

Halo! tu Maślice

Numer 28, lipiec 2025

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Kolektywnie w wakacje!

Przed Wami wakacyjny numer informatora maślickiego „Halo! Tu Maślice”, a w nim wiele ciekawostek do poczytania i zapoznania się.

A co działo się w ostatnim kwartale u nas i w koordynowanym przez nas Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Suwalskiej 11? Poza stałymi zajęciami mieliśmy sporo ciekawych spotkań i wydarzeń:

- *Wernisaże*

W kwietniu gościliśmy Rafała Chojnowskiego z rysunkami na porcelanie i niezwykłym projektem „Zestaw stołowy dla tysiąca różnych osób” oraz artystów i artystki z grupy miłośników malarstwa Motyla Noga. W maju swoją wystawę miał Marcin Wagner. W czerwcu ponownie zagościła do nas Adrianna Konopniak-Karpowicz z wystawą „Między piórem a poziomem” oraz mogliśmy podziwiać cykl fotografii Dagmary Krzywickiej „Indie oczami kobiety”.



- *Występy teatralne*

Gościliśmy artystki z Centrum Inicjatyw Artystycznych ze spektaklem „HOPPER 2020. JESTEM. Samotność zwana miastem” oraz Teatr Ruchu STADO z premierowym spektaklem „Po kądzieli”.

- *Imprezy rowerowe*

W maju odbyła się przełożona z września z przyczyn od nas niezależnych III Maślicka Setka, podczas której zostaliśmy ogromnie mile przyjęci w wybranych filiach Miejskiej

Biblioteki Publicznej. Już teraz zapraszamy na kolejną edycję w tradycyjnym czasie, czyli we wrześniu – szczegóły w numerze i wkrótce na naszych profilach. Dodatkowo zorganizowaliśmy Rodzinny Rowerowy Dzień Dziecka, czyli wycieczkę rowerową dla małych i dużych z niespodziankami.



- *Spotkania autorskie we współpracy z filią 7 MBP*

We współpracy z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza odbyło się szereg spotkań autorskich w ramach cyklu #WrocławCzyta / Literacka środa. Gościliśmy Malwinę Ferenz z najnowszą powieścią „Ziemia obiecane”, Annę Kaczanowską z premierą książki „Diabie”, Katarzynę Kostołowską, czyli autorkę cyklu „Czterdzieści” i współautorkę „Kultowego Wrocławia”, Małgorzatę Starostę z pozycją „Kto zamawiał denata?” oraz Artura Żurka z wrocławską premierą książki „Bezdomny”. Na zdjęciu wspominamy spotkanie autorskie z naszą kolektywną koleżanką, Joanną Pawłowską, której teksty możecie znaleźć w każdym numerze naszego periodyku.



- Odbyły się też kolejne spotkania Koła Gospodyń Maśliczkich, seanse filmowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych, sąsiedzki pchli targ oraz rzeczodzielnie, czyli wymiany sąsiedzkie pod wiele mówiącym hasłem „Wszystko, czego potrzebujesz, zostało już wyprodukowane i sprzedane”.

Niezmiennie zachęcamy Was do współtworzenia Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach, stałego obserwowania naszych profili na FB: @KolektywPomysłów i @CALnaMaślicach, a także odwiedzania nas przy ul. Suwalskiej 11. Zapraszamy również do kontaktu podczas naszych kolektywnych dyżurów oraz pisania do nas na naszych profilach społecznościowych lub na adres: kolektywpomyslow@gmail.com.

Podczas wakacji wypoczywajcie w sposób, jaki najbardziej lubicie – czytajcie, podróżujcie, gotujcie, sprzątajcie, biegajcie, siedźcie na kanapie, spędzajcie czas tak, jak potrzebujecie. Pamiętajcie jednak o zdrowiu i bezpieczeństwie. I oczywiście korzystajcie z naszych wakacyjnych atrakcji!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Mój syn Dorian znów musi walczyć. Leczenie prze- rwane przez dramatyczne komplikacje



Piszę do Państwa jako mama wyjątkowego chłopca – Dorian. To historia mojego dziecka, historia naszej rodziny. Opowieść o ogromnej determinacji, bólu, strachu i nadziei, która mimo wszystko nie gaśnie.

Dorian od lat zмага się z bardzo poważną chorobą – skrzywieniem kręgosłupa, które osiągnęło aż 160 stopni. To przypadek wyjątkowo trudny, rzadki i bolesny. Przeszliśmy razem pierwszy etap leczenia: lekarze założyli specjalne balony pod skórę, które miały ją rozciągnąć przed operacją. Równocześnie na głowie Doriana zamontowano tzw. halo gravity – metalowy pierścień, który stopniowo miał prostować kręgosłup.

Dorian zniósł to wszystko z niezwykłą odwagą. Był gotowy na główną operację, która miała dać mu szansę na wyprostowany kręgosłup i życie bez bólu. Niestety w trakcie rekonwalescencji wydarzyło się coś, czego nikt się nie spodziewał.

Mój syn został zakażony infekcją bakteryjną. Leczenie zakażenia trwało sześć długich miesięcy. Było wyniszczające – fizycznie, psychicznie i finansowo. Zgromadzone środki się skończyły, a my pogrążyliśmy się w długach. Najgorsze jednak było to, że infekcja zniweczyła efekty dotychczasowego leczenia. Operacja musi zostać powtórzona.

Tyle bólu, tyle wyrzeczeń... i wszystko od nowa.

Od dziewięciu miesięcy przebywamy z Dorianem w Stanach Zjednoczonych. Jesteśmy daleko od domu, od rodziny, od znajomych. Walczymy każdego dnia – o zdrowie, o siłę, o przetrwanie. Dorian tęskni za domem. Marzy, by znów być po prostu dzieckiem. Bez bólu. Bez strachu.

Mój syn jest niesamowicie dzielny. A ja, jako jego mama, zrobię wszystko, by dać mu szansę na życie bez cierpienia. Ale bez pomocy ludzi o dobrych sercach nie damy rady. Dziękujemy z całego serca wszystkim, którzy są z nami od początku. To dzięki Wam mamy siłę, by nie tracić nadziei.

Każda wpłata to realna szansa na powrót Doriana do zdrowia. Liczą się każda złotówka i każde udostępnienie tej historii.

<https://mam-serce.org/dorian-dzieza>

<https://www.siepomaga.pl/dorian>

Z całego serca dziękuję!

Judyta, mama Dorian

Zakończenie sezonu w Klubie Seniora

Wiosenny sezon w Klubie Seniora właśnie się zakończył. 11 czerwca odbyło się ostatnie spotkanie, które miało uroczysty charakter – tradycyjne imieniny klubowe w rytmie tanecznej muzyki. Solenizanci otrzymali oryginalne prezenty: minibukietki według pomysłu p. Joli Duś z sekcji artystycznej pod egidą Marii Kijaszek. Ten ciekawy sposób obdarowywania chyba przyjmie się u nas na stałe.



Co przeżyliśmy w tym wiosennym czasie? Na 23 kwietnia zaplanowana była wycieczka do Sejmu. Wrażenia z tego dnia najlepiej przekaże wiersz uczestniczki, Eli Dyczkowskiej:

Wycieczka do Warszawy

Noc nieprzespana, lecz nie ma sprawy,
dzisiaj wycieczka jest do Warszawy.
Pędzę na zbiórkę w porannej porze,
widzę seniorów w dobrym humorze.

Olbus podjechał i po kolei
do autobusu z radością wsiadli:
Wiesia, Stasia i Marysia,
nie zabrakło także Rysia,
Róża, Różia, Ewa, Danka,
w towarzystwie pani Hanka,
Ania, Ela i Jadwiga, co królewskie imię dźwiga.
Mariola i inne damy do busa wsiadły z mężami,
przywitaliśmy Jerzego, bo to imieniny jego.

Miało być w Sejmie, lecz coś nie wyszło,
w zamian moc cudów w CNK nad Wisłą.
Obiad na Wiejskiej, dobre to było,
bez polityki się nie obyło.

A po obiedzie spacerek prędko,
wszyscy pytają, gdzie są Łazienki.
I tu spotyka nas zaskoczenie,
przecież to ogród, z bżem jak marzenie.

I tak się kończy nasza wycieczka.
Żegnaj, Warszawo, i do łóżeczka.

Maj to w przyrodzie rozkwitanie, świeża zieleń, kolory natury. Aby zobaczyć to w pełni, wybraliśmy się do ogrodu botanicznego. Trudno opisać rodzaje doznań w spotkaniu z tym miejscem pełnym barw, woni, cienistych zakamarków i wodnych oczek.

I wreszcie wycieczka do Książa. Można tu bywać wielokrotnie, a zawsze jest się oczarowanym, zawsze coś jeszcze można odkryć na nowo. Wystarczy przejść do zamku aleją rododendronów – wielkie kępy bujnych krzewów o niesamowitych kolorach, potężne drzewa o dziwnie splecionych korzeniach, próbujących przetrwać w tym trudnym podłożu. A do tego



wnętrze zamku z historią Hochbergów i mądrzej, uroczej księżnej Daisy. Zielone tarasy na wzór francuskich ogrodów, mini-fontanny, kręte ścieżki i monumentalna bryła zamku.

Rozstajemy się na czas wakacji. Zapewne będziemy zwiedzać, odpoczywać i podziwiać to, co się wokół dzieje. Do zobaczenia pod koniec sierpnia na osiedlowym festynie!

*Wanda Wierzbowska,
Klub Seniora Maślice*

IV Maślicka Setka

We wrześniu tradycyjnie już zapraszamy na kolejną edycję Maślickiej Setki. 14 września i rezerwowany termin 21 września 2025 r. to daty, które warto wpisać w swoje kalendarze. Organizatorzy przygotowali trasę 100 km po Wrocławiu w nowej odsłonie. Uczestnicy Setki przejadą pięć etapów i odwiedzą m.in. Stabłowice, Pilczyce, Kozanów, Osobowice, Szczepin, Stare Miasto, Dąbie, Przedmieście Oławskie, Opatowice, Księżę Małe, Brochów, Tarnogaj, Huby, Gajowice, Grabiszyn, Gądów Mały, Kuźniki, Żerniki, Złotniki, Leśnicę, Marszowice i Pracze Odrzańskie.



Start (o godz. 8.00) i meta oczywiście na Maślicach w Centrum Aktywności Lokalnej (ul. Suwalska 11). Szczepin, Księżę Małe, Gądów Mały i Pracze Odrzańskie to osiedla, na których będą zlokalizowane meta/start poszczególnych etapów.

Podczas czwartej edycji Maślickiej Setki organizatorzy proponują udział w... Maślickiej Ćwiartce. Jest to trasa o długości 25 km dla wszystkich tych, którzy jeszcze nie czują się na siłach, żeby pokonać 100 km. Start do Maślickiej Ćwiartki zaplanowano na godz. 13.00, a uczestnicy odwiedzą osiedla: Stabłowice, Pracze Odrzańskie (plus Janówek) i Maślice.

Serdecznie zapraszamy do udziału!

Na zdjęciu uczestnicy 3. Maślickiej Setki.



Kolektywny Komitet Organizacyjny Maślickiej Setki

15. urodziny filii nr 7 na wrocławskich Maślicach

Z okazji 15-lecia działalności filia nr 7 MBP im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu zaprasza do udziału w spacerze oraz wycieczce rowerowej pod wspólnym tytułem „Literacki Wrocław”.

Na spacer organizatorzy zapraszają 10 sierpnia (start – godz. 10.00, Ostrów Tumski, pomnik Jana XIII, zakończenie – rynek). Czas trwania spaceru to ok. 2,5 godz.

Wycieczka rowerowa zaplanowana jest na 24 sierpnia (start – godz. 10.00, Skwer Piłka / Legnicka / Milenijna, zakończenie – ok. godz. 15.00 przy zamku w Leśnicy).

W trakcie spaceru i wycieczki rowerowej uczestnicy odwiedzają miejsca, w których rozgrywa się akcja książek z Wrocławiem w tle.

Wycieczki poprowadzi Jacek B. Myszkowski, przewodnik miejski, autor profilu na FB „Książki z Wrocławiem w tle”.



Natomiast 31 sierpnia o godz. 12.30 w Centrum Aktywności Lokalnej na Maślicach odbędzie się huczne świętowanie 15. urodzin filii nr 7, na które serdecznie zapraszamy! Nie zabraknie pysznego tortu i towarzystwa wrocławskich pisarek i pisarzy.

Organizatorzy

Wrocławskie książki w wakacyjnej podróży

Filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza zaprasza osoby dorosłe do udziału w konkursie fotograficznym „Wrocławskie książki w wakacyjnej podróży”.

Lato to idealny czas, by zabrać ze sobą ulubioną książkę – na plażę, w góry, do lasu, nad jezioro albo po prostu na balkon z widokiem na niebo. A gdyby tak uwiecznić te chwile i podzielić się nimi z innymi?

Zachęcamy do przesyłania wakacyjnych zdjęć, na których uchwycicie książki:

- osadzone fabularnie we Wrocławiu lub
- napisane przez wrocławskich pisarzy i pisarki.

Na uczestników czekają atrakcyjne nagrody książkowe, a wybrane fotografie zostaną zaprezentowane na wystawie 31 sierpnia 2025 r. z okazji 15-lecia filii nr 7 MBP, która odbędzie się w CAL-u przy ul. Suwalskiej 11.

Zdjęcia w wysokiej rozdzielczości prosimy przysyłać na adres mbp07@biblioteka.wroc.pl do 24 sierpnia 2025 r.

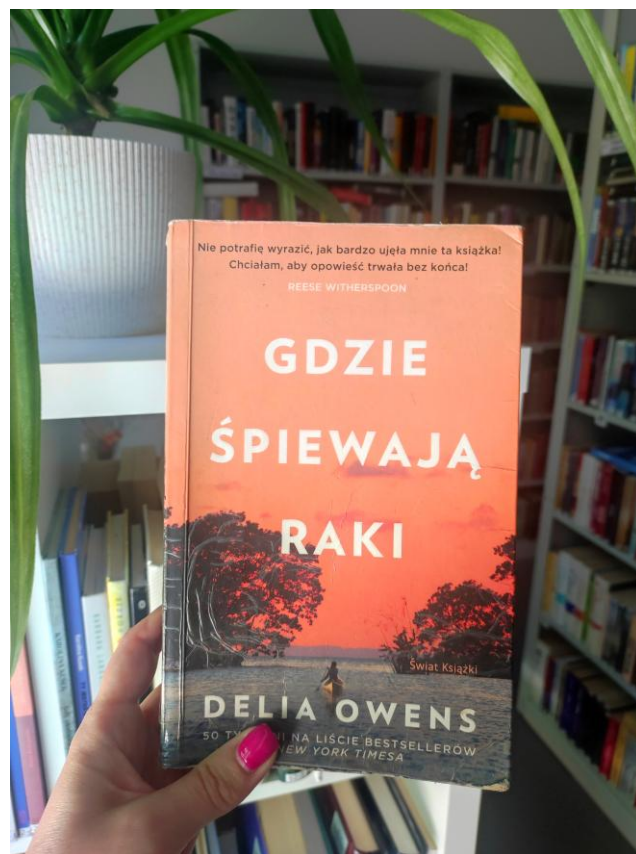
Warunkiem udziału w konkursie jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego. Szczegóły można znaleźć w regulaminie konkursu.

Linki do regulaminu i formularza dostępne na podstronie filii: <https://biblioteka.wroc.pl/filie/filia-nr-7/>.

Bibliotekarki z filii nr 7 MBP

Recenzja książki „Gdzie śpiewają raki” Delii Owens

Jako członek sekcji czytelniczej Klubu Seniora Maślice polecam wzruszającą powieść kryminalno-obyczajową Delii Owens „Gdzie śpiewają raki”.



Powieść przedstawia obraz odludnego mokradła u wybrzeży Karoliny Północnej w Stanach Zjednoczonych, a zarazem urzekającą i wstrząsającą historię dziewczynki, która w wieku siedmiu lat została porzucona przez rodziców i rodzeństwo w małej chatce przy Oceanie Atlantyckim. Kya Clark, bo tak się nazywa bohaterka, wychowuje się sama, czerpiąc wiedzę z natury. Przyjaźni się z mewami, a żeby przeżyć, łowi owoce Atlantyku. Rad udziela jej mieszkaniec mokradeł Tate.

Gdy Kya dorasta, jej ciało zaczyna tęsknić za dotykiem i czułością. Miłość, która ją spotyka, okazuje się nie do końca spełniona, ale odzywają się w niej talenty malarskie i pisarskie. Dziewczyna maluje obrazy i pisze książki. A kryminalny wątek tej powieści zostawiam czytelnikom, którzy po nią sięgną.

Eugeniusz Frączyk, sekcja czytelnicza Klubu Seniora Maślice

Gdzie się podziały pocztówki z wakacji?

Czyli sentymentalna podróż do czasów widokówek, znaczków i pozdrowień znad morza dla cioci Zosi.

Uwaga, uwaga, ciekawostka historyczna: dawno, dawno temu, zanim pojawiła się Nokia 7650 umożliwiającą przesyłanie zdjęć, czyli gdzieś w okolicy 2004 r., powszechne były pocztówki. A wakacje bez ich wysyłania były jak lody bez polewy. Niby dobre, ale jednak z jakimś defektem. Każdy porządny urlop nad Bałtykiem, w Zakopanem czy u cioci Jadzi na wsi kończył się rajdem do kiosku Ruchu, gdzie wybierało się widokówkę. Najczęściej z mewą, zachodem słońca albo monumentalnym zdjęciem hotelu, w którym i tak się nie nocowało. Potem brało się długopis i zaczynało literackie dzieło: „Kochana Babciu! Pogoda jest super, tylko trochę pada, jedzenie dobre. Pozdrawiam serdecznie, Pawełek”. Klasyka gatunku.

A dzisiaj? Dzisiaj wysyłamy MMS-y, instastory i zdjęcia na Messengerze z podpisem: „Pozdro z Chorwacji”. I gdzie tu magia? Gdzie wybieranie znaczka? Gdzie ślady piasku między literami, bo pisało się na plaży, na kolanie, balansując pomiędzy parawanem a gofrem?

I chociaż świat pędzi, a pocztówki kurzą się na półkach straganów, to wciąż jest w nich jakaś magia. To nie jest szybka fotka z filtrem. To kawałek wakacji na papierze. To ślad Twojej ręki. Twojej myśli, która przeleciała pół Polski, a nawet świata, zanim trafiła do skrzynki rodziny czy sąsiadki. To wysiłek włożony w podzielną się z kimś czymś dla nas ekscytującym.

Więc może tego lata – dla sportu, wspomnień i uśmiechu – wyślij jedną pocztówkę. Do mamy, do przyjaciółki, do sąsiada z parteru. I koniecznie dodaj: „Pozdrawiam z wakacji! Pogoda zmienna, ale humor stały”. Za 20 lat, znaleziona na dnie pudełka po butach, dostarczy Ci tylu wzruszeń co leżący obok paragon znad morza za gofra z bitą śmietaną na 7 zł. Niech nadchodzące wakacje obfitują w cudowny czas, którym z radością będziemy chcieli się podzielić z innymi. Analogowo. Za pomocą kartki i długopisu, przy odrobinie wysiłku.

Z pozdrowieniami

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Poznaj 30 przydatnych w podróży zwrotów w języku angielskim!

Lotnisko i podróż

1. Where is the check-in desk? – Gdzie jest stanowisko odprawy?
2. I have a reservation. – Mam rezerwację.

3. Can I take this in my hand luggage? – Czy mogę to zabrać do bagażu podręcznego?
4. What time is boarding? – O której jest boarding?
5. How long is the flight? – Jak długo trwa lot?
6. Is this seat taken? – Czy to miejsce jest zajęte?
7. We missed our flight. – Spóźniliśmy się na samolot.

Hotel

8. I have a booking under the name... – Mam rezerwację na nazwisko...
9. Is breakfast included? – Czy śniadanie jest w cenie?
10. What time is check-out? – O której jest wymeldowanie?
11. There seems to be a problem with... – Chyba jest problem z...
12. Can we get extra towels? – Czy możemy dostać dodatkowe ręczniki?
13. The air conditioning isn't working. – Klimatyzacja nie działa.
14. We'd like to extend our stay. – Chcielibyśmy przedłużyć pobyt.

Restauracja/kawiarnia

15. A table for two, please. – Stolik dla dwojga, proszę.
16. Can I see the menu, please? – Czy mogę zobaczyć menu?
17. I'd like to order... – Chciał(a)bym zamówić...
18. What do you recommend? – Co pan/pani poleca?
19. Could we have the bill, please? – Poprosimy rachunek.
20. Is it possible to pay by card? – Czy można zapłacić kartą?

Zakupy i pytania

21. How much is it? – Ile to kosztuje?
22. Do you have this in a different size? – Czy macie to w innym rozmiarze?
23. I'm just looking, thank you. – Tylko się rozglądam, dziękuję.
24. Can I try it on? – Czy mogę to przymierzyć?

Transport i poruszanie się

25. Where is the nearest bus stop/train station? – Gdzie jest najbliższy przystanek/stacja?
26. I'd like to go to... – Chciał(a)bym pojechać do...
27. How long does it take to get there? – Jak długo się tam jedzie?
28. How much is a ticket to...? – Ile kosztuje bilet do...?
29. Do I need to change trains/buses? – Czy muszę się przesiadać?

W nagłych sytuacjach

30. I need help. – Potrzebuję pomocy. (Warto też znać: „I lost my passport” – „Zgubiłem(-am) paszport”, „I can't find my hotel” – „Nie mogę znaleźć mojego hotelu”, „Call the police/ambulance” – „Wezwij policję/karetkę”).

Zabawa z dzieckiem

1. Jedna osoba pokazuje ruchem/odgłosem pojazd, nie mówiąc jego nazwy.
2. Reszta graczy zgaduje, pytając:
„What vehicle is it?”
„Is it a car or a plane?”
3. Jeśli uda się zgadnąć, wszyscy mogą powtórzyć nazwę pojazdu i udawać, że nim jadą.
4. Przykłady zagadek z pokazywaniem:

	Pojazd	Ruch i odgłos	Po angielsku
	samochód	trzymanie kierownicy, „brum, brum”	car
	autobus	duża kierownica, „puf, puf”	bus
	rower	ruch nogami jak pedalowanie -	bicycle/bike
	hulajnoga	jedna noga pcha, druga na ziemi	scooter

	samolot	ręce jak skrzydła, „woooooosh”	airplane/plane
	helikopter	kręcenie ręką nad głową, „tutututu”	helicopter
	pociąg	ręce jak wagony, „choo, choo”	train
	łódź	ręce wiosłują, kołysanie	boat
	rakieta	skakanie w górę, „3, 2, 1, gooo!”	rocket
	koń	udawanie galopu, „neighhh”	horse

Więcej takich treści znajdziesz na FB: magictale, IG: magictale.edukacja. Udanych wakacji!

Daniela Świątkiewicz

Fizjoterapia urologiczna i uroonkologiczna mężczyzn – kiedy warto z niej skorzystać?

Problemy urologiczne to nie tylko temat tabu, ale i realny problem wpływający na jakość życia wielu mężczyzn. Wysiłkowe nietrzymanie moczu, nadaktywność pęcherza, ból w obrębie miednicy czy zaburzenia erekcji to dolegliwości, z którymi pacjenci coraz częściej zgłaszają się do specjalistów. Warto wiedzieć, że fizjoterapia urologiczna i uroonkologiczna to skuteczne i bezpieczne wsparcie w leczeniu tych problemów.

Kiedy fizjoterapia może pomóc?

Fizjoterapia może być skuteczną formą terapii w wielu schorzeniach urologicznych – jako zarówno uzupełnienie leczenia medycznego, jak i samodzielna forma wsparcia. Oto najczęstsze wskazania:

1. Wysiłkowe nietrzymanie moczu

To jeden z najczęstszych problemów u mężczyzn po operacjach prostaty – zarówno łagodnego przerostu, jak i leczenia onkologicznego. W takich przypadkach fizjoterapia przynosi bardzo dobre efekty, szczególnie jeśli zostanie wdrożona wcześniej.

Idealnym rozwiązaniem jest tzw. prehabilitacja, czyli przygotowanie pacjenta do operacji poprzez naukę odpowiednich ćwiczeń. Dzięki temu zaraz po zabiegu można rozpocząć rehabilitację, co znacząco skraca czas powrotu do sprawności. Ćwiczenia mięśni dna miednicy, EMG Biofeedback, obrazowanie USG czy elektroterapia – to tylko niektóre z metod, które pomagają pacjentom odzyskać kontrolę nad pęcherzem.

2. Nadaktywność pęcherza (OAB)

Zespół pęcherza nadaktywnego objawia się częstym, nagłym parciem na mocz. Jedną z przyczyn może być wzmożone napięcie mięśni dna miednicy, które zaburza przewodzenie nerwowe i funkcję pęcherza. W fizjoterapii stosuje się wówczas techniki manualne w obrębie punktów spustowych, terapię relaksacyjną oraz nowoczesne technologie, takie jak Indiba Active Therapy, wspierającą regenerację i poprawę krążenia.

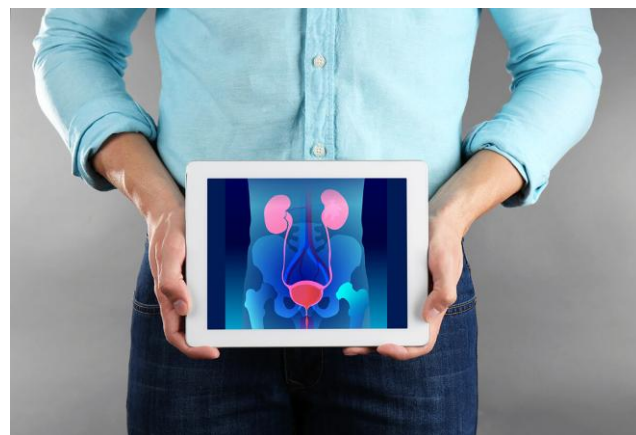
3. Bóle miednicy mniejszej

Przewlekły ból w okolicach krocza, jąder, penisa czy odbytu, ból podczas wytrysku, problemy z oddawaniem moczu – to objawy, które mogą wskazywać na zespół bólowy miednicy. Po wykluczeniu infekcji lub po zakończeniu leczenia farmakologicznego warto rozpocząć fizjoterapię.

Dlaczego to takie ważne? Bo długotrwały ból może prowadzić do centralnej sensytyzacji – stanu, w którym organizm nadmiernie reaguje na bodźce, nawet te normalnie niebolesne. Fizjoterapia pomaga rozluźnić napięte struktury, przywrócić prawidłowe wzorce napięciowe i zredukować objawy bólowe.

4. Zaburzenia erekcji

Nie każdy wie, że zaburzenia erekcji mogą mieć przyczynę w napięciu mięśni dna miednicy lub zrostach pooperacyjnych. W takich przypadkach fizjoterapia skupia się na rozluźnianiu powięzi, mobilizacji blizn i przywracaniu prawidłowej pracy układu nerwowego i krwionośnego. Regularna terapia może znacząco poprawić jakość życia seksualnego – bez leków i inwazyjnych metod.



Podsumowanie

Fizjoterapia urologiczna i uroonkologiczna to nowoczesne, skuteczne i bezpieczne wsparcie dla mężczyzn zmagających się z dolegliwościami układu moczowo-płciowego. Indywidualnie dobrany plan terapii, oparty na diagnostyce funkcjonalnej, nowoczesnych technologiach i pracy manualnej, może przynieść znaczącą ulgę i poprawić komfort życia.

Jeśli zmagasz się z którymkolwiek z opisanych problemów – nie zwlekaj. Warto skonsultować się z fizjoterapeutą specjalizującym się w terapii urologicznej, który pomoże dobrać odpowiednią formę leczenia.

mgr Magdalena Rogoś, Centrum Rehabilitacji Body Balance

Owoce pod kruszonką (ok. 6 kokilek)

- 100 g mąki pszennej
- 50 g płatków owsianych
- 50 g cukru trzcinowego
- 100 g zimnego masła
- dowolne owoce (np. truskawki, borówki, maliny, porzeczki)
- cynamon



Owoce wkładamy do kokilek (wypełniamy je w $\frac{3}{4}$). Piekarnik nagrzewamy do 180 st. C (termoobieg). Wszystkie składniki na kruszonkę łączymy, rozcieramy palcami, aż powstaną okruszki. Kruszonkę nakładamy na owoce i posypujemy lekko cynamonem. Kokilki wstawiamy do nagrzanego piekarnika i pieczemy ok. pół godziny. Po upieczeniu posypujemy cukrem pudrem.

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love

Maślicki Bunt

Cykl warsztatów i spotkań śladami Clary Sachs

Tęgo lata nieformalna grupa 3K zaprasza mieszkań i mieszkańców Maślice do odkrycia historii malarki Clary Sachs i kreatywnego spędzenia wolnego czasu.

19.07 — 10:00 - 12:30
Spacer śladami Clary Sachs z przewodnikiem Jackiem B. Myszkowskim
Start przy przystanku tramwajowym linie 18 i 21 - Tarczyski Arena

02.08 — 14:00 - 17:00
Warsztaty rysunkowe "Bunt w kresce" z Lucyną Cwiach (Lurysy - rysująca ręka) dla młodzieży 16+ i osób dorosłych
CAL Maślice

23.08 — 10:00 - 12:00
Rodzinne warsztaty stołarskie z Kolektywem Pomysłów oraz plener malarski z Olgi Kunysz dla dzieci w wieku 7-11 lat
CAL Maślice

30.08 — 14:00 - 16:30
Warsztaty siłodruku z Panato (podczas XXII Rodzinnego Festynu Maślice)
PIERK Przytań Maślice (głęboką siłę i siłę w naszym kolorze)

Udział we wszystkich wydarzeniach jest **bezpłatny**. Na warsztaty rysunkowe oraz stołarskie i malarskie obowiązują zapisy przez formularz (zeskanuj kod QR). Więcej informacji na profilu CAL na FB. Kontakt z organizatorami: reaktywacja3k@gmail.com

Twórz, inspiruj się i baw się z nami tego lata!

XXII Rodzinny Festyn Maślice

+ IV Maślicko-Pracki Bieg po Zdrowie

30.08.2025
godz. 14-22

PIERK Przystań Maślice
ul. Ślężoujście / Rędzińska

W programie między innymi:

- warsztaty plastyczne,
- warsztaty z pierwszej pomocy,
- warsztaty siłodruku z Panato,
- piana party,
- fotobudka 360°,
- rodzinne warsztaty majsterkowania,
- dmuchańce,
- III Maślicki Gambit - turniej szachowy,
- kino plenerowe,
- i wiele, wiele więcej...

Więcej informacji:

Organizator Współorganizator Partnerzy

IV MAŚLICKO PRACKI BIEG

09.08.2025 18.00
dzieci 200m, 400m, 600m

PRZYSTAŃ MAŚLICE UL. RĘDZIŃSKA

kino plenerowe • strefa kids • strefa sport • strefa mieszkanca
strefa kibica • strefa foodtruck • strefa zdrowia

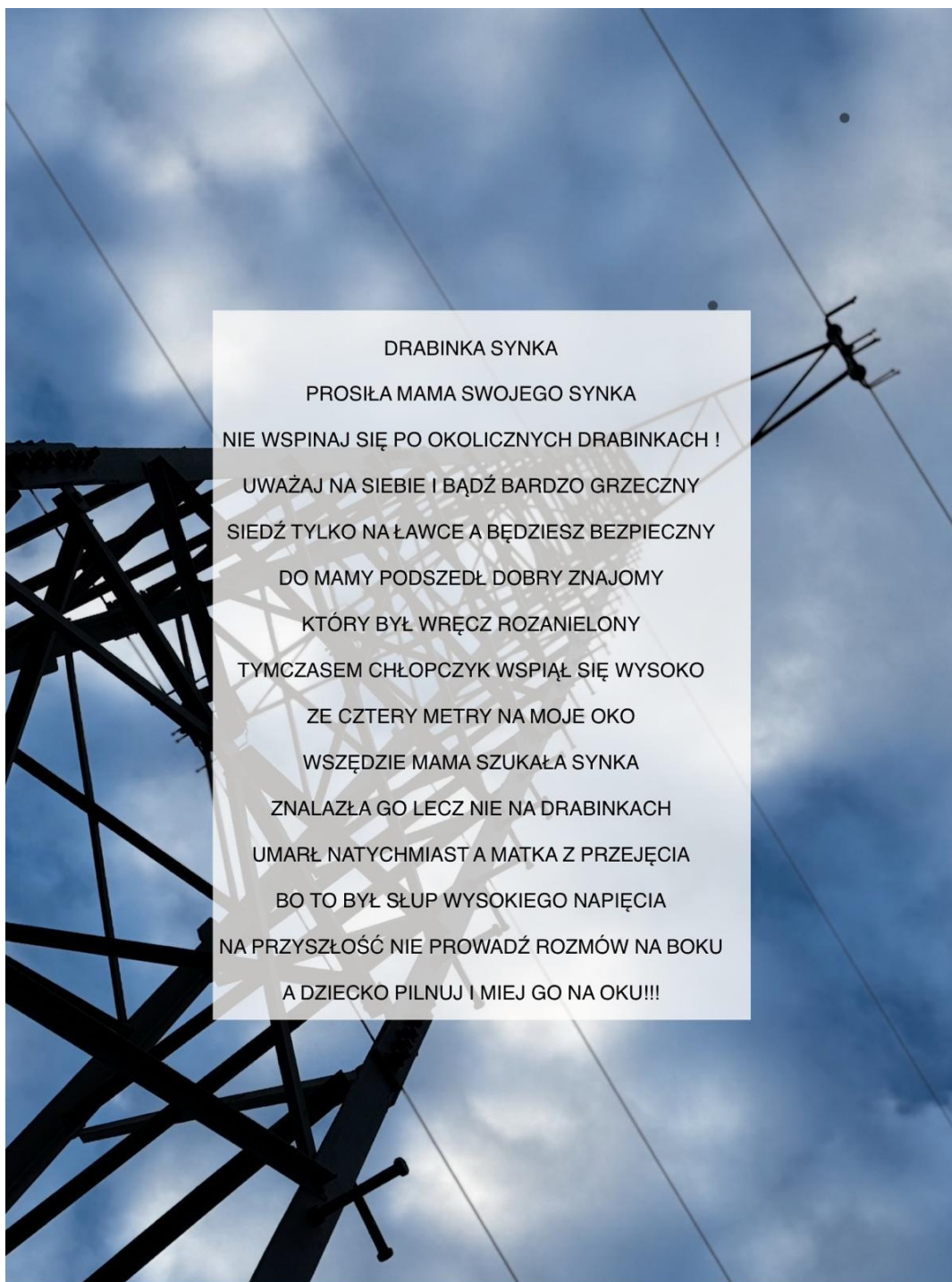
30.08.2025, 14:00 ZAPISY: DATASPORT

ORGANIZATORZY:

SPONSORZY:

PARTNERZY:

Limeryk autorstwa M.B.



DRABINKA SYNKA
PROSIŁA MAMA SWOJEGO SYNKA
NIE WSPINAJ SIĘ PO OKOLICZNYCH DRABINKACH !
UWAŻAJ NA SIEBIE I BĄDŹ BARDZO GRZECZNY
SIEDŹ TYLKO NA ŁAWCE A BĘDZIESZ BEZPIECZNY
DO MAMY PODSZEDŁ DOBRY ZNAJOMY
KTÓRY BYŁ WRĘCZ ROZANIELONY
TYMCZASEM CHŁOPCZYK WSPAŁ SIĘ WYSOKO
ZE CZTERY METRY NA MOJE OKO
WSZĘDZIE MAMA SZUKAŁA SYNKA
ZNALAZŁA GO LECZ NIE NA DRABINKACH
UMARŁ NATYCHMIAST A MATKA Z PRZEJĘCIA
BO TO BYŁ SŁUP WYSOKIEGO NAPIĘCIA
NA PRZYSZŁOŚĆ NIE PROWADŹ ROZMÓW NA BOKU
A DZIECKO PILNUJ I MIEJ GO NA OKU!!!

Wydaje

Zespół

Wsparcie



Stowarzyszenie
Kolektyw Pomysłów

Kolektywpomyslow.pl
fb.com/kolektywpomyslow

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

kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com



Sklep HITek

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