmy projekty nr 96 (Parkour Świetlików, naturalny plac zabaw i strefa wypoczynkowa w parku Świetlików, lider: Radosław Karczewski) oraz nr 180 (Maślicki Park Rolkarski, lider: Witold Śliwa); dzięki wspólnym działaniom udało się zebrać wystarczającą liczbę głosów i uzyskać dla osiedla łącznie 4 mln zł.

## Sport osiedlowy:

W każdy piątek w godz. 18.00–20.00 w sali gimnastycznej SP26 przy ul. Lubelskiej 94b odbywają się zajęcia Osiedlowy Basket – bezpłatne treningi koszykówki dla mieszkańców Maślic od 18. roku życia. Działanie realizowane jest w ramach współpracy SP26 i Rady Osiedla Maślice.

Jeśli chodzi o zajęcia sportowe, takie jak zumba czy joga, zachęcamy do śledzenia profilu na FB CAL na Maślicach, gdzie cyklicznie organizowane są tego typu wydarzenia.

Dzięki działaniom MCS Wrocław naprawiono usterki na boiskach przy AOW. Pracujemy nad wymianą murawy na boisku piłkarskim na sztucznej. Ostatnio przeprowadzono również naprawy gwarancyjne na torze pumtrack przy ul. Królewieckiej. Rada Osiedla zaprasza na dyżury radnych, które odbywają się w każdy poniedziałek w godz. 18.00–19.00 w budynku CAL (ul. Suwalska 11).

Śledźcie nasz profil na FB (Rada Osiedla Maślice), aby być na bieżąco z wydarzeniami. Przed nami kolejne konsultacje z mieszkańcami oraz takie wydarzenia jak akcja #CzysteMaślice, nocowanka andrzejkowa dla dzieci w CAL-u czy Wigilia Osiedlowa. Do zobaczenia na osiedlu! :)

*Joanna Hartman-Łesiuk  
Rada Osiedla Maślice*

### **Powakacyjne atrakcje w Klubie Seniora**

I znów następną sezon. 28 sierpnia spotkaliśmy się w Klubie Seniora po wakacyjnej przerwie. Dopiero początek, a tu już pierwsze wyzwanie – festyn osiedlowy 31 sierpnia. Dzięki aktywnym działaniom pp. Danuty i Eugeniusza Szozdów udało nam się zorganizować akcję pod nazwą Senioriada.

Atrakcja goni atrakcję. 6 września w ramach inauguracji corocznych Dni Seniora najbardziej aktywni i pomysłowi klubowicze wzięli udział w Marszu Kapeluszy i innych wydarzeniach zorganizowanych na wrocławskim rynku.



9 września odbyło się spotkanie z ciekawą autorką bestsellerów – p. Justyną Stanis. Dzięki współpracy z p. Myszkowskim mamy okazję poznawać wyjątkowe postaci promujące w swych utworach treści związane z naszym regionem.

10 września liczna grupa seniorów wybrała się na wycieczkę, by zwiedzić najpiękniejsze miejsca i zabytki Podlasia. W drodze do celu zrobiliśmy sobie przerwę, aby zobaczyć dworek i okolice, miejsce narodzin Fryderyka Szopena. Mogliśmy wysłuchać 15-minutowego minikoncertu w wykonaniu laureatki

konkursu pianistycznego. Muzyka brzmiała wszędzie – na ścieżkach, na mostkach i w parku słychać było scherza, mazurki i polonezy.

Zostaliśmy zakwaterowani w miejscowości Barszczewo (nie-daleko Białegostoku) w hotelu Sosnowe Zacisze. Nazwa godna tego miejsca – cisza, piękne otoczenie, urządzone z wielkim smakiem. Mały staw, wysepki kwiatów, ławeczki. Wieczorową porą przy ognisku, ze śpiewem na ustach i w tańecznym rytmie, spędziliśmy miło czas, który zaplanowali nam właściciele hotelu.



Zwiedzając piękne krajobrazowo tereny tej części Polski, mogliśmy poznać historię, tradycje oraz kulturę mieszkańców tych ziem. A więc Tykocin, zwany perłą Podlasia, z tragiczną historią społeczności żydowskiej w czasie wojny. Zwiedziliśmy synagogę z jej charakterystycznym wnętrzem, mieliśmy też okazję być świadkami odwiedzin tego miejsca przez grupę żydowskiej młodzieży.

Spacer brzegami Narwi, zamek w Tykocinie (w tle historia ostatniego z rodu Jagiellonów), pomnik Stefana Czarnieckiego i ciekawe związki tej wielkiej postaci z tymi ziemiami – to niezwykle perełki naszej historii. Białystok to też pałac Branickich (jakby kopia pałacu Schönbrunn w Wiedniu), a także związki Piłsudskiego z tym miejscem. Usłyszeliśmy historię o tym, jak Białystok z małej miasteczki stał się ważnym miastem.

Architekturą urzekają zabytki kultury sakralnej: cerkiew w Hajnówce, meczet w Bohonikach, świątynia w Supraślu. Refleksje budzi zwiedzanie Świętej Góry Grabarki z cudowną, ożywczą wodą ze studni u jej stóp.

Podsumowując: warto zwrócić uwagę na wielokulturowość mieszkańców żyjących przez wieki na tych ziemiach. Obok siebie żyli bowiem w zgodzie i tolerancji wyznawcy katolicyzmu, prawosławia, judaizmu oraz islamu.

Niezwykle udana ze względu na pogodę – i nie tylko – była wycieczka do Kamieńca Ząbkowickiego i Złotego Stoku. Historię pałacu księżnej Marianny Orańskiej poznaliśmy na

wcześniejszych wycieczkach, a teraz mogliśmy podziwiać efekty remontu tej pięknej budowli.

Złoty Stok to dziś już tylko muzeum kopalni złota, trudno w nim szukać tego cennego kruszcu. Spacer w podziemiach, zwiedzanie swoistego skansenu, wyjazd z kopalni kolejką – to niezwykle atrakcje tej wycieczki. A na dodatek 16 października był niezwykle piękny, złota polska jesień w pełnej krasie.

Podróże to bardzo ważny punkt klubowego życia. Kształcą, budują relacje, przyjaźnie, w atrakcyjny sposób wypełniają wolny czas seniorów.

Wanda Wierzbowska,  
Klub Seniora

### Rada Rodziców SP26

Jeszcze chwilę temu wszyscy beztrudnie korzystali z ostatnich promieni letniego słońca, a już dziś rok szkolny w pełni! Uczniowie sumiennie przygotowują się do kartkówki i sprawdzianów, rodzice zaś ochoczo planują kolejne szkolne atrakcje.



Rada Rodziców SP26 na pierwszym zebraniu w roku szkolnym 2024/2025 nakreśliła plany swoich działań. Zadeklarowano chęć kontynuacji corocznych inicjatyw takich jak konkurs z okazji Dnia Życzliwości, paczki świąteczne, słodki poczęstunek na mikołajki, kiermasze czy Piknik Filmowy. Członkowie Rady zaaprobowali plany wydatków m.in. na dofinansowanie różowych skrzyneczek, zakup wody na egzamin ósmoklasisty, lodów na zakończenie roku szkolnego czy pamiątkowych przypinek dla absolwentów. Podsumowane zostały również

ubiegłoroczne działania Rady Rodziców. Dzięki wpłatom rodziców na fundusz Rady oraz zaangażowaniu wielu z nich udało się zorganizować sporo ciekawych wydarzeń.

Od początku roku szkolnego również nauczyciele działają pełną parą. Wśród wielu inicjatyw podejmowanych przez grono pedagogiczne znalazł się m.in. bal dla klas VII i VIII w iście cyrkowym klimacie. Rada Rodziców także miała w nim swój udział. Z jej funduszu zostały zakupione ozdoby nadające klimat i sfinansowane atrakcje uświetniające imprezę.

Początek roku to też moment, gdy odbywa się jedno z ważniejszych wydarzeń w szkolnym kalendarzu, na które z niecierpliwością czekają najmłodszy wychowankowie, czyli pasowanie na ucznia. Uroczyste ślubowanie klas pierwszych Szkoły Podstawowej nr 26 we Wrocławiu odbyło się 25 października 2024 r. W poczet uczniów naszej szkoły przyjęto 93 pierwszoklasistów. Na pamiątkę tego wydarzenia uczniowie otrzymali odblaskowe breloki zakupione z funduszu Rady Rodziców.

Najmłodszym uczniom życzymy wielu sukcesów i wszystkiego dobrego. Witajcie w gronie naszej szkolnej społeczności!

Agata Rogóż-Cichowlas,  
Rada Rodziców SP26

### III Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie

31 sierpnia, w ostatni weekend tegorocznych wakacji, odbyła się największa impreza sportowo-piknikowa na naszym osiedlu, czyli III Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie oraz XXI Piknik PaMaśliczne Lato. To wydarzenie, organizowane przez Centrum Rehabilitacji Body Balance oraz Radę Osiedla Maślice przy wsparciu maślickiego Kolektywu Pomysłów i Rady Osiedla Pracze Odrzańskie, ma na celu promocję aktywnego stylu życia oraz integrację lokalnej społeczności. W codziennym zabieganiu często zapomina się o zdrowym ruchu, aktywności na świeżym powietrzu i kontaktach społecznych, a przecież są to nieodzowne elementy dbania o zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

#### Mysł przewodnia biegu

W tym roku, stawiając na warunki naturalne okolicznych terenów oraz chcąc uniknąć podwójnych pętli do przebiegnięcia, nieco zmieniliśmy dystanse, które były do wyboru przy zapisie na bieg: 3,14 km, 5,53 km oraz 10,64 km. Odległości te były wyznaczone przez wały maślicko-prackie – przy takich dystansach zbiegi i nawroty pojawiały się na trasie naturalnie. Taka była też myśl przewodnia tegorocznej edycji: „Bieganie mamy w naturze!”. Celem było pokazanie, że bieganie to aktywność, która nie wymaga od nas żadnego sprzętu, a zacząć uprawiać ten sport można w zasadzie bez żadnych większych umiejętności. Przecież chodzić uczyliśmy się od małego, prawda? Oprócz tego także na medalu, koszulce oraz numerze startowym pojawił się naturalny motyw – symbol Maślic, czyli bóbr.

Jak co roku mieliśmy ogromne wsparcie sponsorów i partnerów naszych lokalnych firm. Tak jak w poprzednich edycjach głównych sponsorów podzieliliśmy na trzy kategorie.

Sponsorzy złoci:

- InMed,
- DOM Development,
- SpeedMag.

Sponsorzy srebrni:

- BESTGO.pl,
- GOYA Centrum Medyczne,
- Sonokard Centrum Medyczne.

Sponsorzy brązowi:

- szkoła językowa The Climb,
- klinika stomatologiczna Dr Kittel,
- Mazda Grupa Wróbel.

Jak widać, lokalni przedsiębiorcy dbają o naszą społeczność i chętnie wspierają różne osiedlowe inicjatywy. Partnerów wydarzenia było wielu, ale szczególnie chcemy podziękować właścicielom następujących firm: restauracja Kulinaryny Park, Moto-Lech, sklep U Progu Natury, Depil Concept, sklep Cytrynka i Najwyższa Pora.

*Cel charytatywny biegu*

Co edycję wyznaczany jest cel dobroczynny całego przedsięwzięcia. W tym roku środki z pakietów oraz pieniądze zbierane w trakcie pikniku na pożegnanie lata zostały przeznaczone dla Adriana Repczaka-Gajdy, który walczy z ciężkim nowotworem mózgu. Na początku lipca tego roku chłopiec zakończył protonoterapię w Essen, ale nadal potrzebuje wsparcia finansowego, by rozpocząć dalsze etapy leczenia. Wspólnymi siłami w trakcie trzeciej edycji Maślisko-Prackiego Biegu po Zdrowie zebraliśmy 16 938 zł. Kwota została przekazana na zbiórkę. Dziękujemy każdemu, kto dołożył swoją cegiełkę.

*Wspólnie z biegaczami pożegnaliśmy lato*

Trzecia edycja biegu cieszyła się ogromnym zainteresowaniem – zapisanych było ponad 400 uczestników! Na całej imprezie piknikowej zostało stworzonych sześć stref:



- strefa kids, w której dzieci mogły uczestniczyć w zajęciach organizowanych przez partnerów wydarzenia, bawić się na dmuchańcach, poznawać sekrety praw fizyki i biologii i wiele innych;
- strefa sportu, w której była okazja wziąć udział w turnieju szachowym – w drugiej edycji Maślickiego Gambitu, porzucić do kosza, popraktikować jogę, odbyły się też pokazy karate i samoobrony;
- strefa kibica, gdzie np. zorganizowana była rozgrzewka dla uczestników biegu;
- strefa zdrowia z m.in. masażami regeneracyjnymi, pomiarami składu ciała czy badaniem ciśnienia;
- strefa foodtrucków z dużym wyborem menu;
- strefa mieszkańca.

Każdy uczestnik – zarówno starszy, jak i młodszy – mógł znaleźć coś dla siebie. Wydarzenie zostało zwieńczone kinem plenerowym, na którym wyemitowano film wybrany przez mieszkańców „Na noże” w reżyserii Riana Johnsona. To było godne pożegnanie tej słonecznej pory roku.

Dziękujemy wszystkim biegaczom, sponsorom i uczestnikom za wsparcie oraz zaangażowanie, które uczyniły tę edycję wyjątkową.

*Aleksandra Hoffman i Patryk Kruzel,  
Centrum Rehabilitacji Body Balance*

## Listopad is coming, czyli po co nam kalendarzowy 11. miesiąc

Po nic. Chciałoby się odpowiedzieć.

Zimno, mokro i mgliście. Październikowe barwne liście zaczęły gnić, drzewa świecą niczym, a zużycie środków do czyszczenia butów znacznie wzrosło. Wschód słońca o godz. 7.15, a zachód o 16.03 daje poczucie, że żyjemy gdzieś w okolicy dalekiej Norwegii, tyle że bez ich wynagrodzenia, za to z ich ciemnymi dniami. Droga do i z pracy niczym się nie różni. Korki na Królewskiej takie same. Z tym że teraz jeszcze w mroku.

Ptactwo emigruje w ciepłe kraje, muchy zdychają w szczelinach okiennych, czekając na wiosenne porządki, a wiele rozsądnych czworonogów spowalnia swą egzystencję do hibernacji, czekając na „oby do wiosny”. Tylko dziki, pstrągi i sielawy z sobie znanych powodów właśnie w tym okresie postanowiły szaleć z okresem godowym. Reszta polskiej populacji wchodzi w tryb „nie chce mi się”, „mam przesilenie jesienne”, „nie nawidzę listopada”, czyli stan nazywany przez psychologów sezonowym zaburzeniem afektywnym, podczas którego brak słońca i witaminy D tłumaczy wahanie nastroju, wycofanie społeczne, drażliwość oraz wzmożony apetyt na słodkie i wysokokaloryczne przetworzone jedzenie.

Wydawać by się mogło, że nie ma w listopadzie nic pozytywnego ani sensownego. A tu niespodzianka. Okazuje się, że według badań taki stan przyhamowania i stagnacji jest nam

bardzo potrzebny. I najgorsze, co możemy dla siebie zrobić, to na siłę pobudzać się do aktywności wykraczającej poza nasze możliwości. Jesteśmy częścią przyrody. Co prawdą tą gorszą, ale jednak. A to przyroda dyktuje nasz rytm funkcjonowania. Niedźwiedzie nie kłócą się z naturą, że muszą na pewien czas przyhamować i oddać się nicnierobieniu. To my, ludzie, mamy z tym problem. Zapominamy, że nasz organizm potrzebuje wyciszenia i spowolnienia, by przygotować się na nadchodzące szaleństwo. Przecież już niebawem grudzień – okna na święta same się nie umyją, a prezenty pod choinkę same się nie kupią.

To chociaż w tym pochmurnym i paskudnym listopadzie bądźmy dla siebie czuli. Otulmy się ciszą, nostalgią i obniżonym nastrojem. Nauczmy się celebrować poszarzałe niebo bez słońca. Niech z listopadem kojarzą nam się herbata z imbirami, zapachowe świece, ciepły koc, grube skarpety i dobra książka. Nie uciekajmy od tego, co natura nam prezentuje. Już za chwilę wrócimy do kakofonii barw i dźwięków. Niech listopad ukoi nas w ciszy i stagnacji. Natura wie, co robi.

Joanna Pawłowska,  
Kolektyw Pomysłów

## Integracja sensoryczna – co powinniśmy o niej wiedzieć?

Integracja sensoryczna opiera się na neuroplastyczności mózgu. Czyli tkanka nerwowa, z której zbudowany jest nasz mózg, ma zdolność do tworzenia nowych połączeń, zmienności, adaptacji do nowych warunków oraz uczenia się. Dzięki neuroplastyczności przy odpowiedniej stymulacji układu nerwowego jesteśmy w stanie wypracować nowe reakcje adaptacyjne, a więc nauczyć mózg właściwego zarządzania bodźcami, które docierają do naszego ciała, i odpowiedniej reakcji na nie.

### Integracja sensoryczna – co to takiego?

Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg organizuje i interpretuje informacje docierające z różnych zmysłów. Jednak istnieją jeszcze inne układy sensoryczne: układ przedsionkowy (nazywany zmysłem równowagi), informujący o ruchu i sile grawitacji; układ proprioceptywny (inaczej zmysł kinestetyczny), odbierający informacje ze stawów i mięśni; układ interoceptywny (wewnętrzny, trzewny), wykrywający zmiany w narządach wewnętrznych. Każdy z tych układów sensorycznych ma specyficzne komórki, wyspecjalizowane w odbieraniu bodźców ze środowiska, czyli tzw. receptory. To, że widzimy błękitne niebo, czujemy smak kawy, słyszymy dźwięki grane na instrumentach, to, że wiemy, że jesteśmy głodni, spragnieni, wypoczęci albo senni, a także to, że potrafimy rozróżnić bodźce, np. odróżnić zapach pomarańczy od zapachu nieswieżego jedzenia, dźwięk gitary od dźwięku wiertarki, uczucie sytości od głodu, zależy nie tylko od możliwości odbioru bodźców przez wyspecjalizowane komórki.



Potrzebny jest nam do tego sprawnie działający układ nerwowy, który odbiera i interpretuje sygnały, które docierają z receptorów, aby odpowiedzieć na sygnał odpowiednią reakcją. Po dotknięciu gorącego garnka prawie natychmiast, jeszcze zanim to sobie uświadomimy, gwałtownie odsuwamy rękę. Receptor bólowy znajdujący się w skórze odbiera informacje o wysokiej temperaturze. Powstały w wyniku pobudzenia impuls nerwowy jest odbierany i interpretowany przez ośrodkowy układ nerwowy. Stamtąd wysyłana jest odpowiedź do mięśni, które odpowiadają skurczem, dzięki czemu ręka odsuwa się od gorącej powierzchni. Sygnał przesyłany jest również do obszarów mózgu kontrolujących zachowanie (do kory mózgowej). Odsuwając rękę od gorącego garnka, jesteśmy świadomi tego, co się wydarzyło, i czujemy ból. To doświadczenie pozostaje w naszym układzie nerwowym.

### Kiedy rozpoczyna się integracja sensoryczna?

Integracja sensoryczna rozpoczyna się już w okresie życia płodowego. Wtedy zaczynają się rozwijać układy bazowe, czyli układ dotykowy, proprioceptywny i przedsionkowy. To od nich zależą dobra percepcja wzrokowa, słuchowa, kształtowanie się schematu ciała, koordynacji ruchowej, planowania ruchu oraz równowagi emocjonalnej. To wpływa na zdolność do koncentracji uwagi, samokontrolę, akceptację siebie, zdolność do efektywnego uczenia się. Czyli wszystko to, co jest niezbędne, aby dziecko mogło prawidłowo funkcjonować w domu, w szkole, w rodzinie i wśród rówieśników.

Najintensywniej mózg małego człowieka rozwija się do siódmego roku życia. Dlatego tak ważne jest, aby w tym okresie zapewnić dziecku jak najwięcej różnorodnych doświadczeń sensorycznych. Mózg małego dziecka, z jego olbrzymim potencjałem do uczenia się i adaptacji, czerpie korzyści z różnorodnych doświadczeń zmysłowych. Stymulowanie wszystkich zmysłów poprzez zabawę, eksplorację i interakcje społeczne może wspierać zdrowy rozwój. Przygotowuje to dziecko do przyszłych wyzwań edukacyjnych i życiowych.

*Kiedy do specjalisty?*

Na początku warto zaznaczyć, że nie ma dolnej granicy wieku dziecka, z którym można się udać do terapeuty integracji sensorycznej. Zaburzenia integracji sensorycznej to trudności, z którymi mały człowiek bardzo często przychodzi na świat. Nie ma co liczyć na to, że sam z nich wyrośnie. Z czasem stają się one coraz bardziej widoczne, rosną razem z dzieckiem, a na ich podstawie narastają kolejne trudności. Niestety problemy z SI wyłapywane są przeważnie dopiero na etapie wczesnoszkolnym, kiedy dziecko ma sześć–siedem lat i pojawiają się pierwsze problemy z nauką, zachowaniem i ogólnym funkcjonowaniem w szkole. Na szczęście na tę terapię nigdy nie jest za późno. Natomiast im wcześniej zaczniemy, tym szybciej osiągniemy zadowalające efekty.

*Jak wygląda terapia integracji sensorycznej?*

Zanim dziecko rozpocznie terapię SI, musi zostać zdiagnozowane pod kątem rozwoju procesów sensorycznych. Na podstawie badania dziecka, szczegółowego wywiadu z rodzicami oraz obszernych informacji z kwestionariusza sensomotorycznego przygotowana jest pisemna ocena funkcjonowania układów sensorycznych. Na jej bazie terapeuta opracowuje plan działania. Nie każde dziecko, u którego pojawiły się trudności, będzie wymagało terapii w gabinecie. Czasami wystarczy właściwie opracowana tzw. dieta sensoryczna, czyli odpowiednie zadania do realizacji w domu. Terapia w gabinecie przebiega w formie zabawy. Terapeuta organizuje przestrzeń i planuje aktywności tak, aby stwarzać dziecku sytuacje do jak najlepszej adaptacji. Przez przyjemną i interesującą dla dziecka zabawę dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego. Czasami efekty terapii pojawiają się po kilku miesiącach, najczęściej jednak trwa to ok. roku. Warto pamiętać, że integracja sensoryczna nie polega na uczeniu się konkretnych umiejętności, np. jazdy na rowerze lub pisania i czytania. Jej zadaniem jest usprawnianie pracy układu nerwowego oraz systemów sensorycznych, których prawidłowe funkcjonowanie stanowi bazę do rozwoju wymienionych wcześniej umiejętności.

*Co może zaniepokoić rodzica?*

Poniżej znajduje się lista typowych zachowań prezentowanych przez dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej. Warto ją przeanalizować, a w razie wątpliwości – umówić się na spotkanie z terapeutą SI.

Sygnaly, które wysyła nadwrażliwe dziecko przed ukończeniem trzeciego roku życia:

- ma problemy z jedzeniem (ssaniem, gryzieniem, żuciem, połykaniem);
- akceptuje tylko niektóre pokarmy, nie toleruje niektórych konsystencji, nie lubi próbować nowych smaków;

- podczas jedzenia często reaguje odruchem wymiotnym, łatwo się krztusi;
- ma kłopoty z regulacją snu, występują częste wybudzenia i kłopoty z wyciszeniem się;
- nie toleruje dotyku, reaguje płaczem na przytulanie czy głaskanie;
- nie lubi ubierania, kąpeli, mycia głowy, obcinania paznokci itp.;
- obserwuje się u niego impulsywność;
- często miewa ataki złości;
- pręży się, zaciska pięści, ewidentnie unika kontaktu wzrokowego;
- reaguje płaczem na dźwięki otoczenia, dźwięki mowy czy muzykę;
- jest opóźnione psychoruchowo (późno siada, raczkuje i chodzi, jest niezdarne ruchowo);
- rozwój mowy jest opóźniony (często nie pojawia się gaworzenie, mówi mało i niechętnie).

Objawy zaburzeń SI po ukończeniu przez dziecko trzech lat:

- nadmierna ruchliwość dziecka lub bierność, niska aktywność dziecka, ślamazarność,
- opóźnienie w mówieniu,
- trudność w zdobywaniu nowych umiejętności motorycznych,
- problemy z samoobsługą,
- strach przed wspinaniem się na drabinki, wejściem na krzesło itp.,
- trudności w przenoszeniu uwagi z jednej rzeczy na inną,
- łatwe dekoncentrowanie się,
- unikanie zabawy z innymi dziećmi,
- impulsywność,
- niezdolność do uspokojenia się i relaksu,
- nadwrażliwość lub niewrażliwość na dotyk, ruch, obrazy lub dźwięki,
- nieporadność ruchowa,
- niechęć do mycia, obcinania paznokci czy włosów,
- niska samoocena, społeczne i (lub) emocjonalne problemy,
- niezwykle wysoki lub niski poziom aktywności,
- opóźnienie w nauce.

*Katarzyna Jach, pedagog, terapeutka integracji sensorycznej, Centrum Rehabilitacji Body Balance*

Bibliografia:

- Biel L., Gołąb J. (2015): „Integracja sensoryczna”, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Borkowska M. (2018): „Integracja sensoryczna w rozwoju dziecka. Podstawy neurofizjologiczne”, Gdańsk, Harmonia Universalis.
- Przyrowski Z. (2019): „Integracja sensoryczna. Teoria, diagnoza, terapia”, Warszawa, Empis & Sensum Mobile sp. z o.o. sp. k.

### Cynamonowy chlebek dyniowy

Składniki na ciasto (wszystkie powinny być w temperaturze pokojowej):

- 1 szklanka purée z pieczonej dyni
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju
- 240 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/2 szklanki cukru
- po 1 łyżeczce cynamonu, gałki muszkatołowej, imbiru w proszku



W misce mieszamy łyżką purée z dyni, jajka oraz olej. Do drugiej miski wysypujemy mąkę, cukier, proszek do pieczenia, sodę i przyprawy. Dokładnie mieszamy. Mokre składniki dodajemy do suchych i mieszamy łyżką, tylko do połączenia się składników. Ciasto przekładamy do formy keksowej (ok. 25 x 11 cm) wyłożonej papierem do pieczenia.

Składniki na cynamonową skorupkę:

- 1 łyżka masła
- 50 g cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Masło łączymy palcami z cukrem i cynamonem. Rozkładamy na wierzchu ciasta.

Chlebek pieczemy w temperaturze 180 st. C (grzałka górna i dolna) przez mniej więcej 40 min (do suchego patyczka).

Magdalena Pabjaniak, Bezowe Love




**MAŚLICKI JARMARK ŚWIĄTECZNY**  
**Niedziela 08.12 godz.11-16**  
**Centrum Aktywności Lokalnej**  
**ul.Suwalska 11**

ozdoby świąteczne, makramy, biżuteria, wypieki, przetwory

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

Wrocław miasto spotkań

#CALMaślice #Suwalska11

Wydaje	Zespół	Wsparcie
 <p>Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów                      Kolektywpomyslow.pl                      fb.com/kolektywpomyslow</p>	<p>Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Natalia Michalczyk, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak</p> <p>kontakt: <a href="mailto:redakcja.tumaslice@gmail.com">redakcja.tumaslice@gmail.com</a></p>	  <p>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. Druk: Drukarnia Wysoka drukwysoka.pl Wydruk finansowany jest ze środków Gminy Wrocław w ramach realizacji projektu "Centra Aktywności Lokalnej we Wrocławiu", www.wroclaw.pl