

## Plusy Żonglowania: Dlaczego Warto Zacząć?

Żonglowanie to nie tylko świetna zabawa, ale także aktywność przynosząca wiele korzyści zdrowotnych i psychicznych. Oto kilka powodów, dla których warto spróbować tej sztuki:

**Poprawa koordynacji ruchowej:** Żonglowanie rozwija precyzję ruchów i synchronizację rąk z oczami.

**Wzmacnianie koncentracji:** Skupienie na śledzeniu piłek i kontrolowaniu ruchów pomaga zwiększyć zdolność koncentracji.

**Redukcja stresu:** Rytmiczne ruchy i skupienie pomagają zrelaksować umysł i zredukować stres.

**Rozwój multitaskingu:** Kontrolowanie kilku piłek naraz rozwija umiejętność radzenia sobie z wieloma zadaniami.

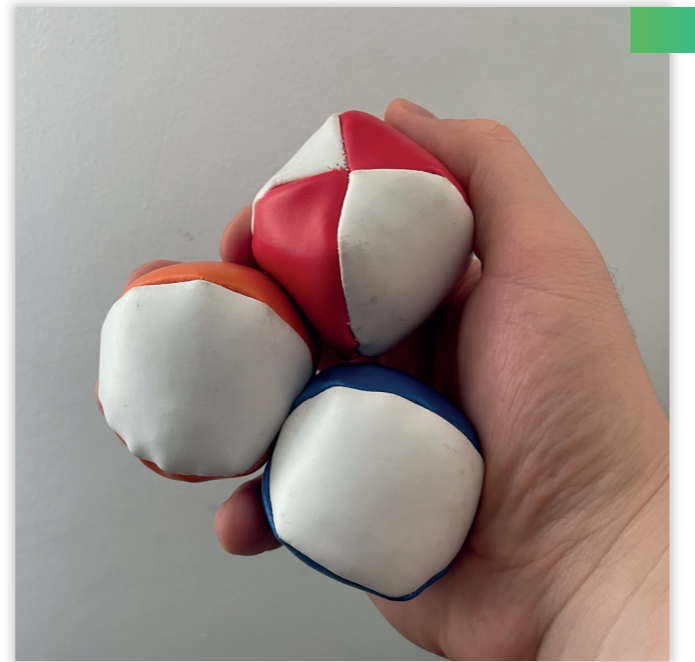
**Korzyści dla mózgu:** Badania wskazują, że żonglowanie może zwiększać ilość szarej materii w mózgu, co poprawia zdolności poznawcze.

Spróbuj żonglowania i odkryj, jak wiele może ono zmienić w Twoim życiu. Wakacje, to idealny czas na

## Wakacyjny Klasyk: „Rzymskie wakacje”

Wakacje, to idealny czas na powrót do klasyki kina, a „Rzymskie wakacje” (oryg. „Roman Holiday”) to jeden z tych filmów, które doskonale wpisują się w wakacyjny nastrój. Wyreżyserowany przez Williama Wylera i wydany w 1953 roku, film ten zdobył serca widzów na całym świecie. Główne role zagraли Gregory Peck i Audrey Hepburn, której występ przyniósł jej Oscara i międzynarodową sławę. „Rzymskie wakacje” to opowieść o miłości i wolności, rozgrywająca się na tle malowniczych ulic Rzymu. To właśnie piękno Wiecznego Miasta oraz chemia między głównymi bohaterami sprawiają, że film ten pozostaje niezapomniany.

Sceneria Rzymu, z jego zabytkami i urokliwymi zakątkami, dodaje historii wyjątkowego uroku. Peck i Hepburn tworzą duet, którego wspólne sceny pełne są elegancji i subtelności, co czyni film prawdziwą perełką kina romantycznego. „Rzymskie wakacje” to idealny wybór na letni wieczór – film, który przenosi widza do świata pełnego



nauczenie się nowej umiejętności, którą pochwalisz się wśród znajomych!!!

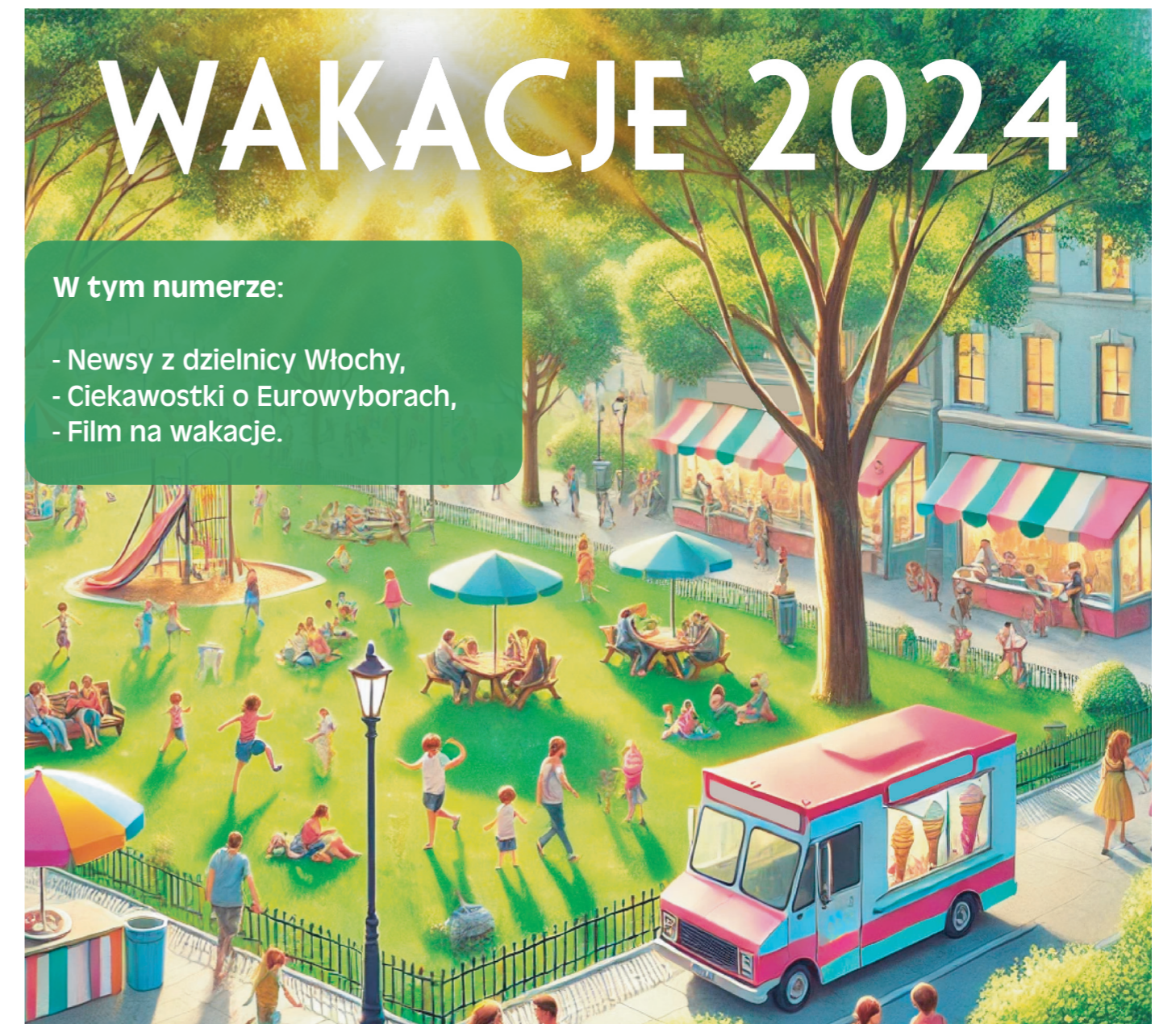
Opracowała: **Gazeta Włochowska**



magii i romantyzmu, przypominając o wartościach takich jak wolność i szczęście. Zanurcie się w tej klasycznej opowieści i pozwólcie sobie na chwilę oderwania od codzienności.

Opracowała: **Gazeta Włochowska**

# GAZETA WŁOCHOWSKA



W tym numerze:

- Newsy z dzielnicy Włochy,
- Ciekawostki o Eurowyborach,
- Film na wakacje.



## Spis treści

Paweł Sałagaj, jak znalazł swoje miejsce na ziemi w Naszej dzielnicy	3
Newsy z Włoch czerwiec 2024	4
Restauracja - InGastro	5
Wybory po wyborach	6
Pies do adopcji ze schroniska na Paluchu	7
3 sposoby, żeby być lepszym tatą	8
Historia Lotniska im. Fryderyka Chopina w Warszawie	9
Czy wiedziałeś, że? Czyli ciekawostki o Eurowyborach.	10
Manufaktura Kawy	11
Wakacyjny Klasyk: „Rzymskie wakacje”	12
Plusy żonglowania	12



**Rządowy Program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO** na lata 2021-2030 jest kontynuacją programów rządowych skierowanych do sektora organizacji pozarządowych. Podstawowym celem programu jest promocja działalności społecznej, aktywizacja i formowanie postaw obywatelskich. W ramach tego Programu realizowany jest projekt „Wspólnota Mieszkańców Dzielnicy Włochy - Aktywizujemy Mieszkańców” już teraz zapraszamy Mieszkańców do udziału w 2024 r. w piknikach, forach mieszkańców podczas której oprócz sąsiedzkiej rekreacji porozmawiamy o wolontariacie, aktywności obywatelskiej. Szczegóły będą podawane na kanałach informacyjnych Stowarzyszenia Wspólnota Mieszkańców Dzielnicy Włochy. Projekt sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności-Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

**GAZETA  
WŁOCHOWSKA**

GAZETA BEZPŁATNA  
Nakład: 10 000 egz.  
WYDAWCA: Stowarzyszenie  
Wspólnota Mieszkańców  
Dzielnicy Włochy  
02-405 Warszawa, Rybnicka 18  
REGON: 382546906;  
NIP: 5223150035

Redaktor naczelny: Marcin Lipiec  
Skontaktuj się:  
z redaktorem naczelnym –  
naczelnym@gazetawlochowska.waw.pl  
z redakcją –  
redakcja@gazetawlochowska.waw.pl  
Skład i łamanie: Antoni Wykurz

Wszelkie prawa do publikowanych treści oraz ich fragmentów zastrzeżone dla redakcji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie wyrażone w artykułach przez ich autorów.

## Dlaczego Manufaktura Kawy to najlepszy wybór do Twojego kofeinowego rytuału?

Naszym wyróżnikiem jest przede wszystkim pasja - z szacunkiem traktujemy surowiec, dbamy o jego selekcję, by do naszej oferty trafiały ziarna najwyższej jakości. Indywidualne podejście do każdego zamówienia przekłada się na to, że otrzymujesz najświeższą partię, wypaloną do 48 godzin przed wysyłką. Wszystko po to, by wykorzystując lata doświadczenia, oddać w Twoje ręce produkt pełen smaku i aromatu. Tą pozornie małą rzeczą chcemy sprawić Ci za każdym razem jak największą przyjemność!

### Selekcja kaw:

Jak myślisz, ile pracy stoi za tym, by wypalić kawę, która przypadnie Ci do gustu? Żeby umożliwić Ci wybór z jak najdoskonalszych i różnorodnych ziaren w ofercie Manufaktury Kawy, przez cały rok testujemy po kilkanaście kaw miesięcznie, wybieramy najciekawsze z nich, zagłębiając się w potencjał ziarna paląc próbki na różne sposoby, aby wykrzesać z kawy to, co najlepsze. Zdarza się tak, że w danym zestawie nic nie zwróci naszej uwagi, a kiedy jednak dane ziarno urzekną nas swoimi walorami, chwytny za telefon i rezerwujemy! Czasami się nie uda i ktoś okaże się szybszy zgarniając sprzed nosa ostatnie worki kawy, która nas oczarowała, więc wtedy poszukiwania nie zwalniają. Kolejne próbki, kolejne cuppingi... Przecież szukamy jakości i pełni smaku, by móc dzielić się z Tobą tym, co najlepsze!

### Kawa zielona:

Za znaczną część sukcesu jakim jest smak kawy w Twojej filiżance, odpowiada jakość surowca. Dlatego w Manufakturze Kawy wybieramy kawy od sprawdzonych dystrybutorów, którzy udostępniają nam mnóstwo informacji dotyczących zielonego ziarna, włącznie ze zdjęciami plantacji czy historią rodzinnych farm. Jednak między plantacją, a palarnią stoi nie lada wyzwanie logistyczne. Na szczęście w interesie zarówno producenta, dystrybutora i naszym jest to, by po drodze ziarno nie straciło swoich właściwości, dlatego cały łańcuch dostaw i magazynowania jest ściśle monitorowany jeśli chodzi o wilgotność i temperaturę środowiska, a. Biorąc pod uwagę powyższe, staramy się kontraktować kawę w momencie jej zbioru tak, aby docierały do nas najświeższe partie. Wszystko po to, by móc stworzyć dla Ciebie wyśmienitą kawę!

## MANUFATURA KAWY

### Palenie:

To, co wyróżnia nas na tle wielu innych palarni to rzemieślnicze podejście do kwestii palenia. Nie prowadzimy magazynu, do którego ciągle dopalamy i dopalamy kawę, lecz rytm pracy palarni wyznacza nurt zamówień. Wypalamy kawę pod konkretne zapotrzebowanie, co przekłada się na gwarancję, że trafia do Ciebie najświeższa kawa! Cała magia odbywa się z udziałem dwóch pieców Coffed SR15 i SR5. Ten pierwszy służy nam do kaw dedykowanych dla espresso i pozwala uzyskać maksymalnie 12,5kg wypalonego ziarna z jednego palenia. Z kolei kawy jasno palone to partie zaledwie 2,5kg! Aby wydobyć pełnię smaku i aromatu, sam proces palenia przebiega dosyć łagodnie, w czasie 9-20 minut w zależności od ziarna, czyli kilkukrotnie dłużej niż w przypadku popularnych marek kawowych. Jednak jak na solidny warsztat przystało, piece nie są w pełni zautomatyzowane, a nad przebiegiem całego procesu czuwa człowiek. Edyta Bartosiewicz to prawdziwa pasjonatka, która podąża kawową ścieżką od 2014 roku biorąc udział w wielu branżowych konkursach i nieustannie pogłębia swoją wiedzę. Ma na koncie m.in. szkolenia Specjalty Coffee Association (SCA) z zakresu Sensory Skills, Brewing czy Green Coffee.

### Powtarzalność:

Jakość, to przede wszystkim powtarzalność. Aby mieć pewność, że kawa wypalana każdego dnia będzie miała takie same właściwości i z każdym zamówieniem będzie smakować i sprawiać Ci taką samą przyjemność, prowadzimy szereg czynności monitorujących. Zaczynając od przebiegu palenia, gdzie dzięki profesjonalnemu programowi Artisan mamy możliwość m.in. kontroli czasu i temperatury czy zdarzeń i reakcji zachodzących w trakcie procesu. Do dyspozycji mamy także kolorymetr, czyli urządzenie pozwalające zmierzyć stopień wypalenia (kolor). Nie zapominamy w tym wszystkim, że kawa ma przede wszystkim smakować, dlatego regularnie przygotowujemy cuppingi produkcyjne, czyli nic innego jak parzenie i degustacja kawy według ściśle określonego protokołu.



## Czy wiedziałeś, że? Czyli ciekawostki o Eurowyborach.

Eurowybory, czyli wybory do Parlamentu Europejskiego, są fascynującym wydarzeniem politycznym, które przyciąga uwagę obywateli krajów członkowskich Unii Europejskiej. Oto kilka interesujących faktów na temat tego wyjątkowego procesu demokratycznego:

### Największe Wybory Transnarodowe:

Eurowybory są największymi międzynarodowymi wyborami na świecie. W wyborach tych uczestniczą obywatele 27 państw członkowskich Unii Europejskiej, co łącznie obejmuje setki milionów uprawnionych do głosowania.

### Różnorodność Systemów Wyborczych:

Choć wszystkie kraje członkowskie wybierają swoich przedstawicieli do Parlamentu Europejskiego, każdy kraj może stosować własny system wyborczy. W niektórych krajach obowiązuje proporcjonalna reprezentacja, podczas gdy inne stosują systemy mieszane.

### Młodzi Wyborcy:

W wielu krajach członkowskich, w tym w Austrii i na Malcie, prawo do głosowania w eurowyborach mają już 16-latkowie. W większości krajów minimalny wiek uprawnionych do głosowania to 18 lat.

### Kobiety w Parlamencie Europejskim:

Parlament Europejski charakteryzuje się stosunkowo wysoką reprezentacją kobiet w porównaniu do parlamentów krajowych. W ostatnich latach kobiety stanowią około 40% wszystkich europosłów.

### Pierwsze Eurowybory:

Pierwsze bezpośrednie wybory do Parlamentu Europejskiego odbyły się w 1979 roku. Wcześniej eurodeputowani byli mianowani przez parlamenty krajowe.

### Frekwencja Wyborcza:

Frekwencja w eurowyborach jest zróżnicowana w poszczególnych krajach członkowskich. Najwyższą frekwencję odnotowano zazwyczaj w Belgii i Luksemburgu, gdzie głosowanie jest obowiązkowe. Najniższą frekwencję często obserwuje się w krajach Europy Środkowo-Wschodniej.



### Rozwój Kompetencji Parlamentu Europejskiego:

Na przestrzeni lat Parlament Europejski znacząco zwiększył swoje kompetencje. Obecnie ma wpływ na wiele kluczowych decyzji legislacyjnych, budżetowych i politycznych Unii Europejskiej.

### Wspólne Listy Kandydatów:

W niektórych krajach europejskich partie krajowe tworzą wspólne listy kandydatów na poziomie całej Unii Europejskiej, co jest formą zacieśnienia współpracy międzynarodowej i promowania wspólnych wartości.

### Frekwencja Wyborcza w Polsce, Warszawie i w Naszej dzielnicy:

W Polsce frekwencja do Europarlamentu wyniosła zaledwie 40,65%. W Warszawie frekwencja wyniosła 58,15%. Frekwencja w Naszej dzielnicy wyniosła 58,36%. Największą frekwencją cieszy się dzielnica Wilanów 65,44%, a najniższą Praga Północ 49,76%.

Eurowybory to ważne wydarzenie, które nie tylko kształtuje przyszłość Unii Europejskiej, ale także daje obywatelom możliwość aktywnego udziału w procesie demokratycznym na poziomie europejskim. Warto być świadomym tych faktów i doceniać rolę, jaką każdy z nas może odegrać w tych wyborach.

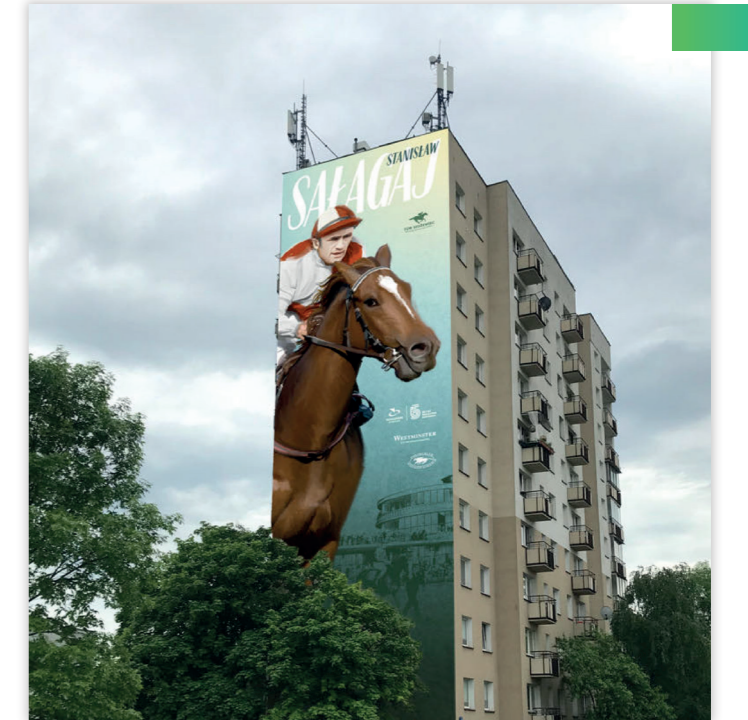
Opracowała: **Gazeta Włochowska**

## Paweł Sałagaj, jak znalazł swoje miejsce na ziemi w Naszej dzielnicy

Nazywam się Paweł Sałagaj i chciałbym opowiedzieć Państwu, jak 17 lat temu znalazłem swoje miejsce na ziemi. Przypadek sprawił, że zamieszkałem we Włochach, co całkowicie odmieniło moje życie i uczyniło mnie najszczęśliwszym człowiekiem na świecie.

Urodziłem się w Warszawie, a dzieciństwo spędziłem na Służewcu, gdzie mój tata był dżokejem, a później trenerem koni. Dorastając wśród koni, już w wieku 12 lat wygrałem swój pierwszy wyścig, a sukces mogę zawdzięczyć mojemu tacie Stanisławowi Sałagajowi.

Jeszcze przed zamieszkaniem na Włochach, często odwiedzałem Konstancin, podziwiając tamtejszą architekturę. Marzyłem o własnym domu, dlatego kupiłem działkę w okolicach Piaseczna z zamiarem budowy. Jednak plany zmieniły się, gdy przypadkowo znalazłem ogłoszenie o sprzedaży dworku we Włochach.



Gdy zobaczyłem dworek po raz pierwszy, był w opłakanym stanie, ale wierzyłem, że może być piękny. Remont był najtrudniejszym okresem w moim życiu – musiałem sprzedać mieszkanie, działkę, firmę i zaciągnąć ogromne kredyty. Dzięki wsparciu rodziny i przyjaciół przetrwałem ten czas.

Zakochałem się nie tylko w budynku, ale także w okolicy i jej historii. Uczestniczyłem we wszystkich lokalnych wydarzeniach, chłonałem historię Włoch i dzieliłem się nią z innymi. W 2012 roku, podczas Mistrzostw Europy, zorganizowałem w ogrodzie strefę kibica, co pozwoliło mi poznać sąsiadów i nawiązać bliskie przyjaźnie.

Największą zaletą naszej dzielnicy jest kameralność. Spotykam sąsiadów w sklepie czy parku, co sprawia, że czuję się jak w domu. Choć intensywna zabudowa zagraża temu klimatowi, staram się wspierać lokalne inicjatywy, jak sąsiedzkie śniadania, festiwale i otwarte ogrody.

Chciałbym, aby nasza dzielnica pozostała miejscem łączącym najlepsze cechy miasta i wsi, jak marzyli Franciszek Krzywda-Polkowski i Henryk Kotyński. Razem możemy zachować jej wyjątkowy charakter i tworzyć historię, która będzie inspirować przyszłe pokolenia.

Opracował: **Paweł Sałagaj**





## Newsy z Włoch czerwiec 2024

### Piknik sąsiedzki

W dniu 8 czerwca na zielonym acz nie zagospodarowanym terenie zwanym Pola Karolińskie odbyła się kolejna edycja pikniku sąsiedzkiego zorganizowanego przez Stowarzyszenie Wspólnota Mieszkańców Dzielnicy Włochy przy udziale zaprzyjaźnionych przedsiębiorców włoskich. Piknik miał kilka celów. Jednym z celów była dobra zabawa i miło spędzony przez mieszkańców czas na świeżym powietrzu w rodzinnej sąsiedzkiej atmosferze. Innym nieco ważniejszym celem było uzmysłowienie władzom miasta potrzeby przeznaczenia i zagospodarowania tego terenu na park miejski, którego mieszkańcy w tym miejscu oczekują. Przy okazji na tej imprezie promowano głosowanie na projekty z Budżetu Obywatelskiego (głosowaliśmy w dniach 15-30 czerwca). Według organizatora z pikniku skorzystało ponad 700 mieszkańców. Atrakcją było moc dla dzieci i dorosłych. W tym miejscu organizatorzy składają specjalne podziękowania dla sponsorów i współorganizatorów:

**Dziękujemy Firmie Marina Nova, bez Was ten piknik by się nie odbył! Restauracji Semola za pysznego grilla, lody i ogromną pomoc w organizacji! Przedszkolu Mądre główki za atrakcje i zabawienie dzieci! Podziękowanie dla sklepu 4 łapy za zabawy, konkursy dla dzieci i za coś smacznego dla naszych pupili! Kung-Fu Panda za niesamowite pokazy! Matplaneta za ciekawostki i zabawy matematyczne! Klub bajecznej metamorfozy za pomiar składu naszego ciała! Manufaktury Kawy za pyszną kawę! Kamil Twardowski (Wilk Leśny) za atrakcję dla starszych czyli strzelnicę! Wszystkim dzieciom za pyszne ciastka, lemoniadę i wyprzedaż garażową!**

### Letnia scena Włochy

Jak co roku z okazji początku lata urząd Dzielnicy Włochy wraz ze zgłoszonymi firmami oraz organizacjami pozarządowymi zorganizował coroczną imprezę w parku Kombatantów przy ul. Ks. J. Chrościckiego pod hasłem Letnia Scena Włochy. Impreza rozpoczęła się o godz. 14:00 i zakończyła planowo o 21:30 w sobotę 15 czerwca. Było jak co roku mnóstwo atrakcji dla dzieci i młodzieży. Wesołe miasteczko, konkursy, mini zawody sportowe i wiele innych. Dla młodzieży i dorosłych stoiska edukacyjne i kulturalne. Główną atrakcją jak co roku była scena na której już od 14:30 odbywał się spektakl dla dzieci, następnie Taniec Smoka, zagrał zespół Sounds Good. O 17:30 na scenę wszedł kontrowersyjny zdaniem wielu



wykonawca Kacper Błoński. Wykonawca ten zgromadził pod sceną dużą rzeszę nastoletnich fanów i ferek, obyło się bez skandalu. Po godzinie wokalistę zmienił na scenie zespół Future Folk, a o godzinie 20:00 na scenę weszła główna gwiazda imprezy. W tej roli wystąpił Andrzej Piaseczny i naprawdę podolał. Dał świetny koncert, fani żądali bisów. Pogoda dopisała i prawdopodobnie z imprezy skorzystało ponad 3000 osób, część spoza naszej dzielnicy.

### Dzień Ojca – Klasyczne Nowe Włochy

Już trzeci raz miłośnicy starej motoryzacji spotykali się na imprezie Klasyczne Nowe Włochy. Wydarzenie odbyło się 22 czerwca w godzinach 13-17 na ul. Obrońców Pokoju. Tym razem oprócz strefy aut włoskich była również strefa aut brytyjskich oraz strefa europejskiej motoryzacji. W każdej kategorii były przyznawane nagrody. W konkursie wzięło udział blisko 60 zabytkowych pojazdów w tym 7 produkcji Brytyjskiej i 10 pojazdów nie Włoskich. Odwiedzający mogli obejrzeć przegląd niemal 50 lat motoryzacji europejskiej (najstarsze auto z 1954, a najmłodsze z 2001 roku) z akcentem położonym na auta Włoskie. Można było zobaczyć auta popularne w swoich czasach jak Fiat 126p, Fiat 500, czy Fiat Ritmo, ale oczywiście prym wiodły auta marek premium jak Ferrari czy Maserati. Oprócz samych aut można było skorzystać ze stoisk z pamiątkami, książkami czy modelami związanymi ze starą motoryzacją. Całość dopełniła dobrze zorganizowana strefa gastronomiczna, gdzie można było kupić dania typowo piknikowe, napić się czegoś zimnego lub gorącego. Pogoda dopisała i impreza przyciągnęła dużą rzeszę mieszkańców. Byli też odwiedzający spoza dzielnicy oraz obcokrajowcy. Wygląda na to, że fama imprezy wyszła już poza ramy naszej dzielnicy.

Opracował: **Wojciech Łańcucki**

## Historia Lotniska im. Fryderyka Chopina w Warszawie

W obliczu rosnącej dyskusji wokół budowy Centralnego Portu Komunikacyjnego (CPK), warto przypomnieć historię jednego z najważniejszych portów lotniczych w Polsce – Lotniska im. Fryderyka Chopina w Warszawie, znanego powszechnie jako Okęcie. Choć CPK obiecuje nową erę dla polskiego transportu lotniczego, historia Okęcia jest nieodłącznym elementem rozwoju polskiego lotnictwa cywilnego.

### Początki i Rozwój Lotniska Okęcie

Lotnisko Okęcie zostało oficjalnie otwarte 29 kwietnia 1934 roku, zastępując wcześniejsze lotnisko mokotowskie, które nie spełniało już ówczesnych wymagań. Nowoczesna infrastruktura oraz strategiczne położenie w południowo-zachodniej części Warszawy uczyniły Okęcie kluczowym węzłem komunikacyjnym, zarówno dla lotów krajowych, jak i międzynarodowych.

### II Wojna Światowa i Odbudowa

Podczas II wojny światowej lotnisko zostało poważnie uszkodzone, lecz już w 1945 roku rozpoczęto jego odbudowę. W latach powojennych Okęcie przeszło szereg modernizacji, aby sprostać rosnącym potrzebom transportu lotniczego. W 1969 roku otwarto nowy terminal pasażerski, a kolejne dekady przyniosły dalsze rozbudowy i unowocześnienia.

### Współczesne Okęcie

W 2001 roku lotnisko zostało nazwane imieniem Fryderyka Chopina, na cześć wielkiego polskiego kompozytora, co podkreśla jego znaczenie nie tylko jako węzła komunikacyjnego, ale również symbolu narodowego dziedzictwa kulturowego. Dziś Lotnisko Chopina obsługuje miliony pasażerów rocznie, oferując nowoczesne udogodnienia i szeroką gamę połączeń międzynarodowych.



Fot: Lotnisko Chopina, Ceremonia otwarcia, autor niezany



Fot: Adrian Grycuk\_CC BY-SA 3.0-pl\_Wikimedia Commons

### Przyszłość: Centralny Port Komunikacyjny

W kontekście rosnących potrzeb transportowych Polski, projekt Centralnego Portu Komunikacyjnego zyskuje na znaczeniu. CPK, planowany jako jeden z największych węzłów komunikacyjnych w Europie, ma na celu odciążenie istniejących lotnisk, w tym Okęcia, oraz stworzenie nowoczesnej infrastruktury odpowiadającej na przyszłe wyzwania.

### Wzajemne Uzupełnianie się Lotnisk

Budowa CPK nie oznacza jednak zapomnienia o Lotnisku Chopina. Wręcz przeciwnie, oba porty lotnicze mają działać komplementarnie, wspierając rozwój polskiej gospodarki i transportu. Okęcie, z jego bogatą historią i tradycją, będzie nadal odgrywać istotną rolę w obsłudze pasażerów, podczas gdy CPK stanie się nowoczesnym centrum przesiadkowym, przyciągającym ruch międzynarodowy i międzykontynentalny.

### Podsumowanie

Historia Lotniska im. Fryderyka Chopina w Warszawie to opowieść o ciągłym rozwoju i adaptacji do zmieniających się potrzeb. Jego rola w kształtowaniu polskiego lotnictwa jest niezaprzeczalna, a perspektywa współpracy z Centralnym Portem Komunikacyjnym otwiera nowe możliwości i wyzwania. Razem, Okęcie i CPK, będą stanowić fundament nowoczesnego systemu transportowego Polski, łącząc tradycję z innowacją i patrząc z optymizmem w przyszłość.

Opracowała: **Gazeta Włochowska**



## 3 sposoby, żeby być lepszym tatą

### 1/ Tak jak kwiaty!

Bycie razem z dziećmi to coś więcej niż tylko przebywanie w jednym pomieszczeniu. W świecie pełnym technologicznych rozpraszaczy, prawdziwy wspólny czas staje się cenniejszy niż kiedykolwiek. To, co robimy razem, powinno być angażujące dla obu stron. Możemy razem wybrać się do parku rozrywki, na kajaki, czy odwiedzić ciekawe miejsce w okolicy. Możemy wspólnie zrobić zakupy spożywcze, sprzątać dom albo gotować. Każda z tych czynności jest okazją do budowania relacji. A wszystko zależy od nastawienia. Tylko spełniając przykry obowiązek, czy działasz z ciekawością wspólnego czasu - dziecko wyczuje twoje nastawienie. Więc dziecka z rodzicem buduje się przez wspólny czas i wspólne działanie. Trzeba ją podlewać jak kwiaty. Tak jak ziemia potrzebuje odpowiedniego nasycenia wodą. Tak dziecko potrzebuje nasycić się kochającą obecnością rodzica.



przezeń, kiedy jest to potrzebne. Chcąc poznać drugą osobę, możemy dać się jej poprowadzić i zastanowić nad krokami jakie wybiera. Dlaczego dziecko zadaje określone pytania? Co chce nam naprawdę przekazać? Czy właśnie potrzebuje się wygadać? A może teraz musi wykrzyczeć swój ból czy frustrację? Nie bierz słów zbyt dosłownie i nie bierz ich do siebie. Kiedy dziecko mówi: „Nienawidzę cię!”, często kryje się za tym coś głębszego, np. „Jestem na ciebie wściekły”, „Czuję się oszukany” lub „Chciałem zrobić to inaczej”. Słowa własnego dziecka warto zawsze brać z miłością za dobrą monetę. Ale też traktować je jako cenną informację zwrotną. Czy moje dziecko nie próbuje powiedzieć mi czegoś ważnego o mnie? Jasne, że takie słuchanie wymaga zaufania, cierpliwości i empatii. Na szczęście to my rodzice jesteśmy dorosłymi, którzy mają tych zasobów więcej niż dzieci. Czy te wskazówki są skierowane wyłącznie do ojców? Jasne, że nie. Z pewnością jednak przydadzą się do bycia lepszym tatą!

Opracował: **Mikołaj Foks** – twórca bloga zawodojciec.pl, autor warsztatów dla mężczyzn (nie tylko będących ojcami) oraz audycji, podcastów i artykułów o rodzicielstwie. Mieszkaniec Włoch.

### Czy wiesz że???

Nazwa miesiąca Lipiec pochodzi od łacińskiego słowa „Julius”, na cześć Juliusza Cezara, który urodził się w tym miesiącu. Wcześniej nazywany był „Quintilis”, ponieważ był piątym miesiącem w kalendarzu rzymskim.

### 2/ Sala treningowa

Każdy rodzic pragnie chronić swoje dziecko przed bólem i rozczarowaniem. Kiedy dzieci są małe i uczą się chodzić, naturalnie akceptujemy ich upadki jako część procesu nauki. Jednak wraz z wiekiem dziecka stajemy się bardziej opiekuńczy i staramy się chronić je przed każdym błędem. Ważne jest, aby dać dzieciom przestrzeń do popełniania błędów i uczenia się na własnych doświadczeniach. Jasne, że mamy być blisko i w gotowości interweniować, ale tylko wtedy, gdy dziecko jest naprawdę zagrożone. Rodzina jest taki wyjątkowym środowiskiem, w którym możemy stworzyć bezpieczne miejsce gdzie dzieci mogą upadać i wstawać - bez krytyki i oceniania. Mierzenie się z małymi wyzwaniem (od skaleczenia nożem, po trudne relacje koleżeńskie) jest niezwykle ważne w ich rozwoju. Trochę jak na sali treningowej, zanim weźmie się udział w prawdziwych zawodach. W ten sposób nauczą się podejmować decyzje i brać odpowiedzialność za swoje działania.

### 3/ Taniec towarzyski

Umiejętność słuchania dzieci jest chyba nawet ważniejsza niż to co im mówimy. Ale uwaga na skrajności! Milczenie (tak jak zagadywanie) nie jest dobre, gdy dziecko potrzebuje naszego wsparcia. Wspierająca i budująca relację rozmowa jest jak taniec towarzyski. W tańcu po krokach w przód następują te do tyłu... Dobrze jeśli wychodzisz z inicjatywą rozmowy, ale umiesz dać

## Restauracja - InGastro

W tym numerze gazety pragniemy naszych czytelników zachęcić do odwiedzenia mieszczącego się na Okęciu lokalu gastronomicznego InGastro prowadzonego przez małżeństwo Kasia i Kamil Polinceuszowie.

### Oto co właściciel chciał Państwu przekazać i zaproponować w poniższym artykule:

Z warszawską gastronomią związany jestem od ponad 20 lat. W tym czasie zbierałem doświadczenie w kilku ciekawych lokalach gastronomicznych współpracując z wieloma znanymi restauratorami i szefami kuchni.

Po około 10 latach pracy w branży dojrzałem do założenia własnej firmy gastronomicznej i de facto usamodzielnienia się w pracy zawodowej. Wraz z żoną postanowiliśmy założyć firmę czysto cateringową, która często była zapraszana do organizacji eventów prestiżowych marek ze świata mediów i show biznesu. Dzięki szerokim kontaktom i wypracowanej renomie wysokiej jakości obsługi nie musieliśmy się nigdy szeroko reklamować. Mielśmy dużo zamówień dzięki poleceniom nas przez znane osoby i managerów medialnie głośnych firm.

Obecnie od prawie 4 lat prowadzę lokal stacjonarny o nazwie Bistro InGastro. Nazwa bistro może być nieco myląca, gdyż co prawda obiady wydajemy z bufetu i nie ma obsługi kelnerskiej, ale posiłki przez nas serwowane mają charakter i walor dań restauracyjnych. Bez względu na to czy jest to przysłowiowy prosty schabowy czy bardziej wykwintne danie specjalne, przyrządzane jest jak w najlepszej restauracji z tą małą różnicą, że gramatura jest znacząco wyższa jak w innych punktach gastronomicznych. Siłą naszego zespołu jest stała dobrze zgrana kadra, której znaczną część stanowią osoby z rodziny i przyjaciele, których znamy długie lata.

Codziennie przyrządzamy inne dania obiadowe w tym trzy dania mięsne, danie wegetariańskie oraz różne dodatki, a także dwie zupy do wyboru. Na deser polecamy między innymi wspaniałą tartę serowo-budyniową na kruchym cieście z polewą toffi i orzeszkami.

Skosztuj Państwo typowe dania polskie, jak i mniej znane dania z innych stron świata. Staramy się dopasować dania do pory roku, wykorzystując sezonowe warzywa i owoce. Zamówią u nas Państwo także wy-



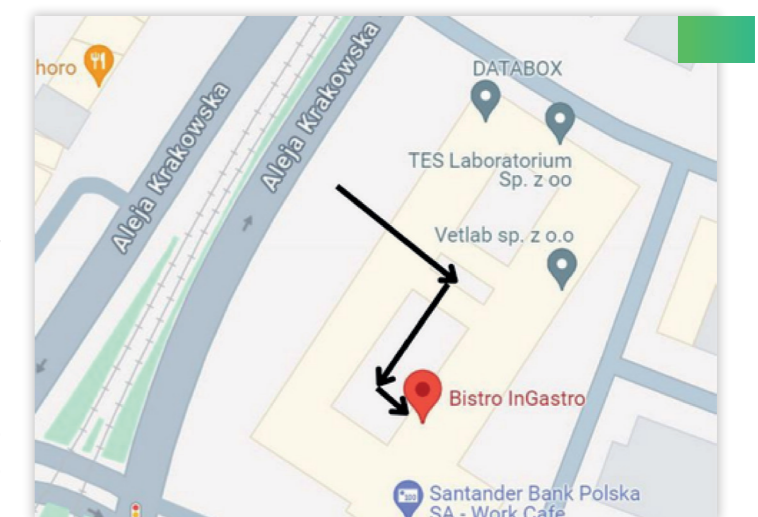
śmienitą kawę czy regionalne soki tłoczone oraz wyselekcjonowane piwo bezalkoholowe z najlepszych polskich browarów rzemieślniczych. Od 9:00 przygotowujemy śniadania. W sezonie letnim dysponujemy ogródkiem. Dania można zamówić również na wynos w biodegradowalnych opakowaniach. Dostarczamy również obiady do firm w okolicy.

### Znajdą nas Państwo na terenie biurowca PZL/AIRBUS

przy al. Krakowskiej 110/114 „w przejściu” budynku B55. Od strony ulicy nas nie widać ale wystarczy wejść w przejście w budynku prosto z chodnika i po prawej stronie widać nasz lokal. Nie trzeba przechodzić przez portiernię.

Zapraszamy w godz. 9-16 od poniedziałku do piątku.

[www.ingastro.com](http://www.ingastro.com)





## Wybory po wyborach

W dniu 7 kwietnia mieszkańcy Włoch mieli okazję w wyborach samorządowych wybrać 21 radnych naszej dzielnicy na kadencję lat 2024 – 2029. Dzielnica Włochy w tych wyborach była podzielona na 3 okręgi wyborcze. 6 komitetów wyborczych wystawiło w sumie 132-je kandydatów i kandydatek. Mieszkańcy Włoch zdecydowali, że wśród wybranych znalazło się 11-ro radnych Koalicji Obywatelskiej, 5-ro Wspólnoty Mieszkańców Dzielnicy Włochy, 4-ro Prawa i Sprawiedliwości oraz 1 Trzeciej Drogi Polska 2050. Taki wynik dał samodzielną większość radnym KO. W tym momencie wszelkie spekulacje powinny się skończyć i sprawy powinny się potoczyć z góry przewidzianym trybie. O dziwo nastąpił zbieg szeregu wydarzeń zaskakujących.



Rada wybrała nową przewodniczącą Rady Dzielnicy, którą została wybrana doświadczona radna KO pani Halina Berłowska. Następnie wybrano trójkę wice przewodniczących w zasadzie przez aklamację, bo każdy klub otrzymał jedno miejsce w prezydium. Na burmistrza Dzielnicy Włochy ponownie wybrano pana Jarosława Karcza. Następnie przystąpiono do wyboru wice burmistrzów. Tu nastąpiła kontrowersja. Postanowiono wybrać 2 wice burmistrzów w jednym głosowaniu. Nastąpiła dyskusja na temat kształtu karty do głosowania. Dyskusję zakończył prawnik obsługi rady instruując jak ta karta wg niego ma wyglądać. Kilkoro radnych oraz część publiczności zwracała uwagę na wadę takiego rozwiązania. Przeważył argument, że jakaś godzinę wcześniej w ten sam sposób zostali wybrani wiceprzewodniczący. Radni dokonali wyboru ponownie pani Moniki Kryk oraz po raz pierwszy radnego Dominika Wymysłowskiego na zastępców burmistrza dzielnicy Włochy. Na tym 6-cio godzinna sesja się zakończyła.

### Nagły zwrot akcji

22 maja 2024 dział prawny rady miasta uznał wadliwość przeprowadzonych głosowań w dzielnicy Włochy i na tej podstawie Rada Miasta Warszawy uchyliła uchwały powołujące zastępców burmistrza oraz zastępców przewodniczącej Rady Dzielnicy. W efekcie tych decyzji trzeba było dość pilnie zwołać kolejną sesję Rady Dzielnicy Włochy i naprawić popełnione błędy. Od 23 maja 2024 mieliśmy w urzędzie przedziwny okres. Z gabinetu wiceburmistrza musiał się wyprowadzić wadliwie powołany pan Dominik Wymysłowski, a wprowadził się ponownie wiceburmistrz poprzedniej kadencji pan Sebastian Piliński. Wiceburmistrzowie aż do kolejnej sesji piastowali swoje urzędy bez stosownych pełnomocnictw prezydenta miasta i de

### I Sesja nowej kadencji

Prezydent Warszawy zgodnie ze statutem miasta zwołał pierwszą Sesję Rady Dzielnicy Włochy na dzień 7 maja 2024. Przedstawiciel prezydenta miasta otworzył sesję, przeprowadził ślubowanie radnych, a następnie zgodnie z obyczajem przekazał prowadzenie obrad radnemu seniorowi. W tej roli wystąpił doświadczony radny prof. Janusz Wojdalski z PIS. Chwilę po rozpoczęciu przewodniczenia obradom przez radnego Wojdalskiego o głos poprosiła radna KO Sylwia Ciekańska, która w poprzedniej kadencji pełniła funkcję przewodniczącej Rady Dzielnicy. Radna w swoim wystąpieniu poprosiła o przerwę w sesji na okres kilku dni, nie wyjaśniając w zasadzie powodów, które skłaniają ją do takiego wniosku. Przewodniczący radny senior skorzystał z przysługującego mu uprawnienia i bez głosowania radnych przychylił się do wniosku i ogłosił tygodniową przerwę.

### I Sesja – kontynuacja

Sesja została wznowiona 14 maja 2024. Już na samym początku okazało się, że radna Sylwia Ciekańska wystąpiła ze struktur KO i stała się radną niezrzeszoną. Mogło by się wydawać, że w tej sytuacji klub KO traci większość, gdyż 10-ro radnych nie stanowi większości. Nic bardziej mylnego, już przy pierwszym głosowaniu okazało się, że klub KO w miejsce radnej Sylwi Ciekańskiej pozyskał koalicjanta w osobie radnego Jerzego Kowaliszyna, który startował z komitetu Trzeciej Drogi. Mogło by się wydawać, że po tej rozsadzie to już wszystko pójdzie z górki.

facto burmistrz Jarosław Karcz w tym okresie sprawował władzę w dzielnicy jednoosobowo.

### II Sesja

Kolejna Sesja została zwołana w dniu 4 czerwca 2024 czyli prawie 2 miesiące od wyborów. W ramach przygotowań do ponownych głosowań poprosiłem obsługę prawną o dokładne sprawdzenie wzorów kart do głosowania oraz treści uchwał jakie miały być przyjęte w trybie głosowania. Korzystając z okazji zapytałem mecenasa Krzysztofa Załuskiego, odpowiedzialnego za prawidłowość głosowań w pierwszej sesji czy zyczajnie nie jest mu wstyd, że radni i inni obecni na poprzedniej sesji stracili 6 godzin, a mieszkańcy kilka tygodni braku normalnej pracy rady i zarządu dzielnicy. Pan mecenas ostentacyjnie stwierdził, że „nie czuje się winny i wstydu nie czuje”. Dopiero na sam koniec swojej dość długiej wypowiedzi się zreflektował i przeprosił warunkowo tzn. „jeśli ktoś się czuje poszkodowany to ja przepraszam”.

### Komisje

Radni ponownie dokonali takie wybory jak w poprzedniej sesji tyle, że tym razem zgodnie z wytycznymi działu prawnego Rady Miasta. Następnie rada wybrała przewodniczących i wiceprzewodniczących wszystkich

komisji tematycznych. Radni KO mający większość w radzie przegłosowali swoje kandydatury na przewodniczących komisji oraz zapewnili sobie większość w każdej komisji. Należy to poczytać jako złamanie dobrego obyczaju, który dawał radnym opozycji przewodniczenie w niektórych komisjach, a w komisji rewizyjnej dający większość opozycji.

### Nowa Rada

Mogłoby się wydawać, że rada dzielnicy Włochy ukonstytuowała się z opóźnieniem, ale teraz ruszy z kopyta i nadrobi zaległości. Nic bardziej mylnego. W miesiącu czerwcu odbyło się spotkanie tylko jednej komisji. Była to komisja mieszkaniowa. Termin został wymuszony przez Wydział Zasad i Kwestii Lokalowych, bo piętrzyły się sprawy lokatorskie od końca lutego kiedy odbyła się ostatnia komisja poprzedniej kadencji. Najwyraźniej radni po ciężkiej kampanii myślą tylko o urlopach i do zasadniczej pracy na rzecz mieszkańców przystąpią dopiero po wakacjach. Należy przy tym zwrócić uwagę, że radni opozycyjni nie są w stanie zwołać żadnej komisji, bo nikt z nich nie jest przewodniczącym komisji. Zatem wszystko jest w rękach i decyzjach radnych KO. Po wakacjach dowiemy się jak taki układ będzie działał. Poinformujemy Państwa.

Opracował: **Wojciech Łańcucki**

## Pies do adopcji ze schroniska na Paluchu.

Rio czeka w schronisku już od 2021!

To cudowny, kompaktowy kundelek z jednym niebieskim oczkiem i pięknym białym krawatem. Jest ogromnym pieszczochem i bardzo wesołym pieskiem.

### Jaki jeszcze jest Rio?

- Wodny piesek, każda kałuża jego!
- Na spacerze pięknie chodzi na smyczy, nie ciągnie, nie wrywa się
- Chodzi z innymi psami na wspólne spacery
- Za parówkę chętnie zrobi siad, jak ładnie poprosisz to łapkę też poda
- Trzeba zdobyć jego zaufanie
- Jak już ufa to kocha całym sercem

Rio dla swoich ludzi to pieszczoł podstawiający kuperek do głaskania, zachęcający do zabawy i wyludzający tony smaczków. Do obcych Rio podchodzi z rezerwą i potrzebują trochę czasu i dużo smacznego jedzenia, żeby w końcu zdobyć jego zaufanie. Jakiego domu szukamy? Z doświadczeniem i bez młodszych dzieci

Opracowało: **Schronisko na Paluchu**

