

Halo! tu Maślice

Numer 23, marzec 2024

Bezpłatny Informator Osiedlowy

Kolektywne wieści

Kolektywna praca wre, przy współudziale naszych lokalnych partnerów. Jak już wiecie, zostaliśmy operatorem CAL-u Maślice na kolejny rok. o wszystkich zajęciach i wydarzeniach, które odbywają się przy ul. Suwalskiej 11, dowiedzieć się możecie na naszym profilu na FB oraz bezpośrednio w Centrum Aktywności Lokalnej. Codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–20.00 wszelkich informacji o tym, co się u nas dzieje i dzieć będzie, udzieli Wam nasza niezastąpiona Beata.

W tym roku po raz drugi zorganizowaliśmy Maślicki Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, podczas którego mogliście wziąć udział w różnego rodzaju warsztatach, koncertach i zapalić wspólnie maślickie światełko do nieba.

Cały czas jesteśmy zaangażowani w pomoc przy zbiórce na operację ratującą życie Dorian, ucznia naszej osiedlowej podstawówki. o szczegółach zbiórki przeczytacie na stronie www.siepomaga.pl/dorian i tam też możecie ją wesprzeć. Jesteśmy prawie na jej finiszu, więc tym bardziej każda wpłata, nawet najmniejsza, ma ogromne znaczenie. Dorian możecie również wesprzeć, przekazując 1,5% swojego podatku Fundacji Mam serce, KRS: 0000362564, wpisując jako cel szczegółowy: Dorian Dzieciąta. Przy okazji różnych imprez organizowanych przez nas warto dorzucić swoją cegiełkę na leczenie. Dziękujemy za Wasze dotychczasowe wsparcie i prosimy o jeszcze – razem możemy naprawdę wiele!

Od początku 2024 r. w progach koordynowanego przez nas centrum mieliśmy przyjemność wspólnie z Wami podejmować wspaniałych gości. Dzięki spotkaniom autorskim współorganizowanym z filią nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza gościliśmy wspaniałe pisarki, ale o tym więcej w dalszej części numeru.



Po raz pierwszy – i liczymy, że nie ostatni – wystąpił też u nas zespół wiolonczelowy Cello Forever ze Szkoły Muzycznej I st. im. Grażyny Bacewicz. Zespół działa pod kierunkiem Radosława Gruby, muzyka wiolonczelisty orkiestry symfonicznej

Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu, a przy fortepianie akompaniuje mu Grażyna Ney. Mogliśmy posłuchać wiolonczelowych interpretacji znanych utworów takich twórców jak Piazzolla, Metallica czy Jean-Michel Jarre.



Mieliśmy również okazję zatopić się w świecie pełnym humoru i dystansu do siebie kilku przyjaciółek dzięki artystkom z Centrum Inicjatyw Artystycznych, które gościły u nas ze spektaklem „Przyjaciółki z Wenus” z inicjatywy Rady Osiedla Maślice. Nie był to ich pierwszy występ u nas (i nie ostatni). Już teraz serdecznie zapraszamy Was na kolejny spektakl, będący portretem niezwyklej artystki, Ewy Demarczyk. „Karuzela z Madonnami” już 6 kwietnia w CAL-u na Maślicach.

22 marca z kolei odbył się koncert charytatywny „Nie jesteś sam”, podczas którego Muzyczna Szóstka z Liceum Ogólnokształcącego nr VI oraz jej Przyjaciele zagrali dla podopiecznych Fundacji Pozytywka, wspierającej dzieci, młodzież i dorosłych w depresji i kryzysach psychicznych.

Za nami też pierwsze spotkania i wydarzenia z naszego rodzimego podwórka:

- Maślicki Jarmark Świąteczny i pierwszy w tym roku Pchli Targ,
- wernisaż prac dwóch fantastycznych artystek – p. Iwony i jej 94-letniej teściowej, p. Stanisławy,
- uroczystość jubileuszowa osiedlowego chóru Con Amore działającego przy Radzie Osiedla Maślice,
- rozdanie jedynych w swoim rodzaju nagród – Maślickich Bobrów za rok 2023,
- Dzień Kobiet pod hasłem „Kobiety na CALego!” połączony ze SWAP-em oraz kobiecym seansem filmowym,

- a w ramach prowadzonego przez nas cyklu „Maślickie podróże, te małe i te duże” opowieści o Grenlandii Asi i Piotrka oraz o zdobyciu szczytu Mera Peak w Himalajach przez Gabriela.



Przed nami kolejne spotkania i wydarzenia, m.in. spotkania autorskie, wernisaże prac lokalnych artystów i artystek, sąsiedzkie spanie w CAL-u, koncert charytatywny dla Doriana oraz wiele innych. Nieustannie zachęcamy do śledzenia naszego profilu w social mediach, a także do współpracy z nami i współtworzenia zarówno CAL-u, jak i naszej osiedlowej gazetki „Halo! Tu Maślice”. Zapraszamy do kontaktu bezpośrednio w centrum przy ul. Suwalskiej 11 lub mailowo: kolektywopomyslow@gmail.com.

Na koniec z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy Wam najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności i niech wiosna gości w Waszych sercach każdego dnia!

Do zobaczenia w maślickim CAL-u!

Dorota Cierniak, Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla Maślice – krok po kroku pracujemy dalej

Rok zaczęliśmy tradycyjnie od wymiany choinek poświęconych i zbiórki elektroodpadów. Następnie podsumowaliśmy pomysły zebrane od mieszkańców dotyczące Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego 2024, organizując spotkanie w ramach Zespołu ds. WBO na Maślicach przy Radzie Osiedla, na którym wspólnie z mieszkańcami wybraliśmy te priorytetowe. Są to:

- projekt osiedlowy (1 mln zł): zagospodarowanie działki przy parku Świetlików pod strefę rekreacji dla mieszkańców; teren został w ubiegłym roku uratowany przed zabudową deweloperską;
- projekt ponadosiedlowy (3 mln zł): III etap parku Maślickiego, czyli rozbudowa strefy sportu przy pumphacku.

Liderzy projektów czekają obecnie na ocenę formalną. Głosowanie odbędzie się na przełomie września i października, po zatwierdzeniu listy projektów przez Radę Miejską Wrocławia. Z działań społecznych pozyskaliśmy w ramach projektu Osiedla Kultury i Sztuki z Urzędu Marszałkowskiego województwa dolnośląskiego finansowanie na spektakl Centrum Inicjatyw Artystycznych „Przyjaciółki z Wenus”. Komedia muzyczna została wystawiona w Centrum Aktywności Lokalnej (CAL) na Maślicach, gromadząc pełną salę publiczności. Ponadto jak zawsze w miarę możliwości wspieramy działania prowadzone przez CAL, np. WOŚP na Maślicach. Tworzymy także mieszkańcom możliwości działania i współpracy przez m.in. działanie Klubu Seniora Maślice, chóru osiedlowego Con Amore, który w tym roku świętuje jubileusz 10-lecia funkcjonowania, czy pomoc w organizacji koncertów (np. koncert LO nr VI, czyli Muzycznej Szóstki) i turniejów szachowych (turniej osiedli, turniej kwalifikacyjny).

Ważnym działaniem jest sport osiedlowy, czyli bezpłatne treningi w sali gimnastycznej w SP26 przy ul. Lubelskiej, które odbywają się dzięki współpracy z Dyrekcją SP26. Koszykówka rozwija się na Maślicach dzięki współpracy z mieszkańcami. Rada Osiedla pozyskała środki zewnętrzne (Dom Development), które wesprą szkółkę dla najmłodszych 4us Basket Maślice oraz drużynę seniorską. a w czerwcu czeka nas kolejny turniej koszykówki na Maślicach. w ramach działań Rady Osiedla wsparliśmy finansowo i wspieramy nieustannie promocyjnie Klub Sportowy Manex Maślice Wrocław, który od końca marca będzie walczył w piłkarskiej A-klasie o jak najwyższe miejsce.

Niestety musimy odnotować, że obecni radni miejscy nie przyjęli naszych wniosków inwestycyjnych dotyczących budowy infrastruktury podstawowej. Niemniej jednak wraz z budową szkoły przy ul. Białostockiej wnioskujemy o realizację brakujących dróg, chodników, oświetlenia i oznakowania. Czekamy na pakiet inwestycyjny wraz z harmonogramem realizacji dla rejonu Maślic Wielkich. Ponadto wspólnie z RO Pracze Odrzańskie wnioskujemy o remont ul. Brodzkiej wraz z budową ciągu pieszo-rowerowego łączącego oba osiedla. w ramach

Porozumienia Wrocław Zachód współpracujemy z sąsiednimi osiedlami w staraniach o likwidację nielegalnych wysypisk przy ul. Szczecińskiej. Podejmujemy także szereg mniejszych działań (część na Państwa wnioski, za które dziękujemy), np. zgłaszanie dziur, spraw porządkowych czy inwestycyjnych. Informujemy, że m.in. na ul. Suwalskiej zmieniło się oznakowanie (powiększyła się strefa zakazu postoju), a w najbliższych tygodniach będzie częściowo wymieniana nawierzchnia na ul. Królewieckiej.

Przed nami kwietniowe sprzątanie osiedla wspólnie z Maślickim Centrum Wolontariatu. Poza tym w okolicach maja i czerwca przewidziane jest spotkanie informacyjne dotyczące budowy linii tramwajowej na Maślicach, która jest aktualnie w trakcie projektowania. o wszystkim będziemy informować za pomocą tablic informacyjnych i social mediów (Facebook, Instagram). Dlatego zachęcamy do obserwowania nas w internecie oraz korzystania z dyżurów radnych osiedlowych, które odbywają się w poniedziałki przy ul. Suwalskiej 11 w godz. 18.00–19.00.

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

Maślickie Bobry 2023 przyznane

Ta nagroda, funkcjonująca od 2019 r., ma na celu docenienie dobrych postaw osób, instytucji, organizacji czy działalności gospodarczych wpływających pozytywnie na osiedle i społeczność Maślic. Przyznawana jest przez kapitułę, którą tworzą po dwie osoby z Rady Osiedla Maślice oraz stowarzyszeń Nasze Maślice i Kolektyw Pomysłów. Od tego roku przyznawana będzie także nagroda Super Bobra dla laureatów z poprzednich edycji, dalej pracujących dla osiedla i społeczności Maślic. w tym roku z okazji jubileuszu Maślickich Bobrów wręczono również nagrodę specjalną. a oto laureatki i laureaci Maślickich Bobrów 2023:

1. W kategorii przedsiębiorca – Centrum Rehabilitacji i Osteopatii Body Balance

Za zaangażowanie w osiedle poprzez popularyzację sportu i zdrowego trybu życia oraz wspieranie aktywności społecznych. w szczególności za zainicjowanie i organizowanie „Maślicko-Prackiego Biegu po Zdrowie”, a także wspieranie drużyny piłkarskiej KS Manex Maślice.

2. W kategorii kultura osiedlowa – Sara Nestorowicz

Za odrodzenie chóru osiedlowego Con Amore poprzez зараżanie entuzjazmem i pozytywną energią oraz motywowanie do nieustającego rozwoju chórzystek, a także wydybywanie z nich wszystkiego, co najlepsze i najpiękniejsze. Za budowanie kultury osiedlowej i reprezentowanie Maślic na arenie wrocławskiej.

3. W kategorii aktywni mieszkańcy – Ewa i Przemysław Jabłoński

Za organizowanie spotkań przy grach planszowych przyczyniających się do aktywizowania mieszkańców, którzy mogli spędzić wspólnie czas pełen zabawy, śmiechu i rywalizacji. Za poszerzenie grona pasjonatów gier planszowych oraz profesjonalizm, kreatywność i zaangażowanie w przygotowanie turniejów i spotkań.

4. W kategorii inwestor – CTE Development

Za ogromną odpowiedzialność społeczną w biznesie, która od lat przejawia się wspieraniem inicjatyw społecznych na Maślicach. Za odpowiedzialne inwestowanie prowadzone należycie i w dialogu oraz tworzenie projektów budowlanych, które rozwijają osiedle.

5. W kategorii ciche bohaterki – Barbara i Halina Patoła

Za zaangażowanie w osiedle poprzez prowadzenie działań „bez barier” i akcji charytatywnych, które pokazują bogactwo różnorodności i wartość każdego człowieka bez względu na jego stan zdrowia i sprawności.



Pierwszy Super Bóbr powędrował do Jacka Myszkowskiego za inicjowanie oraz wspieranie działań literackich i turystycznych na osiedlu oraz promocję Maślic. Nagrodę specjalną zaś otrzymała społeczność osiedla Maślice – za wybitną postawę w czasie pandemii oraz kryzysu spowodowanego rozpoczęciem wojny na Ukrainie. w tym czasie maśliczanki i maśliczanie bardzo się wspierali i mocno współpracowali dla dobra ogółu, tworząc niesamowitą wspólnotę, która rozwija się i pięknie działa do dziś, co widać choćby przy akcjach charytatywnych.

Nagrodzonym serdecznie gratulujemy i życzymy wielu radości z osiedlowych sukcesów. Dziękujemy, że jesteście :)

Sławomir Czerwiński

Literackie spotkania w bibliotece

Czy trzeba jechać do centrum miasta, żeby spotkać się ze znanymi pisarzami? Nie! Wystarczy odwiedzić CAL na Maślicach, gdzie filia nr 7 MBP raz w miesiącu organizuje literackie środy, czyli spotkania z autorami książek, których akcja (przeważnie) dzieje się we Wrocławiu. Wszystkie spotkania prowadzi nam

niezawodny Jacek B. Myszkowski, przewodnik miejski i wielki pasjonat książek. Widownia za każdym razem dopisuje, a na spotkaniach pojawiają się różne ciekawe atrakcje, np. kulinarne :)

Odkąd nasza filia przeniosta się do nowego budynku, gościliśmy u siebie (kolejność alfabetyczna): Sarę Antczak, Beatę i Eugeniusza Dębskich, Tomasza Duszyńskiego, Malwinę Ferenz, Mieczysława Gorzkę, Maję Gulkę, Annę Kaczanowską, Monikę Kowalską, Annę Purowską, Annę Sławińską, Justynę Stanisław, Małgorzatę Starostę. Za kilka miesięcy ta lista będzie jeszcze dłuższa, bo mamy już w planach kolejne spotkania. Najbliższe odbędzie się 10 kwietnia, a odwiedzi nas Olga Szelc, autorka książki „My, kobiety z Teatru Kalambur”.

Organizujemy również spacer literackie z autorami. 6 kwietnia zapraszamy na taki właśnie spacer z Moniką Kowalską z tytułowany „Gdy powieść jest mapą. Literackie ulice i miejsca z sagi «Dwa miasta»”. Jeśli ktoś z Was nie czytał jeszcze książki pani Moniki, zapraszamy do biblioteki, na nasz specjalny regał z wrocławskimi książkami (choć zapewne będzie się trzeba na nie zapisać, bo obowiązuje kolejka ;)). Spacer zaczyna się o godz. 10 przy wejściu głównym na dworzec PKP i potrwa ok. 3 godz. Więcej informacji w bibliotece i u Jacka Myszkowskiego :) Do zobaczenia!

Natalia Michalczyk, filia nr 7 MBP



„Jak wielką moc posiada śpiew. Rozprasza troski, koi gniew”, czyli 10-lecie chóru Con Amore

3 lutego br. obchodziliśmy 10-lecie działalności osiedlowego chóru Con Amore, który działa przy Radzie Osiedla Maślice. Poznajcie zatem naszą historię :)

20 stycznia 2014 r. odbyło się pierwsze spotkanie – tworzymy CHÓR! Był to pomysł Ewy Glińskiej, ówczesnej dyrektorki Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 12, oraz Mai Lose, ówczesnej radnej Rady Osiedla Maślice. Tak to się zaczęło. Naszą dyrygentką została Paulina Zwarycz, absolwentka Akademii Muzycznej we Wrocławiu, nauczycielka śpiewu w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 12. Wybraliśmy nazwę: Chór Maślic Con Amore.



Po zaledwie trzech miesiącach od pierwszego spotkania i po licznych próbach – pierwszy występ na i Przeglądzie Chórów Osiedlowych. To było niesamowite wydarzenie, trema, emocje. Śpiewaliśmy m.in. „Chodź, pomaluj mój świat” zespołu 2 plus 1 i „Czerwone korale” zespołu Brathanki. Uff, dobrze nam poszło, nasi fani byli zachwyceni! Uczyliśmy się kolęd, występowaliśmy w naszym osiedlowym kościele i na spotkaniu świątecznym w Klubie Seniora. Uczyliśmy się też pieśni wielkanocnych i przygotowaliśmy repertuar na coroczny Festyn Maślic. a w roku 2018 nasza koleżanka Wanda Wierzbowska napisała „Hymn Maślic” do muzyki Jakuba Zwarycza. Mielśmy zatem osiedlowy hymn!

I tak co roku nasz repertuar stawał się coraz bogatszy i bardziej urozmaicony. Obecnie śpiewamy w żeńskim składzie pod batutą dyrygentki i naszego dobrego ducha – wspaniałej Sary Nestorowicz, absolwentki Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Już wiemy, że wspólne śpiewanie pomaga na smutek, na zmęczenie, na nieśmiałość. Śpiewać w chórze oznacza też być razem – w ciągu godzin prób, występów, chowania się po kątach, gdy nie ma garderoby, a trzeba się przebrać z codziennego w galowe. Rodzi się bliskość. Łączy nas wspólna pasja do śpiewania. Śpiewanie w chórze to więcej niż rozrywka, dzięki niemu czujemy się lepiej.

Zapraszamy mieszkanki i mieszkańców Maślic i okolic do wspólnego śpiewania (próby odbywają się w każdy wtorek o godz. 19.30 w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Suwałskiej 11). Naprawdę warto!

Grażyna Lange

Więści z Klubu Seniora

Pierwsze spotkanie Klubu Seniora w tym roku odbyło się 17 stycznia. Zostało ono poświęcone głównie podsumowaniu działań z roku ubiegłego. Przewodnicząca, pani Róża, bardzo dokładnie i rzetelnie omówiła, jak wiele ciekawego działo się



w naszym klubie. Wyróżnionych zostało sporo osób, które wykazały się szczególną aktywnością i zaangażowaniem w różnego rodzaju pracach na rzecz naszej społeczności. Ten sposób podsumowania bardzo motywuje, a reakcją zebranych był gromki aplauz.

Ze spraw bieżących:

- Trwa kompletowanie listy uczestników wycieczki na Podlasie, która odbędzie się we wrześniu.
- Ważną sprawą są starania o fundusze na bieżącą działalność klubu w związku z powiększającą się liczbą uczestników.
- Jak zawsze w czasie karnawału króluje rozrywka, czyli spotkanie pączkowe w tłusty czwartek, a na zakończenie sezonu wielka zabawa taneczna.

Zorganizowane zostały dwa wyjścia: do kina na film „Biedne istoty” (z różnymi, często sprzecznymi recenzjami na temat jego treści) oraz bardzo ciekawa wycieczka do Panoramy Racławickiej w ramach atrakcji związanych ze zbliżającym się Dniem Kobiet.

W klubie działają wszystkie sekcje z aktywnym udziałem nowych członków (sekcja kijkowa, gimnastyczna, kulinarna, artystyczna), ujawniają się też nowe talenty.

Interesującą formę działalności przyjęła sekcja czytelnicza. Spotkania, które odbywają się w pierwszy poniedziałek miesiąca, mają ciekawy tytuł „Pogaduszki literackie”. w literackie środy gościmy zaś u siebie autorów, których łączy tematyka Dolnego Śląska (ostatnio gościliśmy Annę Purowską, Małgorzatę Starostę i Annę Kaczanowską). Nawiązaliśmy ponadto współpracę z dyrektorem Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Strzelinie, a zarazem autorem kryminałów

Tomaszem Duszyńskim, który również gościł u nas na spotkaniu. a to wszystko w ramach szerszego projektu, którego patronem jest pan Jacek Myszkowski, znany przewodnik po okolicach i nie tylko.



Klub włączył się także w ciekawą akcję: Poczytajki Babci i Dziadka, czyli nawiązywanie więzi międzypokoleniowych w formie spotkań z dziećmi z okolicznych przedszkoli. w bibliotece odbyły się już pierwsze poczytajki dla dzieci ze Stabłowic oraz Przedszkola nr 12 (przy stadionie). Pionierki tej akcji to pani Róża i pani Nina. Za ich przykładem pójdzie na pewno wielu chętnych.

Wanda Wierzbowska, Klub Seniora Maślice

Zero Waste Urban Parks, czyli parki bez śmieci

Zaśmiecone parki i tereny zielone to zмога wielu osiedli i miast. Zarząd Zieleni Miejskiej we Wrocławiu przy współpracy z partnerem, czyli Fundacją Ekopotencjał – Przestrzeń Możliwości, uczestniczy w międzynarodowym projekcie Zero Waste Urban Parks, współfinansowanym ze środków programu Erasmus+ (więcej o projekcie na stronie www.ekopotencjal.pl). Dotyczy on wypracowania nowej metodologii zarządzania odpadami w parkach miejskich, tak by udało się zminimalizować problem śmieci na terenach zieleni oraz podnieść świadomość użytkowników parków miejskich w zakresie edukacji ekologicznej i idei zero waste.

W wyniku realizacji projektu powstanie podręcznik „Parki miejskie zero waste” dla zarządców parków, aby poprawić zarządzanie odpadami i uczynić parki bardziej czystymi i zrównoważonymi pod względem gospodarki odpadami. Pamiętajmy, że czyste tereny zielone zależą od naszych codziennych postaw. Dlatego proponujemy, by od jutra stosować proste zasady:

- Odwiedzaj park z własnym kubkiem lub butelką na wodę.
- Kupując napoje w sklepie, wybieraj te, które mają zwrotne opakowania – zabierz je ze sobą, oddaj do sklepu i odzyskaj kaucję! Uwaga: już niebawem Polska będzie miała sprawny system kaucyjny.

- Organizując imprezę, staraj się korzystać z wielorazowych naczyń, ewentualnie kompostowalnych.
- Zabierz ze sobą wielorazową torbę na śmieci lub wykorzystaj plastikową reklamówkę, jeśli została zakupiona podczas zakupów.
- Zabierz ze sobą odpady i posegreguj je prawidłowo w domu. Jeśli przyniosłeś opakowanie z zawartością, bez zawartości będzie lżejsze. Dasz radę!
- Organizując imprezę w parku, wybierz strefę piknikową wyposażoną w kosze do segregacji odpadów.



O projekcie mówiliśmy już na Maślicach przy sadzeniu drzew w rejonie Stawu Królewieckiego (listopad 2023 r.). 20 kwietnia będziemy w parku Uśmiechu na osiedlu Borek, a na co dzień współpracujemy razem z Radą Parku Grabiszynskiego z zarządcami parków w Belgii, Hiszpanii i Portugalii.

Szanujmy zieleni w mieście, bo ta przestrzeń to nasze wspólne dobro.

Danuta Łukasińska, Sławomir Czerwiński – realizatorzy projektu

Budzimy się do życia po zimowym letargu. Rzecz o przesileniu wiosennym

Za oknem pierwsze promienie wiosennego słońca budzą do życia to wszystko, co na okres zimowy pochowało się po zakamarkach, by przespać szarość, chłapę i szal bożonarodzeniowy.

I wydawać by się mogło, że żółte krokusy, kwitnące forsycje i słodkie fiołki pobudzą nas do życia, rozbuchają energię i zmotywują do działania niczym splata kredytu do pracy. a tu niespodzianka. Nasza motywacja do przenoszenia gór jest równa zeru, jesteśmy ospali, zmęczeni, a najczęściej używanym zwrotem nie jest „dzień dobry”, tylko „nie chce mi się”. i tu zasmucę – nie jesteśmy w tym wyjątkowi.

Ot, wiosna z początkiem swego przybycia funduje nam w organizmie mały hormonalny rollercoaster. Zwiększona ekspozycja na światło powoduje chwilowe zaburzenie wydzielania poziomu serotoniny, testosteronu, endorfin czy estrogenu, burząc tym samym nasz wewnętrzny spokój i zewnętrzną równowagę psychiczną. a zmniejszająca się produkcja melatoniny często prowadzi do problemów ze spaniem, co przekłada

się na zmęczenie, rozdrażnienie, trudności w koncentracji, poczucie smutku i braku sensu wykonywanych czynności, takich jak chodzenie do pracy.

Fachowcy objawy te nazywają sezonowym zaburzeniem afektywnym, a niefachowcy – sezonową depresją. Objawy pojawiają się w okolicach marca i kwietnia i utrzymują się średnio dwa–trzy tygodnie. Po tym czasie powinniśmy wrócić do optymistyczniejszego widzenia świata. a jak sobie radzić z objawami demolującymi nasz dobrostan?

Fachowcy radzą, by robić dokładnie to, na co mamy najmniejszą ochotę. Przede wszystkim aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Witamina D plus stymulacja wydzielania serotoniny oraz endorfin zmniejszą niepokój, smutek oraz ułatwią zasypianie. Spacerują się najmniej kosztownym suplementem diety. Do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu możemy również zaliczyć przedświąteczne mycie okien. Kontakty z ludźmi też są wskazane. Nie tylko w autobusie i kolejce do kasy w sklepie. Wspólne „jak mi się nic nie chce” znacząco poprawi nastrój i oderwie nas od poczucia osamotnienia w trudach egzystencji.

Warto zmienić dietę z zimowej, ciężkiej, mającej na celu zabezpieczyć nas przed chłódami na nieco lżejszą, ułatwiającą podniesienie się z kanapy i bogatą w witaminy zalecane zwłaszcza w przesileniu wiosennym: A, C, E i D. Jeśli nie mamy jeszcze energii do stania w kuchni przy garach, to możemy się udać do pobliskiej apteki i tam odpowiednio zaopatrzyć. Tak zabezpieczeni powinniśmy dać radę przetrwać te kilka tygodni, by już w okolicy maja tryskać energią, optymizmem i radością życia. a później pojawi się październik i przesilenie jesienne... ale to dopiero później.

Joanna Pawłowska, Kolektyw Pomysłów

Blizna – problem nie tylko estetyczny

Prawie każdy z nas ma na swoim ciele chociaż jedną bliznę. w życiu bardzo często dochodzi bowiem do sytuacji, które skutkują urazami skóry. Dotyczy to uszkodzeń powstałych w czasie aktywności fizycznej, np. uprawiania sportu, czy też urazów powstałych na skutek wypadków. Oprócz tego operacje chirurgiczne, przekłucia skóry, tatuaże i oparzenia powodują uszkodzenia skóry, a co za tym idzie – tworzą się blizny. Mówi się, że ok. 100 mln ludzi na świecie ma problemy związane z bliznami, a u mniej więcej 15% z nich występują powikłania, których następstwem jest blizna.

Czym jest blizna?

Blizna to zmiana zbudowana z tkanki łącznej włóknistej. Tworzy się ona w miejscu urazu lub jako następstwo występowania różnych zmian chorobowych (np. blizny potrądzikowe). Tworzenie się blizn to naturalny wynik procesu gojenia się ran, który rozpoczyna się już podczas urazu. Uszkodzona skóra właściwa zostaje zastąpiona nową tkanką z licznymi włóknami kolagenu. Ostatecznie uformowana blizna w fazie

remodelingu powraca do 80% pierwotnej normy odporności na rozciąganie. Ostateczna blizna najczęściej jest delikatnie odbarwiona, cienka i elastyczna. Większość blizn pourazowych goi się prawidłowo, jednak te głębsze urazy skórne często powodują poważne problemy (powstawanie bliznowców oraz blizn przerostowych).

Etapy gojenia się ran:

1. Faza zapalna – trwa zwykle 48–72 godz., obejmuje odpowiedź naczyniową i odpowiedź komórkową.
2. Faza proliferacyjna – trwa 10–15 dni, obejmuje odtworzenie bariery naskórkowej, właściwego unaczynienia oraz wzmocnienie tkanek w miejscu uszkodzenia.
3. Faza remodelingu – występuje po mniej więcej 3 tygodniach od urazu tkanek. Charakteryzuje się zamknięciem naczyń krwionośnych, zmniejszeniem ilości fibroblastów oraz wzmocnianiem struktury włókien kolagenowych.



Proces formowania ostatecznej rany trwa do 6 miesięcy od urazu. Istotne jest, że ostatecznie uformowana blizna nie ma obecnych elastycznych włókien kolagenowych, co wyjaśnia, dlaczego blizny nie są elastyczne. Blizny patologiczne powstają na skutek nadmiernego gromadzenia się kolagenu. w bliznie hipertroficznej stosunek włókien kolagenowych jest ok. 3 razy większy niż w zdrowej skórze, a w keloidzie może być nawet 20 razy większy.

Czynniki, które wpływają na zaburzenie procesu gojenia się blizny:

- zaburzenia krążenia,
- nieprawidłowe odżywianie się,
- niedobory witamin, białka,
- leki sterydowe,
- podeszły wiek,
- uwarunkowania etniczne,
- złe ukrwienie rany,
- zła technika operacyjna,
- zakażenia.

Metody leczenia blizny

Metody leczenia uzależnione są od tego, jaki jest to rodzaj blizny. Trzeba ustalić cel leczenia i określić priorytet. Najczęściej stosuje się leczenie zachowawcze, jednak w niektórych

przypadkach niezbędne jest leczenie chirurgiczne, np. przy bliznach przerostowych lub bliznowcach. Leczenie chirurgiczne uzupełnia się poprzez ostrykiwania steroidowe, presoterapię, radioterapię, krioterapię lub opatrunki silikonowe.

Bardzo ważną rolę w leczeniu blizn odgrywa fizjoterapia. Najczęściej stosuje się:

- terapię manualną,
- suche igłowanie,
- pinoterapię,
- laseroterapię,
- kinesiotaping.

Kiedy można się zgłosić do fizjoterapeuty z blizną?

Pracę bezpośrednią na bliznie można zacząć dopiero wtedy, gdy rana się zagoi. Wypada to ok. 4–5 tygodni po zabiegu (po ściągnięciu szwów, gdy nic już się blizny nie sączy i jest zachowana ciągłość tkanek). Jednak warto zacząć terapię jeszcze wcześniej, poczynawszy od tkanek znajdujących się wokół blizny.

Pamiętaj!

Z każdą blizną powinno się zgłosić do specjalisty, im szybciej, tym lepiej. Dlaczego? Ponieważ blizny mogą nieść za sobą szereg różnych powikłań, takich jak: dolegliwości bólowe, przykurcze mięśni na skutek ograniczenia ruchomości przez zrosty tkanek, zaburzenia postawy ciała, zaburzenia biomechaniki różnych obszarów ciała na skutek zmiany jego budowy, zaburzenia propriocepcji.

Z jaką blizną można się zgłosić do fizjoterapeuty?

Największa możliwość pracy z blizną wypada 12 miesięcy od zabiegu. Im wcześniej się zacznie pracować, tym lepiej, jednak z KAŻDĄ blizną, nawet 20–30-letnią, jesteśmy w stanie pracować i coś zmienić. Nawet takie starsze blizny mogą dawać dolegliwości bólowe i mieć negatywny wpływ na inne struktury w naszym ciele. Tatuaze i kolczyki to dla naszego ciała również blizny. Blizny mogą stwarzać różne dolegliwości nawet dopiero po kilku, kilkunastu latach (na skutek np. dużej zmiany masy ciała, przy menopauzie). Blizna, która na zewnątrz wygląda dobrze, nie zawsze jest prawidłowo się goi. Mówi się, że tylko 10% blizny widzimy na skórze, a jej 90% jest niewidoczna z zewnątrz. Podsumowując: blizna jest problemem nie tylko estetycznym, ale także często sporym problemem funkcjonalnym. To nowa tkanka, połączona z wieloma innymi strukturami w naszym ciele, a nieleczone może powodować wiele powikłań. Jeśli masz blizny, zarówno świeże, jak i te starsze, zapraszamy do naszego centrum na konsultację do fizjoterapeutów, którzy je sprawdzą i zaplanują dalszą terapię.

mgr fizjoterapii Adrianna Socha, Centrum Rehabilitacji Body Balance

Mazurek chałwowy



Składniki na spód:

- 350 g mąki pszennej, najlepiej krupczatki
- 100 g cukru pudru
- szczypta soli
- 200 g zimnego masła
- 1 łyżka gęstej kwaśnej śmietany 18%
- 2 żółtka

Mąkę przesiać, dodać masło, posiekać szybko nożem do momentu, kiedy ciasto będzie przypominać kruszonkę. Dodać żółtka, cukier, sól, kwaśną śmietanę i szybko zagnieść (składniki można również zmiksować w malakserze). Z ciasta uformować kulę, owinąć ją folią spożywczą, schłodzić w lodówce przez 30–60 min. Blachę o wymiarach 35 x 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Częścią ciasta wyłożyć spód, a z reszty uformować rant. Przed samym pieczeniem kruche ciasto w formie dodatkowo schłodzić w lodówce przez mniej więcej 60 min. Ciasto piec w temp. 200 st. C przez 20–23 min.

Składniki na masę chałwową:

- 200 g chałwy
- 125 ml schłodzonej śmietany kremówki 30%
- 100 g dowolnych orzechów (włoskie, laskowe bez skórki, fistaszki, pekany)

Wszystkie składniki umieścić w malakserze i zmiksować na jednolitą, gładką masę. Przełożyć ją do garnuszka i zagotować, mieszając od czasu do czasu. Pogotować chwilę, do lekkiego zgęstnienia. Powstałą masę wylać na wystudzony spód, wyrównać. Udekorować wedle uznania.

Magdalena Pabijaniak, Bezowe Love




Wiersz „Reklama”

Chcesz być piękny?
 Chcesz być zdrowy?
 Pij nie mleczko ptasie,
 ale od krowy.

Stanisław Kaczmarek

Wiosenne sudoku

			9				
6		7				3	8
8							2
		2					
1					2		9
		4	1	3			
			5				4
		3	4	1		7	
	8				9		2

Wydaje	Zespół	Wsparcie
 <p>Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłowy</p> <p>Kolektywopomyslów.pl fb.com/kolektywopomyslów</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 Pomysłowy: 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