# nasze Bielany

WARSZAWA BIELANY

bielany.waw.pl

*Pismo dla Mieszkańców ukazujące się od 1999 r.*

NR 11 (247) Rok XXI – Listopad 2019 • Bezpłatna gazeta Urzędu Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy • ISSN 1507-7195

Fot. Arch. Redakcji

Czytaj więcej str. 3

**Wywiad z Iwoną Walentynowicz, Wiceprzewodniczącą Rady Dzielnicy Bielany**

# Bielańscy Mistrzowie

**Wielki sukces bielańskich zawodników. W Słowenii Robert Banasiuk (TKKF Chomiczówka) zdobył tytuł Mistrza Świata w kulturystyce, a wicemistrzowskie trofea powędrowały do Macieja Mazura (Bielański Klub Kyokushin Karate) na zawodach w Japonii, a w Bośni i Hercegowinie do Michała Bławdziewicza (Palestra Warszawa).**

Fot. Arch. Redakcji

*Michał Bławdziewicz*

Fot. Arch. Redakcji

*Robert Banasiuk*

Fot. Arch. Redakcji

*Maciej Mazur*

Robert Banasiuk, który na co dzień pracuje CRS Bielany mistrzowski tytuł na IBFF World Championship Brežice 2019 zdobył w kategorii kulturystyka klasyczna. Drogę do życiowej formy utorowała mu ciężka praca i godna podziwu determinacja (*rozmowa na str. 20*).

Na początku listopada sukces odniósł karateka Maciej Mazur. Podczas 12. Mistrzostw Świata Karate Kontaktowego odbywających się w Tokio, zawodnik Bielańskiego Klubu Kyokushin Karate po stoczeniu siedmiu pojedynków zdobył tytuł Wicemistrza Świata. W finale starł się z aktualnym Mistrzem Świata Yuiji Shimamoto. – Walka była niezwykle zacięta. Obaj zawodnicy pokazali niesamowity hart ducha, a wypełniona po brzegi hala, w tym spora grupa kibiców z Polski przeżywała niebywałe emocje. Po trzech minutach sędziowie wskazali zwycięzcę. Tytuł Mistrza Świata pozostał w Japonii. Dla Polski i dla naszego klubu to niesamowity sukces – powiedział trener Mariusz Mazur.

Jak dodał, dla Polski to pierwszy historyczny sukces, a bielański zawodnik dołączył do elitarnego grona karateków. MŚ odbywają się nieprzerwanie od 1975 r., wygrywa tylko jeden bez względu na wagę i wzrost, nagradzanych jest 8 zawodników.

Na mistrzowskim podium stanął również Michał Bławdziewicz, zawodnik Palestry Warszawa. Bielańczyk w Sarajewie zdobył srebrny medal. Drogę do finału utorowały mu zdecydowane zwycięstwa z zawodnikami z Chorwacji i Turcji. W finale pokonał go brązowy medalista Mistrzostw Europy z 2018 r. Ukrainiec Roman Holovatiuk.

**BF/MG**

# Prawie milion na dotacje!

**Dobre informacje napłynęły z bielańskiego ratusza. W zbliżających się konkursach ofert na realizację zadań w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej dzielnica Bielany zaoferuje organizacjom pozarządowym jeszcze więcej środków. Zwiększono kwotę na dotacje o 100 tys. zł i zbliża się ona do miliona złotych.**

Fot. S. Korzeniewski

*Pod koniec listopada odbyła się kolejna edycja wyścigu kolarskiego*

To bardzo dobra informacja. Wiemy już, że Dzielnica Bielany za kilka tygodni ogłosi początek naboru do konkursów dla organizacji pozarządowych, z szeroko pojętego zakresu wspierania i upowszechniania kultury fizycznej. Będzie ich siedem.

Wzorem ubiegłego roku organizacje pozarządowe będą mogły ubiegać się o środki na dotacje w zakresie:

- programów dla seniorów,
- zajęć sportowych dla dzieci w wieku przedszkolnym,
- szkolenia i doskonalenia kadr kultury fizycznej,
- organizacji bielańskich eliminacji Warszawskiej Olimpiady Młodzieży,
- organizacji zajęć sportowych dla dorosłych mieszkańców Bielan,
- organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych,
- sportu osób niepełnosprawnych.

W żadnym z wymienionych konkursów nie zmalały kwoty dotacji, pomimo kryzysu finansowego, który powoli dotyka polskie samorządy. Większe o 50 tys. zł środki przeznaczono na organizację imprez sportowo-rekreacyjnych. Taką samą kwotę dodano do zajęć dla dorosłych mieszkańców Bielan.

– Sport jest dla nas bardzo ważnym aspektem i udowadniamy to właśnie poprzez zwiększanie z roku na rok środków przeznaczonych na dotacje. Współpraca z organizacjami pozarządowymi jest dla nas równie istotna, stąd zwiększenie środków na te cele. Przekazywanie finansów NGO-som na realizację zadań publicznych wspiera zarówno sferę sportu, jak również wzmacnia społeczeństwo obywatelskie. Zauważyliśmy, że zajęcia dla dorosłych mieszkańców cieszą się coraz większym zainteresowaniem, stąd nasze wsparcie w tym kierunku. Liczę na duże zainteresowanie zarówno stołecznych, jak i ogólnopolskich organizacji pozarządowych – stwierdza Burmistrz Grzegorz Pietruczuk.

Obecnie trwa czas konsultacji treści konkursów z komisjami dialogu społecznego. W przyszłorocznych dotacjach zmienia się bardzo wiele, dlatego już pod koniec miesiąca dzielnica Bielany zorganizuje z organizacjami pozarządowymi zebranie, na którym omówione zostaną zmiany w procesie dotacyjnym.

**MG**

Rada i Zarząd Dzielnicy Bielany zapraszają na
Święta na Bielanach
7.12 BIELAŃSKIE MIKOŁAJKI
Namiot przy Metrze Słodowiec, godz. 15:00
W programie m.in. koncert Magdy Steczkowskiej.
11.12 ŚWIĄTECZNY KONCERT CHARYTATYWNY STANISŁAWY CELIŃSKIEJ
Bielańskie Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Szegedyńskiej 9, godz. 19:00
Koncert wspiera kampanię Pola Nadziei. Bilety cegiełki w cenie 90 zł do nabycia w siedzibie Hospicjum w dolnym kościele Św. Zygmunta przy Placu Konfederacji 55 na Bielanach. Poniedziałek - piątek (12:00 - 18:30). Całkowity dochód z koncertu wspomoże działania Bielańskiego Hospicjum.
12.12 KONCERT BOŻONARODZENIOWY OLGI BOŃCZYK
Kościół Pokamedulski, ul. Dewajtis 3, godz. 18:00
15.12 KONCERT BOŻONARODZENIOWY ORKIESTRY KAMERALNEJ FILHARMONII NARODOWEJ
Parafia MB Wspomożycielki Wiernych, ul. Conrada 7, godz. 13:00
21.12 KONCERT KOLĘD VIVA LA MUSICA
Kościół Pokamedulski, ul. Dewajtis 3, godz. 18:00
dzielnica Bielany

# Każde bielańskie osiedle ma swój wyjątkowy urok

W moim odczuciu społeczność całych Bielan coraz silniej się integruje, zacieśniają się więzi i poczucie przynależności do miejsca, wyodrębnia się chęć tworzenia wspólnoty, dbania o nią i nakreślania kierunków. O tej nieprzeciętnej integracji Bielan mówi się już w całej Warszawie. I to jest piękne – mówi wywiadzie dla „Naszych Bielan" **Iwona Walentynowicz**, Wiceprzewodnicząca Rady Dzielnicy Bielany.

***Zacznijmy od pasji, z której jest Pani znana w naszej dzielnicy, czyli podniebne wędrówki w balonie. Skąd wzięła się chęć oderwania od w miarę stabilnego gruntu naszej planety i lot pośród chmur? Co takiego jest tam w górze, że tak Panią przyciąga?***

Z baloniarstwem zetknęłam się po raz pierwszy 15 lat temu na Górskich Zawodach Balonowych w Krośnie. To magiczne miejsce stworzyli niezwykli ludzie. Tam balony stały się moją wielką pasją, tam stawiałam swoje pierwsze kroki w chmurach i... przepadłam. Ciągle się uczę, ale jest tak, że im więcej lotów, tym większy głód latania. Niesamowite jest to poczucie wolności, wyjątkowości przy wschodach i zachodach słońca, ale co ważniejsze, trzeba zachować przy tym wielką pokorę, bo z jednej strony jesteś pilotem, prowadzisz statek powietrzny i masz wpływ na to co robisz, a z drugiej, to siły natury prowadzą ciebie, i to one decydują gdzie i jak wylądujesz. Oczywiście ta szczypta adrenaliny powoduje, że po locie planujesz już następny poranek w balonie.

***Jakie widoki tam z wysoka najbardziej utrwaliły się w Pani pamięci?***

Mam rzeczywiście kilka wyjątkowych widoków, które pielęgnuję w pamięci, jednak nie wszystkie są takie jak te na pocztówce. Na przykład niesamowite wrażenie zrobił na mnie lot przy niskiej podstawie chmur we mgle, czyli po prostu mknęłam w oceanie mleka. Do tego pośród wielu innych balonów wypatrywanie płynących statków, aby uniknąć zderzenia, tworzyło atmosferę jak z filmu. Ale wbrew pozorom, im niżej, tym piękniejsze widoki. Kiedy kosz ociera się o korony drzew, można penetrować najciekawsze zakątki lasu, gdy jesteś tuż nad dachami domów o poranku, oglądasz jak budzi się dzień w gospodarstwie. Tylko balonem możesz wędrować w przestworzach powoli i na tyle cicho, żeby nie burzyć spokoju ludzi i zwierząt.

***Schodząc już na ziemię, jak wyglądają sprawy w Pani okręgu wyborczym, Radiowie, Wólce Węglowej i Placówce? Co udało się zrobić w ciągu mijającego pierwszego roku obecnej kadencji?***

Fot. Arch. Redakcji

*Iwona Walentynowicz, Wiceprzewodnicząca Rady Dzielnicy Bielany*

Spraw jest bardzo dużo. Na co dzień są to bieżące problemy, nie zawsze łatwe i szybkie do zrealizowania, jak uciążliwy hałas w sąsiedztwie, likwidacja osiedlowego sklepu, brak przejścia dla pieszych, przycinka gałęzi przed posesją, itp. Mieszkańcy zwracają się dosłownie ze wszystkim, a ja się cieszę, że mają mnie „pod ręką", ufają mi, bo żyję pośród nich. Miło jest słyszeć w słuchawce telefonu „pani Iwonko, dziękuję, sprawa załatwiona". Ale nie zawsze tak jest.

Są tematy, którymi zajmuję się już od 5 lat, czyli od pierwszej kadencji, na które albo potrzeba większych środków, jak remont szkoły przy ul. Arkuszowej, budowa ronda na skrzyżowaniu ul. Arkuszowej z ul. Estrady, albo większego zrozumienia ze strony urzędów, jak budowa sygnalizacji świetlnej na konkretnych przejściach dla pieszych (Arkuszowa, Sokratesa, Estrady), czy skanalizowanie Wólki Węglowej. Są oczywiście sprawy, które udaje się zrealizować. W mijającym roku został wykonany z mojej inicjatywy duży remont placu zabaw przy ul. Opalin i budowa chodnika, powstała stacja Veturilo przy ul. Arkuszowej, postawiono nowe wiaty na przystankach autobusowych, wybudowano stację street workout na Wólce Węglowej. Wykonano również podbudowę pod siłownię plenerową, gdzie ostatnio dosadzono drzewa, a za chwilę ulica przy placu zabaw, między ul. Loteryjki i Wólczyńską, zyska 7 latarni. Doświetlono także przejścia dla pieszych, co poprawiło bezpieczeństwo w tej okolicy.

***Jakie problemy tego obszaru są dla Pani kluczowe w najbliższym czasie? Czym trzeba zająć się na już?***

Nasze osiedla mają ten problem, że położone są nie tylko na końcu dzielnicy, ale także na granicy miasta. Przez lata Wólka Węglowa i Radiowo traktowane były jako osiedla ościenne, więc są trochę zapomniane i zaniedbane. Ogromną bolączką jest sąsiedztwo zakładów przetwarzania odpadów MPO i Byś. Mieszkańców dotyka nie tylko uciążliwość zapachowa, ale również hałas pracujących pojazdów na terenach kompostowni oraz obciążenie osiedlowych ulic ciężarówkami tych firm. Na funkcjonowanie takich zakładów pośród domów jednorodzinnych nie ma zgody ludzi i nie powinno być zgody urzędów. Zamiast tego istnieje potrzeba wybudowania infrastruktury, która ułatwiłaby bezpieczny dostęp do Kampinosu, który tak naprawdę tworzy ścianę Wólki Węglowej.

Jednak są sprawy jeszcze pilniejsze. Pierwsza to zaprojektowanie i stworzenie realnej poprawy bezpieczeństwa na ulicach Estrady i Arkuszowej. Ulica Estrady, położona na niebezpiecznych łukach, bez sygnalizacji świetlnych na przejściach dla pieszych, z najprostszym doraźnym rozwiązaniem progów zwalniających, Arkuszowa – prosta ulica zachęcająca do naciskania na pedał gazu, także bez sygnalizacji świetlnych na przejściach. Na obu codziennie dochodzi do niebezpiecznych sytuacji i zdarzeń drogowych. Dlaczego tak trudno o zrozumienie w Zarządzie Dróg Miejskich? Nie wiem.

Kolejna niezwykle pilna i smutna sprawa, to brak kanalizacji na Wólce Węglowej i Placówce. I znowu wrażenie, że ktoś zapomniał, że te osiedla to też Warszawa. Mało tego, sąsiednie miejscowości są już skanalizowane, a mieszkańcy Wólki Węglowej co roku dowiadują się od przedstawicieli MPWiK, że to musi potrwać, bo finanse, bo trasa S7, bo brak zgód właścicielskich. Niewiarygodne, jak proste sprawy można tak bardzo skomplikować i odwlec w czasie, blokując ludziom drogę do godnego życia.

***Wśród społeczności Wólki Węglowej wykształciła się grupa mieszkańców, która dba o popularyzację historii tego miejsca i integracji mieszkańców. Jaki jest sekret tej prawdziwie zżytej lokalnej społeczności?***

Przede wszystkim Wólka Węglowa to kilkaset lat historii i większość osób tutaj jest ze sobą spowinowacona lub spokrewniona. Mieszkańcy mają wspólne tradycje, kulturę, wspomnienia, co zresztą pokazała książka Mateusza Napieralskiego. Da się odczuć, że ludzie są silnie związani ze sobą i mocno utożsamiają się z tym miejscem. Niemały wpływ na integrację tej społeczności ma Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury z kierownik Iwoną Mirosław-Dolecką na czele oraz lokalni liderzy inicjatyw społecznych, między innymi laureaci Wulkanów Kultury. Stąd tyle wyjątkowych wydarzeń. Cieszące się dużym zainteresowaniem koło łucznictwa intuicyjnego wraz z turniejami to efekt mojej współpracy właśnie z jednym z takich liderów, Łukaszem Tulejem.

***Na zakończenie zapytam o same Bielany. Jak Pani zdaniem rozwija się dzielnica jako całość? Jaka czeka ją przyszłość?***

Bielany zaczynają obierać pozytywny kierunek rozwoju i widać, że dba o to obecny gospodarz dzielnicy. Myślę, że mimo ogromnego trudu i pracy, jakie jeszcze należy włożyć w poprawę jakości życia mieszkańców, już teraz nasza dzielnica może śmiało konkurować z innymi dzielnicami miasta, choćby ze względu na niezwykłe usytuowanie przy parku narodowym, posiadanie rezerwatów przyrody, uroczysk, stawów ale także z uwagi na dobre rozwiązania komunikacyjne oraz infrastrukturę.

Każde bielańskie osiedle ma swój wyjątkowy urok, ale miejsce tworzą przede wszystkim ludzie. W moim odczuciu społeczność całych Bielan coraz silniej się integruje, zacieśniają się więzi i poczucie przynależności do miejsca, wyodrębnia się chęć tworzenia wspólnoty, dbania o nią i nakreślania kierunków. O tej nieprzeciętnej integracji Bielan mówi się już w całej Warszawie. I to jest piękne. Jednak cały włożony trud w budowanie godnej przyszłości Bielan nie będzie miał sensu, jeśli nie zaczniemy od rzetelnego rozwiązania problemu z uciążliwym przetwarzaniem odpadów na terenie dzielnicy oraz brakiem tak podstawowych urządzeń do życia, jak kanalizacja. Potem możemy budować symboliczną zieloną bramę do Kampinoskiego Parku Narodowego, czego sobie i wszystkim mieszkańcom z całego serca życzę.

**Rozmawiał Michał Michałowski**

# Pierwszy butelkomat na Bielanach

**W budynku centrum sportowego przy ul. Lindego na Bielanach uruchomiono maszynę skupującą plastikowe butelki. To pierwszy butelkomat na terenie dzielnicy ustawiony z inicjatywy klubu radnych „Razem Dla Bielan".**

Fot. Arch. Redakcji

*Butelkomat stoi przy wejściu głównym CRS przy ul. Lindego*

Maszyna stoi przy wejściu głównym centrum sportowego. Obsługa jest bardzo prosta. Pusta butelka, którą chcemy oddać może mieć maksymalną pojemność dwóch litrów oraz musi posiadać kod kreskowy. Opakowanie wrzucamy kodem kreskowym do góry. Urządzenie ma wczytane ponad 13 tys. kodów. Jeśli butelkomat nie będzie chciał przyjąć opakowania, należy je zostawić w szatni centrum sportowego. Firma obsługująca maszynę zaprogramuje brakujący kod.

W zamian za każdą oddaną butelkę otrzymamy symboliczny grosz. – Butelkomat to nie tylko narzędzie do właściwego zbierania i segregowania odpadów. Maszyna ma przede wszystkim pełnić funkcję edukacyjną – mówi Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany.

## Miejskie Punkty Elektroodpadów

Butelkomat to kolejne działanie proekologiczne wprowadzone przez dzielnicę. Kilka tygodni temu w trzech punktach: przed bielańskim ratuszem przy ul. Żeromskiego 29 oraz przy stacjach metra Słodowiec i Młociny stanęły pierwsze w stolicy ogólnodostępne Miejskie Punkty Elektroodpadów. Urządzenie składa się z siedmiu tub, do których wrzucamy zużyte płyty CD/DVD, tonery, telefony, ładowarki, baterie i żarówki.

Ponadto od 1 maja Urząd Dzielnicy oraz bielańskie jednostki, jako jedne z pierwszych, ograniczyły używanie jednorazowych naczyń i opakowań z plastiku, zastępując je materiałami wielokrotnego użytku lub produktami z surowców biodegradowalnych. Dodatkowo w procedurach przetargowych na kolejny rok pojawią się zapisy o zakazie użycia „jednorazówek", m.in. przy organizacji spotkań, imprez plenerowych i wydarzeń kulturalnych.

– Jako dzielnica chcemy być liderem pozytywnych zmian. Zależy nam na edukacji i stworzeniu wśród naszych mieszkańców odpowiedniego poziomu świadomości ekologicznej – mówi burmistrz Pietruczuk.

**BF**

# Prace idą do przodu

Fot. Arch. Redakcji

*Robotnicy ocieplają fundamenty budynku*

Fot. Arch. Redakcji

*Wewnątrz budynku prowadzone są prace wyburzeniowe*

**Modernizacja budynku przedszkola przy ul. Wergiliusza idzie zgodnie z harmonogramem. W pierwszym etapie prowadzone są prace wyburzeniowe wewnątrz przedszkola oraz ocieplane są fundamenty.**

Na ukończeniu jest projekt budowlany drugiej części zadania, czyli rozbudowy budynku i modernizacji istniejących pomieszczeń. Prace ruszą po nowym roku, jak tylko uda się zakończyć prace wyburzeniowe wewnątrz budynku.

Dzielnica Bielany na remont przeznaczyła ponad 5 mln zł. Pracownicy i przedszkolaki zyskają bardziej komfortowe i przestronne pomieszczenia. W dobudowanej części (415 m$^2$) urządzone zostaną m.in. nowe łazienki dla dzieci, a w pozostałej części budynku robotnicy zmodernizują strefę administracyjną, sale dydaktyczne, łazienki, szatnię i kuchnię. Wymienią również instalacje, okna i drzwi. Prace obejmują również termomodernizację i naprawę dachu.

Remont zakończy się pod koniec przyszłego roku. Na razie przedszkolaki korzystają z placówki zastępczej przygotowanej w budynku szkoły przy ul. Wrzeciono 24.

**BF**

# Urodziny podstawówek

**Dwie szkoły świętowały okrągłe jubileusze. Na Wrzecionie 50-lecie obchodziła Szkoła Podstawowa nr 273 im. dr. Aleksandra Landy, a na Słodowcu Szkoła Podstawowa nr 187 im. Adama Mickiewicza obchodziła 60-lecie. Rocznice były doskonałą okazją do spotkań w gronie absolwentów i przyjaciół bielańskiej oświaty.**

Fot. M. Sokół

*Pamiątkowe zdjęcie w SP 187*

Fot. M. Sokół

*Na Wrzecionie dzieci przygotowały radosny artystyczny występ*

1 września 1959 r., przy ul. Byczka Fernando (obecnie ul. Staffa), nastąpiło uroczyste otwarcie Szkoły Podstawowej nr 187. Pierwszym kierownikiem została Zofia Religa, matka wybitnego kardiochirurga – Zbigniewa Religi. „60 lat minęło jak jeden dzień" – tymi słowami dyrektor Jacek Gałkiewicz rozpoczął uroczystość, podczas której obudziły się emocje, wspomnienia przeżytych chwil. W części artystycznej, w wykonaniu uczniów szkoły pod kierunkiem: Pauliny Piaseckiej-Bartczak, Sylwii Bobrowskiej oraz Agnieszki Grzesik centralną postacią był patron szkoły Adam Mickiewicz. Rolę wieszcza odegrali: Jakub oraz Gabriel – uczniowie kl. VIIa. Przedstawienie przybrało formę wywiadu współczesnej dziennikarki z narodowym wieszczem.

Był to dzień niezwykły, podsumowujący pracę i naukę kilku pokoleń, stał się też początkiem świętowania jubileuszu w szkole. Szkoła dziś to ponad 500 uczniów, 25 oddziałów, bez prac domowych, dbająca o kręgosłupy uczniów – program LEKKI PLECAK oraz wspierająca uczniów z problemami – bogata oferta zajęć specjalistycznych.

* * *

Równie pięknie i wzruszająco było na obchodach 50-lecia Szkoły Podstawowej nr 273 im. dr. Aleksandra Landy. Zaproszeni goście, dzięki wystawionym kronikom, zdjęciom i księgom pamiątkowym mogli zapoznać się z bogatą historią szkoły. Szkoła rozpoczęła swoją działalność 1 września 1968 r., jednak w pierwszym roku swojego istnienia mieściła się w jednym budynku razem ze Szkołą Podstawową nr 247. Uroczyste wmurowanie kamienia węgielnego odbyło się rok później w ramach akcji „Tysiąc szkół na tysiąclecie" ze społecznego funduszu Budowy Szkół i Internatów. Do użytku została oddana w tym samym roku i 1 września 1969 r. uczniowie rozpoczęli naukę w nowym budynku szkolnym.

Szkoła dziś to 715 uczniów, dwie lokalizacje (filia przy Arkuszowej), 35 oddziałów oraz trzy „zerówki".

**Grażyna Sasin**
**Tadeusz Olechowski**

# Grabić czy nie grabić?

## Kolejne miasta zostawiają liście w spokoju

**Czerwone, żółte i brązowe. Barwy jesieni, które nadają jej dywany i pagórki usypane z opadłych z drzew liści. To właśnie dzięki nim ta pora roku jest wyjątkowa. Niemniej ich czas spędzony przy ziemi nie trwa nazbyt długo. Jak to bywa w mieście, na każdego liścia przychodzi kiedyś pora, czy raczej grabie. Do pierwszych zimowych opadów śniegu nie uchowa się przed nimi ani jeden.**

Fot. M. Sokół

Nie jest tak jednak wszędzie. Kolejne miasta rezygnują z uporządkowywania opadłych liści oraz zachęcają do tego samego swoich mieszkańców. Wrocław, Kielce, Rzeszów, Szczecin, a trend ten dociera do kolejnych społeczności na mapie naszego kraju.

W Legionowie Urząd Miasta apeluje do mieszkańców i zarządców osiedli o ograniczenie grabienia liści. Zachęca też ich do zastanowieniem się nad celowością tego działania. Zdaniem urzędników grabić powinno się jedynie starannie pielęgnowane trawniki, które w sezonie były poddawane systematycznym zabiegom pielęgnacyjnym, jak aeracji, wertykulacji, nawożeniu, podlewaniu czy koszeniu. W innych przypadkach jest to zubażanie środowiska. Na miejskich terenach zielonych wygrabianie liści zostało znacznie ograniczone. Realizowane jest jedynie tam, gdzie wymaga tego prawo. Warto zwrócić uwagę na to, że decyzja nie jest jedynie widzimisię legionowskich urzędników, a reakcją na uwagi mieszkańców.

Co motywuje urzędników w tych miastach? Walory ekologiczne. Opadłe jesienią liście, wspólnie z gałązkami, piórami i owocami tworzą ściółkę. Jest ona ostoją dla mikroskopijnych organizmów, które rozkładają szczątki roślinne i zwierzęce, włączając ich wartościowe elementy do gleby. Ta dzięki ściółce jest zdrowa, a jednocześnie zdrowe jest to, co z niej wyrasta. Liście chronią ponadto skryte w ziemi korzenie drzew i krzewów oraz nasiona roślin. Powstały z nich dywan zapobiega nadmiernemu parowaniu i przesuszaniu gleby. Nie można nie wspomnieć także o tym, że opadłe liście są miejscem zimowania wielu gatunków zwierząt. Jednym z nich jest jeż, którego populacja stale się pomniejsza. Za kilka lat te małe sympatyczne stworzenia mogą zniknąć z obszaru Polski.

Wielu naukowców i przyrodników zwraca uwagę na to, że nie powinniśmy traktować opadłych liści jako niepotrzebnych opadów. Profesor Maciej Luniak z Polskiej Akademii Nauk zwraca uwagę na to, że wygrabianie liści jest bezcelowe pod względem ogrodniczym, a szkodliwe pod względem ekologicznym. Wtóruje mu leśnik Marcin Kostrzyński, który mówi, że liście nie są śmieciami i ich wyrzucanie jest największym nieporozumieniem. Z kolei dr Stanisław Czachorowski, entomolog z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego wskazuje, że jeśli chcemy, aby biedronki zniknęły z okien, musimy stworzyć im warunki do funkcjonowania w przestrzeni miejskiej.

Jednocześnie należy pamiętać, że nie można pozostawić wszystkich liści i z niektórych miejsc trzeba je wygrabiać. Jeśli zależy nam na pięknym, soczyście zielonym trawniku na wiosnę, pozostawienie tam dywanu z liści przekreśli te nadzieje. Ograniczają one dostęp do światła dla rosnącej trawy, a rozkładające się liście mogą spowodować jej przegnicie i powstanie łysych plam. Liście trzeba też strząsać z roślin iglastych i zimozielonych, które zalegając tam, doprowadzą do pożółknięcia igieł. Coś, co tyczy się szczególnie Bielan, gdzie mamy wiele strumyków i zbiorników – usuwanie liści z ich otoczenia. Trafiają one do wody, opadają na dno, zanieczyszczają zbiornik czy koryto i zaczynają gnić. Zużywają wtedy tlen, potrzebny rybom i roślinom wodnym.

A może rozwiązanie kompromisowe do zastosowania na Bielanach — zamiast obecnej polityki dotyczącej grabienia lub jego całkowitego zaprzestania, wyznaczyć tzw. strefy zaliścione? Pozostawić w spokoju te obszary terenów zielonych, gdzie występuje duże zagęszczenie drzew, a grabić jedynie te trawniki, na których w ciepłych miesiącach spędzają czas mieszkańcy, a zebrane liście można by wykorzystać do ocieplania roślin wrażliwych na mrozy.

Innym ciekawym zastosowaniem dla zebranych suchych liści jest stworzenie z nich kopców dla jeży. Swego rodzaju domki, które pozwolą im przetrwać zimowe miesiące. Radny Krystian Lisiak oraz członkowie Samorządu Mieszkańców Chomiczówka zwrócili się z taką propozycją do władz spółdzielni WSBM „Chomiczówka" i pozostałych zarządców nieruchomości na terenie dzielnicy. Miejmy nadzieję, że ich pomysł spotka się z pozytywnym odzewem, a małe sympatyczne kolczaste stworzenia będą miały bezpieczne schronienie przed mrozami. Jednocześnie, podobną liściastą infrastrukturę dla jeży stworzył w listopadzie dzielnicowy Wydział Ochrony Środowiska z pomocą małych budowniczych z bielańskich przedszkoli.

**MM**

# Przedszkolaki wybudowały domki dla jeży

**Zastosowanie dla piętrzących się w parkach usychających liści i opadłych z drzew gałązek znalazły dzieci z bielańskich przedszkoli, które w ramach akcji zorganizowanej przez dzielnicowy Wydział Ochrony Środowiska utworzyły z nich przytulne domki dla jeży. Dadzą one szansę przetrwania zimowych mrozów tym małym milusińskim stworzeniom, które nawet swoimi kłującymi kolcami nie były w stanie odstraszyć bielańskich pociech.**

Fot. M. Sokół

*Przy każdym domku ustawiono pamiątkowe tablice*

Oporanku, 20 listopada, dzieci zebrały się na terenie bielańskich parków, gdzie ruszyły z pracami budowlanymi, polegającymi na rozsądnym połączeniu liści i przeróżnych gałązek w formę kopca. Przedszkolaki z „Zaczarowanego Świata" zatroszczyły się w ten sposób o jeże dreptające po zaroślach w Parku Olszyna. Mali inżynierowie z „Tajemniczego Ogrodu" usypały wygodne schronie na skwerze im. J. Jarnuszkiewicza. Wielobarwny domek na ekoskwerze przy ul. Bogusławskiego powstał dzięki maluchom z „Kasztanowego Ludka". Kopiec w Parku Harcerskiej Poczty Polowej PW wybudowały dzieci z Przedszkola „Pod Tęczą", a liście zrzucone przez drzewa w Parku na Kępie Potockiej trafiły w ręce grupy z placówki „Pod Kasztanem". Ważnym elementem prac było wybranie lokalizacji na powstanie kopca, które musiało być oddalone od spacerujących ludzi oraz psów, najlepiej między krzewami i gęściej rosnącymi drzewami. Niech jeże śpią spokojnie i nie budzą się niepotrzebnie. Każde dziecko, które wzięło udział w akcji otrzymało wyjątkową odznakę „Przyjaciel Jeża". Z tymi dumnie wyeksponowanymi na kurtkach wróciły do swoich przedszkoli. Przy każdym z domków postawiono tabliczkę informującą, kto je wybudował.

Akcja ma jednocześnie na celu zachęcenie mieszkańców dzielnicy do wybudowania samodzielnie podobnych schronień dla jeży wszędzie tam, gdzie jest to możliwe. Liści starczy dla każdego.

**MM**

Fot. M. Sokół

*Przedszkolaki z radną Ewą Turek dzielnie wykonywały konstrukcję domków*

Fot. M. Sokół

*Domki pomagali budować Grzegorz Pietruczuk i radny Piotr Walas*

# „Roślinniejemy" na Bielanach

## Przegląd lokali z wegańskimi opcjami w naszej dzielnicy

**Dania pozbawione mięsa, jaj i nabiału goszczą na talerzach coraz większego grona Polaków. U jednych na stałe, a u innych od czasu do czasu, w ramach ograniczania produktów pochodzenia zwierzęcego ze swojej diety. Najlepiej zmianę trendów żywieniowych oddają liczby.**

Fot. Arch. Redakcji

*Puszysty hummus z przyprawami to jeden z przysmaków izraelskiej kuchni*

Obecnie w Polsce jest już ok. milion wegan i wegetarian, a kolejne 2 mln osób przymierza się do odejścia od produktów pochodzenia zwierzęcego. Dane pochodzą z niedawno opublikowanego raportu serwisu gastronomiczny Pyszne.pl. Polacy w dużej mierze rezygnują z cukru, mięsa, a dopiero potem decydują się na dietę wegańską. Zmianę najczęściej motywują wątpliwości wobec jakości mięsa, szeroka oferta zamienników, coraz lepsza dostępność roślinnych opcji w restauracjach, chęć schudnięcia i ideologia. Kolejność tych powodów ma duże znaczenie, bo pokazuje, że na decyzje ludzi największy wpływ ma po prostu dostępność alternatywy na rynku. A jak wygląda w tym zakresie oferta bielańskiej gastronomii? Czy znajdziemy w dzielnicowych restauracjach i kawiarniach opcje roślinne, czy raczej będziemy musieli wyhodować ją sobie sami?

Swoje podróż po bielańskich lokalach zacząłem od ulicy Sokratesa, gdzie znajduje się pizzeria Piacere, tuż przy placówce Forda. Na samym wstępie warto zaznaczyć, że jest to miejsce, które od czasu pierwszej wizyty wielokrotnie już odwiedziłem. W menu znajdziemy zarówno pizzy wegańskie, jak i wegetariańskie. Nie są to jedynie placki z pomidorowym sosem, ale też ciekawie dobrane kompozycje składników, jak np. Palermo z wędzonym tofu, papryką peperoncino, pieczonym burakiem, rukolą i orzechami włoskimi. Te ostatnie pasują tam idealnie. Wszystko to podane na smacznym włoskim cieście. Piacere to nie tylko pizzy, ale też makarony i sałatki. Krótko mówiąc, jest w czym wybierać.

Kolejnym odwiedzonym lokalem była kawiarnia Roślina Cafe na Schroegera, w głębi Starych Bielan. Jak można domyślać się po samej nazwie – zjemy w niej roślinnie. Większość pozycji w menu jest wegańska, a cała reszta wegetariańska. Zjemy tutaj śniadania, np. tofucznicę (taka jajecznica, gdzie jajko zastąpiono rozdrobnionym tofu), bardziej sycące dania jak buddha bowl (z wegańskim łososiem!), roślinne hamburgery i różnego rodzaju przekąski. Tatar bez mięsa wołowego? Warto go w Roślinie spróbować. Do popicia mamy szeroki wybór napoi ciepłych i zimnych, w tym wegańskie zdrowe koktajle. Kawiarnia jest ponadto miejscem po prostu miłym do posiedzenia, pełno w niej roślin, od podłogi do sufitu.

A może kuchnia indyjska? Ta znana jest z wegetariańskich walorów, a na Bielanach znajdziemy wiele restauracji oferujących potrawy z tego azjatyckiego kraju. Ja wybrałem Curry House, bo tydzień bez dobrze przyprawionego i pikantnego curry uważam za stracony. Lokal znajduje się przy ul. Żeromskiego, tuż przed skrzyżowaniem z al. Reymonta. Nie znajdziemy tutaj zbyt wielu opcji w pełni wegańskich, ale wegetarianie nie będą mieli problemu z wyborem. A jest z czego! Zupy z soczewicy, grzybów lub pomidorów, ryż z dodatkami, indyjskie chlebki Tandor z pieca, pierożki z ziemniakami i groszkiem, mieszanki warzyw w różnych sosach, masale czy potrawka Dal Tadka. Tą ostatnią trzeba spróbować – proste, ale niesamowicie smaczne i sycące danie.

Roślinne opcje znajdziemy też w Galerii Młociny, gdzie dostępny jest szeroki wybór kuchni z całego świata, który zadowoli gusta każdego. W Shawarma Jaffa Tel-Aviv skosztujemy chlebki laffa z falafelem (kotleciki z cieciorki) albo wegańską shawarmą. To wszystko podane z gęstym hummusem, kolorowymi sałatkami oraz prześwietnymi izraelskimi sosami. Tuż obok czeka na nas meksykański Papa Diego. W ofercie lokalu znajdziemy popularne w tej kuchni potrawy jak burrito, tacosy, quesadille oraz michy wypełnione ryżem, fasolą, warzywami i przysypane dużą ilością kolendry. Potrawy dostępne są w wersji wegańskiej i wegetariańskiej. Miłym akcentem u Papy są nachosy, które umilają oczekiwanie na odbiór zamówienia.

Bobby Burger czeka na nas z roślinnymi burgerami o przezabawnych nazwach jak Grażyna czy Brajan. Do wyboru mamy bułki z kotletami z batata, dyni, soczewicy i buraka. Są to opcje wegetariańskie, co trzeba zaznaczyć, niemniej Bobby zapowiedział wprowadzenie niedługo w pełni wegańskiej pozycji do menu. Z największych sieci obecnych w Galerii najciekawszą ofertę wege ma moim zdaniem Subway. Po dokonanej jakiś czas temu przemianie wizualnej firma mocno eksponuje swoje roślinne kanapki i wrapy. Biorąc pod uwagę, że możemy je skomponować od początku do końca, łącznie z doborem przypraw, każdy dostatnie to, na co ma ochotę. Nie są to oczywiście jedyne lokale z wegetariańskimi i wegańskimi opcjami w Galerii, wybór jest znacznie większy.

W Śródmieściu nie sposób przejść kilkunastu metrów, aby nie natknąć się na lokal wyłącznie z kuchnią roślinną. Oczywiście na Bielanach sytuacja jest odmienna. Niemniej dzielnicowe restauracje i kawiarnie starają się reagować na zmieniające się trendy żywieniowe i poszerzają swoją ofertę o kolejne wege opcje. Rachunek jest prosty, kto tego nie robi, traci klientów.

**MM**

Fot. Arch. Redakcji

*Tofucznica, czyli popularny wegański odpowiednik jajecznicy*

Fot. Arch. Redakcji

*Cieciorzyca w indyjskich przyprawach to niczym galeria smaków*

# Odpowiedzialne święta

## czyli kupuj mniej, przeżywaj bardziej

Fot. Arch. Redakcji

**Okres świąt to niezwykły czas. Często to jedyny czas w roku, kiedy przy jednym stole może się spotkać cała rodzina. Czy da się świętować pod znakiem less waste, czyli generując mniejszą ilość odpadów? Jak nie dać się pochłonąć konsumpcjonizmowi? Zapoznajcie się z poniższym artykułem i postarajcie się przeżyć te święta „bardziej".**

Po pierwsze postarajmy się nie marnować jedzenia. Zgodnie z polską tradycją gościnności świąteczne stoły uginają się od pysznego jedzenia. Niejednokrotnie okazuje się, że jedzenia jest za dużo i część potraw nie zostaje spożytkowana. Jak tego uniknąć? Przed wybraniem się na przedświąteczne zakupy przemyślmy, jakie potrawy chcemy przygotować i oszacujmy ile porcji. Co zrobić gdy jednak jedzenia jest za dużo? Dobrym sposobem na zabezpieczenie żywności jest mrożenie. Pierogi, pasztety, wędliny, większość ciast, pieczywo czy bigos wspaniale znoszą ujemne temperatury. Nadmiar jedzenia możemy także zawieźć do jadłodzielni (najbliższa jadłodzielnia z lodówką znajduje się na ul. Słowackiego 6/8 przy Urzędzie Dzielnicy Żoliborz) lub wystawić ogłoszenie na facebookowej grupie foodsharingowej (np. Freeganism, dumpster diving, food sharing – Warszawa).

Z okazji świąt Bożego Narodzenia szykujemy dla bliskich podarki, które znajdą się pod choinką. Wspaniałym pomysłem, w dodatku nie generującym tylu odpadów, jest samodzielne przygotowanie prezentów. Bliscy z pewnością docenią poświęcony czas i zaangażowanie. Czy własnoręczne przygotowanie prezentów musi być bardzo pracochłonne i trudne? Nie musi! Pomysłów jest całą masa. Można przygotować domowe kosmetyki, jak peeling na bazie fusów z kawy czy mus do kąpieli pachnący cynamonem i pomarańczą. Umiesz szyć? Możesz uszyć pokrowiec na telefon i dowolnie go ozdobić. Może jesteś artystyczną duszą i coś namalujesz lub narysujesz? Jeśli nie masz wystarczającej ilości czasu na samodzielne przygotowanie prezentu, najbliżsi z pewnością ucieszą się z upominków kupionych u lokalnych rękodzielników. Zamiast anegdotycznych kubków i skarpetek można nabyć też bilet do teatru czy na koncert. Może będzie to pretekst, by spędzić ze sobą więcej czasu?

Na nadchodzące święta postarajmy się kupować mniej i nie dajmy się pochłonąć konsumpcjonizmowi. Poświęćmy sobie czas, poświęćmy sobie uwagę. Wspólnie przygotujmy naturalne ozdoby świąteczne: suszone cytrusy, pierniczki do powieszenia na choinkę, pomarańcze nadziane goździkami. Odłóżmy na bok telefon, skupmy się na rozmowach, wspólnych spacerach. Zwolnijmy, przeżywajmy, zamiast kupować ponad miarę. Pamiętajmy, że dzieci zamiast kolejnej zabawki, elektronicznego gadżetu i dni spędzonych w centrach handlowych, docenią wspólne przygotowania do świątecznego czasu i poświęconą im atencję.

**Agata Mikołajczyk**
**(Razem dla Bielan)**

# Less waste w Samogłosce

**Kończący się właśnie listopad w Miejscu Aktywności Lokalnej „Samogłoska" upłynął pod znakiem less waste. Jest to styl życia polegający na mądrym wykorzystaniu zasobów i ograniczaniu ilości generowanych odpadów. Jego celem jest jak najmniejsze zanieczyszczenie środowiska. Zamiast tego postuluje się nadanie rzeczom zużytym, często pozornie, nowej przydatnej roli. Przez cały miesiąc mieszkańcy goszczący w MAL-u mieli możliwość uczestniczenia w przeróżnych warsztatach i aktywnościach związanych z less waste. Skorzystało z niej bardzo wiele osób, a każda nowa twarz obecna na spotkaniach dowodzi, że styl życia przyjazny środowisku jest coraz popularniejszy.**

Fot. Arch. Redakcji

*Warsztaty tworzenia kosmetyków*

Na początku miesiąca, 8 listopada, odbyły się „Warsztaty kosmetyczne dla dorosłych". Ile nowych kosmetyków można stworzyć z tego, co kryje się po szafkach? Chętnych na uzyskanie odpowiedzi na to pytanie było tak wielu, że trzeba było utworzyć listę rezerwową. Podczas warsztatów mieszkańcy poznali kilka sprawdzonych receptur na kosmetyki, np. tonik octowy, sól do kąpieli z olejkami eterycznymi, lniana maseczka do twarzy czy korzenny peeling do ciała. Wszystkie da się zrobić samodzielnie w domu, wykorzystując powszechnie obecne tam składniki, zgodnie z myślą less waste. Po co kupować kosmetyki w sklepie, często opakowane w plastik, skoro można je wykonać samemu?

Dzień później w MAL-u zorganizowano sąsiedzką „Wymienialnię ubrań i rzeczy", podczas której mieszkańcy wymieniali się niepotrzebnymi im przedmiotami, aby znaleźć dla nich nowy dom, inny niż kontener na odpady. Warunkiem uczestnictwa było przyniesienie ze sobą czegoś na wymianę, jak ubrania, płyty z muzyką, filmy, zabawki, książki lub artykuły kuchenne, oczywiście kompletnych i niezniszczonych. Mile widziane było też jedzenie, którym można było poczęstować sąsiadów. W czasie wymiany mieszkańcy mieli także możliwość zdobycia wiedzy z zakresu less waste, m.in. tworzenia kosmetyków i szycia woreczków z firanek. Na spotkanie przybyło dziesiątki osób z całej dzielnicy. Była to dobra okazja do sąsiedzkiej integracji i nawiązywaniu znajomości.

Ostatnią z listopadowych aktywności less waste w MAL-u były warsztaty „Szyjemy woreczki z firanek", gdzie mieszkańcy w praktyce uczyli się przeobrażać zalegające zapewne w każdym domu metry materiału w gustowne i przydatne woreczki na zakupy. Coraz więcej osób dostrzega, że na każde zakupy zużywa się po kilka foliowych torebek, których okres użyteczność jest raczej krótki i kończą wraz z innymi odpadami w koszu. Stamtąd trafiają do środowiska i oceanów, gdzie czynią znaczne szkody, szczególnie dla nieświadomej fauny. Dla żółwia nie ma wielkiej różnicy wizualnej pomiędzy smaczną meduzą a niestrawną foliówką. Zrobienie woreczka z firanki to prosta sprawa, o czym przekonali się uczestnicy warsztatów z 16 listopada. Oni raczej nie sięgną już więcej po foliowe torebki.

Jak widać, mieszkańcy Bielan cenią sobie ideę less waste i należy oczekiwać, że takich spotkań i warsztatów będzie w naszej dzielnicy coraz więcej.

**MM**

Fot. Arch. Redakcji

*Wymienialnia ubrań i rzeczy*

# Rzuć Kostką po raz kolejny na Bielanach

**Rzuć Kostką to impreza planszówkowa organizowana od 11 lat. Od kiedy impreza przeniosła się do UKSW na Wóycickiego, urosła do jednej z największych w kraju i gromadzi teraz ok. 1200 osób przez weekend.**

Animatorzy od polskich wydawców gier zaprezentują i wytłumaczą swoje nowości. Mamy również przygotowane stoisko, gdzie można nauczyć się malować figurki. Kosmiczni marines i inne stwory z plastiku czekają na ubarwienie ich świata. Figurki, farby i pędzelki mamy, potrzeba nam tylko chętnych, których nigdy nie brakuje.

Dla pierwszych odwiedzających mamy przygotowane 150 pakietów powitalnych, czyli paczek, w których znajdziemy różne planszówkowe gadżety, a też często same gry. Ponadto, co dwie godziny rozdajemy gry planszowe, w tym roku w puli mamy gry za 15 tys. zł!

Termin: 14 i 15 grudnia, Audytorium Maximum UKSW, ul. Wóycickiego 1/3, wejście: 20 zł, sobota 10.00-18.00, niedziela 10.00-17.00.

**Piotr Jasik**

Fot. Arch. UKSW

# Ekosztuczki w kuchni

**Smalec z białej fasoli, pasztet z cukinii, „czekoladowy" krem z awokado i orzechów, kotlety mielone z ciecierzycy – to tylko część ze smakołyków przygotowanych przez uczniów w ramach „Bielańskiego Dnia Dobrego Jedzenia".**

W gościnnych progach Szkoły Podstawowej nr 352 przy ul. Conrada 6 zaprezentowały się wszystkie bielańskie szkoły podstawowe, a sztuczkom w kuchni towarzyszyły ekologiczne zagadnienia – nie marnuję jedzenia, dbam o środowisko, jem zdrowo.

Na poszczególnych stanowiskach można było spróbować potraw, otrzymać przepis oraz dowiedzieć się o dobrych i ekologicznych praktykach w kuchni. Brawo bielańska młodzież… To teraz na śniadanie kanapka z pasztetem z cukinii.

Priorytetem wielu bielańskich szkół jest kształtowanie wśród dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych i aktywnego spędzania czasu wolnego.

**MB**

Fot. M. Sokół

Fot. M. Sokół

*Mali kucharze przygotowali smaczne i zdrowe posiłki*

Spotkanie otwarcia VII edycji Budżetu Obywatelskiego

3 grudnia (wtorek) 18:00

Bielański Integrator Przedsiębiorczych

aleja Zjednoczenia 25

zakochaj się w Warszawie

BUDŻET OBYWATELSKI WARSZAWA 2021

Bielany dzielnica

# Bielański Integrator Przedsiębiorczych

# Opinie użytkowników...

## Rozmowa z Kamilą Andrychowicz z firmy Munio&Lala (www.facebook.com/munio-lala/)

***Możesz nam opowiedzieć historię swojej marki?***

Moje dzieci odkopywały się w nocy podczas snu, a ja musiałam wstawać co jakiś czas i je przykrywać. W końcu jedno dziecko zaczęło spać pod dużym, ale sztucznym kocem. Pomyślałam, że idealnym rozwiązaniem byłby w 100% bawełniany, oddychający kocyk o dużych rozmiarach jak dla dorosłych. Szukałam w internecie i na targach dziecięcych. Wszędzie dostępne były kocyki w pięknych dziecięcych wzorach, ale tylko w małych rozmiarach lub ze sztucznym minky.

„Sama uszyjesz" – powiedział mój mąż. I tak się stało. Przywiózł mi maszynę od swojej mamy, kupiłam stuprocentowe bawełniane, oddychające materiały i zrealizowałam swoją wizję, szyjąc pierwszą kołderkę dla mojego syna. Od tego czasu powstało już bardzo dużo magicznych kołderek, które poza szczelnym przykrywaniem dzieci, służą im do zabawy, przenosząc ich w wyobraźni na przykład do namiotu rozbitego w górach. Od tego czasu poznałam też wielu bardzo zadowolonych rodziców i szczęśliwych, że w końcu i oni mają przespane noce.

***Czyli twoja praca to głównie hand made, czy w ogóle potrzebujesz biura?***

Integrator jest dla mnie ważnym miejscem, przychodzę tam, gdy chcę popracować w ciszy, bez domowych rozpraszaczy. Poznałam tam sporo ciekawych osób, które mogą mi pomóc w rozwoju mojej marki na dalszej drodze. Jest to również miejsce, w którym mogę wynająć salę i spotkać się z partnerami biznesowymi oraz skorzystać z ciekawych szkoleń.

***Dzięki za rozmowę.***

**Rozmawiał Janek Falkowski**

## Rozmowa z Pawłem Kajakiem, właścicielem firmy doradczej (nabu-projekty.pl)

***Jak to się zaczęło? Jak długo prowadzisz firmę?***

Firmę założyłem dokładnie 3 października, więc nie działam zbyt długo. Od kilku lat myślałem o przejściu na swoje. Przez 14 lat etatowo zajmowałem się kompleksową obsługą finansową, rozliczaniem projektów i dotacji europejskich i krajowych. W lutym zakończyła się moja współpraca z ostatnim pracodawcą i pomyślałem: jeśli nie teraz to kiedy. Miałem sporo czasu na przemyślenia i planowanie kolejnych działań, przypomniałem sobie również, co to znaczy być tatą. Spłacam kredyt hipoteczny, więc o jakichkolwiek kredytach, dużych inwestycjach nie mogło być mowy. Poza tym uznałem, że usługi doradcze nie wymagają wielkich inwestycji, komputer mam, wiedzę w głowie też raczej posiadam, tylko brakowało mi miejsca, gdzie mógłbym skoncentrować się nad szukaniem klientów i zleceniami. Byłem na

Fot. Arch. Redakcji

*Paweł Kajak*

Smolnej, a później trafiłem do was…

***Czy przez ten czas udało ci się wypracować jakiś model biznesowy, zbudować ofertę, zastanowić się nad komunikacją?***

Ten temat cały czas ewoluuje, pojawiają się nowe możliwości. Na początku myślałem, że moją ofertę skieruję do uczelni wyższych, przede wszystkim niepublicznych. Dzięki wielu spotkaniom, rozmowom i warsztatom doszedłem do wniosku, że może być znacznie szersze grono odbiorców. Zyskałem kontakty w jednostkach samorządu terytorialnego, pojawiło się zainteresowanie wśród małych i średnich firm, a nawet osób fizycznych.

Wyszedłem z założenia, że powinienem być otwarty na wszelkie możliwości. Każdemu, kto do mnie „zapuka" postaram się pomóc w miarę moich kompetencji. Specjalizacja powinna pojawić się z czasem. Nie jest również wykluczone, że poszerzę swoje działania o prowadzenie szkoleń dotyczących pozyskiwania funduszy europejskich.

***W takim razie życzę powodzenia, dziękuję za rozmowę i do zobaczenia na alei Zjednoczenia 25.***

**Rozmawiał Janek Falkowski**

# Młodzieżowi radni aktywni jesienią

**Pełna motywacji Młodzieżowa Rada naszej dzielnicy nie zwalnia tempa. Zorganizowali spotkanie z prezydium samorządu szkolnego bielańskich szkół oraz zasadzili drzewa obok ratusza.**

Młodzieżowa Rada Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy buduje relacje z nowo wybranymi samorządami bielańskich szkół i dlatego 12 listopada zaprosiła do ratusza przedstawicieli samorządów razem z ich opiekunami. – Chcemy wymienić się ze szkołami różnymi pomysłami, a także powiadomić o naszych akcjach i zachęcić do aktywnej współpracy – mówi Bartosz Celiński, przewodniczący MRB. Spotkanie odbyło się w przyjaznej atmosferze, uczestnicy chętnie wymieniali się pomysłami i spostrzeżeniami. Poruszane były tematy m. in. MRBall, czyli turnieju piłki siatkowej bielańskich szkół policealnych, który odbędzie się 5 grudnia, rodzinnego turnieju gier planszowych, konferencji „Kibic czyli kto?", czy Spotkania Ze Sławnym Absolwentem. – Mieliśmy okazję się poznać i wspólnie porozmawiać o naszej wizji Bielan. Jesteśmy pewni, że nadchodzący rok będzie bardzo efektywny – kontynuuje Bartosz.

Fot. M. Sokół

*W sadzeniu drzew pomagała radna Monika Szadkowska*

W środę, 13 listopada, mimo słabej pogody przedstawiciele naszej rady mieli okazję zasadzić graby kolumnowe przy ratuszu. Celem tej akcji było zazielenienie Warszawy. Nasza młodzież namawia również młodzieżowych radnych innych dzielnic, by dołączyli do tej akcji i posadzili drzewa w swojej dzielnicy. Im więcej drzew, tym więcej tlenu!

Wraz z MRB drzewa sadził burmistrz Bielan Grzegorz Pietruczuk oraz radna Monika Szadkowska. Bielańska młodzież bardzo chętnie angażuje się w akcje wspierające środowisko. Wiosną odbyła się podobna akcja #Trashtagchallenge, podczas której przedstawiciele MRB zbierali śmieci w Lasku Lindego.

Zachęcamy wszystkich do udziału w akcjach wspierających środowisko i nasz klimat.

**Marcelina Wardęcka, MRB**

# Duchy na bielańskich ulicach! Po kogo zadzwonisz?

**Ostatni dzień października dobiegał końca. Słońce skryło się już za horyzontem, a Bielany tonęły w mroku, rozświetlanym jedynie przez biel i żółć ulicznych latarni oraz światła pędzących samochodów. Ten wieczór różnił się jednak od pozostałych.**

Fot. S. Korzeniewski

*Zwieńczeniem zabawy było wspólne zdjęcie*

Fot. S. Korzeniewski

*Kreatywność w doborze strojów była godna podziwu*

W witrynach kawiarni i sklepów pojawiły się dynie wszystkich dostępnych rozmiarów i odcieni pomarańczy. Na wielu z nich pozostały ślady operacji z udziałem noża, w efekcie której nadano im upiornego wyglądu. Wokół nich rozproszyły się pajęcze sieci, sznurki upstrzone kolorowymi paskami, ogniki powoli palących się świec, plamy po kapiącym wosku, a gdzieniegdzie pojawiły się czaszki, wycięte z papieru lub takie, funkcjonujące w trzech wymiarach. Podwórka i ogródki bielańskiej starówki przejęte na tę jedną noc zostały przez przedziwne stworzenia, unoszące się nad gruntem, czasem z pomocą, a czasem bez, pokryte białymi szatami, z oczami czarnymi jak noc. Starały się nastraszyć mijających je przechodniów jak mogły, ale po chwili niemej wymiany słów, zgadzały się na wspólne zdjęcia. Któż nie chciałby mieć zdjęcia z duchem, czy raczej biorąc pod uwagę ich niekoniecznie ogromne wymiary, duszkiem?

Kiedy wskazówka zegara zbliżyła się do godziny 5 na uliczkach starówki zaroiło się od kreatur małych i dużych. Dało się wydzielić spośród nich kilka wyraźnie odróżniających się grup. Najwięcej zdaje się było ożywieńców czy też szwendaczy, jak nazywani są powstali z umarłych w popularnej telewizyjnej produkcji. Pojawiły się także czarodziejki w charakterystycznych spiczastych kapeluszach, spragnione krwi wampiry, potwór z innego wymiaru Demagorgon, a nawet mroczny lord Darth Vader, przybyły specjalnie z odległej galaktyki. Dołączyły do nich duszki, aktywniejsze niż te przytwierdzone do podwórek. Oczywiście pod maskami, farbami i prześcieradłami kryły się nie kreatury, a bielańskie dzieci w każdym wieku, które wraz ze swoimi opiekunami wzięły udział w jednej z największych warszawskich gier terenowych – Nocy Duchów Łakomczuchów. Wiele z nich z wiaderkami na słodkości, które niedługo miały zapełnić się po samą krawędź.

Na przybyłe dzieci czekała lista prostszych i trudniejszych zadań. Za ich wykonanie dostawały one pieczątkę, a za zdobycie łącznie pięciu duszki wręczały nagrodę. Jakie to były wyzwania? Na przykład upiorny taniec, gdzie dzieci musiały wykazać się umiejętnością poruszania w rytmie mrocznych dźwięków. Inną możliwością zadowolenia duszków były wyścigi z dynią i na miotle, rozwiązanie krzyżówki z tematycznymi hasłami, czy zabawa w poszukiwanie potwora, gdzie uczestnik musiał wykazać się znajomością strasznych stworzeń i ich charakterystycznych atutów. To były te proste zadania, ale na nich zabawa się nie kończyła. Na dzieci czekało pudełko z tajemniczą zawartością, gdzie trzeba było zdobyć się na odwagę i wsadzić tam swoje ręce. W środku czaiły się pajęczyny z makaronu, ryżowe robaki i galaretowe oczy. Pisków przy tym wyzwaniu było niemiara. Kolejna aktywność polegała na poszukiwaniach zagubionego fluorescencyjnego duszka, którego dało się odnaleźć jedynie za pomocą specjalnej lampki. Dzieci miały również za zadanie pokonanie strasznego toru przeszkód, gdzie jeden mały krok dzielił ich od głębokiego bagna. Na szczęście każdy gracz podołał postawionym przez duszki zadaniom i zdobył swoją nagrodę!

W tegorocznej edycji wydarzenia wzięło udział ponad półtora tysiąca osób, co przekroczyło przewidywaną przez Urząd Dzielnicy liczbę graczy. Niemniej każdemu dziecku udało się przejść grę do samego końca. W kolejnym roku burmistrz Grzegorz Pietruczuk zapowiedział przygotowanie się na znacznie więcej osób i dodanie nowych wyzwań. Wydaje się, że warto poszerzyć też ofertę o aktywności dedykowane dla dzieci starszych dzieci oraz dorosłych. Rekordowa frekwencja mówi sama za siebie – mieszkańcy Bielan uwielbiają Noc Duchów Łakomczuchów.

Wydarzenie zorganizowano we współpracy z lokalnymi kawiarniami i sklepami jak Roślina Cafe, WakeUp Cafe, Jadłostacja, Stylove, Slou, Mała forma, Cafe de la Poste i Przedszkolem Akademia Uśmiechu.

**MM**

Fot. S. Korzeniewski

*Uczestnicy dzielnie rozwiązywali kolejne zadania*

Fot. S. Korzeniewski

*Duszki Łakomczuszki czuwały podczas imprezy*

# grudzień 2019

bielany po godzinach

## 01 Kultura i Natura! Ptasia Stołówka

**godz. 10.00**

Warsztaty stolarskie i przyrodnicze dla dzieci i młodzieży. Dokarmiając ptaki mamy możliwość obcować z nimi, obserwować je z bliskiej odległości, poznawać jakie ptaki żyją w pobliżu naszego miejsca zamieszkania. Podczas familijnych warsztatów poznamy potrzeby ptaków zimą i zbudujemy własne karmniki.
10.00–11.00 grupa 1: dzieci 4-6 lat z opiekunem
11.00–12.00 grupa 2: dzieci w wieku 7-9 lat z opiekunem
12.00–13.00 grupa 3: dzieci w wieku 9 -15 lat z opiekunem. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 01 Piosenka Autorska w Podziemiach Kamedulskich – Joanna Nawojska

**godz. 17.00**

Joanna Nawojska – autorka tekstów i muzyki, laureatka Ogólnopolskich Festiwali. Pisze niebanalne treści zdobne w filuterną lirykę i ubrane w zuchwałe kompozycje.

**Podziemia Kamedulskie, ul. Dewajtis 3, tel. 22 443 47 00 wew. 42 398**

## 01 Bielański Dancing

**godz. 16.00**

Zabawę poprowadzi Dariusz Osubka. Bilety 15 zł, przedsprzedaż od 26.11

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 01 „Odwaga w ogniu”

**godz. 18.00**

Premierowy pokaz na Festiwalu Filmów Chrześcijańskich ARKA 2019. Bilety: 15 zł

**Dobre Miejsce, ul. Dewajtis 3 wej. B, www.dobremiejsce.org**

## 07 Bielańskie Mikołajki

Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieci wraz z rodzinami na niepowtarzalną imprezę mikołajkową na Słodowcu! W programie m.in. koncert Magdy Steczkowskiej oraz zespołu Viva la Musica, a także Jose Song i Pink Girls, warsztaty dekorowania pierników, warsztaty robienia ozdób świątecznych i choinek z materiałów z recyklingu, animacje dla dzieci, dekorowanie choinki, Mikołaj, stoisko z gorącymi napojami, pierniki, lizaki...
Nie może Was z nami zabraknąć! Impreza częściowo odbędzie się w podgrzewanej hali namiotowej, dlatego na pewno nikt nie zmarznie. Do zobaczenia! Godz. 15.00-20.00

**Teren przy stacji Metro Słodowiec, tel. 22 443 47 00 wew. 42 398**

## 03 Warsztaty Mikołajkowe dla Dzieci

**godz. 17.00**

Tworzenie ozdób świątecznych techniką rysunku 3D. Zapisy

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 49, al. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85**

## 03 Kultura i Natura! Kosmetyki z kuchennej szafki

**godz. 18.00**

Warsztaty kosmetyki naturalnej w stylu zero waste. Podczas warsztatów uczestnicy wykonają goździkową szminkę, pomarańczowy peeling, ziołową kąpiel i ekologiczny dezodorant oraz pachnące serum olejowe. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 04 „Wizyta Świętego Mikołaja”

**godz. 17.30**

Spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Wariacja. Wstęp wolny

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr 43, ul. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43**

## 04 Spotkanie z podróżnikiem – Gruzja

**godz. 18.00**

Prowadzenie Stasia Budzisz. Spotkanie połączone z promocją książki „POKAZUCHA – na gruzińskich zasadach”. Wstęp wolny

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 05 Zlokalizuj się! Krajobrazy Wólki inspirowane postacią Oscara Saengera

**godz. 18.00**

Warsztaty monotypii wzbogacone o technikę kolagrafii – uwieczniające znanego biznesmena z branży papierniczej Oskara Saengera. W pracach graficznych wykorzystamy różnorodne materiały, tkaniny, jak również papier o różnych fakturach. Warsztaty poprzedzone będą krótką prelekcją przybliżającą postać Oskara Saengera, połączoną z dyskusją i wspomnieniami mieszkańców. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Studnia MAL, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 06 Otwarcie wystawy Justyny Jaszczewskiej „Konie i drzewa”

**godz. 19.00**

Wystawa czynna do 6.01. Wstęp wolny

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

# bielany po godzinach

## Świąteczny koncert charytatywny Stanisławy Celińskiej

Koncert wspiera kampanię Pola Nadziei. Honorowy patronat nad kampanią objął Kardynał Kazimierz Nycz. Akcję wspiera również Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy – Renata Kaznowska.
Bilety cegiełki w cenie 90 zł do nabycia w siedzibie Hospicjum w dolnym kościele św. Zygmunta przy Placu Konfederacji 55 na Bielanach. Poniedziałek – piątek (12.00–18.30). Całkowity dochód z koncertu wspomoże działania Bielańskiego Hospicjum. Godz. 19.00

**Bielańskie Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Szegedyńska 9, tel. 602 635 820**

## 06 „Znów mnie znajdziesz pod choinką”

**godz. 18.00**

Koncert mikołajkowy z okazji 25-lecia pracy artystycznej Basi Stępniak-Wilk. Wystąpią: Basia Stępniak-Wilk – wokal, Jasiek Kusek – fortepian, Michał Braszak – kontrabas, Paweł Solecki – fagot, melodica, cajon
Bezpłatne wejściówki do odbioru od 2.12

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 06 Zlokalizuj się! Sitem po Wólce!

**godz. 19.00**

Warsztaty sitodruku uwieczniające historię Wólki Węglowej. Podczas zajęć uczestnicy wykonają własne szablony miejsc i postaci charakterystycznych dla osiedla Wólka Węglowa, a następnie będą mogli odbić swoje projekty na wielkich kartonach i płóciennych torbach. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Studnia MAL, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 07 Wieczór międzynarodowy – Panama

**godz. 18.00**

W programie: prelekcja i wystawa fotograficzna „Barwy Panamy” autorstwa Ryszarda Sobolewskiego, kiermasz rękodzieła artystycznego wykonanego przez rodowitych mieszkańców Ameryki Łacińskiej, rewia taneczna „Latino Show” z gościnnym udziałem Milii Moreny, degustacja i sprzedaż przekąsek panamskich, quiz z nagrodami. Impreza pod honorowym patronatem Ambasady Republiki Panamy. Bilety: 25 zł, przedsprzedaż od 27.11

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 07 Było sobie miasto – warsztaty architektoniczne dla dzieci

**godz. 12.30**

Jak projektuje się miasto? Co powinno być blisko domu, żeby dobrze nam się mieszkało? Na zajęciach dowiemy się, jak architekci i planiści pracują nad planami miast, wsi i osiedli. Koszt 40 zł. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 07 MOC KOBIETY – cykl warsztatów i spotkań dla kobiet

**godz. 10.00–14.00**

Grudniowa MOC KOBIETY zakończy tegoroczny cykl spotkań finałem 12 grudnia. Zapraszamy do zapisów.
**7 grudnia, godz. 10.00-14.00** – warsztaty „Ciało jest darem”. Prowadząca MONIKA WACHOWICZ, aktorka teatralna, tancerka, choreografka, od wielu lat związana z katowickim Teatrem A Part, założycielka Studia Ciała i Emocji. Na warsztatach będzie można dowiedzieć się, co to znaczy, że ciało jest pamięcią, jak (roz)poznać siebie, swoje ciało i uśpione w nim emocje, a tym samym jak spotkać i pielęgnować swoje wewnętrzne dziecko. Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, foyer sali sesyjnej na V piętrze.
**8 grudnia, godz. 10.00-14.00** – warsztaty „O przyjemności” - prowadząca ALICJA DŁUGOŁĘCKA, absolwentka Wydziału Pedagogiki na UW, dr nauk humanistycznych, prowadzi zajęcia z psychosomatyki i rehabilitacji seksualnej na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Na warsztatach w bezpiecznym, kobiecym gronie będzie można podzielić się odkrytymi przez siebie ścieżkami przyjemności, uruchomić osobistą, zmysłową uważność... Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, foyer sali sesyjnej na V piętrze.
**12 grudnia, godz. 18.00** – „Moc inspiracji, moc piękna, Twoja moc” – FINAŁ MOCY KOBIETY, trzymiesięcznego cyklu warsztatów i spotkań dla kobiet. Podczas tego wyjątkowego wieczoru przewidziane jest: spotkanie z gościem specjalnym, wernisaż fotografii Beaty Muchowskiej, prezentacja plakatów Moc Kobiety autorstwa Zuzy Miśko oraz „Kirke” – czytanie performatywne na podstawie książki Madeline Miller. ZAPISY NA FINAŁ: https://evenea.pl/event/mockobietyfinal/. Udział w warsztatach i spotkaniu finałowym jest bezpłatny. Koncepcja i realizacja: www.sztukadzikosci.com. Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala widowiskowa

## 07 Kocham Teatr! Choinka – spektakl Teatru Falkoshow

**godz. 12.00**

Przedstawienie dla dzieci od lat 3. Spektakl w formie teatru magnesu inspirowany łowickimi wycinankami ludowymi opatrzony pięknymi piosenkami stylizowanymi na ludowe melodie. Bohaterami się zabawki choinkowe i dekoracje świąteczne, które szukają swojego miejsca na świątecznym drzewku. Bilet 10 zł/osoba

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 08 Smyki w świecie muzyki

**godz. 11.00**

Warsztaty muzyczne dla dzieci „Kot”, czyli o skrzypcach elektrycznych.

**Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, przy ul. S. Żeromskiego 29, sala widowiskowa (wejście od ul. Jarzębskiego), tel. 22 443 47 00 wew. 42 398**

# grudzień 2019

bielany po godzinach

## 08 „Muzyczna Ciekawość Świata” – koncert edukacyjny

**godz. 12.30**

„Muzyka do tańca i do różańca”. Na przykładach utworów muzyki klasycznej, filmowej, musicalowej i rozrywkowej spróbujemy odgadnąć, do czego mogą służyć dźwięki. Jak zmieniała się muzyka na przestrzeni wieków? Do czego służyła kiedyś ludziom, a do czego używamy jej dzisiaj? Dla widzów od 3 lat. Bezpłatne wejściówki do odbioru od 2.12

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 09 „Co się stało z Mikołajem?”

**godz. 17.00**

Spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Tak. Wstęp wolny

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 49, al. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85**

## 09 „Aktorki na Bielanach”

**godz. 17.00**

Spotkanie z Agnieszką Grochowską. Wstęp wolny

**Biblioteka Publiczna im. St. Staszica, ul. Romaszewskiego 19, tel. 22 639 80 48**

## 10 „Grajka Mikołajka”

**godz. 17.30**

Spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Artystów Tak. Wstęp wolny

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr 14, ul. Bogusławskiego 6a, tel. 22 669 69 52**

## 15 Koncert Bożonarodzeniowy Orkiestry Kameralnej Filharmonii Narodowej

Zabrzmią nie tylko polskie kolędy jak „Bóg się rodzi”, „Przybieżeli do Betlejem”, „Gdy śliczna Panna” czy „Jezus Malusieńki”, ale także znane świąteczne przeboje, jak „White Christmas”, „Amazing Grace”, „Pędzą, pędzą sanie” czy „Jingle Bells”.

To będzie prawdziwa uczta dla ducha i dla ucha. Zapraszamy serdecznie! Godz. 14.00

**Parafia MB Wspomożycielki Wiernych, ul. J. Conrada 7, tel. 22 443 47 00 wew. 42 398**

## 12 „Świąteczne marzenia”

**godz. 17.30**

Spektakl dla dzieci w wykonaniu Agencji Artystycznej Arlekin. Wstęp wolny

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 21, ul. Wrzeciono 48, tel. 22 835 48 39**

## 12 Męska Ruletka – warsztaty rozwoju osobistego dla mężczyzn

**godz. 18.00**

Warsztaty skierowane są do odważnych mężczyzn, którzy chcą zdobyć nowy punkt widzenia siebie, pragną pracować nad swoimi relacjami z innymi ludźmi oraz potrzebują nowych wyzwań. Prowadzenie: Martyna Guba. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 12 Nowi warszawiacy – premiera filmu dokumentalnego

**godz. 18.30**

Pokaz krótkometrażowego dokumentu , zrealizowanego przez licealistów z XLI Liceum Ogólnokształcącego im. Joachima Lelewela w ramach projektu „Nowi warszawiacy”. Projekt dofinansowany z Warszawskiego Programu Edukacji Kulturalnej z Funduszu Animacji Kultury. Wstęp wolny

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 13 Off na Zakręcie. Zaplątani w historię

**godz. 19.00**

Pokaz filmów niezależnych z Dominikany, Kurdystanu, Brazylii, Egiptu, Węgier. Dyskusję prowadzi Maciej Misztal, dyrektor Lubelskiego Festiwalu Filmowego. Wstęp wolny

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 13 Piramidy w koncercie „Mickiewicz Unplugged”

**godz. 18.00**

Premierowy pokaz na Festiwalu Filmów Chrześcijańskich ARKA 2019. Bilety: 15 zł

**Dobre Miejsce, ul. Dewajtis 3 wej. B, www.dobremiejsce.org**

## 14 Dawno, dawno temu. Warsztat tradycji świątecznych...

**godz. 12.30**

Podczas warsztatów poznamy najstarszą polską książkę kucharską Stanisława Czernieckiego z 1682 r. Zgodnie ze smakami staropolskimi przygotujemy pierniczki wedle przepisu kuchmistrza i będziemy je dekorować. Koszt 10 zł/dziecko. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

bielany po godzinach

## 22 „Szydelkowa szopka Babci Klary” z cyklu Niedzielne Bajeczki

Jasełkowe przedstawienie z oryginalnymi lalkami, ze wspólnym śpiewaniem kolęd i pastorałek, wprowadzi młodych widzów w niezwykły świat Wigilijnej Nocy.

Bezpłatne wejściówki do odbioru w Dobrym Miejscu. Godz. 13.00

**Dobre Miejsce, ul. Dewajtis 3 wej. B, www.dobremiejsce.org**

## 14 Od natury do architektury

**godz. 10.00**

Warsztaty architektoniczne i twórcze, mające w sposób zarówno praktyczny, jak i teoretyczny zapoznać młodzież z tematyką środowiskową, społeczną, techniczną oraz z estetyką kształtowania przestrzennego. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 15 Świąteczne Dwie Godziny dla Rodziny

**godz. 12.30**

W programie: spektakl interaktywny Teatru Złoty Dukat „Pani Zima ze Świętym Mikołajem” oraz animacje plastyczne. Dla widzów od 3 lat. Bezpłatne wejściówki do odbioru od 9.12

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 15 Cuda, cuda ogłaszają – kolędowanie z zespołem Bum Bum Cynamon i The Mleko

**godz. 16.00**

Koncert świąteczny zespołu The Mleko i debiut grupy  Bum Bum Cynamon. W programie tradycyjne pastorałki z XVIII i XIX wieku, wspólne muzykowanie i śpiewanie kolęd. Wstęp wolny

**Studnia MAL, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 15 „Fortepianowe jasełka”

**godz. 16.00**

Koncert „Fortepianowe jasełka” w wykonaniu młodych pianistów  Klubu „Frycek” prowadzonego przez Marię Fedorowicz-Lenart. Wstęp wolny

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 16 „Wszyscy lubimy święta”

**godz. 17.00**

Zajęcia origami prowadzone przez trenera Polskiego Centrum Origami Małgorzatę Spiralewicz. Zapisy

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26, ul. Romaszewskiego 19, tel. 22 669 88 51**

## 18 „Przez Tybet i Himalaje”

**godz. 17.00**

Spotkanie z podróżnikiem. Wiek 3+. Zapisy

**Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 26, ul. Romaszewskiego 19, tel. 22 669 88 51**

## 19 „Życie jest kolorem”

**godz. 18.00**

Wernisaż wystawy obrazów Patryka Wojtczaka. Wstęp wolny

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 65, ul. Petofiego 3, tel. 22 835 69 44**

## 19 „Dziadek do orzechów”

**godz. 17.30**

Spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Duet z Krakowa. Wstęp wolny

**Mediateka Start-Meta, ul. Szegedyńska 13a, tel. 22 291 44 68**

## 19 Sukces to ja – warsztaty rozwoju osobistego

**godz. 18.00**

Warsztaty dla kobiet, na których poznasz swój prawdziwy potencjał. Prowadzenie: Martyna Guba. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 19 Tańczymy salsę

**godz. 18.30**

Podczas spotkania poznasz podstawowe kroki salsy kubańskiej. Warsztaty nieodpłatne. Zapisy. strefazajec.pl

**Studnia MAL, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 20 Off na Zakręcie. Świąteczna gorączka

**godz. 19.00**

Pokaz filmów niezależnych z Polski, Brazylii, Bułgarii, Belgii i Francji. Dyskusję prowadzi Maciej Misztal, dyrektor Lubelskiego Festiwalu Filmowego. Wstęp wolny

**Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44**

## 20 Z kopyta kulig rwie – koncert świąteczny chóru Kohezja

**godz. 19.00**

Gwiazdka to magiczny czas, który łączy ludzi. Niech dodatkowo, w czasie oczekiwania na Wigilie, połączą nas piękne piosenki świąteczne. Gośćmi koncertu będą uczestnicy warsztatów dla nieumiejących śpiewać, dla których będzie to pierwszy publiczny występ. Dyrygentka: Ewa Jurkiewicz, akompaniuje: Krzysztof Ostrowski. Bezpłatne wejściówki do odbioru w Bielańskim Ośrodku Kultury

**Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47**

## 21 Koncert kolęd Viva la Musica & Przyjaciele

**godz. 18.00**

Koncert kolęd dla małych i dużych. Zapraszamy

**Kościół Pokamedulski, ul. Dewajtis 3, tel. 22 443 47 00 wew. 42 398**

# Patriotycznie i sportowo – obchody 11 listopada na Bielanach

**Na Bielanach dla uczczenia odzyskania niepodległości po 123 latach zaborów, organizowanych było wiele wydarzeń. Świętowanie zaczęliśmy na sportowo od turniejów siatkówki w XLI LO im. Lelewela, tenisa ziemnego na AWF i szachowego w TKKF Chomiczówka.**

Fot. S. Korzeniewski

*Uroczystość patriotyczna na terenie AWF*

Fot. S. Korzeniewski

*Piknik patriotyczny na strzelnicy przy ul. Marymonckiej*

Do obchodów włączył się również Związkowy Klub Strzelecki, który na obiektach przy ul. Marymonckiej zorganizował Piknik Patriotyczny. Były pokazy grup historycznych i wystawa broni palnej.

Świętowanie zwieńczyły uroczystości przy pomniku Marszałka Józefa Piłsudskiego na terenie AWF Warszawa z udziałem władz samorządowych, radnych, kombatantów i mieszkańców.

Radny Kacper Pietrusiński odczytał list Prezydenta Rafała Trzaskowskiego przygotowany specjalnie na tę uroczystość. Prezydent podkreślił także, że 90 lat temu z inicjatywy Marszałka Piłsudskiego powstał Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie, przekształcony w 1938 r. w AWF, który od 90 lat kształci kolejne pokolenia studentów. Wśród absolwentów są m.in. Janusz Kusociński, Eugeniusz Lokajski i Bronisław Czech. Dzięki temu miesiąc listopad jest szczególnie ważnym miesiącem w życiu Uczelni.

W swoim przemówieniu burmistrz Grzegorz Pietruczuk powiedział, że „bilans 101 lat niepodległej Polski lat jest bardzo korzystny. Widać to po otaczającej nas rzeczywistości, jej kształcie i estetyce. (…) Bądźmy świadomi, że pamięć o dniu niepodległości to nie tylko uczestnictwo w obchodach, lecz nasza codzienna praca i obowiązki, które każdy z nas dokłada do budowy wielkości naszego kraju. To dzięki nam wszystkim i ciężkiej pracy poprzednich pokoleń możemy się cieszyć tak uroczystym dniem, jak dzisiaj."

Na koniec uroczystości przedstawiciele wszystkich środowisk złożyli swoje wieńce. Miłym akcentem było złożenie kwiatów przez dzieci z Przedszkola nr 240 im. Polskich Olimpijczyków przy ul. Marymonckiej. To ważne, by pamięć o tak ważnych dla naszego kraju wydarzeniach przekazywać kolejnym pokoleniom.

**BF/KP**

Fot. S. Korzeniewski

*Turniej szachowy na Chomiczówce*

# Marszałek na scenie

**Listopad to miesiąc, w którym w szczególny sposób pamiętamy o rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 r. Do rocznicowych uroczystości zazwyczaj dostosowuje się także kalendarz kulturalny. W tym też duchu 13 listopada w Bielańskim Ośrodku Kultury przy Goldoniego 1 odbył się pokaz przedstawienia „Kochając Marszałka" w wykonaniu Teatru Podaj Dalej.**

Fot. Arch. BOK

Przedstawienie ukazuje drogę życiową Józefa Piłsudskiego z punktu widzenia jego drugiej żony, Aleksandry ze Szczerbińskich Piłsudskiej. Kobiety, która w czasach, gdy za podstawową rolę przedstawicielek płci żeńskiej uznawano rodzenie dzieci, skromność, uległość wobec męskiej woli oraz trzymanie dobrych manier, walczyła o niepodległość na równi z mężczyznami, przemycała broń oraz odważnie stawiała czoła „zakazanej" namiętności; Piłsudski w chwili poznania Aleksandry Szczerbińskiej był bowiem jeszcze żonaty. Ponadto jego największą miłością, kochanką, dla której zdolny był do największych poświęceń, była odradzająca się po 123 latach niewoli Polska, co sprawiało, że trwanie u boku Piłsudskiego nie było dla Aleksandry łatwe. Często pozostawała sama, gdy jej ukochany poświęcał się sprawom najpierw wojskowym, potem zaś politycznym.

Przestawienie zrealizował warszawski Teatr Podaj Dalej, mający w swoim dorobku artystycznym wiele interesujących przedstawień prezentowanych w różnych miejscach Warszawy. W roli Marszałka wystąpił dobrze znany widzom (m.in. z filmów Wojciecha Smarzowskiego i licznych seriali) Jarosław Gruda. Jako Aleksandra Piłsudska zaprezentowała się znakomicie Aleksandra Długosz. Współzałożycielka Teatru Podaj Dalej, Magdalena Mroszkiewicz wcieliła się aż w trzy różne role kobiece. W obsadzie wydrukowanej na ulotce w roli Romana Dmowskiego figurują – w dublurze – Adam Szyszkowski i Mieczysław Morański, jednak podczas spektaklu w BOK-u rolę tę kreował Tomasz Bieliński, aktor oraz autor opracowania muzycznego spektaklu. Dodajmy, że autorką scenariusza była Magdalena Mroszkiewicz, scenografia i kostiumy to dzieło Beaty Dąbskiej, zaś spektakl wyreżyserowała Anna Lenartowicz, aktorka i reżyser zmarła przedwcześnie 20 sierpnia 2019 r.

**Rafał Dajbor**

**Gabrieli Jóźwik**

*naszej Gabrysi*
*serdeczne słowa wsparcia*
*po śmierci*

**Męża**

*składają*

*seniorki z Sekcji Malarskiej*
*Klubu Mieszkańców WSBM*
*„Chomiczówka"*

**Gabrieli Jóźwik**

*słowa*
*głębokiego współczucia*
*z powodu zgonu*

**Męża**

*składa*

*Zarząd i wolontariusze*
*Polskiego Komitetu Pomocy*
*Społecznej Bielany*

*Gabrysiu!*
*Bliscy, których kochamy*
*nadal żyją w naszych sercach i pamięci.*
*Irma*

*„Rozłąka jest naszym losem,*
*spotkanie naszą nadzieją"*

*Pani*

***Jadwidze Podgórskiej***

*wieloletniej dyrektor*
*Przedszkola nr 309*
*wyrazy szczerego współczucia,*
*słowa otuchy i wsparcia*
*po śmierci*

**Syna**

*składają*

*Naczelnik i pracownicy Wydziału*
*Oświaty i Wychowania*
*dla Dzielnicy Bielany*

*„Chociaż odszedłeś,*
*choć Cię już nie ma.*
*Dla niej żyć będziesz nadal*
*w wspomnieniach"*

*Naszej drogiej koleżance*

***Annie Rudowskiej***

*wyrazy głębokiego*
*współczucia*
*z powodu śmierci*

**Taty**

*składają*

*składają koleżanki – dyrektorzy*
*bielańskich przedszkoli*

# Średniowieczne Młociny

**Okoliczności założenia i dostania się na karty historii książęcej wsi Młociny są niemal tożsame z początkami Wawrzyszewa, którego najwcześniejsze dzieje opisaliśmy w poprzednim odcinku cyklu.**

*Karczowanie lasu i obsiewanie pola – rycina z 1542 r.*

Obie osady zostały wymienione w roku 1367 w dokumencie sygnowanym przez papieża Urbana VI, a dotyczącym kwestii płacenia dziesięciny, która wywołała spór między diecezją poznańską a parafią w Zgierzu (dzisiejszym Zegrzu). Wioska została założona około połowy stulecia wraz z wieloma innymi wokół Warszawy, w epoce pomyślnych rządów księcia mazowieckiego Siemowita III – lennika polskiego króla Kazimierza III Wielkiego. W owym dokumencie nazwę wsi – odległej od Starej Warszawy o 8 km – zapisano w zlatynizowanej wersji Mloczini. Syn Siemowita, Janusz I Starszy, bodaj najwybitniejszy władca spośród książąt mazowieckich, uwolnił w 1379 r. mieszczan warszawskich od podwodów (dostarczania na żądanie wozów z końmi i wozaków) za wykup Młocin, które były zastawione w kwocie 34 kóp groszy praskich u Arnolda Warszewskiego, sługi książęcego. W tymże roku Janusz I odstąpił osadę wraz z czterema innymi mieszczanom na lat osiem, uwalniając od podatków, co miało zrekompensować koszty budowy murów obronnych Starej Warszawy. Tym razem nazwę osady zapisano jako Mloczyn. W roku 1408 książę sprzedał Piotrowi Pielgrzymowi wójtostwo warszawskie wraz z czterema wiejskimi karczmami i prawem sądzenia m.in. w Młocinach. Beneficjent miał prawo pobierać z tego tytułu 1/3 opłat sądowych.

Nie mamy pojęcia jak duże były ówczesne Młociny, ani jak wyglądały, przypuszczać jednak należy, iż – jak trzysta lat później – miały postać ulicówki ciągnącej się wzdłuż jedynej drogi tuż przy krawędzi skarpy wiślanej. Lokalizacja ta odpowiada obecnemu biegowi równoległego do Wisły odcinka ul. Prozy. Od roku 1526 była to wieś królewska z ośmioma włókami gruntu kmiecego i półwłóką przynależną „do włodarza", płacąca staroście podatek w owsie i życie. Czynsz z włóki kmiecej opiewał na kwotę 14 groszy rocznie, natomiast włodarska półwłóka była z tego czynszu zwolniona. Lustracja z roku 1565 precyzuje, że w Młocinach grunt jest dobry a pole trojne, czyli uprawiane w systemie trójpolówki. Na pole to składało się 10 włók ziemi, z których jedną posiadał mieszczanin warszawski Szeliga, „prawem starym od książąt", reszta zaś dzieliła się na półwłóki należące do 18 włościan. Można z powyższego oszacować, że w owej pomyślnej gospodarczo i politycznie epoce wieś była zamieszkana przynajmniej przez setkę osób. Najlepiej miał się wójt, do którego poza gospodarstwem i polem należała zwolniona z podatków karczma i wielki ogród, przy całkowitym uwolnieniu z wszelkich posług względem starostwa. Oczynszowanie kmieci z włóki zamykało się niezmiennie sumą 14 groszy oraz 13 korcami żyta i 13 korcami owsa.

Najstarsze zanotowane personalia młocinian odnoszą się do epoki znacznie wcześniejszej i jako pierwszy w 1425 r. został wymieniony włościanin Jakusz Żywotek. Ćwierć wieku później „uczciwi" Paweł i Barbara, dzieci Grzegorza, sołtysa z Młocin, sprzedali „opatrznemu" Marcinowi Strugale, mieszczaninowi warszawskiemu, jedną wolną włókę w tej wsi, którą ich dziadek Jakub otrzymał od księcia Janusza. Nabywca zapłacił 17 kóp groszy w półgroszówkach, zyskując ponadto zwolnienie z czynszu z tejże włóki oraz z obowiązku pełnienia służby u starostów warszawskich i to wraz z potomkami. Z dokumentu datowanego na rok 1452 dowiadujemy się, iż kmieć Paweł Kokormak uczynił zadość za posag Doroty, córki Mieszka z Warszawy, jako jej rodzony wuj. Jeszcze jednego wójta Młocin – Wojciecha Puzwola – poznajemy dzięki pismu z roku 1467. Wydany rok później dokument informuje, że mieszczanie warszawscy Wojciech Pierdziwół (!) z Elżbietą, córką zmarłego Marcina Strugały, sprzedali włókę gruntu w Młocinach wraz z karczmą Świętosławowi z Wojcieszyna, dziekanowi kapituły warszawskiej. Tenże duchowny w 1473 r. zbył włókę gruntu wójtowskiego Gabrielowi Małkowi ze Starej Warszawy za 20 kóp groszy.

Na przedpolu wsi, graniczącej na północy z Borakowem (dziś: Buraków), a szczególnie od północnego zachodu i zachodu, ciągnęły się gęste lasy stanowiące część Puszczy Mazowieckiej, stopniowo wszakże karczowane. Po przyłączeniu Mazowsza do Korony w wieku XVI część tych lasów w pobliżu Młocin została wydzielona jako królewski zwierzyniec, czyli ogrodzony teren zastrzeżony dla monarszych polowań na spędzone tam dzikie zwierzęta. Obfitość cieków wodnych sprzyjała zakładaniu młynów, do czego walnie przyczyniła się królowa Bona.

Interesująco przedstawiała się kwestia podległości kościelnej. W 1564 biskup poznański Adam nadał dziesięcinę snopkową z Młocin kościołowi w Kazomiu Małym, czyli dzisiejszym Kazuniu-Bielanach. W roku 1580 wieś podlegała parafii w odległej Wielkiej Woli (dziś część dzielnicy Wola), mimo iż od niemal czterech dekad funkcjonowała parafia w pobliskim Wawrzyszewie. Po tej dacie jednak na następne niemal cztery wieki właśnie z tą parafią związały się losy Młocin.

**Jarosław Zieliński**

Dzielnica Bielany

Biblioteka Bielany

**Zbieramy archiwalne zdjęcia z życia dzielnicy i jej mieszkańców.**

Zachęcamy do przejrzenia domowych albumów. Chcemy pokazać, jak Bielany wyglądały 20, 50 czy 100 lat temu.

**Czekamy na Wasze zdjęcia** - tel. 22 443 47 62 lub bielany.fototeka@um.warszawa.pl

# „Nasz Dom" na Bielanach

**100-lecie założenia Zakładu Opiekuńczo-Wychowawczego „Nasz Dom" i 91 lat jego obecności na warszawskich Bielanach to wspaniała okazja, by przywołać dzieje placówki tak blisko związanej z losami stolicy, a o rok tylko młodszej od Rzeczypospolitej. Placówki od lat pielęgnującej tradycję i jednocześnie szukającej w zmieniającej się rzeczywistości nowej tożsamości.**

Fot. Arch. "Naszego Domu"

*Wychowankowie Naszego Domu*

Fot. Arch. "Naszego Domu"

*Mleszkańcy mogli wziąć udział w spacerze po Naszym Domu*

Zakład Wychowawczy „Nasz Dom" otwarty został 15 listopada 1919 roku w Pruszkowie koło Warszawy. Powstał pod patronatem Komisji Centralnej Związków Zawodowych z potrzeby istnienia nowoczesnej placówki wychowawczej, która otoczyłaby opieką sieroty i półsieroty po walczących o wyzwolenie narodowe i społeczne działaczach robotniczych. Kierownictwo objęła Maria (Maryna) Falska, a najbliższymi współorganizatorami byli Janusz Korczak i Maria Podwysocka. Ideą przewodnią w wychowaniu, którą sformułowała Maryna Falska, było „usamodzielnienie dziecka, otwieranie coraz nowych możliwości wypowiedzenia się inicjatywie jego [...]. Traktować dzieci jako istoty świadome swych potrzeb. […] Zdolne do opanowań wewnętrznych i wytrwałych wysiłków w dążeniu do wyzbycia się złych przyzwyczajeń i skłonności".

W 1921 roku powstało Towarzystwo „Nasz Dom", którego celem głównym było organizowanie pomocy materialnej dla zakładu. W 1928 roku Dom przeniósł swą siedzibę na Bielany do nowo wybudowanego, specjalnie przystosowanego budynku. W latach 1930-1935 istniała tam też bursa dla młodzieży – przyszłych pedagogów, którzy w „Naszym Domu" odbywali praktykę wychowawczą. Od 1933 roku zakład rozszerzył swą działalność; na rzecz najbliższego środowiska zorganizowano przedszkole, bibliotekę i czytelnię oraz półkolonie.

W czasie II wojny światowej warunki materialne były bardzo ciężkie; liczba wychowanków wzrosła do 170 (i 20 osób personelu). Choć szczególną wagę przywiązywano do bezpieczeństwa (była grupa dzieci żydowskich), większość młodzieży uczestniczyła w konspiracji, a później w powstaniu warszawskim. Podczas powstania na terenie Domu istniał szpital powstańczy.

7 września 1944 roku zmarła Maryna Falska, kierownictwo „Naszego Domu" objęła jej długoletnia współpracownica Aleksandra Staszewska. 2 października tego roku zakład ewakuowano do wsi Sokolniki koło Jędrzejowa. 5 marca 1945 roku grupa starszych wychowanków i część personelu powróciła do Warszawy. Dzieci młodsze umieszczono w zakładzie wychowawczym w Smoszewie koło Warszawy, którego kierownikiem została Aleksandra Staszewska. 1 stycznia 1946 roku wojsko, które od stycznia 1945 roku zajmowało Dom, przekazało obiekt Robotniczemu Towarzystwu Przyjaciół Dzieci.

W 1946 roku kierownictwo objął Zdzisław Sieradzki. W odremontowanym gmachu liczbę wychowanków powiększyła duża grupa dzieci repatriowanych z Zagorska pod Moskwą, przybywała też młodzież z innych internatów.

W 1952 roku placówka otrzymała nazwę Dom Młodzieży im. Feliksa Dzierżyńskiego. W rok później Dom upaństwowiono. Od 1952 do 1957 roku kierował nim Kazimierz Karcz, po czym kierownictwo objął ponownie Zdzisław Sieradzki. Organizacja życia uległa zmianie: powstały małe zespoły wychowanków (dla wprowadzenia atmosfery domu rodzinnego), funkcjonowały dobrowolne dyżury, tzw. zakłady, listy postępów w nauce i zachowaniu. Nowe tendencje doprowadziły do opracowania projektu przebudowy gmachu na bardziej odpowiadający nowym wymaganiom. Prócz kapitalnego remontu na dawnym tarasie dobudowano piętro. Z inicjatywy byłych wychowanków i pracowników już w 1958 roku powstało Koło Przyjaciół „Naszego Domu" – dla utrzymywania dawnych więzi koleżeńskich, ale i gromadzenia materiałów archiwalnych, dokumentów, fotografii czy pamiątek związanych z dziejami zakładu.

W latach 1974-1982 „Naszym Domem" kierował Krzysztof Stasiecki. W Domu przebywało 120 wychowanków, w wieku od 3 do 18 lat. W pracy wychowawczej pielęgnowano tradycje nawiązujące do działalności Maryny Falskiej i Janusza Korczaka. Trwała intensywna współpraca z Kołem Byłych Wychowanków, które za cel postawiło sobie przekazanie historii Domu następnym pokoleniom.

Lata 80. to początek wieloletniej współpracy z Instytutem Badań Pedagogicznych, która mała istotny wpływ na zmianę stylu pracy. Opracowane zasady regulujące życie w „Naszym Domu" – zasady przyjmowania wychowanków, nagradzania, usamodzielniania oraz wykorzystania tradycji w codziennym życiu Domu (dyżury, zebrania, gazeta, praca ze społecznością oraz liczne programy dla czasu wolnego) – stały się zgodne z oczekiwaniami dzieci i dorosłych.

W 1991 roku z inicjatywy dyrektor Teresy Skudniewskiej powstał komitet założycielski dla reaktywowania Towarzystwa „Nasz Dom" z siedzibą w „Naszym Domu".

Program przekształceń Domu od roku 1998 miał na celu współpracę z rodzinami wychowanków oraz przygotowanie ich do samodzielnego życia. Wprowadzone zostały nowe rozwiązania: kameralna grupa usamodzielnienia na terenie Domu; pierwsze mieszkanie chronione dla wychowanków usamodzielnionych (2000); otwarcie w budynku Ośrodka Rodzinnej Opieki Zastępczej Towarzystwa „Nasz Dom" (2003); kolejny etap działalności kameralnej grupy usamodzielnienia w mieszkaniu pozyskanym od władz dzielnicy Bielany oraz w mieszkaniu od władz dzielnicy Żoliborz.

Na terenie Domu działał kilka lat (2006-2013) specjalistyczny Ośrodek dla dzieci w kryzysowych sytuacjach rodzinnych we współpracy z Fundacją „Dzieci Niczyje". Powstały kolejne mieszkania filialne na Mokotowie, Żoliborzu, Saskiej Kępie – łącznie jest ich 6. Liczba wychowanków (zgodnie z ustawą) systematycznie malała, do 30-20 dzieci w budynku (docelowo 14). Zmieniła się struktura organizacyjna – w 2018 roku Dom wszedł w skład Zespołu do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych nr 2 w Warszawie, którego dyrekcję objęła Barbara Młodziejewska.

Na terenie budynku przy Al. Zjednoczenia 34 działają nadal: Dom Dziecka nr 1 „Nasz Dom" im. Maryny Falskiej, Towarzystwo „Nasz Dom" – organizacja pozarządowa (biuro) i prowadzony przez organizację Ośrodek Wspierania Rodzin Zastępczych PORT, oraz Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie (od 2018).

W latach 2010-2017 Teresa Skudniewska wraz z wychowankami Antonim Chojdyńskim i Tadeuszem Bernfeldem, uporządkowała dawne zasoby źródłowe „Naszego Domu".

Zarejestrowane zostało Stowarzyszenie Byłych Wychowanków i Przyjaciół „Naszego Domu", które jest kontynuacją dawnego Koła Przyjaciół „Naszego Domu".

Najważniejszą, żywą tradycją są rocznicowe listopadowe spotkania. Spotykają się wówczas wszyscy blisko związani z „Naszym Domem" – byli i obecni wychowankowie, pracownicy oraz przyjaciele. W tym dniu dzieci odwiedzają grób Maryny Falskiej na warszawskich Powązkach.

**Marta Ciesielska, Teresa Skudniewska, Zuzanna Sękowska**

# Ogródek Sąsiedzki przy al. Zjednoczenia 13

**Jeszcze dwa lata temu był to szary i nieestetyczny zakątek. Niedawno, w miejscu zeschłej trawy wykiełkował ogródek, który w sezonie wegetacyjnym cieszy oczy przechodniów bujną, zadbaną roślinnością i zaprasza do zatrzymania się choć na chwilę, aby odpocząć w cieniu okazałych drzew, napawać się wonią kwitnących kwiatów, podelektować ciszą i spokojem w sercu Starych Bielan.**

Fot. Arch. Redakcji

Mowa tu o niewielkim skrawku ziemi w podwórku przy al. Zjednoczenia 13, który przeszedł imponującą metamorfozę.

Wszystko zaczęło się dzięki staraniom obecnych bielańskich włodarzy: burmistrza Grzegorza Pietruczuka i zastępcy burmistrza Włodzimierza Piątkowskiego, którzy dostrzegli w tym miejscu potencjał. Tak powstała przy Ośrodku Wsparcia dla Seniorów Nr 1 utwardzona płytami przestrzeń, gdzie seniorzy mogą spędzać czas na świeżym powietrzu.

Zgodnie ze starym porzekadłem, iż „apetyt rośnie w miarę jedzenia" szybko zaczął dojrzewać pomysł upiększenia małego skwerku tak, aby służył on nie tylko uczestnikom OWDS Nr 1, ale również okolicznym mieszkańcom.

Dzięki przychylności Dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany – Małgorzaty Spychalskiej udało się wygospodarować fundusze na zaplanowane przy współpracy z Fundacją Alter Eko nasadzenia. Jesienią 2018 roku zorganizowana została akcja porządkowania i rewitalizacji terenu i sadzenia roślin. Była to również dobra okazja do sąsiedzkiej i międzypokoleniowej integracji. Najmłodszy uczestnik wspólnych działań miał bowiem 2 miesiące, a najstarszy 102 lata. W efekcie powstało miejsce wyjątkowe, gdzie można rozłożyć koc i zrelaksować się, a także popracować na grządkach lub zagrać w bule albo w krokieta. Rosną tu krzewy ozdobne, byliny, rośliny jednoroczne. Ogrodnicy-amatorzy chętnie dostarczają nasiona i nowe rośliny. Jest też miejsce na mały zielnik, dzięki czemu seniorzy mogą codziennie parzyć świeżą miętę.

Ogródek Sąsiedzki to nie tylko teren, gdzie w ciepłe dni na co dzień odbywają się zajęcia ruchowe i terapeutyczne, to także miejsce spotkań okolicznościowych. Odbyły się tu między innymi imprezy z okazji Dnia Dziecka oraz obchody rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.

Pieczę nad ogrodem sprawują uczestnicy i pracownicy Ośrodka Wsparcia dla Seniorów Nr 1. Rad udzielają również specjaliści z „Bujnej Warszawy," dzięki którym 23 października na terenie OWDS Nr 1 można było wysłuchać prelekcji na temat zalet kompostowania.

Na przyszłość jeszcze wiele planów, jak rozwinąć i upiększyć nasz społecznościowy ogród!

**Grażyna Parkot**


**KRÓTKOTERMINOWA GRUPA TERAPEUTYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH**

Czas trwania grupy od stycznia 2020 roku do końca czerwca 2020

Grupa przeznaczona jest dla osób dorosłych przeżywających trudności w bliskich relacjach, i/lub w kontaktach z innymi ludźmi

Spotkania będą odbywać się w każdy wtorek od 17.30 do 19.00

Uczestnictwo w grupie poprzedzone jest konsultacją indywidualną

Zarówno udział w grupie jak i konsultacje są bezpłatne

**Kontakt telefoniczny: 228647306**

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA DZIELNICY BIELANY M.ST. WARSZAWY**

**Aleja Zjednoczenia 11, Warszawa**


# Lodówka i szafka ze specjałami

**Ten artykuł będzie, tak jak poprzedni, o klimacie, a ściślej o przeciwdziałaniu globalnemu ociepleniu, dzięki racjonalnemu gospodarowaniu żywnością.**

Fot. Arch. autora

Poprzednio pokazywałam wprost proporcjonalną zależność między produkcją żywności a uwalnianiem do atmosfery dwutlenku węgla. Czas więc na przedstawienie sposobów radzenia sobie z tym problemem. Nie zawsze przecież udaje nam się zrobić optymalne zakupy. Czasem kupimy coś, co nam zupełnie nie smakuje. Innym razem nie dopiszą goście i zostanie pół garnka zupy dyniowej lub miska makaronu. Co z tym zrobić? Na ogół zupę jemy przez tydzień, a makaron przerabiamy na zapiekankę, sałatkę lub inny przysmak. Naturalnie przy ostatniej porcji zupy z ulgą patrzymy na pusty garnek. Nie wszyscy jednak mają tyle hartu ducha i znudzeni wylewają ją do zlewu. Światowe organizacje i rządy biją więc od dawna na alarm, że marnujemy za dużo żywności a to tylko w Polsce 12 mln ton, czyli ilość zastraszająca.

Toteż coraz częściej można się spotkać z pojęciem gospodarki społecznościowej. Pewne jej elementy obecne są od zawsze w krajobrazie Bielan, choć nikt dotychczas nie nazywał ich garden sharing. Współtworzenie zieleni miejskiej poprzez ukwiecanie balkonów czy organizowanie ogródków przydomowych w blokach to społeczne dzielenie się zielenią, do którego namawiają zwolennicy idei gospodarki społecznościowej. Jej istotą jest dzielenie się tym co mamy, czego nie wykorzystujemy, a co może posłużyć innemu człowiekowi. Najpopularniejszą formą sharing ecconomy jest oddawanie niewykorzystanego jedzenia do jadłodzielni, czyli lodówki umieszczonej na zewnątrz, do której każdy ma dostęp.

Pierwsze jadłodzielnie powstały w Niemczech, a pomysł ten bardzo szybko przejęły inne kraje. Foodsharing popularny jest w Holandii, Austrii, Szwajcarii i Włoszech. Również w Polsce zadamawia się powoli, choć w Warszawie ciągle dość nieśmiało. Pierwszą w Polsce i w Warszawie jadłodzielnię otworzyli w 2017 roku studenci Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie tę inicjatywę przejmują organizacje pozarządowe i samorządy dzielnicowe. Kilka dni temu przy żoliborskiej jadłodzielni spotkałam jej użytkownika. Nie tylko chwalił pomysł uruchomienia „wspólnej lodówki", ale wykazywał ogromną odpowiedzialność w korzystaniu z niej. „Widzi pani, tu jest duży kubek maślanki. Dobra ale dla mnie za dużo, nie wezmę, bo połowę zmarnuję a szkoda" – powiedział i odszedł, zostawiając maślankę dla kogoś innego.

Marzy mi się taka jadłodzielnia, jedna lub ze dwie na Bielanach. Ich uruchomienie jest proste i niedrogie. Trzeba kupić lodówkę, nie musi być duża i przymocować do niej szafkę z półkami, najlepiej metalowym stelażem. W lodówce każdy może zostawić jedzenie, które mu zbywa. Każdy też może wziąć sobie to, na co ma ochotę. Do lodówki wkładamy żywność, z wyjątkiem świeżego mięsa i surowych jaj oraz gotowe potrawy: zupę w zakręconym słoju, przerobione mięso itp. W szafkach umieszczamy warzywa i owoce a także produkty nie wymagające niskich temperatur jak np. ryż, makaron, kasza.

Nasza dzielnica nie należy do biednych. Myślę więc, że ulokowanie jadłodzielni w centrum Bielan, na przykład obok Urzędu, może z tyłu, w pobliżu parkingów, zapewniłoby łatwość w dostarczaniu produktów, a jednocześnie zapewniło dyskrecję w korzystaniu z niej.

Jedynym problemem, który może wydawać się trudnym do rozwiązania, choć naprawdę takim nie jest to regularne czyszczenie lodówki i półek. Myślę jednak, że wolontariusze, których mamy tak wielu w dzielnicy, z radością podejmą się tego obowiązku.

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Nie róbmy zapasów, podzielmy się tym co zostanie. Sprawdźmy w Internecie, gdzie można oddać nadmiar jedzenia. Rekomenduję jadłodzielnię żoliborską, bo jest najbliżej, ale marzę, by kawałek świątecznego makowca zanieść do naszej, nowo powstałej bielańskiej jadłodzielni. Bo to taki czas, gdy dzielimy się z najbliższymi smakołykami i nie tylko, a równocześnie możemy dać prezent naszej zmęczonej Ziemi.

**Joanna Fabisiak**
**Poseł na Sejm RP**

# Aktywność jak lek na zdrowie

**Najgorsze jest tkwienie w fotelu jak dzień długi z pilotem przyrośniętym do ręki.**

Fot. Z. Morawski

Gerontolodzy twierdzą, że w starzejącym się świecie bardzo ważne jest „wychowanie do starości". Zachowaniu zdrowia do późnych lat sprzyja aktywność. Jednak zdrowie to nie tylko stan fizyczny, także psychiczny i społeczny, a na taki „dobrostan" pracuje się całe życie. Potem, w starości, satysfakcja z przeżytych lat wyzwala optymizm – chęć do aktywności fizycznej i intelektualnej. Natomiast brak takiej satysfakcji sprzyja na emeryturze frustracjom i bezczynności. Naukowcy przestrzegają jednak, że samo przejście w ów stan spoczynku powoduje bezczynność i trzeba zadbać, aby nie przerodziła się w nawyk.

Jeśli więc nie wiemy, co zrobić z naszym nareszcie wolnym czasem, jeśli w dodatku los nas skazał na samotność – drugiego wroga seniorskiego zdrowia, chroń nas Boże przed fotelowo-telewizyjnym trybem życia. Jest na Bielanach niemało placówek oferujących seniorom całe pakiety atrakcyjnych inicjatywnych zajęć dla ciała i dla ducha plus kontakt z ludźmi bliskimi pokoleniowo. Przypomnijmy – cztery Uniwersytety Trzeciego Wieku: im. Haliny Szwarc, przy Bielańskim Ośrodku Kultury, przy Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego; dwa Ośrodki Wsparcia dla Seniorów – Nr 1 przy al. Zjednoczenia 13 i Nr 2 przy ul. Wrzeciono 5A; Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka" – ul. Pabla Nerudy 1; Polski Związek Emerytów i Rencistów koło Żoliborz-Bielany. Kluby seniora: „Pod Zdrówkiem" – ul. Wrzeciono 10C, „Domino" – ul. Bogusławskiego 6A; przy BOK – ul. Goldoniego 1; „Uśmiech" przy filii BOK – ul. Estrady 112; przy Klubie Mieszkańców „Chomiczówka" – ul. Pabla Nerudy 1; w osiedlu Wawrzyszew – ul. Czechowa 2; w osiedlu „Przedwiośnie" – ul. Ogólna 2; na Piaskach – ul. Broniewskiego 71; „Bratek" – ul. Płatnicza 35/37; Stowarzyszenie na Rzecz Starszej Generacji „VIS-Major" Klub „Barka" – ul. Klaudyny 18A. Realizowane tam programy, służąc utrzymaniu zdrowia i aktywności, zapewniają zarazem wypoczynek, rekreację, dobrą zabawę.

Tkwiąc samotnie w czterech ścianach hodujesz wrogość do siebie i świata. W ankietach rozprowadzanych przez naszą Radę Seniorów respondenci typują miejsca przyjazne bielańskim seniorom. To są także Wasze miejsca wśród ludzi.

**Irma Wieczorkowska-Bednarek**

# Jesienny Koncert dla Seniorów

Fot. Arch. SP 293

*Starzenie się nie jest złem,*
*któremu trzeba się podporządkować,*
*jest powołaniem,*
*na które trzeba umieć odpowiedzieć.*
Jan Paweł II

Jesienią, w październiku i w listopadzie, w sposób szczególny pamiętamy o Seniorach. W tym okresie przypada Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, Europejski Dzień Seniora oraz Światowy i Ogólnopolski Dzień Seniora. Jest to szczególny czas, który pozwala docenić i podkreślić potencjał doświadczenia, wartości i wiedzy, z których czerpać mogą młode pokolenia od osób starszych. To oni są źródłem życiowej mądrości, której nabywa się z upływem lat. Często są naszym drogowskazem w przemierzaniu krętych dróg życia i pokonywaniu napotkanych przeciwności losu.

18 października słowa pamięci, życzliwości i wdzięczności wyrecytowali, wyśpiewali i wytańczyli uczniowie klas I-III podczas zorganizowanego po raz drugi przez Mały Samorząd Uczniowski Jesiennego Koncertu dla Seniorów w Szkole Podstawowej nr 293. Występy małych artystów dostarczyły wiele uśmiechu na twarzach seniorów, a widok dobrze bawiących się gości był największą nagrodą dla dzieci, opiekunów i nauczycieli zaangażowanych w organizację tej wyjątkowej imprezy.

Dodatkowym zaszczytem jest dla nas fakt, iż bielańscy seniorzy traktują naszą placówkę w sposób szczególny i wyjątkowy. W tym roku dali tego wyraz poprzez uhonorowanie naszej szkoły statuetką Anioła – nagrodą przyznaną w kolejnej edycji konkursu pod nazwą „Miejsce Przyjazne Seniorom", zorganizowanego przez Warszawską Radę Seniorów, Dzielnicowe Rady Seniorów oraz m.st. Warszawę i wręczoną przez burmistrza dzielnicy Bielany, Grzegorza Pietruczuka oraz przewodniczącą Bielańskiej Rady Seniorów, Krystynę Żebrowską. Wyróżnienie naszej placówki, jako jedynej na Bielanach instytucji oświatowej promującej podejście prosenior-skie, z pewnością motywuje do podejmowania kolejnych działań na rzecz osób starszych.

**Małgorzata Graczyk**

# Glosa do świętowania

**Rozpieszczano nas przez cały październik. Nie ma to jak być seniorem. Dziewczynki i chłopcy, dziewczyny i faceci, panie w kwiecie wieku i panowie w sile wieku zasługują na współczucie. Godzien zazdrości jest dopiero wiek dojrzały.**

Fot. www.google.pl

Przestańmy wreszcie narzekać, że oczy już nie te, tu boli tam strzyka, bo żaden okres życia nie jest usłany różami, ale najlepiej być seniorką czy seniorem. Wydawałoby się, że najszczęśliwsze jest dziecko – w rzeczywistości dziecko jest bezbronne: całkowicie uzależnione od widzimisię dorosłych, którzy je ustawicznie krytykują. Pouczają, karzą i nagradzają nie wiadomo za co, bo zupełnie nie potrafią go zrozumieć.

Tak przepoczwarzane dzieci wyrastają na nastolatki, którym – dla odmiany – nie pozwala się wydorośleć, nadal traktując ich jak dzieci i ucząc rozumu, którego przecież nauczy ich dopiero dalsze życie, czyli pełnienie ról żony-matki i ojca rodziny. Co to za role – wszyscy wiemy, pamiętamy i chyba nikt z nas nie marzy, aby wrócił tamten czas.

Dopiero gdy dorosłe dzieci opuszczają dom, same mają dzieci, a my stajemy się seniorami zaczyna nam być dobrze. Seniorka nie jest młodą synową, gnieżdżącą się we wspólnym mieszkaniu z teściami bez nadziei na własne, ani pracującą mamą co o świcie zrywa dziecko do przedszkola. Senior nie jest biznesmenem głowiącym się nocami jak załatwić konkurencję… Oboje są natomiast uśmiechem epoki cierpiącej na chroniczne zapędzenie i niepewność jutra. W odróżnieniu od reszty udręczonej tym cierpieniem ludzkości emanują spokojem i pogodą ducha, a na młodych goniących za groszem patrzą ze współczuciem i ulgą, że oni już tak gonić nie muszą. Co mają to mają, ale mają.

Jeden z cudów ludzkiego życia polega na tym, że z każdego otumanionego dziecka, zagubionego nastolatka, zabieganego nieszczęśnika wyrasta pewnego dnia jako tako szczęśliwy senior. I żylibyśmy sobie niebogato ale bez burz, świętując jak rok długi, gdyby nie nasza ustawiczna gotowość do dzielenia się tym szczęściem z bliskimi. Skutki bywają opłakane: mam znajomych, którzy wzięli kredyt dla syna, pewni, że syn będzie spłacał. Ale potomek stracił pracę i kredytobiorcy co miesiąc zanoszą do banku połowę emerytur. Znam seniorów, których córka i zięć wyjechali zarabiać do Anglii, zostawiając im pod opieką dwoje wnuków w wieku przedszkolnym (!).

Zanim ochoczo pośpieszycie z pomocą, pomyślcie, jaka może być jej cena. I nie dajcie sobie wmówić, że to Wasz obowiązek. Ani rząd, ani prezydent, ani dorosłe dzieci nie mają władzy nad seniorem. Chce im coś dać, to da. Ale nic nie musi. Tyle że – mówiąc już poważnie – wybór jest coraz trudniejszy.

Powszechnie uważa się, że młodzi członkowie rodzin pomagają nestorom finansowo i opiekuńczo. Tymczasem wyniki badań socjologów z Uniwersytetu Warszawskiego wskazują, że zaczyna być odwrotnie. Przy niestabilnym rynku pracy ratunkiem staje się emerytura dziadków. Nawet w rodzinach osób pracujących, nie walczących z niedostatkiem, częściej seniorzy pomagają młodym niż odwrotnie: na siebie wydają niewiele, nie potrzebują książek szkolnych, nie wyrastają z ubrań, jedzą niewiele… Rozwiązują też problem opieki nad wnukami. Ugotują, pomogą przy lekcjach i wesprą dzieciaki emocjonalnie, bo potrafią patrzeć na życie przez różowe okulary.

No cóż, podobno nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.

**Irma Wieczorkowska-Bednarek**

# Zdobycie tytułu mistrza świata to dla mnie wielka nagroda

Rozmawiają: **Andrzej Malina** – zastępca burmistrza i mistrz świata w zapasach, **Robert Banasiuk** – mistrz świata w kulturystyce klasycznej oraz **Tadeusz Olechowski** – redaktor naczelny „Naszych Bielan".

***AM:*** Spotkaliśmy się, aby porozmawiać o wielkim sukcesie jakim było zdobycie tytułu mistrza świata w kulturystyce przez bielańczyka, menadżera sportu CRS Bielany Roberta Banasiuka. Cieszę się, że do złotego klubu bielańskich mistrzów świata dołączył Robert. W ten sposób zapisał się w historii polskiego sportu złotymi zgłoskami...

***RB:*** Miło mi to słyszeć. Dla mnie bardzo ważny w tym sukcesie jest akcent bielański i wsparcie, jakiego doświadczam na co dzień od Zarządu Dzielnicy Bielany i od wielu życzliwych osób. Słowa podziękowania chciałbym skierować pod adresem Grzegorza Pietruczuka – burmistrza, Andrzeja Maliny – zastępcy burmistrza i mistrza świata w zapasach, Anny Szymczak-Gałkowskiej – dyrektor CRS Bielany i Jacka Bączkowskiego – prezesa TKKF Chomiczówka.

***TO:*** Rozmowy nie można zacząć inaczej jak od gratulacji, bo ten zdobyty tytuł mistrza świata to dla Ciebie wielki sukces, ale i wielka nagroda.

***RB:*** Bardzo dziękuję za gratulacje i za możliwość dzisiejszego spotkania, do którego doszło z inicjatywy zastępcy burmistrza Andrzeja Maliny. Rzeczywiście, zdobycie tego tytułu to dla mnie wielka nagroda i jednocześnie ogromna satysfakcja. Zapominam o wszelkich wyrzeczeniach, litrach wylanego potu podczas treningów, bo teraz patrzę na ten tytuł i wiem, że było warto.

Fot. Arch. Redakcji

*Andrzej Malina i Robert Banasiuk*

***TO:*** Czy zaczynając ćwiczyć mięśnie, myślałeś o tym, żeby mieć ładną sylwetkę czy już wtedy marzyłeś o zdobyciu tytułu mistrza świata w kulturystyce?

***RB:*** Na siłowni trenuję regularnie od 26 lat. Jako kilkunastoletni chłopak ćwiczyłem, bo chciałem mieć ładną sylwetkę. Natomiast nigdy nie miałem aspiracji, żeby brać udział w zawodach.

***TO:*** Co w takim razie się stało, że pojawiłeś się na arenie międzynarodowej i to z takim wynikiem?

***RB:*** W 2014 r. odmieniło się moje spojrzenie na to wszystko. Miałem dziewczynę w Ostrołęce i siłą rzeczy spędzałem tam sporo czasu. Kiedyś odkryłem, że jest tam siłownia, gdzie kulturystykę trenował mistrz świata i Europy w kategorii masters Waldemar Nol. Ta atmosfera, panująca na siłowni w Ostrołęce spowodowała, że z czasem zacząłem się zastanawiać nad przyszłością. W 2015 r. wystartowałem w pierwszych zawodach, w których zająłem 6 miejsce. Pamiętam, że bardzo się z tego cieszyłem.

***AM:*** W tym miejscu, chciałbym zwrócić uwagę, że Robert mówiąc w wielkim skrócie o swoich sukcesach pominął, pewnie przez skromność, ogromną pracę jaką przez te lata wykonał. Wiem z własnego doświadczenia, że zdobycie tytułu mistrza świata nie przychodzi łatwo, ani niespodziewanie i nagle. Trzeba pokonać nie tylko zmęczenie, ale także wszelkie przeszkody psychiczne, stres. Tu w przypadku Roberta widać jego uparty charakter i to mozolne, cierpliwe wchodzenie na ten przysłowiowy Olimp.

***TO:*** Kilkanaście dni temu zdobyłeś tytuł mistrza świata w kulturystyce...

***RB:*** Mistrzostwa świata IBFF odbyły się 19 października 2019 r. w Brezice na Słowenii, w których udział wzięli zawodnicy z ponad 20 krajów. Polska zdobyła łącznie 20 medali: 6 złotych, 6 srebrnych oraz 8 brązowych. Reprezentacja Polski uplasowała się na 1 miejscu w klasyfikacji drużynowej.

Całe zawody i prezentacje 11 zawodników na scenie oceniało 11 sędziów z różnych państw. Dwie skrajne oceny były pomijane, a pozostałych 9 sędziów wskazało mnie jako zwycięzcę.

***TO:*** Pracujesz i trenujesz w CRS Bielany przy ul. Lindego 20. Czy dużo młodych ludzi przychodzi ćwiczyć i czy znajdą się jeszcze miejsca dla nowych adeptów kulturystyki?

***RB:*** Jak najbardziej po godzinie 17.00 można przyjść na siłownię i potrenować. Serdecznie zapraszamy, a ze swojej strony chętnie podpowiem i doradzę. Mogę powiedzieć, że z moich konsultacji i treningów korzystały takie gwiazdy jak Michał „Misiek" Koterski czy gwiazda filmów Bollywood, modelka Natalia Janoszek.

***AM:*** Robert, jesteś mistrzem świata, jesteś postrzegany jako wybitny specjalista ds. treningu personalnego, dietetyk, jesteś Honorowym Dawcą Krwi. W związku z tym chciałbym zapytać czy jesteś samoukiem i wszystko co osiągnąłeś jest Twoim udziałem, czy miałeś jakiegoś wspaniałego trenera, który Ciebie ukierunkował, mobilizował, który wyznaczał dla Ciebie kolejne zadania i cele?

***RB:*** Mam znajomego Roberta Piotrkowicza, z którym kontaktuję się od czasu do czasu. Tak więc ten element trenerski jest. Starałem się słuchać mądrych ludzi, ale miałem swoje zdanie, bo najważniejsze to słuchać własnego organizmu.

# XXXVII BIEG CHOMICZÓWKI - ZAPISY 6 GRUDNIA!

**Już 19 stycznia 2020 r. wystartuje kolejna edycja Biegu Chomiczówki. Punktualnie o godz. 11.00 biegacze zmierzą się z dystansem 15 km. Godzinę wcześniej impreza towarzysząca – Bieg o Puchar Bielan na trzykrotnie krótszym dystansie. Początek zapisów 6 grudnia o godz. 6.00.**

Fot. Z. Morawski

Tegoroczna edycja będzie przebiegała na takiej samej trasie, jak w poprzednich dwóch latach. Rywalizacja Biegu o Puchar Bielan odbędzie się na świetnie znanej uczestnikom 5-kilometrowej pętli. Trzykrotnie dłuższy dystans Biegu Chomiczówki na dwóch pętlach po 7,5 km. Nie zmieni się także miejsce biura zawodów – wszyscy swoje pakiety odbiorą w świetnie skomunikowanej Galerii Handlowej Bemowo.

– To rozwiązanie sprawdziło się w minionej edycji. Jesteśmy bardzo wdzięczni Galerii za propozycję biura, znajdującego się 1000 m od linii startu przy ul. Conrada. Świetnie skomunikowane miejsce, z dużą przestrzenią i parkingiem to idealna lokalizacja na pozostawienie samochodu i odbiór pakietu w niedzielę niehandlową, jak i piątek oraz sobotę, kiedy biuro zawodów także będzie wydawało pakiety – chwali umiejscowienie biura burmistrz dzielnicy Bielany, Grzegorz Pietruczuk.

Zmagania odbędą się na takich samych zasadach jak w latach ubiegłych. Organizatorzy dostosowali się do sugestii biegaczy i w Biegu o Puchar Bielan wprowadzili dodatkowe kategorie, które na pewno ucieszą nieco starszych fanów biegania na krótkim dystansie. W minionych edycjach honorowano trzy kategorie, obecnie będzie ich sześć.

Już teraz wiemy, że w zmaganiach wystartuje dobrze znana z rywalizacji grupa zawodniczek i zawodników, którzy stawali na podium w minionych latach. Organizatorzy przewidzieli, że 10 mężczyzn i 10 kobiet, którzy zgłoszą swój akces do rywalizacji do 5 grudnia i legitymują się najlepszymi rekordami życiowymi na 15 kilometrów, z lat 2016-2019, otrzymają darmowe pakiety. Już dziś udział w zmaganiach zapowiedzieli między innymi: Robert Głowala, Piotr Mielewczyk, Wojciech Kopeć, Florian Peszel, Łukasz Oskierko czy Patryk Stypułkowski. Wśród kobiet na dziś swój udział anonsowała Dominika Stelmach. Na pewno nie zabraknie dla niej wymagających rywalek.

– Bieg Chomiczówki to impreza dla wszystkich. Zarówno dla zawodowców, jak i amatorów. Chcemy podnosić poziom organizacyjny oraz sportowy. W tym roku przewidzieliśmy darmowe pakiety dla najszybszych 10 mężczyzn i 10 najszybszych kobiet. Otrzymają oni niskie numery startowe jak na czołowych imprezach sportowych. Przygotowujemy bieg tak, aby zapadł on w pamięć wszystkich uczestników. Wierzę, że tak się stanie – przybliża ideę burmistrz Pietruczuk.

W XXXVII edycji organizatorzy zadbali o pakiety startowe. W cenie 50 zł wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkową, wysokiej jakości, szytą koszulkę biegu, medal, posiłek regeneracyjny, dodatkowy gadżet biegowy oraz historyczną pamiątkę – niespodziankę, związaną z Biegiem Chomiczówki. Na wszystkich czeka również posiłek regeneracyjny.

Chętni, którzy przy rejestracji zapłacą 65 zł, będą mogli skorzystać z usługi grawerskiej na medalu, dzięki czemu nadadzą mu zindywidualizowany charakter. Warto zauważyć, że impreza zyskała także nowe logo, które będzie towarzyszyło biegowi w kolejnych latach.

Organizatorzy, z myślą o mieszkańcach osiedla Chomiczówka, planują dodatkowe miejsca parkingowe na czas trwania biegu, umiejscowionych w pobliskich marketach i galeriach handlowych. Już dziś wiemy, że swoje parkingi zdecydowały się udostępnić lokalne markety – Lidl przy ul. Conrada oraz Leclerc przy ul. Aspekt – oba na terenie Osiedla Chomiczówka. Planowana jest także akcja informacyjna o zmianach organizacji ruchu.

Początek zapisów, na stronie portalu Datasport.pl, organizatorzy zapowiedzieli na 6 grudnia 2019 r., na godz. 6 rano. Limit miejsc w porównaniu do ubiegłych lat nie uległ zmianie i wynosi on 1500 osób dla Biegu Chomiczówki i 1000 osób dla Biegu o Puchar Bielan. Tradycyjnie opłata w wysokości 50 zł uprawnia do startu na dwóch dystansach.

**Organizatorzy**

# Biegaczki Kusego drugie w Polsce

Fot. M. Sokół

*Zawodniczki z 59 LOMS im. J. Kusocińskiego*

**Bardzo duży sukces zawodniczek 59 LOMS J. Kusocińskiego. Po wygranej w Warszawskich i Mazowieckich Mistrzostwach w sztafetowych biegach przełajowych drużyna z Bielan udała się na Mistrzostwa Polski. W Olszynie na Dolnym Śląsku uczennice z Lindego zdobyły srebrny medal mistrzostw kraju.**

Na dystansie 10 razy 1000 m rywalizacja o medale toczyła się między drużynami z Dolnego Śląska, Mazowsza, Wielkopolski i Podkarpacia. Ostatecznie to gospodynie, reprezentowane przez Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Szklarskiej Porębie, pokonały trasę najszybciej. Zawodniczki z Kusego 10 km pobiegły w czasie 37.46.84 ze stratą minuty i piętnastu sekund do liderek i przewagą niespełna dwóch sekund nad drużyną z Puszczykowa (Wielkopolska).

Niestety mazowiecka drużyna musiała rywalizować według innych zasad niż podczas zmagań w Warszawie i na Mazowszu. We wcześniejszych etapach zmagań nie pozwalano biegać w kolcach, a zmagania organizowano na dystansie 7 x 1000 m.

Nie zmienia to jednak faktu, że to bardzo duży sukces zawodniczek, które na co dzień trenują w liceum z ul. Lindego kilka różnych dyscyplin, jak biegi, pięciobój czy triathlon.

**MG**

# Drużynowe Zawody Szermiercze w Szpadzie z okazji Święta Niepodległości

**Środowisko bielańskich szermierzy z Integracyjnego Klubu Sportowego AWF Warszawa niezwykle godnie i w charakterystyczny dla siebie sposób uczciło rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości, organizując w dniach 9-10 listopada na terenie uczelnianego campusu sportowo-patriotyczną imprezę o nazwie „Drużynowe Zawody Szermiercze w Szpadzie z okazji Święta Niepodległości". Była to już XVI edycja tego turnieju.**

Fot. Arch. IKS-AWF

Zgodnie z tradycją zawody miały charakter w pełni integracyjny i koedukacyjny. W składach drużyn wystąpili bowiem bez podziału na płeć i wiek zarówno zawodnicy pełnosprawni, jak i niepełnosprawni. W turnieju brali udział m. in. szpadziści pełnosprawni z warszawskich klubów szermierczych, natomiast większość niepełnosprawnych szermierzy stanowili zawodnicy Integracyjnego Klubu Sportowego AWF, w tym członkowie kadry narodowej w szermierce na wózkach, uczestnicy i medaliści mistrzostw Świata, mistrzostw Europy i Igrzysk Paraolimpijskich. W zawodach wzięło udział 54 uczestników (mężczyzn i kobiet), tworzących 18 drużyn.

Zgodnie z regulaminem turnieju składy drużyn były losowane i po uformowaniu przyjmowały na czas rozgrywek patriotycznie brzmiące nazwy (nadawane przez organizatora) nawiązujące do wydarzeń historycznych z okresów prowadzenia walk niepodległościowych, powstańczych i zrywów narodowowyzwoleńczych. W zawodach startowały więc takie zespoły, jak Piłsudczycy, Legioniści, Ułani, Szare Szeregi, Pierwsza Kadrowa, Pierwsza Brygada, Dywizja Strzelców, Orlęta Lwowskie, Powstańcy Śląscy, Cichociemni, Batalion Grom, Husaria, Warszawskie Dzieci, czy też Żołnierze Wyklęci. Dodatkowo dla stworzenia właściwej atmosfery i podkreślenia idei uświetnienia kolejnej (101.) rocznicy odzyskania niepodległości salę szermierczą IKS-AWF udekorowano biało-czerwonymi flagami, a pojedynki szermierzy rozgrywane były przy dźwiękach legionowych, powstańczych i solidarnościowych piosenek.

Finał Zawodów rozegrano w niedzielę wieczorem. W walce o nagrodę główną Turnieju – lśniące repliki szabli WZ 1921 – zmierzyły się zespoły „Legionistów" w składzie Daria Haręza, Rafał Treter i Wojciech Lewandowski oraz „Husarii" reprezentowanej przez Annę Samel, Sebastiana Koziejowskiego i Szymona Rudowskiego. Finałowe zmagania szermierzy były bardzo zacięte, wyrównane i niezwykle emocjonujące. Ostatecznie zwycięzcami Turnieju okazali się „Legioniści"

Husarze byli drudzy, a trzecie miejsca przypadły w udziale drużynom „Pierwsza Kadrowa" (Patryk Banach, Karolina Kuczyńska i Sebastian Giedroić) i „Warszawskie Dzieci" (Grzegorz Lewonowski, Michał Siatkowski i Patrycja Haręza).

Imprezę zaszczycili swoją obecnością znamienici goście, w tym m.in. warszawscy samorządowcy, radni dzielnicy Bielany – Joanna Radziejewska, Alicja Chęcińska, Wojciech Borkowski oraz Marcin Włodarczyk, którzy z podziwem oklaskiwali zadawane trafienia, parady, uniki i szermiercze riposty.

Warto też zaznaczyć, że organizowane przez IKS-AWF Drużynowe Integracyjne Zawody Szermiercze z okazji Święta Niepodległości są od wielu już lat (od pierwszej edycji Turnieju) dofinansowywane przez Dzielnicę Bielany.

**Tadeusz Nowicki**

# Domeyko i Lelewel złote w ręcznej

**Zakończyły się zmagania MD Bielany w piłce ręcznej liceów. W hali CRS Bielany rozgrywano zawody na bardzo wysokim momentami poziomie, w których ostatecznie zwyciężyły szkoły LO im. Domeyki wśród dziewcząt i LO im. J. Lelewela wśród chłopców.**

Fot. MG

*Najlepsze drużyny bielańskich zawodów*

Organizatorzy podzielili drużyny w obu turniejach na dwie grupy. Do półfinałów dostawały się szkoły, które w grupach zajęły pierwsze, bądź drugie miejsce. Od pierwszych spotkań można było wyodrębnić grono faworytów zmagań.

W meczach o złote medale spotkały się drużyny Domeyki i Kusego wśród dziewcząt i Lelewela i Kusego wśród chłopców. W obu meczach nieznacznie przegrali gospodarze z ulicy Lindego. Szczególnie dużo emocji przyniósł finał chłopców, gdzie jeszcze w ostatniej akcji zawodnicy Kusego mieli piłkę i przewagę jednego zawodnika, ale nie zdołali wyrównać z Lelewelem, który świetnie rozegrał szczególnie pierwszą część meczu.

Medale najlepszym sportowcom wręczyli zastępca burmistrza dzielnicy Bielany – Andrzej Malina oraz dyrektor CRS Bielany – Anna Szymczak-Gałkowska.

**Dziewczęta:**
1. 122 LO Im. I. Domeyki
2. 59 LOMS Kusocińskiego
3. 94 LO im Gen Maczkq
4. 39 LO Lotnictwa Polskiego
5. LO Archutowskiego
6. Zespół Szkół 35
7. 60 LO Górskiego
8. Zespół Szkół 18
9. 41 LO Lelewela

**Chłopcy**
1. 41 LO Lelewela
2. 59 LOMS Kusocińskiego
3. 122 LO Domeyki
4. Zespół Szkół 10
5. LO Archutowskiego
6. Zespół Szkół 35
7. 39 LO Lotnictwa
8. 94 LO im. Gen Maczka
9. 22 LO J. Marti
10. Zespół Szkół 18

**MG**

# Prezenty dla bielańczyków

**Święta Bożego Narodzenia tuż, tuż. Bielańskie sklepy przybrały odświętny wygląd, a z głośników sączy się nastrojowa muzyka…**

Stajemy wtedy przed dylematem, co kupić dla bliskich na prezent pod choinkę? Perfumy? Gustowny portfel? Skórzane rękawiczki? Książkę? A może płytę? O właśnie! Jako odwieczny fan, meloman polecam jeden z najsłynniejszych grających krążków, który przeszedł do światowego kanonu muzyki rozrywkowej. The Beatles – „Abbey Road". Podarunek idealny dla każdego, kto kocha piękne dźwięki i słowa. Tym bardziej, że minęło pół wieku od jego premiery. Tu jeszcze wątek osobisty – w 1972 r. otrzymałem pod choinkę tę płytę zakupioną w księgarni na ul. Kasprowicza 52. Mam ją do dzisiaj :)

Drodzy Czytelnicy „Naszych Bielan", rozszyfrowałem ją… dla Was. Oto „Abbey Road" w całej okazałości.

ABBEY ROAD

Wytwórnia: Apple PCS 7088; Sesja nagraniowa: 22 stycznia – 18 sierpnia 1969 r., Abbey Road Studios, Apple Studios; Olympic Studios, Trident Studios, Londyn; Premiera: 26 września 1969 r.; No 1 UK Chart: od 4 października 1969 r. (17 tygodni); Producent płyty: George Martin; Realizator dźwięku: Geoff Emerick, Phil McDonald, Glyn Johns, Alan Parsons; Okładka: Iain MacMillan; Reedycja na CD: 10 października 1987 i późniejsze zremasteryzowane wersje.

**Strona 1**

1. COME TOGETHER (Lennon / McCartney) 4:16

Energetyczny numer autorstwa Johna, przeznaczony pierwotnie do kampanii wyborczej Timothy Leary'ego na fotel gubernatora Kalifornii. Niestety, kandydat powędrował, ale… do więzienia, za posiadanie marihuany. W pierwszej wersji tytuł utworu

Fot. Arch. autora

brzmiał: Let's Get It Together. Główny wokal należy do Johna, przy wsparciu Paula, który opracował też linię fortepianu elektrycznego.

2. SOMETHING (Harrison) 2:58

Kompozycja Georga, z wykorzystaniem motywu piosenki: Something In The Way She Moves – Jamesa Taylora, który nagrał ją rok wcześniej dla Apple Records. Something powstał podczas sesji do White Album, ale odłożono go „na półkę". Piosenkę, George poświęcił swojej żonie – Pattie Boyd, gdy powędrowała w ramiona jego przyjaciela, Erica Claptona. Istnieją alternatywne wersje tej kompozycji z sesji; w tym ponad 8-minutowa z partią fortepianu Lennona, która po usunięciu, pocięciu taśm, skróceniu oraz przemiksowaniu, nadal jest słyszalna w tym utworze.

3. MAXWELL'S SILVER HAMMER (Lennon / McCartney) 4:16

Pierwsze nagrania tej kompozycji autorstwa Paula, powstały podczas długiej sesji do „Get Back". Teraz, na okoliczność rejestracji Abbey Road, wrócono do niej na nowo. Pozornie ponura treść, ma pozytywny wydźwięk. Jak stwierdził Paul, czasem w życiu nie układa się jakbyśmy chcieli, wtedy spada Srebrny Młotek Maxwella i rozbija wszystko na kawałki. W pewien sposób odniósł ją do Beatlesów, którzy „skakali sobie do gardeł", a atmosfera w zespole bywała napięta jak łuk.

4. OH! DARLING (Lennon / McCartney) 3:25

Kolejna propozycja Paula, którą nagrywał (raz dziennie) przez tydzień, by nie „zedrzeć" głosu na amen. Chciał wykonać „mocny" soulowy wokal, wzorowany na przebojach wczesnych lat '60. Podczas pierwszych rejestracji, piosenka nosiła tytuł: Oh! Darling (I'll Never Do You No Harm). Lennon, szybko skwitował ją kąśliwym komentarzem, że sam zaśpiewałby bardziej ekspresyjnie!

5. OCTOPUS'S GARDEN (Starr) 2:48

Tekst piosenki zrodził się w trakcie urlopu Ringo we Włoszech. Podczas pływania łodzią Petera Sellersa wokół Sardynii, nasłuchał się opowieści kapitana o życiu ośmiornic. Wędrując po dnie, zbierają piękne kamienie oraz inne błyskotki, z których budują sobie… ogrody. Oprócz wokalu, Ringo stworzył efekt bąbelków, dmuchając przez słomkę do wody w firmowym kubku z bufetu Abbey Road Studios. Część muzyczną, pomógł mu skomponować George, twierdząc, że Ringo, jeśli tylko zechce, umie stworzyć naprawdę odlotowe „kawałki", nawet o tym nie wiedząc!

6. I WANT YOU /SHE'S SO HEAVY/ (Lennon / McCartney) 7:44

Miłosne wyznanie wyśpiewane przez Johna dla Yoko. Rodziło się „w bólach" już podczas sesji „Get Back", po czym wielokrotnie do niego powracano. Na keyboardach zagrał John – syntezator Mooga i Billy Preston – organy Hammonda. Piosenka na płycie jest połączeniem 2 najlepszych wersji, a część druga pochodzi z ostatniej sesji nie tylko tego utworu, ale jest równocześnie ostatnim wspólnym nagraniem The Beatles w studio – 11 sierpnia 1969 r. Po zmiksowaniu, utwór trwał ponad 8 minut, więc John wymyślił dodatkową dramaturgię. Stojąc przy konsolecie nad głową Geoffa Emericka czekał na właściwy moment, po czym rzekł: tnij tu! Stanęło na 7:44.

**Strona 2**

1. HERE COMES THE SUN (Harrison) 3:04

Kompozycja Georga napisana podczas towarzyskiego spotkania w ogrodzie willi Erica Claptona. Numer nagrano 7 i 16 lipca oraz 6 i 19 sierpnia 1969 r. bez udziału Johna, który kurował się po kraksie samochodowej. Piosenka (obok Something), doczekała się wielu coverów, by wspomnieć wykonawców: S. Harley, P. Tosh, N. Simone, U 2 czy okazyjny duet – G. Harrison & P. Simon.

2. BECAUSE (Lennon / McCartney) 2:44

Jak twierdził John, inspiracją była Yoko, która zagrała mu na fortepianie „Sonatę Księżycową" Ludwiga van Beethovena. Zauroczony, spytał Martina czy można te akordy zagrać wspak? Po czym nagrano 9-głosowy chór (potrójny miks wokalu Johna, Paula oraz Georga) plus Mellotron, syntezator Mooga i klawesyn elektryczny Baldwina. Resztę efektów, uzyskano na konsolecie.

3. YOUR NEVER GIVE ME YOUR MONEY (Lennon / McCartney) 3:57

Dość odważna (w tekście) propozycja Paula, odnosząca się do ich własnej firmy – Apple, a raczej fatalnego sposobu jej zarządzania oraz nieciekawej sytuacji finansowej. Utwór ten równocześnie otwiera spójny „medley" kilku kolejnych piosenek, zamieszczonych na drugiej stronie longplaya.

4. SUN KING (Lennon / McCartney) 2:32

Zaskakująco liryczna jak na Johna kompozycja, której intro niemal wyjęto z hitu Albatross grupy Fleetwood Mac. Na dodatek Lennon tak się „rozpędził", że nazwał swój utwór: Here Comes The Sun King. Dopiero George sprowadził go na ziemię, przypominając tytuł swojej piosenki. Więc skrócono nazwę do: Sun King. Podczas nagrywania John w żartach rzucił: quando para mucho, po czym inni dodali zwroty w południowych językach.

5. MEAN MR MUSTARD (Lennon / McCartney) 1:06

Pierwsze szkice do piosenki Johna, powstały rok wcześniej w Indiach. Lennon przeczytał artykuł w gazecie o chytrusie, który „bunkrował" swoją mamonę. Wcześniej, w piosence używał zwrotu: siostra Shirley, by zamienić je na pana Musztardę. Zachowała się wolniejsza wersja akustyczna Mean Mr Mustard, która trwała ponad 4 minuty. Inna (spokojna) pojawia się na „Anthology – 3".

6. POLYTHENE PAM (Lennon / McCartney) 1:18

I jeszcze jeden numer Johna, odwołujący się do dawnych czasów. Powracają echa Liverpoolu, „Cavern Club" oraz fana zespołu, Pata Hodgeta zwanego od ubioru: Polythene Pat. Piosenka jest równocześnie końcem Mean Mr Mustard oraz początkiem kolejnej, w której dowiemy się, że…

7. SHE CAME IN THROUGH THE BATHROOM WINDOW (Lennon / McCartney) 1:52

Ten fakt naprawdę miał miejsce, więc Paul szybko stworzył z niego utwór. Grupa fanów zespołu, wśród których była Diane Ashley, czatowała przy domu McCartneya. Zauważyli uchylone okno od łazienki; ktoś wszedł po drabinie do środka, otwierając innym drzwi na dole. Pobuszowali, nie czyniąc większych szkód: skradli tylko kilka prywatnych zdjęć na pamiątkę, po czym zniknęli.

8. GOLDEN SLUMBERS (Lennon / McCartney) 1:31

Piosenka autorstwa Paula z rodzinną minisagą w tle. Podczas wizyty w domu ojca, grzebał w szpargałach swojej siostry przyrodniej – Ruth. Znalazł jej śpiewnik, a w nim kołysankę Cradle Songs – Thomasa Dekkera, z fragmentem motywu Golden Slumbers. Postanowił napisać ciąg dalszy na swoją „własną modłę". Główną część piosenki zarejestrowano 2 lipca 1969 r., bez udziału Johna, który leczył kontuzję, po (wspomnianym powyżej) wypadku samochodowym.

9. CARRY THAT WEIGHT (Lennon / McCartney) 1:47

Zbiorowa kompozycja zespołu (rzadkość), z małą przewagą Paula. W której ustosunkowano się nie tylko do ciężaru sławy, ale też do coraz bardziej zagmatwanej sytuacji w Apple. Carry That Weight jest jedną z niewielu piosenek grupy, gdzie cała czwórka chóralnie śpiewa główny wokal.

10. THE END (Lennon / McCartney) 2:04

Zaskakujący (jak na Beatlesów) finał płyty, który rozpoczyna solo perkusyjne Ringo. Po nim, następuje gitarowa seria krótkich solówek: Johna, Paula i Georga. Pierwsze podejście było 23 lipca, gdy utwór nosił roboczy tytuł: Ending. W kolejnych dniach osobno dogrywano wokale, linię gitar, bas i perkusję. Końcowy śpiew oraz fortepian (Paul) dograno 18 sierpnia 1969 r.

11. HER MAJESTY 0:23

Niespodziewana coda… cody! Gdyż, po kilkunastosekundowej przerwie, nagle „wyskakuje" Her Majesty, czyli Paul z gitarą akustyczną plus wokal. Nagrano go na „setkę" 2 lipca 1969 r., lecz „zdjęto" z track listy Abbey Road. Płytę, rzeczywiście miał zamykać: The End, lecz w ostatniej chwili postanowiono „dokleić" Her Majesty, dlatego na wydrukowanych wcześniej okładkach nie ma go w spisie utworów, a sam tytuł wyskładano tylko na labelu longplaya.

PS. Dzielnicowych fanów zespołu odsyłam też do felietonu „Beatlesi na Bielanach" (NB XI 2013), który można pobrać z archiwum gazety na portalu: www.naszebielany.pl

Tyle na dziś, kłaniam się pięknie i zapraszam do kolejnego spotkania w świątecznym wydaniu „Naszych Bielan".

**Leszek Rudnicki**


## Ogłoszenia drobne

### DAM PRACĘ

- Szpital Dziecięcy w Dziekanowie Leśnym zatrudni Pracownika sprzątającego. Oferujemy: umowę o pracę, narzędzia pracy, środki czystości, terminową wypłatę. Oczekujemy: sumienności i dokładności. Mail rekrutacja@szpitaldziekanow.pl, kontakt: tel. 22 7657107
- Szpital Dziecięcy w Dziekanowie Leśnym zatrudni „Pielęgniarkę/Pielęgniarza". Główne zadania: Sprawowanie bezpośredniej opieki nad pacjentami przebywającymi w Oddziale, Realizacja kompleksowych świadczeń pielęgniarskich w oparciu o aktualną wiedzę i kwalifikacje. Oczekujemy: Wykształcenia min średnie pielęgniarskie, Doświadczenia w zawodzie w tym pracy z dziećmi. Oferujemy: Zatrudnienie na postawie umowy o pracę, Pracę w zespole profesjonalistów, Możliwość rozwoju zawodowego, Cv i list motywacyjny należy przesłać na: rekrutacja@szpitaldziekanow.pl, w tytule wiadomości proszę wpisać „Pielęgniarka / Pielęgniarz", kontakt: tel. 22 7657107.

### NAUKA

- Hiszpański na Żeromskiego; wszystkie poziomy; prawie jak native speaker (26-letni pobyt w Ameryce Łacińskiej); trzy certyfikaty: UNAM - MEXICO, CERVANTES, SIN FRONTERAS - także korepetycje. Zapraszam: tel. 727 696 927.
- Angielski- egzamin 8-klasisty, matury, certyfikat FCE, konkursy, korepetycje, konwersacje, studenci, tłumaczenia. Wieloletnie doświadczenie, międzynarodowy certyfikat CAE Uniwersytetu Cambridge w Wlk.Brytanii (poziom zaawansowany), efektywnie, dojazd. tel. 609-979-485.
- Chemia, nauczycielka udziela korepetycji, tel. 695 612 825.
- Matematyka, nauczycielka udziela korepetycji, tel. 698 414 705.

### USŁUGI

- Malowanie, tapetowanie, remonty – osobiście i solidnie, tel. 694 065 757.
- Malarz doświadczony wykona remonty małe i duże, gładź gipsowa, tapeta, wykładzina, Błyskawiczne terminy, umiarkowane ceny, wysoka jakość – osobiście, tel. 502 255 424, 22 835 66 18.
- GAZOWNIK. Wymiana kuchenek gazowych, próby szczelności gazu, tel. 608 286 938.
- Centrum Medyczne NeuroProtect zaprasza na badania przesiewowe dot. nie sezonowej szczepionki na grypę w badaniu klinicznym. Zapraszamy osoby powyżej 50. roku życia. Dokumentacja medyczna będzie pomocna do kwalifikacji do szczepienia. Centrum Medyczne NeuroProtect, ul. Klaudyny 16C, 1 Piętro.
- Usługi ogrodnicze i inne, faktura tel 739 245 555 biuro-emiko@wp.pl

### NIERUCHOMOŚCI

- Wynajmę lokal w osiedlu na Bielanach 45 m² w cenie 5800 zł miesięcznie. Poprzednio sklep spożywczy, tel. 508 616 156 dzwonić wieczorem.
- Sprzedam lokal 45 m² w osiedlu na Bielanach 1000000 zł cena do negocjacji, tel. 508 616 156 dzwonić po godzinie 22.00.
- Wynajmę lokal 25 m² na ul. Gwiaździstej – Podleśna – Mickiewicza, lokal w pasażu handlowym, cena 2600 zł, tel. 508 616 156.
- Prywatnie kupię mieszkanie na Bielanach/Żoliborzu, może być do remontu lub zadłużone, tel. 604 568 502.
- Zamienię ładne, rozkładowe trzypokojowe mieszkanie 53 m², I pietro w IV bloku Słodowiec – metro na mniejsze ok. 40 m², chętnie Bielany w niskim bloku, lub sprzedam. Tel. 798 992 264.
- Warszawska Spółdzielnia Budowlano-Mieszkaniowa „Chomiczówka" ogłasza konkurs ofert na ustalenie wysokości czynszu na najem lokali użytkowych jak niżej:

ul. J. Conrada 13 o pow. 113,62 m2 - pawilon - parter
ul. J. Conrada 13 o pow. 494,00 m2 - pawilon - I piętro
ul. J. Conrada 13 o pow. 182,11 m2 - pawilon - I piętro
ul. J. Conrada 13 o pow. 37,00 m2 - pawilon - pomieszczenie magazynowe
ul. J. Conrada 13 o pow. 70,00 m2 - pawilon - pomieszczenie piwniczne
ul. J. Conrada 15 o pow. 66,42 m2 - pawilon - pomieszczenie piwniczne
ul. Bogusławskiego 6A o pow. 44,00 m2 - pawilon - parter – wolne od 01.01.2020 r.
ul. Bogusławskiego 6A o pow. 100,00 m2 - pawilon - parter – wolne od 01.02.2020 r.
ul. Bogusławskiego 20 o pow. 18,00 m2 - budynek mieszkalny - parter

Szczegółowe informacje w w/w sprawie można uzyskać w biurze Zarządu przy ul. P. Nerudy 1 w Warszawie, pok. 12 lub telefonicznie pod nr 669-78-00 wew. 218.



**Wydawca „Naszych Bielan":**
**Urząd Dzielnicy Bielany, ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa**
Redakcja: ul. S. Żeromskiego 29,
pok. 317, tel./fax (22) 443 47 60, e-mail: tolechowski@um.warszawa.pl
Redaktor naczelny:
Tadeusz Olechowski
Redaktorzy: Magdalena Borek, Bartłomiej Frymus
Korekta: Wojciech Tomkiel

Ogłoszenia przyjmowane są w redakcji. Za treść ogłoszeń i tekstów niezamówionych redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmiany tytułów, śródtytułów oraz skracania niezamówionych tekstów.

**Wydanie elektroniczne dostępne na www.naszebielany.pl oraz www.bielany.waw.pl**

# BIELAŃSKIE
# MIKOŁAJKI

## 7.12.2019
GODZ. 15.00-20.00

SKWER PRZY STACJI
METRA SŁODOWIEC

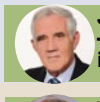
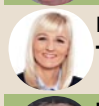
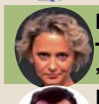
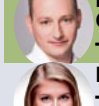
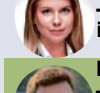
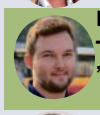
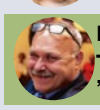
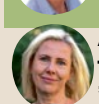
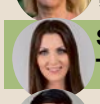
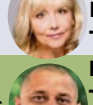
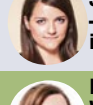
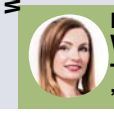
• WARSZTATY DEKOROWANIA PIERNIKÓW • WARSZTATY OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH
• WARSZTATY ROBIENIA CHOINEK Z MATERIAŁÓW Z RECYKLINGU • WSPÓLNE UBIERANIE CHOINEK
• ŚWIĄTECZNE KONCERTY: MAGDALENA STECZKOWSKA I VIVA LA MUSICA

zakochaj się w Warszawie na Bielanach

dzielnica Bielany

BIELAŃSKI OŚRODEK KULTURY
01 - 913 Warszawa
ul. Goldoniego 1
tel. 22 834 65 47
WWW.BOK-BIELANY.EU

bielańska FOTOTEKA

| Okręg | Imię, nazwisko i klub | Funkcje | Miejsce dyżuru, data, godzina i kontakt |
|---|---|---|---|
| Okręg nr I<br>Osiedla: Marymont, Ruda, Stare Bielany | **Alicja Chęcińska – Koalicja Obywatelska** | Komisja Mieszkaniowa; Komisja Oświaty; Komisja Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej | Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 513, ul. Żeromskiego 29 – g. 18.15-19.30<br>e-mail: al.checinska@gmail.com |
| | **Stefan Kulesza – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Budżetu i Inwestycji; Komisja Ochrony Środowiska; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego; Komisja Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej | Urząd Dzielnicy Bielany, I p., pok. 179, ul. Żeromskiego 29 – g. 17.30-18.30.<br>Kontakt telefoniczny, tel. 720 700 093<br>e-mail: skulesza@radni.um.warszawa.pl |
| | **Daniel Pieniek – Koalicja Obywatelska** | Przewodniczący Komisji Architektury i Planowania Przestrzennego; Wiceprzewodniczący Komisji Ochrony Środowiska; Wiceprzewodniczący Komisji Budżetu i Inwestycji; Komisja Kultury i Promocji; Komisja Oświaty; Komisja Sportu i Rekreacji | Kontakt telefoniczny, tel. 507 699 046<br>e-mail: danielpieniek@gmail.com |
| | **Ewa Turek – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Przewodnicząca Komisji Kultury i Promocji; Wiceprzewodnicząca Komisji Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej; Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego | Szkoła Podstawowa 53, ul. Rudzka 6 – g. 17.30<br>Kontakt telefoniczny, tel. 502 221 879<br>e-mail: eturek@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Jan Zaniewski – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Budżetu i Inwestycji; Komisja Ochrony Środowiska | Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 513, ul. Żeromskiego 29 – **16 grudnia**, g. 16.30-18.00<br>e-mail: jzaniewski@wp.pl |
| Okręg nr II<br>Osiedla: Piaski, Olszyna | **Wojciech Borkowski – Koalicja Obywatelska** | Przewodniczący Komisji Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej; Wiceprzewodniczący Komisji Mieszkaniowej; Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego | Urząd Dzielnicy Bielany, I p., pok. 179, ul. Żeromskiego 29 – **9, 23 grudnia**, g. 16.00-17.00.<br>Kontakt telefoniczny, tel. 601 323 263, e-mail: borkowskiw@op.pl |
| |  **Natalia Krupa – Koalicja Obywatelska** | Komisja Oświaty; Komisja Rewizyjna; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego; Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego | e-mail: nkrupa@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Monika Szadkowska – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Przewodnicząca Komisji Mieszkaniowej; Wiceprzewodnicząca Komisji Oświaty; Komisja Kultury i Promocji | Szkoła Podstawowa nr 293, ul. Kochanowskiego 8, g. 15.40-16.40<br>e-mail: mszadkowska@radni.um.warszawa.pl |
| | **Piotr Walas – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Komisja Budżetu i Inwestycji; Komisja Mieszkaniowa; Komisja Rewizyjna | Kontakt telefoniczny, tel. 512 732 223<br>e-mail: pwalas@radni.um.warszawa.pl |
| | **Ryszard Zakrzewski – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Kultury i Promocji; Komisja Mieszkaniowa; Komisja Oświaty; Komisja Sportu i Rekreacji | Urząd Dzielnicy Bielany, I p., pok. 179, ul. Żeromskiego 29 – **5 grudnia**, g. 18.00-19.00<br>Biblioteka Publiczna, ul. Z. Romaszewskiego 19, g. 18.00-19.00<br>e-mail: rzakrzewski@radni.um.warszawa.pl |
| Okręg nr III<br>Osiedla: Piaski, Chomiczówka |  **Maciej Chmielewski – Koalicja Obywatelska** | Przewodniczący Rady; Komisja Budżetu i Inwestycji; Komisja Ochrony Środowiska | |
| |  **Karolina Dłuska – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Komisja Kultury i Promocji; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego | Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 513, ul. Żeromskiego 29 – g. 17.30-19.00<br>e-mail: karolinadluska@wp.pl |
| |  **Krystian Lisiak – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Przewodniczący Komisji Ochrony Środowiska; Wiceprzewodniczący Komisji Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego | Po wcześniejszym umówieniu terminu drogą e-mail: lisiak.km@gmail.com |
| | **Ilona Popławska – Koalicja Obywatelska** | Przewodnicząca Komisji Oświaty; Komisja Kultury i Promocji; Komisja Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej | e-mail: ipoplawska@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Marcin Włodarczyk – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Przewodniczący Komisji Budżetu i Inwestycji; Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego | Klub Mieszkańców, ul. Nerudy 1 – g. 18.30-19.30<br>e-mail: mwlodarczyk@radni.um.warszawa.pl |
| Okręg nr IV<br>Osiedla: Wrzeciono, Młociny | **Anna Czarnecka – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Wiceprzewodnicząca Rady; Komisja Oświaty; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego; Komisja Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej | Klub Seniora „Pod Zdrówkiem”, ul. Wrzeciono 10c, g. 16.00-17.00<br>e-mail: ancho@wp.pl |
| |  **Agnieszka Gola – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Wiceprzewodnicząca Komisji Samorządowej i Dialogu Społecznego; Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Oświaty | MAL Samogłoska, ul. Samogłoska 9a – **2 grudnia**, g.18.00-19.00<br>Kontakt telefoniczny, tel. 501 180 098<br>e-mail: agn.gola@gmail.com, agola@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Sylwia Lacek – Koalicja Obywatelska** | Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej; Wiceprzewodnicząca Komisji Kultury i Promocji; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego | Urząd Dzielnicy Bielany, I p., pok. 179, ul. Żeromskiego 29<br>e-mail: sylwia.lacek@gmail.com |
| | **Jan Strzeżek – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Komisja Oświaty; Komisja Sportu i Rekreacji | e-mail: jlstrzezek@gmail.com |
| | **Piotr Cezary Ślaski – Koalicja Obywatelska** | Przewodniczący Komisji Sportu i Rekreacji; Wiceprzewodniczący Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Komisja Rewizyjna | e-mail: pslaski@radni.um.warszawa.pl |
| Okręg nr V<br>Osiedla: Wawrzyszew, Radiowo, Wólka Węglowa, Placówka | **Lech Chęciński – Koalicja Obywatelska** | Wiceprzewodniczący Rady; Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Budżetu i Inwestycji; Komisja Ochrony Środowiska | Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 508, ul. Żeromskiego 29 – w ramach dyżuru Wiceprzewodniczącego Rady w pierwszy poniedziałek miesiąca, g. 13.00-14.30<br>e-mail: lchecinski@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Joanna Radziejewska – Koalicja Obywatelska** | Przewodnicząca Komisji Samorządowej i Dialogu Społecznego; Komisja Kultury i Promocji; Komisja Sportu i Rekreacji | Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, V p., pok. 513 – w pierwszy poniedziałek miesiąca, g. 15.30-16.30 lub dłużej w zależności od potrzeby<br>e-mail: j.radziejewska@poczta.onet.pl |
| | **Radosław Sroczyński – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Przewodniczący Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego; Wiceprzewodniczący Komisji Sportu i Rekreacji; Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego | Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1, g. 15.30-17.00, 16.00-17.30<br>Po wcześniejszym umówieniu terminu drogą e-mail: rsroczynski@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Joanna Tomaszewska – Prawo i Sprawiedliwość** | Komisja Architektury i Planowania Przestrzennego; Komisja Samorządowa i Dialogu Społecznego; Komisja Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej | e-mail: jtomaszewska@radni.um.warszawa.pl |
| |  **Iwona Walentynowicz – Stowarzyszenie „Razem dla Bielan”** | Wiceprzewodnicząca Rady; Komisja Kultury i Promocji; Komisja Ochrony Środowiska; Komisja Sportu i Rekreacji | Urząd Dzielnicy Bielany, V p., pok. 508, ul. Żeromskiego 29 – w ramach dyżuru Wiceprzewodniczącej Rady w trzecią środę miesiąca, g. 11.00-12.30<br>Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112 – **10 grudnia,** g. 18.00-19.00<br>e-mail: iwalentynowicz@radni.um.warszawa.pl |