

Sąsiedzi

Magazyn mieszkańców Józefostawia i Julianowa

Magazyn bezpłatny, ISSN 2300-8431

październik 2013

Julianowa drzwi do lasu

Co było, co jest, co będzie

Zdrowie
Sposoby na
uodpornienie

Czapki włóż!

O jesiennych nakryciach głowy

Lokalne smaki
POŻYWNE
DANIE Z DYNI



Prywatna Świetlica
EDUKACYJNA
DLA **DZIECI**

KLASY od 0 do 4

Całodniowa Opieka Dla Twojego Dziecka

przestronna
sala zabaw,
sala do zajęć
dodatkowych



Odprowadzanie do szkoły i odbieranie ze szkoły,
pomoc w odrabianiu lekcji, ciekawe zajęcia i zabawy,

Nasza Świetlica

tel. 505-12-12-30

e-mail: biuro@naszaswietlica.pl

ul. Uroczą 14, piętro III
05-509 Józefosław
Budynek Spensamu
blisko Szkoły przy ul. Kameralnej

www.naszaszwietlica.pl



Sprint sp. z o.o.
ul. Gilnarska 39/41
03-589 Warszawa
tel.: 679 54 37
fax: 678 48 68
www.sprint-druk.pl
aldona@sprint-druk.pl

DRUKUJEMY
szybko i tanio



Supersam

ul. Uroczą 14
Józefosław

Godziny otwarcia:

pn. - pt. 7:00 - 21:00

sob. 8:00 - 19:00

ndz. 9:00 - 16:00





fot. Marcin Mościcki

Jesteśmy jak rzeka...

Siedzę w studio telewizyjnym. Pomiędzy ujęciami odpalam komputer i piszę te słowa. Tak działamy wszyscy. Tym, co dodatkowo identyfikuje nas, sąsiadów, jest fakt, że jesteśmy zapracowani. Mimo to gorączkowo szukamy rzadkich, wolnych chwil, żeby pisać, żeby tworzyć gazetę, organizujemy reklamodawców, sen nam z powiek spędza pytanie, jak zwiększyć nakład. Bo pierwszy numer rozszedł się błyskawicznie. Z niepokojem czekamy na informacje zwrotne od Czytelników, ale jakie by one nie były, jesteśmy szczęśliwi, że gazeta powstała. Czas jednak biegnie. Oddajemy Państwu w ręce numer październikowy. Rytm wydawniczy jest jak fale tsunami. To, co było superważne jeszcze przed chwilą, ustępuje przed następną edycją. Liczy się tylko to, co nadejdzie. I to wspaniale wpisuje się w ideę, jaka leży u podstaw „Sąsiadów”. Jeśli zanurzamy się we wspomnieniach, to po to, żeby podkreślić, jak wiele się zmieniło i ile się zmienia. Widzimy ułomności i niedociągnięcia, ale wierzymy, że motywacja rokuje bardziej niż krytyka. Jesteśmy pewni, że nie wszystko, co nas uwiera, wypływa ze złej woli innych ludzi. Nie dzielimy życia na etapy szare i kolorowe. W procesie zmiany nie można określić granicy, powiedzieć: dotąd było źle, a odtąd ma być dobrze. To nadaremne. Podobnie jak próba określenia miejsca, gdzie rzeka wpływa do morza. A w zasadzie, gdzie STAJE SIĘ morzem. Prawdziwa zmiana jest procesem ciągłym. Składającym się również z tego, co etykietujemy jako „złe” i „błędne”. W takim procesie chcemy brać udział. Budować nasze małe ojczyzny, dbać o ulice, o podwórka, podjazdy, stawiać małe kroki, byle do przodu.

Jacek Sut



fot. Michał Duraj

„Sąsiedzi”. Magazyn mieszkańców Józefosławia i Julianowa

Zespół redakcyjny:

Michał Duraj, Katarzyna Krzyszkowska, Ewa Mościcka, Marcin Mościcki, Jacek Sut

Współpracownicy:

Katarzyna Bukol-Krawczyk, Hanna Krzyżewska, Matylda Michałowicz, Katarzyna Sierżant

Kontakt z redakcją:

sasiedzi@magazyn-mieszkancow.pl

Kontakt z działem reklamy:

Michał Duraj tel. 606 809 366;

Katarzyna Krzyszkowska tel. 501 760 709

Wydawca: Mediamount; ul. XXI wieku 9 m. 1, 05-509 Józefosław
ISSN 2300-8431



Magazyn „Sąsiedzi” powstaje przy wsparciu Stowarzyszenia „Nasz Józefosław i Julianów”

Magazyn bezpłatny. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie gwarantuje ich zamieszczenia, a także zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej publikowanych materiałów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treści zamieszczone w materiałach reklamowych.

zdjęcie na okładce: Marcin Mościcki

Informacje lokalne

- **Od ponad miesiąca możemy korzystać z nowego, zwirowego skrótu na przedłużeniu ul. Energetycznej do ul. Geodetów na wysokości CH Józefosław.** Jadąc tą drogą w kierunku do ul. Puławskiej, omijamy korek przy Wilanowskiej oraz trzy światła przy Geodetów.

- **Trwa budowa ulicy Pastelowej w Józefosławiu.** Koniec prac przewiduje się jeszcze tej jesieni.

- **Starostwo przystąpiło do budowy następnego odcinka ul. Cyraneczki** jako kontynuacji kawałka tej drogi, wykonanego w ubiegłym roku, a kończącego się „w polu”, przy planowanym skrzyżowaniu z planowaną ul. Feniksa. Dociągnięcie do ul. Ogrodowej chodników i ścieżki rowerowej wraz z oświetleniem jeszcze przed zimą znacznie ułatwi dotarcie do szkoły dzieciom z zachodniej części Józefosławia, natomiast mieszkańcom wschodniej części – dojście do Klubu Kultury i kościoła. Pas jezdny ma być wykonany wiosną 2014 r.

- **Sprawa chodników na ul. Julianowskiej.** Dokumenty dotyczące ul. Julianowskiej do uzyskania ZRID (zezwoleń na realizację inwestycji drogowej) po ponad rocznym krążeniu (od Annasza do Kajfasza) zostały 6 września złożone w Starostwie Powiatowym w Piasecznie. Pozostaje nam cierpliwie czekać na wynik prac urzędników powiatowych. Jest szansa, że jeszcze w tym roku powstanie pierwszy odcinek chodnika wraz ze ścieżką rowerową od szkoły przy ul. Kameralnej do skrzyżowania z Cyraneczki przy kanałku. Następne odcinki poczekają na realizację do wiosny przyszłego roku.

- **Jeszcze w roku bieżącym mają rozpocząć się prace nad budową ścieżki pieszo-rowerowej z Julianowa w kierunku Lasu Kabackiego.** Gmina posiada wąską, ale wystarczającą na ten cel działkę na przedłużeniu ul. Kombatantów aż do Działkowej.

- **Rozbudowa CH Auchan.** Trwają rozmowy p. Burmistrza Zdzisława Lisa z Dyrekcją CH Auchan w sprawie uzyskania od tej firmy jak najkorzystniejszej rekompensaty za wzmożony ruch na naszych ulicach po realizacji planowanej dużej rozbu-

dowy obiektu. Następne spotkanie ma się odbyć na początku października.

- **Skate Park w Piasecznie został oficjalnie otwarty.** Teraz młodzież może korzystać z różnorodnych obiektów sportowych, nie tylko z boisk do piłki nożnej i ręcznej.

- **Ogródek rekreacyjno-sportowy przy szkole na ul. Kameralnej.** Na jego terenie znajdują się urządzenia rozwijające tężyźnię fizyczną. Warto odwiedzać to miejsce i bezpłatnie korzystać ze sprzętu prawie jak na siłowni.

- **Park w Józefosławiu.** Umowa w sprawie wydzierżawienia od Politechniki Warszawskiej 2,5 ha gruntu przy ul. Ogrodowej z przeznaczeniem pod park jest w trakcie ustaleń końcowych. Obecnie dopinane są szczegóły. Do końca roku ma powstać projekt zagospodarowania parku, a wiosną rozpoczną się prace nad urządzeniem tego terenu rekreacyjnego.

- **Sesja w sprawie południowego odcinka obwodnicy Warszawy.** W poniedziałek, 7 października 2013 r. odbędzie się nadzwyczajna sesja Rady Miasta i Gminy Piaseczno w sprawie podjęcia uchwały wyrażającej nasz sprzeciw wobec wstrzymania budowy odcinka południowego wlotu do Warszawy trasy ekspresowej S7 Warszawa-Grójec (tzw. Puławskiej-bis). Władze Państwa, rzucając Ursynowowi „kierbasę referendalną”, zaprzepaszczą grube miliony, które zostały już zaangażowane w przygotowanie projektów, warunków i planów niezbędnych do rozpoczęcia budowy trasy S7. Nasza społeczność od lat oczekuje na ułatwienia komunikacyjne tej części województwa mazowieckiego. Wygląda jednak na to, że to zaawansowane przedsięwzięcie polegnie w walce politycznej.

- **Spotkanie Stowarzyszenia „Nasz Józefosław i Julianów”.** Najbliższe spotkanie Członków stowarzyszenia odbędzie się 14 października 2013 r. (drugi poniedziałek miesiąca), jak zwykle o godz. 20 w stołówce szkolnej w szkole przy ul. Kameralnej.

Hanna Krzyżewska

Klub Kultury w Józefosławiu zaprasza

Zapraszamy dzieci w wieku 6-12 lat na zajęcia do Klubu Kultury w Józefosławiu.

Są jeszcze wolne miejsca w następujących grupach:

- taniec - poniedziałek, godz. 16.30, klasy 3-6, cena 80 zł miesięcznie
- teatr - wtorek, godz. 16.00, klasy 3-6, cena 55 zł miesięcznie
- teatr - wtorek, godz. 17.30, klasy 0-2
- plastyka - piątek, godz. 15.00, klasy 0-2, cena 40 zł miesięcznie
- plastyka - piątek, godz. 16.00, klasy 1-3.

W klubie uznawane są KARTY DUŻEJ RODZINY

Zapisy pod numerem telefonu: 506 033 490
lub drogą mailową: alina.staniszevska@kulturalni.pl
lub osobiście w Klubie od poniedziałku do piątku w godz. 15.00-19.00

Adres: ul. Ogrodowa 3, na tyłach budynku kościoła



fol. Katarzyna Sierżant

Debiut przedszkolaka i jego rodziców

Kiedy pierwszy raz zostawiałam synka w przedszkolu, wpadałam w nastrój lekko szpiegowski. Stałam pod zamkniętymi drzwiami stołówki i podśluchiwałam, czy mój maluch nie płacze podczas śniadania, a potem, kiedy dzieci bawiły się na placu zabaw, stałam nieopodal za płotem i obserwowałam zza drzewa, jak się odnajduje w grupie. Kiedy go odbierałam, pytałam, czy wszystko było w porządku, i zawsze niezmiennie otrzymywałam lakoniczną odpowiedź: tak. Byłam trochę zła i rozczarowana, bo nie wiedziałam, jak i o co pytać wychowawczynię.

Od niedawna mam nową sąsiadkę, Justynę, która, jak się okazało, pracuje w przedszkolu. Dowiedziałam się od niej, że formalnie nie ma już „przedszkolankę”, ona jest nauczycielem przedszkolnym po studiach pedagogicznych. Spytałam ją, jak rozmawiać o dziecku odbieranym z przedszkola. Podejrzewałam, że taka rozmowa z nauczycielem może być mile widziana,

ale - jak dowiedziałam się od Justyny - tylko jeśli jest krótka i na temat. Trzeba pamiętać, że nadal pod opieką nauczyciela pozostają dzieci oczekujące na odbiór przez rodziców.

Oto zestaw podręcznych pytań dla rodziców, którzy nie wiedzą, o co zapytać nauczyciela, odbierając dziecko z przedszkola. Najpierw spytajmy, jak minęły:

- śniadanie, obiad
- leżakowanie
- swobodna zabawa
- zajęcia planowe i zajęcia dodatkowe.

Jeśli chcemy zdobyć więcej informacji o dziecku, spytajmy:

- o interakcje z innymi dziećmi
- czy potrafi się dzielić zabawkami
- czy potrafi używać słów „proszę” i „przepraszam” podczas zabawy, a nie na żądanie
- czy jest aktywne podczas zajęć
- czy potrafi przestrzegać reguł.

Przydatne będzie też pytanie, które ucieszy każdego nauczyciela: czy przynieść z domu na zajęcia plastyczne jakieś dodatkowe artykuły papieżnicze? Kartonowych rolek od papieru, pudełek po jogurtach, korków czy patyczków po lodach nigdy za wiele. Jeśli ma to pomóc w rozwijaniu umiejętności plastycznych naszego dziecka, to można się tym zainteresować.

W kolejnych numerach „Sąsiadów” poruszymy jeszcze kilka kwestii dotyczących wychowywania i nauki dziecka. Znajdą się tu tematy związane m.in. z propozycjami zabaw w domu, wyborem zajęć dodatkowych, nauką języków obcych, a także z rolą bajek terapeutycznych oraz z problemem „trudnych” dzieci.

Czekamy również na Państwa pytania. Odpowiedzi udzieli nauczycielka przedszkolna Justyna Dąbrowska.

Katarzyna Sierżant

Drzwi do lasu

W Julianowie zamieszkałam 15 lat temu. Pierwsza wizyta w celu obejrzenia terenu przeznaczonego pod budowę mojego przyszłego osiedla odbyła się jeszcze wcześniej, bo w 1995 r. Wtedy można było Julianów nazwać wsią, liczył on około 17 domostw i wokół rozciągały się pola. Uwieczniliśmy wówczas na fotografii jedyną rosnącą tu dziką jabłonkę. Jakież było nasze zdumienie, gdy okazało się, że lokalizacja wybranego przez nas segmentu sąsiaduje właśnie z tym drzewkiem! Zresztą nazwa ulicy – Złotej Jabłoni – powstała także z jego powodu. Szkoda, że uszkodzone przez spychacz podczas budowy po kilku latach niestety obumarło. Ale nazwa ulicy została.

Wtedy to, w 1995 r., właściwie nie było ulic. W Józefosławiu nie istniała ul. Osiedlowa, Ogrodowa, Wilanowska, nawet ul. Geodetów była gruntowa. Ul. Kameralna nosiła nazwę Żwirowa, i taka też była. Ulicę Julianowską pokrywała cienka i pokruszona warstwa asfaltu, ale ta nawierzchnia podkreślała jej główną rolę w okolicy. Jedyną komunikacją w kierunku Puławskiej były... własne nogi lub auto. Trudno to sobie dziś wyobrazić, prawda?

Większość ludzi nie wie, gdzie dokładnie kończy się Józefosław, a gdzie zaczyna Julianów. Wielu nazywa te dwie miejscowości (dla ułatwienia) Józefosławiem. Przybliżę więc niezorientowanym topografię Julianowa.

Otóż Julianów to sołectwo ograniczone od wschodu linią kolejową, od południa ulicą Urbanistów, od zachodu ulicą Julianowską, a na północy granicę stanowi kanał Jeziorki.

W wyniku procesu urbanistycznego powstały tu trzy osiedla: Nasz Zdrowy Dom, Srebrne Świerki i Na Skraju Miasta, oraz trzy ulice gminne prowadzące... donikąd. Ale po kolei. Ulica Sybiraków zaczyna się w polu, a kończy na szlabanie „Francuskiego Miasteczka”. Aby było śmieszniej, jedyny cywilizowany wyjazd z osiedla Le Village (z powodu zarzucenia na razie budowy julianowskiego odcinka ul. Cyranecki) prowadzi właśnie ulicą Sybiraków, czyli przez gęsto usytuowane osiedla zamieszkałe przez ludzi, którzy tutaj szukali swojej cichej przystani. Czy mieli takie prawo? Oczywiście tak, a czy „Miasteczko” (samo odgrodzone wszak od pozostałych mieszkańców wysokim płotem) ma prawo szaleć pod oknami innych? Oczywiście nie. Ale szaleje i rozgania rozpędzonymi pojazdami dużo wolniejsze wózki i rowerki dziecięce. Kolejna ulica o wdzięcznej nazwie Kombatantów ma tyle wspólnego z Sybiraków, że jej nazwa nie została wyjęta z bajki (jak inne w tej okolicy), i to, że zaczyna się w polu. Ta arteria z kolei kończy się na ulicy Julianowskiej zwężonym odcinkiem u swego wylotu. I wreszcie ulica Urbanistów z blokami komunalnymi, zakończona drogą gruntową o jedynie słusznej nazwie - Polna. Ten przejazd do Chyliczek budzi w okolicznych mieszkańcach najwięcej emocji, bo przecież każda dobra droga to zwiększony ruch, a każda polna droga - to kurz.

Jedynym terenem rekreacyjnym w Julianowie są przyzwoicie utrzymane przez mieszkańców Naszego Zdrowego Domu prywatne zielone górkę i stawik uwielbiany przez kaczki. Szkoda, że nie wszyscy sąsiedzi szanują to miejsce. Jakże by było miło, gdyby właściciele psów dołożyli starań, aby swobodnie po trawnikach chodziły nie tylko kaczki, ale i dzieci. Cieszy nas, że to się zmienia, że pojawiają się ludzie, którym sprzątanie po psach honoru nie ujmuje. Jest nadzieja, że i w Józefosławiu powstaną miejsca do wypoczynku, takie jak planowany park przy ul. Ogrodowej lub skwer przy Tenisowej. Myślę, że zaangażowanie przyszłych użytkowników bardzo pomogłoby i przyspieszyło organizację tych miejsc.

Na trochę dalszy spacer z Julianowa, np. do lasu, nie mamy którejdy się wybrać. Tuż za kanałkiem powstają nowe osiedla, takie jak Grzybowe, Viktorii, i niedługo dostęp do Lasu Kabackiego zostanie definitywnie zamknięty. Aby się przed tym



fol. Hanna Krzyżewska

bronić, jako radna zgłosiłam interpelację, popartą wnioskiem budżetowym na rok 2014, aby zbudować ścieżkę pieszo-rowerową w kierunku Kierszka. Także Rada Sołecka Julianowa przeznaczyła na ten cel część środków z funduszu sołeckiego na przyszły rok. Ścieżka ma powstać na przedłużeniu ul. Kombatantów, będzie miała 2,5 metra szerokości i nie można wykluczyć, że inwestycja, dzięki resztkom tegorocznego funduszu sołeckiego, który jeszcze mamy, zacznie być realizowana już na jesieni. Trakt ten pełnić będzie funkcję „drzwi do lasu” szczególnie dla ludzi z Julianowa, tych na rowerach i tych z pieskami, o czym informuję z prawdziwą radością.

Hanna Krzyżewska



Piszą młodzi. W Józefosławiu prawie jak w bajce

Dawno, dawno temu, daleko, daleko, w Józefosławiu... Zaraz, zaraz, nieprawda, bo blisko i niedawno, tuż pod Warszawą, zwykli aktorzy wystawili zwykłe przedstawienie... Nie, nie, niezwykle przedstawienie i niezwykli aktorzy, bo rodzice i jedna z siostr dzieci uczących się w klasie 6 c w Szkole Podstawowej w Józefosławiu.

21 czerwca 2013 roku o godz. 19 przy ulicy Kameralnej 11 odbyła się premiera spektaklu pod tytułem „O Pryszczyerczu i Królewnie Pięknotce”. Ale zaczniemy od początku.

Jest czerwiec 2010 roku. Rodzice dzieciaków z ówczesnej 3 c wpadają na pomysł przedstawienia dla swoich pociech z okazji zakończenia pierwszego etapu nauki. Dorosli wieczorami znikają w niewyjaśnionych okolicznościach i w tajemnicy przed dziećmi spotykają się w szkolnej stołówce na próbach. Spektakl pod tytułem „Torebka, czyli nieoczekiwana zmiana miejsc” odbywa się 24 czerwca 2010 roku o 18.30 w szkole przy Kameralnej. Przychodzą na nie: panie dyrektor, pani wychowawczynie, rodzice, dzieci, rodzeństwo, dziadkowie...

Wtedy byłam tylko widzom, „aktorką” zostałam dopiero w 2013 roku. Na początku czerwca padła propozycja wystawienia kolejnego przedstawienia. Został wybrany spektakl i przydzielone role. Już na pierwszej próbie okazało się, że po poprzednim występie rodzice-aktorzy są obeznani ze sceną, świetnie się na niej czują i dobrze sobie radzą. Zgłosiło się tylu chętnych, że prawie każdą rolę trzeba było podzielić na dwie, trzy osoby. Próby odbywały się kilka razy w tygodniu, ponieważ do ustalenia daty premiery pozostało niewiele czasu. Na próbach oprócz intensywnej pracy



związanej z ustalaniem strojów, przygotowywaniem dekoracji i ćwiczeniem wspólnego śpiewania piosenek było dużo śmiechu i pogaduszek. Rodzice już i tak bardzo zgrani jeszcze bardziej się ze sobą zintegrowali. Na wielu próbach pojawiało się licznie młodsze rodzeństwo młodzieży z 6 c. Na próbie generalnej była obecna pani dyrektor, która nie mogła zjawić się na premierze. Występ i zaangażowanie rodziców bardzo ją wzruszyły. I wreszcie nadszedł przez wszystkich wyczekiwany 21 czerwca. Zaproszenia rozdane, scena przygotowana, reflektory, operator kamery. Godzina 18, już niedługo przedstawienie. Stroje, makijaże, ostatnie powtórki tekstu, próba sprzętu muzycznego. Zaproszeni goście powoli się schodzą. Gasną światła, zaczyna się!

Przedstawienie opowiadało o przyjaźni i o tym, że nie należy oceniać nikogo po wyglądzie. Celem rodziców było pokazanie dzieciom, że najpiękniejsze są bezinte-

resowne wspólne projekty, w tym przy-padku teatr. Po przedstawieniu oklaski, gratulacje, wspólne zdjęcia, zabawy dzieci, rzadziej udzielanie wywiadów i propozycje kolejnych angaży. Nie wybrano także najlepszego aktora, bo wszyscy byli fantastyczni!

Chciałabym być świadkiem lub uczestnikiem kolejnych tego typu lub zupełnie innych inicjatyw społecznych Józefosławia i Julianowa, które w żadnym wypadku nie są „sypialniami Warszawy”, ale miejscami ciekawymi, intensywnymi, rozwijającymi się. Tak jak w bajce, tutaj z Sąsiada możesz stać się, kim chcesz: Rycerzem Pryszczyerczem, Królewną Pięknotką, muzykiem albo aktorem.

Matylda Michałowicz, maturzystka z Józefosławia

Historia pierwszych warszawskich delikatesów cz. II



W powojennej, zniszczonej pożogą Polsce zaczęły odradzać się małe, prywatne sklepy, działające równoległe ze sklepami spółdzielczymi. Jednak już w 1947 roku Hilary Minc, ówczesny minister przemysłu i handlu, rozpoczął „bitwę o handel”. Jej celem było przejście przez państwo prywatnych sklepów oraz faktyczne upaństwowienie handlu spółdzielczego rozwiniętego przed wojną.

Posunięcie to spowodowało liczne problemy z handlem detalicznym. Przede wszystkim logistyczne: sklepiki nie były wyposażone w chłodnie i duże zaplecza, wymagały więc ciągłych dostaw towaru, co było utrudnione wobec braku środków transportu. Większe i rzadsze dostawy powodowały straty – towar się psuł. Innym problemem, typowym dla ówczesnej gospodarki, było sprzedawanie przez konwojentów „na lewo” co cenniejszych artykułów. Konwojenci dostarczali też lepsze towary zaprzyjaźnionym kierownikom sklepów, inne pozostawiając z gorszym zaopatrzeniem. System rozproszonych małych sklepów był też drogi ze względu na wysokie koszty transportu: zaangażowanych wiele pojazdów i duże zużycie paliwa.

Już w latach 30. XX wieku w Stanach Zjednoczonych pojawiła się idea nowych sklepów opartych na zasadach preselekcji i samoobsługi.

W latach 50. rozpoczęto prace teoretyczne nad zmianą systemu handlu detalicznego w dużych miastach. Rozwiązanie problemu scentralizowanej gospodarki komunistycznej przyszło z Zachodu. Już w latach 30. XX wieku w Stanach Zjednoczonych pojawiła się idea nowych sklepów opartych na zasadach preselekcji i samoobsługi. Pierwsza zasada oznacza, że towar wybiera sobie samodzielnie klient bez zaangażowania personelu: dobiera rozmiar i kolor ubrania; wybiera



ra odpowiednie warzywa czy bochenek chleba. Druga zasada polegała na tym, że klient sam wykonuje czynność transportu towaru od miejsca składowania do kasy. Dziś to rozwiązania powszechne i nikogo nie dziwią, 80 lat temu były rewolucją, często trudną do zaakceptowania przez klientów. Sklepy samoobsługowe na dobre rozpowszechniły się dopiero po II wojnie światowej w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Francji i zachodnich Niemczech.

Sklepy mające w gospodarce rynkowej doprowadzić do redukcji kosztów i w których istniała możliwość negocjacji cen z dostawcami przy zamówieniach dużych partii towaru, mogły doskonale sprawdzić się w gospodarce realnego socjalizmu: zmniejszono dzięki nim zatrudnienie, centralizowano punkt dystrybucji, ograniczono koszty transportu.

W Polsce zaproponowano wybudowanie dużej sieci sklepów samoobsługowych. Pierwszym miał być SUPERSAM w Warszawie.

Zaproponowano więc wybudowanie dużej sieci sklepów samoobsługowych. Pierwszym z nich miał być SUPERSAM przy pl. Unii Lubelskiej w Warszawie, oddany

do użytku 1962 roku. Ten plan usprawnienia handlu powiódł się tylko częściowo – w połowie lat 60. XX wieku priorytetem było budownictwo mieszkaniowe i zrezygnowano z kosztownej budowy sieci sklepów tego typu. Jednak Supersam pełnił powierzoną mu funkcję: dzięki nowoczesnemu wyposażeniu w chłodnie i pewnej autonomii w zawieraniu umów z producentami i dostawcami oferował szerszą gamę towarów niż inne sklepy w Warszawie i okolicy. Bezpośrednie dostawy umożliwiały większą dostępność towarów. Z tego też powodu Supersam nie odgrywał roli lokalnego sklepu dla dzielnicy – jeżdżono do niego na zakupy z całej Warszawy: dziennie obsługiwał 30 tysięcy klientów. Przepływ towarów trzykrotnie przekraczał zaprojektowane techniczne możliwości budynku – udawało się to uzyskać tylko dzięki sprawnej kadrze. Właśnie dlatego Supersam stał się marką znaną każdemu warszawiakowi – nawet w najcięższych czasach, gdy inne sklepy były puste, w Supersamie istniała szansa, żeby coś dostać. Ze sklepu mającego w założeniu zdominować handel na Mokotowie zmienił się w ogólnomiejskie delikatesy.

Michał Duraj

Jesienne nakrycia głowy

Zaczęło się! Wietrznie i nieprzyjemnie chłodno. Zdecydowanie za wcześnie!
Z kwaśną miną myślę o czapce i podejrzewam, że nie tylko ja. Wyrosłam już z wieku, kiedy odmarzały mi nogi w cienkich pończochach przy -15 st. C, a przez uszy przelatywał północny wiatr! Chcę ciepła i poczucia, że nie dostanę zapalenia zatok zaraz na początku długiego, jesienno-zimowego sezonu.

Tak ważne okrycie głowy także może być modne! Wiele z nas nie lubi czapek, bo uważa, że wygląda się w nich idiotycznie. Jednak nakrycia głowy, oczywiście oprócz funkcji ochrony przed zimnem, od zawsze miały też spełniać ozdobne zadanie. Ja na przykład wybieram berety! W szczególności nadają się na jesień, do wszelkiego rodzaju kardiganów, luźnych, trochę rozciągniętych swetrów, kurtek dżinsowych i płaszczków. Najfajniejsze są dla mnie berety z antenką, moim ulubionym był swego czasu czarny beret dziadka. Ciekawie wygląda, kiedy jest ozdobiony nowoczesnym wzorem (choćby panterka) lub frapującym detalem (na przykład broszką). Może być, rzecz jasna,

moherowy :) Pamiętajmy, że nakryciem głowy możemy dodać sobie wzrostu, ale beretem raczej tego nie uzyskamy. Kolejna ważna sprawa to kolor. Dobierajmy beret do kurtki czy płaszcza, ale niekoniecznie w tej samej barwie, gdyż całość może się optycznie złać. Niezbyt sprawdzi się ten dodatek, jeśli jesteś posiadaczką okrągłej twarzy. Gdy twoje rysy są ostre, to beret nada im łagodności i miękkości. Świetnie również skróci wysokie czoło.

Czapkę dobieraj adekwatnie do okazji, kształtu twarzy, wzrostu i postury. Warto więc mieć w swojej szafie kilka egzemplarzy różnych rodzajów czapek. Fanki stroju sportowego mają do wyboru mnóstwo ocieplanych czapek z daszkiem i kaszkietów, eleganci mogą wybierać spośród eleganckich filcowych kapeluszy i kapelusików. Kobieta, która wkłada go na co dzień, czyni to w przekonaniu, że robi coś niezwykłego i ekstrawaganckiego. Nie każdy rodzaj kapelusza pasuje każdej kobiecie. Po pierwsze, należy pamiętać o zachowaniu proporcji. Ten niezwykle dodatek musi pasować do kształtu twarzy, wzrostu i postury. Niskie kobiety o dro-



fol. Katarzyna Krzyszkowska

bniej sylwetce powinny zdecydowanie postawić na modele z mniejszym rondem i niższą główką. Wyższe mogą wybrać rondo szerokie i wyższą główkę. Wówczas kapelusze nie zaburzą proporcji ciała i będzie świetnie się komponował. Po drugie - styl. Strój musi pasować do nakrycia głowy.

Młodzi proponują ciężkie czapy o luźnych, ażurowych splotach, np. z dwoma pomponami lub modne ostatnio czapki z bawełny dzianinowej (dresowej).

Katarzyna Krzyszkowska

Porozmawiajmy o zdrowiu. Budowanie odporności



Nadeszła jesień. Natychmiast zauważyłam to w poradni: liczba zgłaszających się pacjentów z katarem rośnie. I jak co roku wszyscy pytają o skuteczne środki na podniesienie odporności. Jest to jednak długi proces, nie da się go zastąpić jednym specyfikiem. Aby nie chorować, trzeba mieć sprawnie działające różne mechanizmy.

Po pierwsze: przeciwciała. Układ immunologiczny, aby produkować przeciwciała,

musi wcześniej poznać wroga, wtedy walka z intruzem w naszym organizmie jest jakby „szyta na miarę”. Uczenie układu odpornościowego to działania bierne, czyli podawanie szczepionek, i czynne, czyli podawanie przeciwciał lub prechodorowanie infekcji. Takie czynne uodparnianie najlepiej można obserwować u dzieci, które jako malutkie chorują często, a im są starsze, tym coraz rzadziej.

Sięgajmy po probiotyki. Dzięki nim będziemy naturalnie stymulować produkcję przeciwciał. Różne szczepy bakterii i grzybów probiotycznych powodują pobudzenie do produkcji przeciwciał komórki układu immunologicznego w ścianie jelit. Jakie najlepsze? Dobre probiotyki to dobre i przede wszystkim przebadane szczepy bakterii, namnożone w wiarygodnym laboratorium. A, jak wszystko co dobre, najczęściej są drogie.

Nie zapominajmy o diecie. Pijmy kefir i jogurt, jedzmy domową, bez octu i konserwantów kiszoną kapustę, kiszone buraki i ogórki - to doskonałe źródła bakterii probiotycznych. Dzięki takim składnikom

diety będzie równie skutecznie, a do tego smacznie i taniej.

Hamujmy czynniki zapalne. Niszczą one odporność i prowadzą do infekcji oraz poważnych chorób miażdżycowych i nowotworów. Kwasy tłuszczowe Omega 3 to najważniejsze czynniki przeciwzapalne. Można je przyjmować w kapsułkach (1000 mg dziennie) lub dostarczać je w sposób naturalny. Zapotrzebowanie dzienne wynosi ok. 2 g. Najlepsze źródła Omega 3 to: morskie tłuste ryby, np.: łosoś, makrela, śledzie (100 g to ok. 1,5 g Omega 3), orzechy, migdały (30 g, czyli 8-10 sztuk), olej lniany i rzepakowy tłoczony na zimno (1 łyżka - 15 ml jako dodatek do sałatek).

Moja alternatywa dla suplementów diety: grillowany filet z łososia, pieczony ziemniak z dipem jogurtowym, do tego sałatka z rukolą i orzechami włoskimi, skropiona olejem lnianym.

Katarzyna Bukol-Krawczyk, specjalista medycyny rodzinnej, dietetyk kliniczny i sportowy

W naszych ogrodach...

fot. Katarzyna Krzyszkowska

Październikowe impresje

Z całą pewnością mogę stwierdzić, że lato poszło sobie na dobre! Będę za nim ogromnie tęsknić. Przed nami jednak, taką mam przynajmniej nadzieję, złota, polska jesień. Czas wspaniałych iluminacji kolorystycznych, ale również ogromnych porządków. I tu - kiedy tylko patrzę przez okno, a na dworze pogoda niezbyt sprzyjająca - myślę: jak mi się nie chce! Odłożmy jednak na chwilę porządki. Zerknijmy na nasz ogród, popatrzmy, jak pięknie wybarwiają się rośliny! Jeśli wydaje nam się, że mamy za mało kolorystycznie zróżnicowany ogród, to doskonały czas, aby sadzić drzewa i krzewy; późna jesień jest idealną porą. Właśnie w tym okresie w centrach ogrodniczych można podejrzeć, jaki kolor liści najbardziej nam się podoba. Ja parę lat temu zakochałam się w sumaku octowcu i z niecierpliwością czekam na jego jesienny występ. Sadzenie wyszukanych odmian drzew i krzewów wrażliwych na chłody lepiej przełożyć na wiosnę. Pamiętajmy, że mieszkamy w strefie mrozoodporności 6 b, czyli minimalna temperatura zimą to od -20 do -18 st. C.

Jeśli wydaje nam się, że mamy za mało kolorystycznie zróżnicowany ogród, to doskonały czas, aby sadzić drzewa i krzewy; późna jesień jest wbrew pozorom idealną porą.

Możemy teraz również sadzić i rozsadzać rośliny takie jak: rubekie w cudownym złotym kolorze, funkie o przepięknych

dużych liściach, ostróżki, żurawki i liliowce. Sezon jesienny kojarzy się również z takimi roślinami jak: marcinki, astry, wrzosy. Te ostatnie namiętnie kupujemy, ozdabiając nimi tarasy i rabaty. Ale warto pamiętać, że są to rośliny, które lubią miejsca słoneczne i możliwie suche, inaczej mogą być atakowane przez choroby grzybowe. Zachęcam też do ozdabiania domowych ogrodów za pomocą sezonowych dekoracji! Szczególnie, że w pobliżu mamy zagłębie dyniowe i cudne kompozycje z dynią w tle pięknie się prezentują. Sama taszcze każdej jesieni wielkie i małe dynie ozdobne o różnych wyszukanych kształtach. Rzeźba w dyni to także doskonała okazja do spędzenia czasu z dziećmi. Kiście owocowe jarzębiny, derenia jadalnego, rokitnika czy ostrokrzewu doskonale uzupełnią naszą jesienną kompozycję.

Październikowe prace, które należy wykonać w ogrodzie:

1. Założenie lub uporządkowanie kompostownika. Zaczynając jesienne porządki, najpierw uporządkuj lub, jeśli nie masz, załóż kompostownik. Jest to najtańsze i najlepsze źródło nawozu organicznego. Jestem zdania, że każdy szanujący się ogród powinien mieć kompostownik. Obecnie można kupić nierzucające się w oczy pojemniki i skomponować ogród tak, by można było wrzucać tam chwasty i inne odpady organiczne, które w dobie segregowania śmieci okazują się bardzo przydatne. Pamiętajmy, że nie wrzucamy do kompostu resztek chorych roślin, porażonych przez grzyby (mączniak, czarna

plamistość) oraz chwastów z nasionami. Kiedy usuniemy z rabat chwasty i opadłe liście oraz wygrabimy porządnie trawnik, z dolnej części przyzmy naszego kompostu wybieramy ziemię i podsypujemy nią nasze rośliny.

Ważne: poszczególne warstwy roślin wrzucane do kompostu, takie jak skoszona trawa i chwasty, należy przesywać lekko ziemią, dodając równocześnie preparaty wspomagające rozkład, dostępne w sklepach ogrodniczych. Kiedy pada deszcz, odkrywamy pojemnik tak, aby deszczówka miała dostęp do kompostu.

2. Sadzenie róż. Wybierajmy odmiany nadające się do naszej strefy klimatycznej, zdążą się do zimy ukorzeni i będą nas

W ogrodzie Ani z Julianowa





zachwycać wiosną. Sama zamówiłam w zaprzyjaźnionym sklepie cudowne odmiany: Pashmina/Pompon, Eden, Chippendale, Heritage. No cóż, muszę przyznać, że mimo faktu, że mój ogród nie jest z gumy, nie mogę oprzeć się różom. Miejsce dla nich trzeba jednak starannie przygotować. Należy wykopać dołek głęboki na ok. 40 cm, ziemię dokładnie wymieszać z ziemią kompostową lub próchnicą, a po posadzeniu usypać kopczyk ok. 20 cm.

3. Wkopywanie roślin cebulowych. Spóźnialscy (czyli ja też) sadzą cebulki kwiatowe: tulipany, czosnki, przebiśniegi, szafirki. Musimy zdążyć do końca października!

4. Wysiewanie roślin jednorocznych. Chodzi o np.: czarnuszki, chabry, eszolcje, kosmosy, gipsówki. Dzięki temu zakwitną wiosną wcześniej.

Katarzyna Krzyszkowska



Capoeira

Od jak dawna mieszka Pani w Józefosławiu?

Od 4 lat.

Dlaczego wybrała pani Józefosław?

Chciałam uciec z Warszawy. Nie ukrywam, że jest to jakiś kompromis. Najchętniej wyprowadziłabym się do kompletnej głuszy. Józefosław bardzo się rozbudowuje i nie zawsze zgodnie z tym, co sobie wyobrażałam 4 lata temu.

I od razu wpadła Pani na pomysł takiej działalności?

Miałam dużo grup, ponieważ prowadzę zajęcia z capoeiry w Warszawie, w Górze Kalwarii. Ale skoro już tu zamieszkałam, to pomyślałam, że fajnie by było zrobić to tu, gdzie mieszkam. Na początku nie wyszło. Na lekcje otwarte przychodziły dwie, trzy osoby. Dopiero tutaj (w Klubie Kultury - przyp. red.) się ruszyło. Na pierwszych zajęciach grupa liczyła 20 osób! Odzew jest niesamowity.

A czy jest sens utworzenia grupy dla młodzieży? Czy capoeirę trzeba ćwiczyć od małego?

Zazwyczaj pracuję z dorosłymi i to takimi, którzy w ogóle nie mają przygotowania albo sto lat temu ćwiczyli karate, ale najczęściej nic. Przychodzą z marszu, żeby ćwiczyć. Ja sama zaczęłam w wieku 26 lat. Bardzo chętnie stworzyłabym grupę dla młodzieży, jeśli znajdą się chętni. Od stycznia na pewno ma powstać grupa dla dorosłych.

Może sama się zgłoszę?

Oczywiście zapraszam!

A skąd przygoda z capoeirą?

Miłość od pierwszego wejrzenia. Wierzę, że musiałam to robić wcześniej, w poprzednim życiu. To samo dotyczy Brazylii i kultury brazylijskiej. Kiedy zobaczyłam

capoeirę, to zupełnie oszalałam, nawet nie wiedziałam, jak to się nazywa. Wiedziałam, że chcę to ćwiczyć. W Polsce przez wiele lat czekałam, chyba kilkanaście, aż pojawiła się pierwsza grupa.

Capoeira nie jest jeszcze bardzo popularną sztuką walki. Czy może powinniśmy nazywać to tańcem?

To jest sztuka walki. Czasem z naciskiem na sztukę, a czasem z naciskiem na walkę. To zależy. Ja nie uczę walczyć, ale uczymy się kopnięć, uczymy się uników. Uczymy się, jak nie walczyć, jak szanować drugą osobę.

Co wyróżnia capoeirę?

To jest jedyna sztuka walki, którą się uprawia przy muzyce. Ma korzenie afrykańskie, w sambie. Jest pełna energii, jest energią. Wyróżnia ją ciągły ruch. Zawodnicy nie stoją i nie szykują się do ataku lub obrony jak w innych sportach walki.

Wróćmy do ograniczeń. Wiemy, że wiek nie gra roli, a co może stanąć na przeszkodzie, by ćwiczyć capoeirę?

Najważniejszym ograniczeniem jest brak chęci. Ale oczywiście poważne problemy z kręgosłupem lub stawami potrafią bardzo szybko wykluczyć z treningów. Jeśli chodzi o poczucie rytmu, o wycucie muzyki, bardzo szybko to można wyrobić. Tak samo jak z kondycją czy sprawnością fizyczną, poczucie rytmu można trenować.

Dziękuję za rozmowę.

Z Dominiką Rembelską rozmawiała Katarzyna Krzyszkowska
Klub Kultury
ul. Ogrodowa 3, Józefosław



fot. Katarzyna Sierżant



20 września 2013 roku w Naszej Świetlicy w Józefosławiu odbyło się spotkanie z Pawłem Urbańskim – niewidomym wspinaczem, podróżnikiem, który jako pierwszy niewidomy Polak zdobył Kili-mandżaro (5895 m n.p.m).

Wycieczki małe i duże - część II

Jesień w Ogrodzie Botanicznym – wycieczka rowerowa lub samochodowa

Tuż przy granicy administracyjnej Warszawy, w Powsinie, w latach 70. Polska Akademia Nauk rozpoczęła zakładanie Ogródu Botanicznego. Ogród dla zwiedzających otwarto w 1990 roku, ale jego rozwój trwa nieprzerwanie cały czas.

Góry i pustynia na wyciągnięcie ręki.

Na terenie przeszło 40 hektarów znajdziemy wiele unikalnych kolekcji roślin i krzewów m.in. największe w Polsce rozarium z 590 gatunkami róż i olbrzymi zbiór rododendronów. Na usypanych wzgórzach imitujących Tatry, Pieniny i Bieszczady znajduje się roślinność charakterystyczna dla tych regionów, a nawet... górskie szlaki turystyczne. „Góry” otoczone są kosodrzewiną, a z ich zboczy spływają strumienie. W szklarniach o powierzchni 2 tys. m kw. można zobaczyć rośliny ciepłych stref klimatycznych: od cytrusów i paproci drzewiastych, po pustynne kaktusy.



Drzewa owocowe. Piękna kolekcja drzew owocowych zgromadzona w Ogrodzie liczy m.in. 500 gatunków jabłoni, wiele z nich już nieuprawianych i zapomnianych! Są też wiśnie, czereśnie czy grusze.

Jesień to wyjątkowy czas na oglądanie kolekcji roślin: część z nich przebarwia się na złoto, inne na czerwono, a jeszcze inne wciąż pozostają zielone. Tworzy to niesamowite kolorowe obrazy.

Byliny i róże. Warto zwiedzić ogród bylinowy, gdzie o tej porze roku zachwycają różnorakie astry – teraz kwitną najpiękniej. Znajdziemy tu też kolekcję chryzantem. Do pierwszych przymrozków kwitną jeszcze róże.

Kolorowe owoce. Jesienią warto zwrócić uwagę na różnorodność owoców: czer-





wone korale kalin, owoce berberysu czy magnolii i dziesiątki innych.

Zioła. Ciekawostką Ogrodu Botanicznego jest też zbiór roślin leczniczych i ziół.

Przyroda w parze z kulturą. Ogród Botaniczny prowadzi też działalność kulturalną. Odbywają się wystawy malarstwa i fotografii oraz koncerty plenerowe.

Jak dojechać

Rowerem – przez las Kabacki. Kierujemy się do polany przy Parku Kultury w Powsinie. Polanę od Parku Kultury oddziela ul. Muchomora, którą jedziemy na południe (po lewej stronie mając las, po prawej pola). Szukamy drogi w lewo prowadzącej przez las do północnej bramy Ogrodu Botanicznego. Gdyby brama ta była zamknięta, wracamy na ul. Muchomora i jedziemy dalej w tym samym kierunku co poprzednio, aż dojedziemy do ul. Prawdziwka. Skręcamy w nią w lewo i po kilkuset metrach znajdziemy się przy bramie głównej Ogrodu Botanicznego. Uwaga! Przy wejściach wygodne stojaki, w parku obowiązuje zakaz jazdy na rowerze.

Samochodem – dojeżdżamy do ul. Działkowej i skręcamy w kierunku Konstancina-Jeziornej (przeciwnym niż gdybyśmy jechali do Puławskiej). Dojeżdżamy do końca ulicy i skręcamy w lewo, w ul. Prawdziwka. Po niecałych 2 km jesteśmy przed bramą główną Ogrodu. Uwaga! Parking płatny!

Autobusem – pod bramę Ogrodu dojeżdża również autobus 139 z przystanku Metro Wilanowska, do którego dojedziemy autobusem 739.

Ceny biletów i godziny otwarcia na stronie Ogrodu Botanicznego:
<http://www.ogrod-powsin.pl/>

Współrzędne bramy północnej:
52°06'34" N, 21°05'39" E

Współrzędne bramy głównej:
52°06'18" N, 21°05'53" E

Michał Duraj



fot. Michał Duraj

Lokalne smaki

Zupa-krem z dyni (porcja dla 4 osób)

Składniki:

dynia (ok. 1-1,5 kg)
1 średniej wielkości marchewka
2 średniej wielkości pomidory
2 ząbki czosnku
śmietana 12%
woda lub bulion
bazylia
sól, słodka papryka, curry, chilli

Przygotowanie:

Dynię obierz ze skóry, wydrąż wewnętrzną część z pestkami, umyj i pokrój na kawałki. Obierz marchew, umyj i pokrój na plastry. Pomidory umyj, przekrój i usuń twardą część ze środka, podziel na ćwiartki. Obierz czosnek, przekrój ząbki na pół. Na brytfannę skropioną 2-3 łyżkami oleju włóż wszystkie składniki, przykryj folią aluminiową i zapiecz do miękkości w temperaturze 180 st. C (ok. 20-30 min). Przełóż zawartość brytfanny do garnka, dolej wody (lub bulionu) – tyle, by akurat zakrywała warzywa. Gotuj, mieszając, przez ok. 10 min. Blenderem zmiksuj dokładnie wszystkie składniki, doprawiając solą i innymi przyprawami, jeśli chcesz, by miała wyrazistszy, ostrzejszy smak. Podawaj w miseczkach, dodając kleks śmietany, a na wierzch listki świeżej bazylii. Zupę możesz serwować też z groszkiem ptysiowym lub parmezanem.

Ewa Mościcka



Dynia

Okres jesieni to raj dla miłośników dyń. Znane odmiany dyń jadalnych to np.: Hokkaido – pomarańczowa, słodka, z owocami niewielkich rozmiarów jak na dynię olbrzymią, Big Max – okrągła, pomarańczowa, bardzo duża, Ambar – zielona, o gęstym pomarańczowym miąższu, Amazonka – do 2 kg, intensywnie pomarańczowa. Kupić je można w „zagłębiu dyniowym“, w Lesznowoli i Kolonii Lesznowala, przy ul. Słonecznej, jadąc drogą 721 z Piaseczna do Magdalenki. Cena za kilogram: 2-4 zł.



Bazylia

To roślina jednoroczna, do uprawy przez cały rok. Można wysiać ją z nasion lub kupić już wyrosniętą roślinę i przesadzić do większej doniczki. W lecie bazylię najlepiej wystawić na zewnątrz, w miejsce nie bardzo nasłonecznione. Na jesień i zimę wstawiamy ją mieszkaniu. Bazylia lubi wilgotną glebę, dlatego trzeba podlewać ją codziennie. Świetnie urozmaica smak wielu potraw, np.: sałatek, kanapek, paszтетów, twarogu, jaj, zup, sosów, mięsa wieprzowego, baraniny, warzyw i ryb.



Wydarzenia kulturalne

WYSTAWY

15.09–3.11.2013 – Artur Wąsowski

„Przejścia”

Galeria PRZYSTANEK, Przystanek Kultura, pl. Piłsudskiego 9

13.10–11.11.2013 – Poplenerowa wystawa

malarstwa Grupy Piaseczno - Lanckorona 2013. Wernisaż: 12.10, godz. 17

Muzeum Regionalne, pl. Piłsudskiego 10

WYDARZENIA

2.10, godz. 12 – Inauguracja Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Koncert „Powróćmy jak za dawnych lat”; spotkanie informacyjne dla Słuchaczy Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

4.10, godz. 18.30 – spotkanie autorskie Irminy Wieczorek

Koncert zespołu Varsovia Manta Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

4.10, godz. 19 – spotkanie Klubu Klasy Kobiet

Spotkanie z Agnieszką Perepeczko Restauracja Zawrotnica, ul. Sienkiewicza 14

5.10, godz. 10-14 – Wszecznicza Rodzica

Kurs udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej dzieciom Przystanek Kultura, pl. Piłsudskiego 9

8.10, godz. 12 – spotkanie Klubu Seniora

Sala Domu Parafialnego, pl. Piłsudskiego 10

9.10, godz. 11 – Uniwersytet Trzeciego Wieku

„Za co cenimy Krzyżaków” – Daniel Sukiennicz

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

11–12.10 – RAP ŁIKEND

Podczas dwudniowej imprezy będzie można posłuchać licznych lokalnych składów: Nikone, Zorak, Kolorofonia, Chaina, Blunt Brothers, Pelen Etat, Adson&Przekręt, Mach, Efekt Winyła, Rockafellaz, Biara/Młody Grzech, Jaco, MBH, Forte alias UMR, Shaman. „O lokalnych nie piszemy, tylko wpadamy i sprawdzamy!”. Nie zabraknie też występu długo oczekiwanych: BISZ&B.O.K. LIVE BAND oraz SMAGALAZ.

Dzień I start godz. 18

Dzień II start: godz. 18

W godz. 11–14 PCHLI TARG (wstęp wolny)

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

Wstęp: 10 zł pierwszy dzień;

20 zł drugi dzień

14.10, godz. 10 i 11 – Wiolinka i Basik Tango Buenos, Argentyna / tancerz

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

Wstęp: 7 zł



15.10, godz. 20 – Wtorek Wydarzeń

Koncert Aldony Jędrzejewskiej; spotkanie autorskie – Zbyszek Rułkowski Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

16.10, godz. 11 – Uniwersytet Trzeciego Wieku

Ideał kobiecego piękna poprzez wieki i kultury – Monika Agnieszka Klimowicz Co malarstwo czerpie z literatury? – Bożena Pysiewicz

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

18.10, godz. 19.30 – Świeczowisko

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

19.10, godz. 11 – Bajki z kliszy

Zapraszamy wszystkie dzieci wraz z rodzicami na poranki z bajkami czytаныmi przez wspaniałych gości.

Przystanek Kultura, pl. Piłsudskiego 9, sala 39

19.10, godz. 19 – Housepiał #6

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49; wstęp: 10 zł

20.10, godz. 14.30 i 16 – Bajkowa Niedziela

„Wyprawa po skarb” Teat Bajubajki

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49;

wstęp: dzieci 10 zł, dorośli 5 zł



22.10, godz. 20 – Klub Podróżnika

PANAMA – Przesmyk Derien; prowadzi: Michał Zieliński

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

23.10, godz. 11 – Uniwersytet Trzeciego Wieku

Piękne miasto na krańcach Europy – Lizbona – Janusz Andrasz Genialny intelekt, paskudna osobowość, czyli... Cyceron – Karolina Anna Ekes Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

24.10, godz. 11 – Dzień Białej Łaski

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

25.10, godz. 10.30, 11.30 i 12.30 – Filharmonia Narodowa

PIETRO CHIARINI – WYSZYDZONY

ZAZDROŚNIK

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49; wstęp: 5 zł

25.10, godz. 19 – Amatorska Scena Piaseczna

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

27.10, godz. 19 – Niedziela z Jazzem

Piotr Schmidt Electric Group

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49; wstęp: 15 zł



29.10, godz. 20 – Wtorek Teatralny

„Księżniczka Magdalena” wg Witkacego – Teatru ExPonad,

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49;

wstęp: 15 zł

30.10, godz. 11 – Uniwersytet Trzeciego Wieku

Polska w rankingach nowoczesności – Grzegorz Kostrzewa – Zorbas

Dzieje Cmentarzy Piaseczyńskich – Jerzy Dusza

Sala Domu Kultury, Kościuszki 49

Szczegółowe informacje na:

www.kulturalni.pl



Józefosław & Julianów