

HALO! TU MAŚLICE

Osiedle Maślice - Wrocław

#tumaslice

Nr 9 2021-03

Drogie Czytelniczki i Drodzy Czytelnicy!

Przed Wami wiosenny numer Informatora Maślickiego. Prezentujemy teksty obrazujące różnorodną aktywność na naszym Osiedlu. Życzymy dużo wrażeń i miłej lektury!

Redakcja!

Kolektywne wieści

Początek roku to u wielu czas podsumowań i planów. Nie inaczej było u nas. Podsumowując działania z zeszłego roku – naszego pierwszego jako stowarzyszenia – byliśmy mile zaskoczeni, że udało nam się zorganizować wiele wydarzeń pomimo szalejącego wirusa i ograniczeń z nim związanych. Warto przypomnieć kilka z nich:

- akcje charytatywne: dla „PatRyś kontra SMA” (m.in. współorganizowanie imprezy charytatywnej na Stadionie Wrocław "PatRysiove Miasteczko", zorganizowanie Kiermaszu Karnawałowego); zbiórka artykułów higienicznych i ochrony osobistej „Kolektywnie dla maślickiego DPS-u”; zbiórka artykułów dla personelu medycznego „Kolektywna pomoc dla służb medycznych z Koszarowej”; przedświąteczna zbiórka domowych ciast i wypieków dla mieszkańców i mieszkańek DPS-u „Podziel się słodkością”,
- sprzątanie osiedla w ramach Maślickiego Dnia Ziemi 2020,
- rodzinna rowerowa gra terenowa „Jajecznica na Maśle” przy współpracy ze stowarzyszeniem Wrock&Roll,
- pierwszy Maślicki Stand Up w Kulinary Park Restauracja i Cukiernia,
- Maślickie Narodowe Czytanie „Balladyny” Juliusza Słowackiego pod kawiarnią Słodkie Figle,
- wsparcie producentów i sprzedawców chryzantem związane ze skutkami wprowadzenia zakazu wstępu na cmentarze - przyozdobienie ulicy Suwalskiej chryzantemami,
- zainicjowanie Osiedlowego Bookcrossingu przy współpracy z Radą Osiedla Maślice,
- przedświąteczne czytanie online „Opowieści wigilijnej” Charlesa Dickensa,
- i oczywiście wydawanie Informatora Maślickiego „Halo! Tu Maślice”.

Od tego roku zostaliśmy też członkiem wrocławskiej Sieci Centrów Aktywności Lokalnej (SCAL). Jest to grono 22 bardzo twórczych podmiotów działających w różnych częściach Wrocławia, ale mających jeden wspólny cel: współtworzenie z mieszkańcami i mieszkankami osiedli silnych i aktywnych społeczności lokalnych. W grupie siła!

Wiosnę rozpoczęliśmy zorganizowaniem przy maślickim Kalejdoskopie sąsiedzkiej wymiany kwiatów doniczkowych pod hasłem „Zamień kaktusa na fikusa”. Zaś w ostatni weekend

czerwca planujemy rodzinny piknik – rezerwujcie sobie czas. Szczegóły naszych działań możecie śledzić na naszym profilu FB: kolektywopomyslow, a wkrótce również na stronie internetowej.

Zapraszamy serdecznie do współpracy wszystkich chętnych. Jeśli masz jakiś pomysł i chcesz go urzeczywistnić, nie masz pomysłu, ale chcesz działać – napisz do nas przez FB lub na e-maila: kolektywopomyslow@gmail.com. Twórzmy razem i bawmy się przy tym dobrze!

Wspaniałego czasu świątecznego i powrotu do normalności życzy cały nasz skład! Trzymajcie się w zdrowiu!

Dorota Cierniak, Stowarzyszenie Kolektyw Pomysłów

Rada Osiedla - ostatni rok kadencji

Rada Miejska Wrocławia w związku z pandemią zarządziła wybory do Rad Osiedli na 17 października br. Obecna kadencja kończy się 23 kwietnia. Do wyborów i ukonstytuowania się nowo wybranych samorządów osiedlowych na wrocławskich osiedlach pracowały będą jedynie Zarządy Osiedli. W przypadku nasilenia się pandemii w październiku Rada Miejska może wyznaczyć kolejny termin wyborów. Fakt ten nie wpływa na pracę Rady Osiedla, która w tym trudnym czasie pracuje dalej:

- 9 stycznia przy ul. Suwalskiej 5 zrealizowaliśmy osiedlowy punkt wymiany choinek poświęconych wraz ze zbiorcją elektroodpadów. Posadziliśmy także 2 choinki od mieszkańców na terenie ZSP 12.
- Z inicjatywy mieszkańca Pawła Cyrskiego posprzątailiśmy wspólnie teren zielony przy stawie koło ul. Maślickiej. Zachęcamy mieszkańców/ki do zaangażowania się w akcję #CzysteMaślice i zgłaszania chęci posprzątania kawałka Maślic – RO daje worki, organizuje promocję wydarzenia oraz wywóz odpadów. Kolejne sprzątanie 27 marca.
- Wspólnie z mieszkańcami/kami ul. Porajowskiej, Turowskiej i Rędzinińskiej realizujemy Ogród Społeczny przy ul. Porajowskiej. W tym celu współpracujemy z Zarządem Zieleni Miejskiej oraz lokalnym biznesem. Na realizację tego działania przeznaczyliśmy 3 tys. zł (koordynator Tomasz Patoła).
- Realizujemy konsultacje (koordynacja Sławomir Czerwiński) w kwestii docelowego ruchu drogowego w rejonie al. Śliwowej.
- Rozpoczęliśmy dyżury terenowe, z których pierwszy odbył się przy skrzyżowaniu ul. Białostockiej i Chełmskiej.



- Wsparliśmy nanograntami (dofinansowanie działalności lokalnych NGO w wysokości po 1 tys. zł) 4 stowarzyszenia z Osiedla Maślice: Kolektyw Pomysłów, KS Maślice, Nasze Maślice, Wrock&Roll.
- Park Świetlików (al. Śliwowa) i pumtruck (ul. Królewiecka) czekają na rozpoczęcie realizacji inwestycji z WBO.
- Wspieramy aktywistów i stowarzyszenie Nasze Maślice w działaniach przyrodniczych dotyczących Lasu Pilczyckiego oraz retencji i ochrony bioróżnorodności w Parku Świetlików.
- Pracujemy nad zakończeniem kadencji i przenosinami do nowej siedziby przy ul. Suwalskiej 11 do Centrum Aktywności Lokalnej – obiekt obecnie ma wykonywane przyłącze wodno-kanalizacyjne. W przeciągu kilkunastu tygodni obiekt ma być oddany w stanie deweloperskim do użytku.
- Odbyliśmy spotkanie online z przedstawicielami z Magistratu – na stronie internetowej osiedla zamieszczona jest notatka ze spotkania. W skrócie:

A. edukacja

- rozbudowa szkoły przy ul. Suwalskiej 5 – przygotowywana jest koncepcja nowego obiektu,
- pomiędzy ul. Białostocką a Kozią ma powstać nowy obiekt szkolny przy wsparciu inwestora prywatnego. Obecnie trwa procedura przetargowa działki. Pozytywne rozstrzygnięcie przetargu spowoduje realizację, w czasie 2-3 lat, obiektu szkolnego z nowym rejonem.

B. infrastruktura

- gotowa jest już dokumentacja remontu ul. Maślickiej. Projekt czeka na ustalenia między urzędami oraz ZRID,
- tramwaj na Maślice - został złożony wniosek o środki UE w kwestii finansowania trasy tramwajowej,
- przystanek kolejowy Wrocław Stabłowice – projekt ma być gotowy do 2022 roku, a oddanie do użytku do 2024/2025. W roku 2020 UM Wrocław wydał PKP wszelkie potrzebne inwestycji dokumenty i rekomendacje,
- skrzyżowanie Królewiecka – Maślicka – Brodzka nie będzie rondem, ale można na tym skrzyżowaniu wprowadzić światła. W tym celu RO przeprowadzi konsultacje społeczne, kierując na ich podstawie odpowiedni wniosek do UM Wrocław.

C. zieleń

- pomiędzy AOW, linią kolejową 273, ul. Królewiecką i tworzoną parkiem z WBO powstanie nowa przestrzeń sportowo – rekreacyjna (m.in. ścieżki spacerowe oraz elementy sportowo-rekreacyjne).

Przed RO kolejne działania i decyzje m.in. w sprawie zaopiniowania przedłużenia linii 123 z pętli Stadion Wrocław do przystanku Metalowców. O wszystkim informujemy przez profil RO na Facebooku – zachęcamy do obserwowania i lektury.

Sławomir Czerwiński, Rada Osiedla Maślice

Rada Rodziców przy SP nr 26 we Wrocławiu

Rok 2020 Rada Rodziców żegnała z wielkim sukcesem na koncie, jakim było zebranie nieprawdopodobnej sumy 11 210 zł podczas internetowego Kiermaszu Świątecznego. Akcja cieszyła się dużym



zainteresowaniem wśród społeczności szkoły i mieszkańców Maślic, a pomysły na licytację przechodziły nasze najśmielsze oczekiwania. Szczególnym wyróżnieniem dla nas, było przyłączenie się do akcji Prezydenta Wrocławia pana Jacka Sutryka. Zgodnie z założeniami kiermaszu zebrana kwota została podzielona na dwa cele: wsparcie wrocławskiego schroniska dla zwierząt oraz poprawę infrastruktury zewnętrznych terenów szkoły. Aktualnie trwają uzgodnienia między szkołą a Radą Rodziców, co do rodzaju inwestycji, jakie miałyby być poczynione. Tuż przed Świątami Bożego Narodzenia Rada Rodziców zorganizowała także przedświąteczne wsparcie dla uczniów naszej szkoły i ich rodzin, którzy takiego wsparcia potrzebowali. Dzięki hojności rodziców, którzy ofiarowali na ten cel ogrom artykułów oraz dzięki wsparciu Rady Osiedla powstało 25 paczek świątecznych dedykowanych dzieciom i 16 paczek dla ich rodzin.

Po feriiach zimowych rozpoczęliśmy starania o przyłączenie się naszej szkoły do akcji „Różowa Skrzyneczka”, propagującej ideę zmniejszenia ubóstwa menstruacyjnego w Polsce. Akcja ma na celu umożliwienie wszystkim kobietom powszechnego dostępu w przestrzeni publicznej do bezpłatnych środków higieny osobistej na czas menstruacji. Cel ten jest realizowany poprzez umieszczanie w ogólnie dostępnych miejscach różowych skrzyneczek, w których zawsze mają znajdować się artykuły higieniczne. Po uzgodnieniach ze szkołą, Rada Rodziców sfinansowała trzy takie skrzyneczki oraz artykuły higieniczne (podpaski, tampony) do ich pierwszego uzupełnienia, które zostały już zamontowane w szkole – dwie w toaletach dziewcząt na pierwszym piętrze przy ul. Suwalskiej, a jedna w toalecie dziewcząt przy ul. Lubelskiej. Mamy nadzieję, że skrzyneczki już wkrótce będą mogły służyć uczennicom naszej szkoły.



Nieustannie Rada Rodziców wspiera finansowo konkursy organizowane przez szkołę oraz dofinansowuje obiady uczniom szkoły. Stale też monitorujemy potrzeby uczniów dotyczące wsparcia sprzętowego na czas nauki zdalnej.

Wszystkie szczegóły dotyczące działalności Rady Rodziców przy SP nr 26 znajdują się na naszym profilu na FB, do którego obserwowania serdecznie zachęcamy!

Magdalena Pabijaniak, Przewodnicząca RR

Czy będzie kiedyś spokojnie?

Z horyzontu znikną dźwigi, przestaną hałasować budowlańcy, ale na Maślicach nigdy nie zapadnie błoga cisza, z którą kojarzymy normalność. Osiedle będzie się ciągle przeobrażać. Zmieniać, bo zmieniają się potrzeby i problemy mieszkańców. Oto kilka wyzwania.

PRZYRODA

Przyrody będzie coraz mniej. Maślice były wsią, stały się częścią miasta. Gwałtownie ubywa terenów zielonych, nowe domy są niemal wciskane w koryta cieków wodnych. Jednocześnie bardzo

zależy nam na miejscach do wypoczynku. To napięcie sprawia, że będziemy o tę przestrzeń ze sobą rywalizować. Stąd grodzone osiedla. I dlatego tak ważna jest wspólna troska o przyrodę, by negatywne procesy zatrzymać.

Zależy nam na tym, aby obszary zielone tworzyły całość. Park przy ulicy Królewieckiej, okolice Ługowiny, dolina Odry, Park Świetlików i Las Pilczycki - stanowiąc jeden organizm - będą odporniejsze na wywieraną przez nas presję. Będą nam lepiej służyć.

Warto myśleć o maślickiej retencji. Niemcy, poprzedni gospodarze tych terenów, stworzyli system rowów i zbiorników gromadzących i odprowadzających wodę. System został zniszczony i trzeba go odtworzyć. Uchroni nas przed podtopieniami i skutkami suszy. Spójrzcie, jak ważną rolę pełnią stawy w Parku Świetlików, do których udało się odprowadzić wodę z pobliskich wykopów budowlanych. Będziemy o tym wyzwaniu sobie przypominać za każdym razem, gdy dotknie nas susza lub woda zaleje garaże i piwnice.

INFRASTRUKTURA

Tu zachodzą ciągle zmiany. Zobaczcie, jak nagle pojawiły się i spowszechniały paczkomaty. Czekamy teraz na tramwaj. O ile teraz, młodzi, myślimy o przedszkolach, żłobkach i placach zabaw, z upływem czasu będziemy bardziej potrzebować rozwiązań dedykowanych osobom starszym, w wieku senioralnym. Starzejemy się jako społeczeństwo, co jest wyzwaniem także urbanistycznym. Gdzie spędzimy czas wolny na Maślicach i jak go spożytkujemy? Warto o tym myśleć już teraz.

Kluczowy problem to drogi. Nie da się żyć w XXI wieku i korzystać z ulicy przeznaczonej pierwotnie dla bryczek i przepędzania bydła. Ulica Maślicka musi być wyremontowana. Ale co dalej? Czy będziemy jeździć nią za 20 lat cichymi samochodami elektrycznymi, częściej chodzić pieszo i siedzieć na ławeczkach ustawionych na chodniku wzdłuż drogi?

Jedno jest pewne - przez najbliższe dekady społeczność Maślic bardzo się zmieni. Niektórzy, dziś wprowadzający się do nowych domów, za pewien czas będą stąd migrować. Nie znajdą spokoju i przestrzeni do życia. Nie załamujemy rąk, lecz sugerujemy: żyjąc codziennością myślimy o przyszłości i ją wspólnie planujemy. Aby na starość nie być rozgorzconym.

Darek Bogusz, Andrzej Józwiak, "Nasze Maślice".

Zajawka na rolkach

Dzień dobry, a nawet coraz lepszy, bo dłuższy. Siedzący tryb życia porzucić więc czas, gdy wiosny duch w ruch porwya znów nas, a jazda na rolkach to samo zdrowie. Kto nie spróbował - ten się nie dowie.

Kim jestem, spytacie? Należę do Wrock'n'Roll, grupy rolnarzy śmigających po Wrocławiu. Mamy dwuletnie doświadczenie w nauczaniu jazdy na rolkach. Ucząc Was sami uczymy się, jak uczyć, żeby nauczyć. Staramy się, aby z roku na rok nasza oferta była coraz bardziej urozmaicona, aby zachęcić Was do uprawiania tego sportu. Naszą zajawką jest nie tylko jazda na rolkach i szlifowanie umiejętności, ale także chęć przekazania tychże Wam. I to nieodpłatnie - nie, to nie jest haczyk. Po prostu jesteśmy trochę zakręcenii i uważamy, że jazda na rolkach jest dla każdego.



A skoro my już umiemy i chcemy część z tego przekazać Wam, to dlaczego nie?

W tym roku planujemy zorganizować kilka przedsięwzięć, które z pewnością Wam się spodobają. Od początku kwietnia do końca czerwca chcemy zorganizować cotygodniowe warsztaty z jazdy na rolkach dla dzieci i dorosłych na różnych poziomach zaawansowania, które będą prowadzone na terenie Stadionu Wrocław. Jeśli stawiacie pierwsze kroki, chcecie skorygować błędy czy nauczyć się sztuczek i tricków - to są one stworzone dla Was. Oprócz warsztatów zamierzamy zorganizować przejazdy przez Wrocław. Jak już poczujecie rolkowy wiatr we włosach, to nie zaszkodzi raz na jakiś czas wyjechać poza osiedlowe ramy. Nadto chcemy zorganizować grę terenową na



rolkach, uczestniczyć w Festynie Osiedlowym, Dniu Dziecka na Stadionie oraz w cyklu wydarzeń sportowo - rekreacyjnych "Lato na Stadionie". I oczywiście nasz coroczny event - Rolkoteka na Stadionie, czyli tańce przebierańce na rolkach i wrotkach w rytm muzyki przy kolorowych błyskach. Żyć nie umierać, bo jest w czym wybierać. Szczegółowe informacje i "rozkład jazdy" na lato znajdziecie pod koniec marca na naszym fb @wrockenroll, gdzie zapraszamy i na Was czekamy!

Grzegorz Lange, Stowarzyszenie Wrock'n'Roll

Foto: Aleksandra Skoczypiec @zlotypaww

KS Maślice

Debiutancka runda w B-klasie nie okazała się sukcesem w wykonaniu Manexu Maślice. Słabe wyniki, rosnąca frustracja i zniechęcenie przemnożone przez pandemię i jesienną pogodę wymagały silnego bodźca, który miał za zadanie obudzić naszych zawodników. Zarząd klubu, wzorując się na ekstraklasowych standardach, postanowił więc podziękować dotychczasowemu trenerowi i powierzyć zespół w ręce bardziej doświadczonego, grającego trenera - Krzysztofa Olszowego.

Plany były ambitne, zespół miał ruszyć z przygotowaniem już od stycznia. Wszystko pokrzyżowało jednak najpierw zamknięcie boisk, a później zalegająca na nich warstwa śniegu. W końcu treningi jednak ruszyły, a frekwencja na nich zaczyna coraz bardziej dopisywać. Czasu jest jednak mało, pierwszy mecz rundy wiosennej już 21.03 z PKS Augustyn Wrocław i zamiast zaplanowanych siedmiu sparingów uda się rozegrać zaledwie dwa. Aczkolwiek postaraliśmy się tu o ciekawego rywala i 14.03 w „maślanych derbach” zmierzyliśmy się z Masłową Masłów. Mecz zakończył się wygraną Maślanych 2:1. Obie bramki zdobył, wracający po kontuzji (pauzował całą jesień), Gracjan Gołkowski.



Drugą poważną zmianą, jaka czeka nas w nadchodzącej rundzie, będzie zamiana domowego stadionu. Na wiosnę, jeszcze bardziej zbliżymy się do Maślic i domowe mecze będziemy rozgrywać na Pilczycach (ul. Lotnicza 72). Mamy nadzieję, że już niedługo będziemy mogli też przyjmować na tym stadionie naszych kibiców.

Jeżeli chcecie wesprzeć Maślanych na boisku, zaangażować się w funkcjonowanie klubu lub zostać sponsorem drużyny zapraszamy do kontaktu przez nasz fanpage na FB lub poprzez wiadomość na adres e-mail: maslickifootball@gmail.com.

Bartosz Żak, KS Maślice

Depresja młodzieży i dzieci

23 lutego obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją – data ta przypominać ma nam o jednym z najczęstszych zaburzeń nastroju i ułatwiać rozpowszechnianie wiedzy na jego temat. O ile obraz depresji osób dorosłych wydawać się może już dość dobrze „oswojony” w świadomości społecznej, o tyle depresja dzieci i nastolatków – choć pojawia się zarówno w przekazach medialnych, jak i w naszym bezpośrednim otoczeniu, wśród osób, które znamy – nie dla każdego jest zjawiskiem znanym i rozumianym. Mimo, że diagnostyka depresji u dzieci i młodzieży w oparciu o oficjalne klasyfikacje (ICD 10, DSM V) odwołuje się do tych samych kryteriów, co u dorosłych, objawy u osób młodych mogą nieco się różnić.

Co może niepokoić?

W okresie adolescencji pojawia się mnóstwo zmian i związanych z nimi wyzwań. Zmianom wyglądu ciała (i idącej za tym potrzebie zaakceptowania tej nowej wersji siebie), zmianom hormonalnym towarzyszą solidna „przebudowa” mózgu, zmiana ról i relacji w rodzinie oraz wśród rówieśników, pierwsze próby budowania intymnych relacji, konfrontacja z własną seksualnością. Dla tego okresu życia adekwatna może być opisana przez francuską psychoanalityczkę, Françoise Dolto metafora homara zmieniającego pancierz. Tak jak homar, który przed utworzeniem nowej, bardziej odpowiadającej jego potrzebom powłoki przechodzi przez okres, gdy jest bardziej podatny na zranienia, tkliwy, delikatny, tak młody człowiek w okresie wspomnianych wielu, nakładających się przemian, potrzebować może ze strony bliskich wiele wsparcia i uważności. Tymczasowe negatywne myśli czy autokomentarze, zwiększona drażliwość bądź zmienność nastroju mogą być przejawem normy rozwojowej. Są jednak pewne elementy zachowania i samopoczucia, które warto umieć wyłapać. Jeśli utrzymują się one przez min. 2 tygodnie,

występując przez większość dnia, warto skorzystać ze specjalistycznego wsparcia.

Do najważniejszych (osiowych) objawów depresji należy obniżony lub drażliwy nastrój – u nastolatków, trochę inaczej niż u dorosłych, w miejscu przewlekłego smutku częściej widoczna jest drażliwość. Nastolatek doświadczać może tzw. dysforii (połączenie smutku ze złością), sprawiając wrażenie poirytowanego, rozgniewanego, czy „podminowanego”, a codzienne sytuacje, które do tej pory były dla niego neutralne, zaczynają go wyraźnie denerwować.

Drugi z osiowych objawów to niemożność przeżywania przyjemności (anhedonia): to, co do tej pory sprawiało radość i czemu dziecko poświęcało z przyjemnością czas, zdaje się teraz pozbawione sensu („Nic mnie nie cieszy/nie interesuje”); spada motywacja do tego, by podejmować takie aktywności („Bo to i tak nie pomoże”). Towarzyszy temu obniżenie napędu, brak sił. Pojawia się poczucie ciężaru, wrażenie, że wszystko jest trudne, także codzienne czynności, jak przebranie się, przygotowanie posiłku, czy – w głębokiej depresji – nawet wstanie z łóżka.

Poza tymi podstawowymi symptomami, charakterystyczne dla depresji są utrzymujące się negatywne myśli na swój temat (z brakiem dystansu do nich – nie są one widziane jako wytwór choroby i nie są tak ulotne, jak te, które miewa większość nastolatków) oraz ciągle, zalewające, nieadekwatne do sytuacji poczucie winy („Do niczego się nie nadaję/ Ciągle coś zawalam/ Nie można na mnie liczyć/ Jestem ciężarem/ Jestem niepotrzebna/ Lepiej byłoby wszystkim beze mnie”) – rodzaj poczucia własnej nieadekwatności do otaczającego świata i jego wymogów, swojej „niewystarczalności” (symptom, na który warto być uważnym, m.in. ze względu na jego skorelowanie z ryzykiem myśli samobójczych i prób samobójczych). Czujność wzbudzić powinny wyraźne i nie związane z dietą zmiany apetytu (jego spadek lub utrzymujący się wzrost) oraz zmiany ilości (a czasem i jakości) snu (bezsenna bądź nadmierna senność, „presypianie życia”, ciągle uczucie zmęczenia). Możliwe jest zafascynowanie tematyką śmierci i pojawienie się nawracających myśli o śmierci i/lub samookaleceń (nie bagatelizując ich, warto równocześnie pamiętać, że nie każde tego typu myśli i działania są symptomem depresji, nie muszą one też oznaczać, że osoba chce podjąć próbę samobójczą, choć zdecydowanie warto to sprawdzić). Często pojawiają się problemy z koncentracją uwagi, podejmowaniem decyzji i zapamiętywaniem (co może powodować spadek osiągnięć szkolnych, który zwrótnie podkopuje poczucie własnej wartości i spiętrza wspomniane wcześniej poczucie winy).

W odróżnieniu od depresji osób dorosłych, u dzieci zamiast spowolnienia pojawiać się może większe pobudzenie psychoruchowe, niepokój. Warto tu dodatkowo wspomnieć o „maskach” nastoletniej depresji, takich jak spędzanie bardzo dużej ilości czasu przed monitorami (np. w mediach społecznościowych, co może być efektem problemów ze snem bądź trudności z poradzeniem sobie z własnymi emocjami i potrzeby ucieczki, choćby czasowego odcięcia się od nich), eksperymentowanie z używkami czy inne sposoby poszukiwania mocnych wrażeń, zdolnych do „przebicia się” przez dojmujące poczucie pustki



**Towarzystwo
Nasz Dom**

TOWARZYSTWO NASZ DOM
Ośrodek Wsparcia Rozwoju Dziecka i Rodziny
PORT Wrocław zapraszają na

bezpłatne konsultacje pedagogiczne i psychologiczne

Konsultacje pedagogiczne: wtorek 15-18, piątek 15-18

Konsultacje psychologiczne: środa 9-12

Zapisy w każdy wtorek i czwartek od 10-15

tel.: 509 192 666, email: portwroclaw@naszdom.org.pl

Porady są udzielane on-line

Zajęcia są bezpłatne współfinansowane ze środków UMW.

i braku sensu. U młodszych dzieci (wiek przedszkolny, szkolny) oraz adolescentów możliwe jest też częste zgłaszanie różnych dolegliwości bólowych (ból głowy, brzucha, mięśni itp.). U najmłodszych dzieci (do 3 r.ż.) poza obserwowanym smutkiem wśród niepokojących symptomów wymienia się wspomniany niepokój z pobudzeniem psychoruchowym, zaburzenia łaknienia, nasilenie lęku separacyjnego oraz moczenie się.

c.d.n.

Justyna Stacherzak-Raczkowska, psycholożka

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli tel. 800 080 222; ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania tel. 22 484 88 01 (pn i czw, godz. 17-20); Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 (śr-czw, godz. 17-19).

Blisko natury

Jesteśmy społeczeństwem, które zapomniało, że jest częścią przyrody. Żyjemy w dużych miastach, w oderwaniu od natury. Nasze dzieci spędzają czas na placach zabaw, gdzie zabawa ma określone ramy i kształt. Nie ma miejsca na swobodę i spontaniczność. Wszystko jest zaplanowane tak, aby zmaksymalizować bezpieczeństwo dzieciaków i nie pozostawić im przestrzeni na wolność. Przyrodę zazwyczaj poznajemy przez okna naszych mieszkań albo z książek. Dzieciaki uczą się, jak wygląda tropikalny ptak z Amazonii, a nie potrafią rozpoznać sikorki. Znamy loga firm, a mamy trudności z rozpoznaniem gatunku drzew. Cierpimy na zespół deficytu natury.

Termin ten po raz pierwszy pojawił się w książce „Ostatnie dziecko lasu” Richarda Louva: „Zespół deficytu natury opisuje cenę, jaką ludzkość płaci za odwrócenie się od przyrody: zmniejszone użycie zmysłów, niedobór uwagi, częstsze występowanie chorób psychicznych i fizycznych”.

Tymczasem natura działa jak balsam na duszę. Pozwala poznawać się za pomocą wielu zmysłów, tzw. stymulacja polisensoryczna. Przebywając w lesie mamy niezwykłą okazję „usłyszeć” ciszę i wsłuchać się w kojące dźwięki szumu drzew i śpiewu ptaków. Nacieszyć wzrok wszędobylską zielenią, która wyciszy układ nerwowy. Poczuć zapach żywicy, igliwia, wiatru. Dzieci mają szansę poruszać się po nierównym podłożu, wchodzić na

powalone drzewa, przeskakiwać kałuże i tym samym trenować swój zmysł równowagi. Spotkanie na łonie przyrody to okazja do eksplorowania świata na własną rękę. Jak pisze Richard Louv: „Przyroda pobudza kreatywność u dzieci, domagając się wizualizacji i wykorzystania wszystkich zmysłów. Jeśli mu tylko pozwolić, dziecko zabierze swoje zagubienie w świecie do lasu, opłucze je w strumyku i wywraca na drugą stronę, żeby zobaczyć, co się tam kryje. (...) to miejsce z dala od świata dorosłych, jego własny (s)pokój”.

Zachęcam Was, idźcie i odkryjcie przyrodę na nowo. Na Maślicach, póki co, nie brakuje terenów zielonych, które możecie wspólnie z Waszymi dziećmi eksplorować. Zażywajcie witaminy N, ile się da! Jeśli natomiast brakuje Wam pomysłów na to, co można robić w lesie, na łące, na polu czy we własnym ogródku i jakie aktywności zaproponować swoim dzieciom, zapraszam Was na warsztaty leśne, na których wspólnie odkryjemy, ile radości niesie realny kontakt z naturą. Więcej informacji na temat warsztatów (i nie tylko) znajdziecie na Instagramie na profilu @wprzyrodepoprzygode. Pierwsza edycja warsztatów zaplanowana jest na kwiecień. Szczegóły pojawią się wkrótce. Wszystkich zainteresowanych zapraszam również do kontaktu telefonicznego lub mailowego: tracz.mart@gmail.com, nr tel.: 667 864 750.

Marta Tracz

Strefa oddechu - tlenoterapia hiperbaryczna.

Każdy wie, że bez jedzenia można przeżyć kilka tygodni, bez picia – kilka dni, a bez tlenu – zaledwie kilka minut. Prawidłowe dotlenienie wszystkich komórek organizmu jest warunkiem koniecznym dla utrzymania zdrowia na długie lata. Tlen to absolutna podstawa wszelkich procesów życiowych. Niedobór tlenu powoduje słabe funkcjonowanie komórek. W dłuższym okresie prowadzi to do znaczących kłopotów, wręcz chorób przewlekłych. Niemal w każdym przypadku, kiedy tkanka lub narząd dotknięty jest procesem chorobowym, występuje tam słabe utlenienie komórek.

A co słyhać u Seniorów?

Z nowym rokiem nowe zmiany -
Zarząd Klubu nowy mamy.
Lecz działalność zawieszona,
trzyma nas pandemia w szponach.

Zawieszeni przez pandemię
wciąż w bezruchu trwamy.
Zatrzymani w swoich domach
na zmianę wytycznych czekamy.

Nowy rok to rok jest z oczkiem -
to znak, że lepszy będzie.
Już niebawem nowy lokal
mieszkańcom przybędzie.

W tym lokalu przewidziany
nowy Klub Seniora.
Będzie nasze stałe miejsce,
przyszła na to wreszcie pora.

Radni Maślic obiecali:
„Klub Wam zbudujemy!”.
I już wiosną w górę mury,
my się radujemy.

Dla Seniorów klub to przystań,
to nasz drugi dom.
Miejsce spotkań z przyjaciółmi,
którzy jak rodzina są.

Gdy Suwalską przechodzimy,
często przystajemy.
Jak też prace przebiegają
bywa, że podpatrujemy.

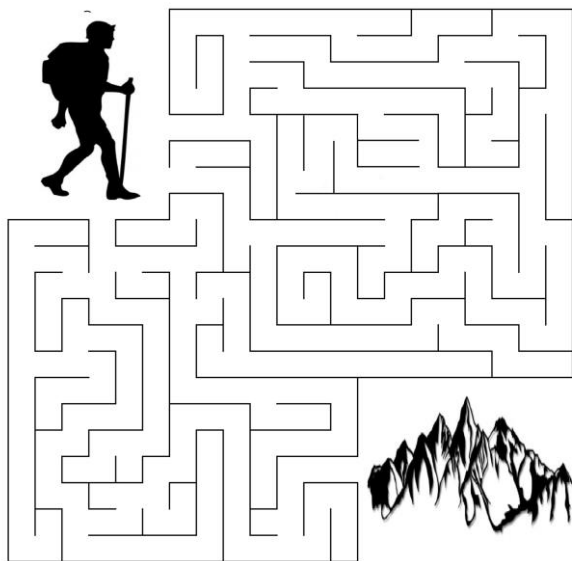
Budowa rośnie zgodnie z planem,
z daleka to widzimy.
Może gdzieś pod koniec lata
już się wprowadzimy?

Mamy taką nadzieję
i takie marzenia,
byleby koronawirus
nic nam już nie zmienił.

Hanna Frączyk – Klub Seniora

ROZRYWKA NA PAPIERZE

Zbliża się wiosna, czyli ulubiona pora na piesze wycieczki. Pomóż turyście dotrzeć do upragnionych gór.



Rozwiąż sudoku.

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

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

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

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

A jak zadbać o właściwe dotlenienie, zwłaszcza, gdy na dworze smog, a my na dokładkę musimy chodzić w maseczkach? Rozwiązaniem jest tlenoterapia hiperbaryczna.

Tlenoterapia polega na oddychaniu zwiększonym stężeniem tlenu. Gdy podamy zwiększone stężenie tlenu w warunkach podwyższonego ciśnienia wówczas mamy do czynienia z tlenoterapią hiperbaryczną. Wymaga ona specjalnych warunków, czyli komory hiperbarycznej. Rozróżniamy komory medyczne (tu ciśnienie wynosi 2,5 ATA lub więcej) i komory łagodne gdzie ciśnienie nie może przekroczyć 1,5 ATA. Komory łagodne są idealnym wsparciem terapii i regeneracji. Sesje w komorach łagodnych nie wiążą się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, jakie mogą wystąpić w komorach medycznych.

Główne zalety tlenoterapii hiperbarycznej to:

- dotlenienie organizmu,
- oczyszczenie z toksyn i poprawa metabolizmu całego ciała,
- likwidacja zmęczenia i bólu głowy,
- poprawa jakości snu,
- wzrost odporności organizmu,
- ośmiokrotne zwiększenie liczby komórek macierzystych,
- tworzenie nowych naczyń włosowatych,
- przyspieszenie i pobudzenie naturalnych procesów leczenia ran,
- poprawa motoryki i funkcji poznawczych,
- łagodzenie stanów depresyjnych,
- zmniejszanie stanów zapalnych mózgu.

Skąd aż tyle zalet? Dzięki zwiększonemu ciśnieniu, które panuje w komorze, tlen szybciej miesza się z płynami, co zwiększa jego stężenie nie tylko w czerwonych krwinkach, ale także w osoczu, układzie limfatycznym i płynie mózgowo-rdzeniowym.

Podwyższone ciśnienie rozpuszcza tlen w osoczu krwi i podnosi jego ilość nawet kilkunastokrotnie. Tlen trafia też do szpiku kostnego, gdzie zwiększa produkcję komórek macierzystych. Poprzez dostarczenie większej ilości tlenu następuje przyspieszenie reakcji chemicznych - inaczej mówiąc organizm otrzymuje „paliwo” do zwiększenia swojej wrodzonej regeneracji. Sesja w komorze hiperbarycznej u nas trwa 80 minut. W tym czasie można spać, czytać książkę lub oglądać ulubiony serial. Nasz adres to ul. Królewiecka 161/19. Zapraszamy! Więcej informacji na fanpage'u strefaoddechu, na Instagramie strefaoddechu i stronie www.strefaoddechu.pl

Zapraszam też do kontaktu bezpośredniego pod numerem telefonu 530-226-366.

Joanna Gransort, Strefa Oddechu

Symbole wielkanocne

Błogosławieństwo pokarmów, powszechnie zwane święconym lub święconką, szczyli się długim rodowodem. Początki tego katolickiego obrzędu sięgają VIII wieku. Najpierw święcono tylko pieczonego baranka, a więc chlebową figurkę w postaci baranka. Potem dodawano kolejno ser, masło, ryby, olej, pokarmy mięsne, ciasto i wino. Na końcu święcony kosz został uzupełniony jajkiem i pozostałymi pokarmami, które obecnie weszły do kanonu święconki. Warto pamiętać, że dobór potraw w koszyku nigdy nie był przypadkowy.

Od wieków każdy Boży dar symbolizował co innego, uznanego przez ludową jak i chrześcijańską tradycję. Zestaw tych darów się zmieniał, ograniczano ich ilość, aż pozostało tylko sześć, by ostatecznie powiększyć do siedmiu. Ten zestaw, przyjęty w okresie wczesnego romantyzmu, obowiązuje do dziś. Potraw w koszyku może być więcej, ale tych siedem powinno się w nim

znaleźć przede wszystkim. Symbolizują bowiem treść chrześcijaństwa.

Chleb we wszystkich kulturach ludzkości był i jest pokarmem podstawowym, niezbędnym do życia. Gwarantował dobrobyt i pomyślność. Wśród chrześcijan zawsze był symbolem nad symbolami - przedstawia bowiem Ciało Chrystusa. Jeżeli pieczono wiele odmian chleba, do kosza kładziono po dużej kromce każdego z nich.

Jajko jest dowodem odradzającego się życia, symbolem zwycięstwa nad śmiercią. Tę symbolikę rozpowszechnili w Polsce niemieccy zakonnicy. Wywodzi się ona z dawnego zakazu spożywania jaj podczas Wielkiego Postu. Jajka na stół powracały ponownie w Wielkanoc.

Sól to minerał życiodajny, dawniej posiadający moc odstraszania wszelkiego zła. Bez soli nie ma życia. To także oczyszczenie, samo sedno istnienia i prawdy.

Wędlina zapewnia zdrowie i płodność, a także dostatek, bo przecież nie każdy mógł sobie pozwolić na ten szczególny pokarm. Kiedyś był to choćby plaster szynki, a od XIX wieku słynna polska kiełbasa.

Ser jest symbolem zawartej przyjaźni między człowiekiem a siłami przyrody, a przede wszystkim stanowi gwarancję rozwoju stada zwierząt domowych. Ser jest bowiem produktem mlecznym pochodzącym od krów, owiec i kóz.

Chrzan zawsze był starym ludowym znameniem wszelkiej siły i fizycznej krzepy. Współdziałając z innymi potrawami zapewniał ich skuteczność działania.

Ciasto do koszyka ze święconką weszło ostatnie, jako symbol umiejętności i doskonałości - zapewne głównie jako popis domowych gospodyń. Ciasto reprezentowane było głównie przez wielkanocną babę, a jej nieudany wypiek był wielką kompromitacją.

Podczas świątecznego śniadania, na stołach obecne jest nie tylko wszystko to, co w koszykach zanieśiono do poświęcenia, ale także smakołyki przygotowane specjalnie z myślą o tym posiłku.

Na moim wielkanocnym stole na pewno zagospodują jajka galaretki i chlebek wielkanocny. Polecam! To sprawdzone przepisy! Są smaczne i pięknie się prezentują.



Jajka Galaretki

Składniki:

- 10 wydmuszek jaj (odcięte od szerszej strony)
- ok 10 dag szynki,
- kukurydza i groszek z puszkii (malutka puszciczka),
- ugotowana marchewka i drobno pokrojona,
- natka pietruszki, koperek,
- 1/2 l bulionu,
- 2 łyżki żelatyny.

Przygotowanie:

Jajka sparzyć. Przygotować wydmuszki z jaj odcinając szerszą część skorupki. Umyć i odstawić do wyschnięcia. Przed napełnieniem jeszcze raz sparzyć wrzątkiem.

W gorącym bulionie rozpuścić żelatynę. Ostudzić.

Wydmuszki poukładać w pudełku do jajek i napełniać szynką, groszkiem, kukurydzą, marchewką, natką i koperkiem do 2/3 wysokości. Zalać zimnym bulionem i odstawić do lodówki, najlepiej na całą noc do stężenia. Przed podaniem obrać jak zwykle jajka ze skorupki i układać na półmisku.

Wielkanocny chlebek

Składniki na tortownicę o średnicy 22 cm:

- 400 g mąki pszennej,
- 50 g mąki żytniej,
- 1,5 łyżki cukru,
- 1 łyżeczka soli,
- 20 g świeżych drożdży,
- 100 ml mleka,
- 100 ml wody,
- 70 g masła,
- 2 łyżeczki sezamu.

Dodatkowo:

1 łyżka oleju do posmarowania szklanki i boków tortownicy
opcjonalnie jajko z 1 łyżką mleka do posmarowania wierzchu

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąki, wsypać cukier i sól, wymieszać. W mące zrobić kopczyk, wlać ciepłe mleko wymieszane z wodą, ale nie gorące, wkruszyć drożdże, podsypać delikatnie mąką, przykryć miskę ściereczką i odstawić na 15 min.

Wyrobić ciasto ręcznie lub przy pomocy miksera na gładkie i elastyczne, ma odchodzić od ręki, misy miksera. Pod koniec wyrabiania wlać letnie, roztopione masło, w razie potrzeby dosypać trochę mąki.

Ciasto w misce przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 1 godz. do podwojenia objętości.

Przygotować spód od tortownicy, wyłożyć papierem do pieczenia, boki posmarować olejem.

Błat podsypać delikatnie mąką, ciasto podzielić na 7 mniej więcej równych części.

Szklankę posmarować olejem i postawić do góry dnem w tortownicy na samym środku.

Pierwszy kawałek ciasta rozwałkować na okrąg tak, aby przykrył całą szklankę do samego dołu. Z reszty kawałków ciasta uformować okrągłe kuleczki i ułożyć na około szklanki. Kuleczki delikatnie spłaszczyć.

Oстрыm nożem przeciąć ciasto na szklance tak aby powstało 6 trójkątów.

Następnie wywinąć je na kuleczki, delikatnie przyklepując. Wyjąć ze środka szklankę.

Chleb posmarować rozbełtanym jajkiem z mlekiem, można użyć samego mleka, posypać sezamem i odstawić na 15 min.

Piec 30-35 min. w temp. 180 C.

Gotowy chlebek pozostawić na kratce do wystygnięcia.

O symbolach świątecznych opowiedział i przepisami się podzielił

- Jacek B. Myszkowski

Jak zrobić kartkę świąteczną

Święta Wielkanocne już tuż, tuż, można więc planować miłą niespodziankę dla naszych bliskich. W dobie życzeń przesyłanych drogą elektroniczną, nic nie sprawi większej radości niż własnoręcznie wykonana kartka okolicznościowa.

Do wykonania kartki potrzebujemy tak naprawdę niewielkiej ilości materiałów, bardziej liczy się pomysł i ciekawa kompozycja.

Niezbędne materiały to:

- baza do kartki z białego kartonu (można ją wyciąć samodzielnie, lub kupić gotową),
- papiery ozdobne, najlepsze będą te specjalnie zaprojektowane do tworzenia kartek, tzw. papiery do scrapbookingu. Warto wybrać papiery w wiosennych kolorach, najlepiej z motywami wielkanocnymi, ja użyłam kolekcji „Pastel Spring”, polskiej firmy 13 arts,
- nożyczki, klej, kostki dwustronnie klejące.

Powyższe materiały wystarczą do wykonania prostej i eleganckiej kartki. By nieco urozmaicić kompozycję można dodać białą nitkę, folię ozdobną i tekturkę z napisem.

Jak wykonać kartkę krok po kroku:

1. Docinamy papier, który wybraliśmy na tło do wymiaru bazy, można przyciąć go tak, by został nam mały margines. Przyklejamy do bazy.
2. Wycinamy nożyczkami elementy, które chcemy umieścić na kartce. Pamiętajmy, że ich kolory muszą pasować do papieru w tle.
3. Układamy i przyklejamy elementy, tworząc warstwowo kompozycję. Duże elementy najlepiej przyklejać najpierw (tu folia), powoli dodając mniejsze, np. kwiaty czy pisanki. Między warstwy przyklejamy kawałki nitki.
4. Jeśli chcemy kartkę bardziej płaską, przyklejamy elementy klejem, jednak najciekawiej kompozycja wygląda jeśli jest bardziej trójwymiarowa, warto więc przykleić część elementów na kostkach dystansowych.
5. Na koniec, jeśli chcemy, możemy dodać tekturowy tytuł.

Zachęcam wszystkich do spróbowania stworzenia tak miłego prezentu, Mam nadzieję, że ten prosty kurs zainspiruje Was do tworzenia. Wszystkie materiały dostępne są w naszym sklepie: ul. Królewiecka 149 a lub w sklepie internetowym: 13arts.pl

Aida Domisiewicz

Wielkanocne zabawy edukacyjne dla dzieci

Poniższe propozycje zabaw świetnie się sprawdziły, w związku z czym zapraszam do WSPÓLNEJ ZABAWY!!!

KOSZYK PEŁEN PISANEK – gra matematyczna

Do gry wystarczą: koszyk wielkanocny; kostka do gry (lub dwie); kartki samoprzylepne z cyframi/liczbami; papierowe pisanki, które możecie sami wyciąć z papieru i ozdobić, bądź skorzystać z gotowego szablonu.

Celem gry jest zdobycie np. 10 punktów (ilość wymaganych punktów zależy od Was, pamiętajcie jednak, aby gra nie trwała zbyt długo)

Przebieg gry:

Gracz pierwszy rzuca kostką i przykleja do koszyczka kartkę z cyfrą, odpowiadającą liczbie oczek. Następnie wkłada do koszyczka tyle samo pisanek. Gracz zdobywa punkt, jeśli zadanie zostanie wykonane poprawnie.

To samo robi gracz drugi i tak aż do zdobycia wymaganej liczby punktów. Wygrywa osoba, która pierwsza zdobędzie wymaganą liczbę punktów.



WIELKANOCNE STEMPELKI DIY

Jak zrobić stempelki w kształcie pisanek?

Na korek przyklejamy piankę kreatywną wyciętą w kształcie jajka. Gdy jajko jest już przyklejone,

nożyczkami mocno dociskamy piankę w miejscach, w których chcemy stworzyć wzorek. Możemy również docisnąć piankę wyłączonym długopisem, wówczas wzorki będą w kształcie kółek.

Gotowe stempelki i kartkę papieru wykorzystajmy do stworzenia WIELKANOCNEGO OPOWIADANIA!

Dołączmy do zabawy wszystkie stempelki, jakie mamy lub stworzymy zwierzątka i postacie z odcisków palca! Pobudźmy wyobraźnię i opowiedzmy historię na podstawie powstałego obrazka!

Gotowe szablony do druku znajdziecie na magictale.pl w zakładce POBIERZ, a więcej inspiracji na FB: @magictale – edukacja i rozwój.

Daniela Świątkiewicz, MagicTale

Wydano przy wsparciu:



HIT-EK
ul. Mrągowska 4

Przygotowuje zespół: Marta Bątkiewicz-Pantuła, Dorota Cierniak, Renata Cierniak, Maja Olszowy, Krzysztof Pantuła, Tomasz Patoła, Joanna Pawłowska, Michał Sobczak.

Kontakt: redakcja.tumaslice@gmail.com

Wydaje: Stowarzyszenie Kolektów Pomysłów

Wydruk: Polski Druk, www.polskidruk.info

Wsparcie i darowizny prosimy wpłacać na konto Stowarzyszenia Kolektów Pomysłów: 42 1140 2004 0000 3002 8001 8819

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.

Dziękujemy Radzie Osiedla Maślice za wsparcie przy wydaniu numeru!

