



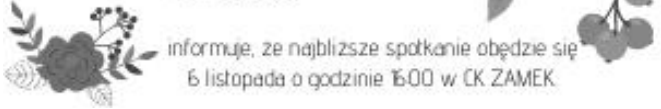
LEŚNICA • STABŁOWICE • ŻERNIKI NOWE • ZŁOTNIKI • MARSZOWICE • MOKRA • RATYŃ • ŻAR

# GAZETA LEŚNICKA

25 PAŹDZIERNIKA NR 18/2019 ISSN-1508-5090

GAZETA BEZPŁATNA

Zarząd Koła nr 1 - Wrocław - Leśnica  
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów  
i Inwalidów



informuje, że najbliższe spotkanie odbędzie się  
6 listopada o godzinie 16:00 w CK ZAMEK

REKLAMA

**CARTRUCKSERWIS**  
transport pojazdów

**POMOC DROGOWA**  
**TEL.: 883 005 025**  
DLA AUT OSOBOWYCH I BUSÓW

**BRICO MARCHE**

Wrocław, ul. Królewiecka 72

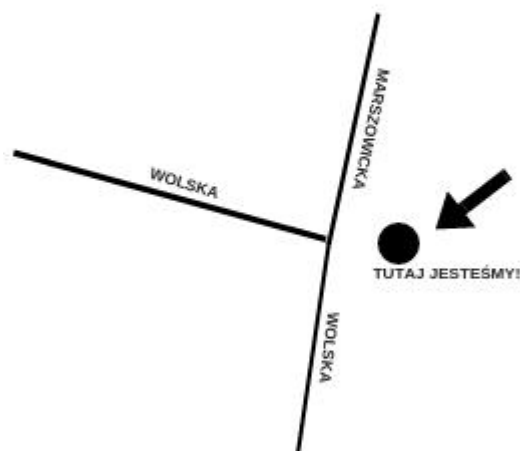


Bricomarche we Wrocławiu to market, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie - zarówno majsterkowicze amatorzy, jak i profesjonaliści. W ofercie sklepu znajdują się produkty do budowy, remontu i wykończenia mieszkania, takie jak tapety, panele podłogowe, czy farby. Nasi pracownicy z pewnością pomogą też w doborze oświetlenia, czy elementów dekoracyjnych. Możesz też skorzystać z szeregu usług dodatkowych usprawniających prace budowlane, remontowe, czy dekoratorskie. Projektując swój ogród możesz skorzystać z szerokiej gamy produktów i sprzętu ogrodniczego. Wszystko to, w konkurencyjnych cenach i w jak najlepszej jakości.

**psb AGROBUD**

WWW.AGROBUD.COM HURTOWNIA@AGROBUD.COM

**UL. WOLSKA 4,**  
**WROCLAW - LEŚNICA**  
**TEL: 71 349 31 37**



**ZAWSZE DOBRE CENY!**

**ARTYKUŁY METALOWE**  
**NARZĘDZIA**  
**ELEKTRONARZĘDZIA**

Nr. 4  
1990.03.02  
cena 200 zł  
z dostawą do domu 250 zł

## ŻYCIE LEŚNICY I OKOLIC

**STABŁOWICE, ZŁOTNIKI, MAŚLICE, PRACZE, MOKRE, RATYŃ, MARSZOWICE, ŻAR, ŻERNIKI NOWE**

**TYGODNIK LEŚNICKIEGO KOMITETU OBYWATELSKIEGO**

**WYBORY KANDYDATÓW**

W ubiegły poniedziałek przy udziale mieszkańców naszych okolic LKO wytypował kandydatów na kandydatów do Rady Miejskiej Wrocławia w osobach:

Mieczysław Mielniczyk - z Leśnicy, absolwent Uniwersytetu Wrocławskiego, przyrodnik-geolog, rzemieślnik, lat 36.

Franciszek Rynorkiewicz - Pracze Odrzańskie, absolwent Akademii Rolniczej, nauczyciel, lat 45.

Mieczysław Sieradski - Złotniki, absolwent Politechniki Wrocławskiej, inż. mechanik, lat 52.

Nasi kandydaci będą się ubiegać o miejsce na liście wyborczej Wrocławskiego Komitetu Obywatelskiego.

**GDZIE SA PLACE ZABAW NASZYCH DZIECI ?**

Aby odpowiedzieć na to pytanie nie trzeba się zastanawiać. Nasze osiedla są pozbawione placów zabaw dla dzieci. Po namiastkach placów zabaw sprzed kilkunastu lat zostały ledwie resztki, jakieś kupki piasku z dawnych piaskownic, czy tak powinniśmy dbać o nasze dzieci? Z tym pytaniem zwracamy się głównie do ojców. Każdy odpowie nie lecz jak zmienić ten stan rzeczy? Czy prosić i molestować władze miasta by takie place zbudowały? A może to my powinniśmy zbudować takie miejsca zabaw być może nawet przy jakiejś pomocy władz miasta! Temat jest otwarty i dotyczy wszystkich nowych osiedli.

Dobrym przykładem jest ogromna społeczna praca mieszkańców Stabłowic budujących obiekt parafialny i kościół. Myślimy, że przy pomocy ojców naszych pociech, co wcale nie znaczy, że inni nie mogą włączyć się do pracy. Zbudujemy "choć może nie od zaraz takie place zabaw jak w Niemczech, ale przynajmniej takie jak w Polsce". Prosimy o wypowiedź w tej sprawie. Liczymy zwłaszcza na głosy matek, które przecież często z drżeniem serca widzą dzieci bawiące się na ulicach wśród jeżdżących samochodów. Ci, którzy widzieli zagranicą place zabaw proszeni są o dostarczenie do LKO "S" szkiców urządzeń. Wszystkich, którzy chcieliby aktywnie włączyć się do sprawy prosimy o kontakt z LKO "S" komisją sportu i rekreacji.

**PIONIERZY!**

Chcemy pisać o dawnej i bliskiej historii Leśnicy i osiedli, na których mieszkamy.

Napiszcie do nas jak nasze okolice wyglądały zaraz po wojnie. Może ktoś ma dostęp do starych księzek i przewodników zawierających informacje o tych terenach. Projekty artykułów prosimy składać w redakcji pl. Świętojański Zamek Leśnica.

**CZY MAMY SIĘ PODZIELIC ?**

Dopiero czwarte spotkanie LKO "S", a już podnoszą się głosy aby się podzielić. Mówi się: "Co nas ze Złotnik obchodzi Leśnica czy Ratyń?". "Róbmy coś dla siebie i tylko u siebie". Tymczasem nawet z pobieżnej analizy problemów naszych dzielnic wynika, że są one dla nas wszystkich wspólne /kanalizacja, telefonizacja, handel, komunikacja, oświata, zdrowie/. Miejsko miejskie jeżeli nie całkowicie wiejskie. Długie lata zaniedbań doprowadziły nasz rejon do stanu ruiny, który codziennie doświadczamy. Dzielimy się więc na grupy problemowe, razem mamy większą siłę przebicia, na podziałach wygrywali zawsze nieliczni a tracił ogół. Spotkania LKO "S" obudzi i w innych duch działania.

**LESNICKI ZAKRET ŚMIERCI**

Wszyscy wiemy, że jadąc ulicą Kosmonautów w Wrocławiu do Leśnicy tuż przy starej stacji benzynowej, kończy się asfalt i zaczyna kostka dalej zaś jest zakręt w lewo na mosty. Czy ktoś policzył ile zdarzyło się tu wypadków? Jeden z mieszkańców w pobliżu podaje liczbę 87. Bo jak ma być inaczej - ulica się zwęża, nawierzchnia nachylona jest na stronę zewnętrzną, dalej szyny tramwajowe. Jeżeli przejeżdża tędy tramwaj pojazdy samochodowe stoją naprzeciw siebie, często ostro hamując. Wiemy, że do czasu wyeliminowania przez Leśnicę ruchu tranzytowego trudno w tym miejscu byłoby zdecydowanie poprawić bezpieczeństwo, tym bardziej należałoby w pierwszej kolejności prawidłowo oznakować zakręt. Przed laty jeden z naszych mieszkańców interweniował w tej sprawie - efekt dodano kilka znaków, a wśród nich na samym zakręcie, znak ograniczający szybkość do 40 km/godz. Efekt, kierowcy nie znający lokalnych warunków hamują przy tym znaku a tu jedzą a już jest pokryta nie asfaltem a śliską kostką. Tak ustawiony znak staje się więc pułapką! Druga sprawa wśród znaków drogowych nie ma informującego o zakręcie. Ostatnio z pobocza usunięto drzewo, na którym zatrzymywały się pojazdy. Dobra myśl - teraz będą one zatrzymywały się na przystanku autobusowym gdzie często znajdują się ludzie. Więc sądzimy by nasza gazeta trafiła tam gdzie trzeba by poprawić sytuację na najbardziej niebezpiecznym zakręcie we Wrocławiu. Jeżeli niesłusznie nazywamy go zakrętem śmierci prosimy aby ktoś poinformował nas czy ma on we Wrocławiu konkurenta. Apelujemy do LKO "S" by zajął się tą sprawą. A może ktoś z czytelników weźmie ochoczo sprawę w swe ręce? Będziemy obserwować tę sprawę.

**SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAGOSPODAROWANIA LEŚNICY**

W ostatnim okresie w Urzędzie Miejskim we Wrocławiu był wywieszony szczegółowy plan zagospodarowania przestrzennego Leśnicy.

W celu wyjaśnienia nurtujących mieszkańców niejasności, staraniem LKO, dojdzie do spotkania projektantów planu z mieszkańcami w leśnickim Zamku. O terminie tego spotkania poinformujemy.

**Uwaga! Można zarobić.**

Redakcja zatrudni kółporterów w celu roznoszenia naszej gazety do domów w ramach prenumeraty oraz ulicznej sprzedaży w centrum Wrocławia. Reflektujemy na rencistów, emerytów i młodzież której rodzice nie chcą dawać kieszonkowego. Zgłoszenia! Redakcja Leśnicki Zamek pok. 4 czwartki godz. 18-19.

**ODK ZAMEK INFORMUJE**

1. Giełdy Audio-Video odbywają się w każdą niedzielę od godziny 9<sup>00</sup> do godziny 12<sup>30</sup> w sali nr 1

2. Giełdy rzeczy używanych odbywają się w każdą sobotę od godz. 15<sup>00</sup> w sali nr 2

**ZAPRASZAMY**

**Wydawca:**  
Leśnicki Komitet Obywatelski  
Leśnica, pl. Świętojański 1

Strona z poprzedniczki naszej gazety - Tygodnika Leśnickiego Komitetu Obywatelskiego „ŻYCIE LEŚNICY I OKOLIC”. Pochodzi ze zbiorów Marcina Gawłowicza, skąd trafiła do Leśnickiego Archiwum Społecznego. Zapraszamy do włączenia się w prace nad jego powstaniem i przekazywania swoich zbiorów zdjęć - kontakt: imprezy@zamek.wroclaw.pl

### GAZETA LEŚNICKA

**Wydawca:** Centrum Kultury „Zamek”,  
pl. Świętojański 1, 54-076 Wrocław.

**Redaktor prowadzący:** Maciej Koziół

**Kontakt:** tel: 71 349 32 81 wew. 26  
email: gazeta@zamek.wroclaw.pl

**Druk:** Rucki Druk ul. Spacerowa, Miękinia.

### CENNIK REKLAM

Redakcja nie przygotowuje projektów reklam.

Pełna oferta dla reklamodawców na stronie [www.zamek.wroclaw.pl](http://www.zamek.wroclaw.pl) w zakładce Gazeta Leśnicka

**Moduł I - 8 x 4 cm**

1 strona - 45 zł netto  
4 strona - 35 zł netto  
2 i 3 strona - 25 zł netto

**Moduł II - 8 x 8 cm**

1 strona - 90 zł netto  
4 strona - 70 zł netto  
2 i 3 strona - 50 zł netto

### PUNKTY DYSTRYBUCJI GAZETY LEŚNICKIEJ

**Leśnica, Marszowice, Mokre, Ratyń, Pustki, Żar:** 1. Miejska Biblioteka Publiczna, filia nr 2, ul. Eluarda 51-55, 2. Centrum Zdrowia „Ogrodowa” ul. Eluarda 9, 3. WSRH „Hermes”, stoisko AGD na ip., ul. Średzka 32/34, 4. Hutownia „Agrobud”, ul. Średzka 49, 5. Apteka „Pod św. Antoni”, ul. Średzka 33, 6. Centrum Kultury Zamek portiernia, pl. Świętojański 1, 7. Kiosk prasowy, zbieg ul. Dolnobrzeska/Średzka, 8. Gabinet stomatologiczny, ul. Wolska 8-10, 9. Sklep spożywczy, ul. Ślepa 12, 10. Plac targowy-kiosk prasowy, ul. Skoczylasa, 11. Sklep spożywczy, ul. Trzmielowicka/Miodowa, 12. Sklep „Żabka” ul. Pustecka 3, 13. Sklep spożywczy, ul. Mokrzańska 44, 14. Sklep „Żabka” TBS, ul. Krepicka, 15. Osiedle Żar, sklep spożywczy, ul. Lutyńska 20, 16. Sklep spożywczy ul. Dolnobrzeska 36 A, 17. Osiedle Mokre, ul. Chobieńska, 18. Osiedle Marszowice - Malownicze, Fresch Market, ul. Hartmana; **Stabłowice:** 1. Sklep spożywczy „Anna” ul. Stabłowicka 57, 2. Sklep PSS Spotem ul. Wełniana 31, 3. Market spożywczy „Dino” ul. Boguszowska 38, 4. Apteka Stabłowicka ul. Boguszowska 61 A, 5. Skl. Spożywczy „Żabka” - ul. Obrachowska 48, 6. Skl. Spożywczy „Żabka” - ul. Arbużowa 12; **Złotniki:** 1. F.H.U. ul. Kamiennogórska 88 A, 2. Miejska Biblioteka Publiczna, filia nr 9, ul. Wielkopolska 16, 3. Delikatesy tradycyjne. com, ul. Wielkopolska 19, 4. Zakład produkcyjno - handlowo - usługowy, ul. Częstochowska 14, 5. Apteka Złotnicka, ul. Złotnicka 4G, 6. Sklep ogólnospożywczy, ul. Częstochowska 40/1A, 7. Market Perla, ul. Wielkopolska 14, 8. Wulkanizacja ul. Rawicka 5, 9. Sklep ogólnospożywczy, ul. Przemysła 17, 10. „Zdrowa Kobieta” ul. Kamiennogórska 10, 11. Kwiaciarnia „Magdalena” ul. Małopolska 36a/2, 12. Sklep ogrodniczy Kwiaton-3, ul. Kosmonautów 280/282.

Nakład: 1500 egz.



# RADA OSIEDLA INFORMUJE:

LEŚNICA • STABŁOWICE • ŻERNIKI NOWE • ZŁOTNIKI • MARSZOWICE • MOKRA • RATYŃ • ŻAR

Biuletyn redagowany przez Radę Osiedla Leśnica

**DYŻURY RADNYCH OSIEDLA LEŚNICA:** Ul. Płońskiego 13/1 w każdy poniedziałek od 16:30 do 18:00 i w czwartek od 17:00 do 18:30 tel: 71 349 44 96 email: rada@lesnica.org

## Fundusz Osiedlowy – konsultacje

Trwają konsultacje społeczne dotyczące pilotażu programu Fundusz Osiedlowy. Prosimy o zgłaszanie inwestycji, które Państwa zdaniem powinny zostać zrealizowane na obszarze Osiedla Leśnica w ramach programu, w latach 2020-2021. Szczegółowe zasady FO znajdują się na stronie [www.wroclaw.pl/rozmawia](http://www.wroclaw.pl/rozmawia) w zakładce Fundusz Osiedlowy. Kwota przypadająca na nasze Osiedle to 1 505 470 zł. Konsultacje zakończą się w niedzielę 27 października, do końca dnia można składać wnioski na adres [funduszosiedlowyrollesnica@gmail.com](mailto:funduszosiedlowyrollesnica@gmail.com). Do 21 października w konsultacjach wzięło udział ponad dwudziestu mieszkańców, którzy zgłosili 16 wniosków. Większość z nich dotyczy budowy i remontów chodników oraz oświetlenia dróg, budowy progów spowalniających, parkingów i zagospodarowania terenów zielonych.

## WBO 2019

Projekt Sportowe Stabłowice, jako jedyny z całego Osiedla Leśnica zdobył wystarczającą liczbę głosów - 2009 i zostanie zrealizowany w ramach Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego. W pierwszym etapie wykonane zostanie boisko wielofunkcyjne (koszykówka, siatkówka) ze sztuczną nawierzchnią EPDM (ok. 25x16m). Teren wokół boiska zostanie zagospodarowany (nasadzenia, chodniki, ławki, kosze, itp.) a także, w miarę możliwości budżetowych i technicznych, powstaną elementy siłowni zewnętrznej i pojedyncze urządzenia dla dzieci, np. drabinki. Liderom wszystkich projektów oraz mieszkańcom, którzy wzięli udział w głosowaniu bardzo serdecznie dziękujemy. W ramach WBO 2019, w całym mieście zostanie realizowanych 8 projektów ponadosiedlowych i 12 osiedlowych.

## Udana wycieczka seniorów do Pławniowic

W ramach wsparcia działalności samorządów osiedlowych na rzecz środowisk senioralnych, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego w br. uruchomiło nowy program pn. „Senioralnego Fundusz Wyjazdowy”. Zgłoszony w ramach tego programu przez Radę Osiedla Leśnica do WCRS projekt realizacji zadania społecznego pn. „Wyjazd rekreacyjny do Kompleksu Pałacowo-Parkowego w Pławniowicach”, uzyskał subwencję w wysokości 5000 zł. Dzięki tym środkom we wtorek 15 października, 50 seniorów spędziło niezapomniane chwile w Pławniowicach niedaleko

Gliwic, zwiedzając wnętrza kompleksu pałacowego Bellestremów oraz otaczający go rozległy park, z pięknymi, unikalnymi okazami drzew i krzewów. Następnie uczestnicy spożyli wspólny uroczysty obiad w sali pałacowej, a po odpoczynku, w wesołej atmosferze, ze śpiewem, powrócili autokarem do Wrocławia.



Natomiast już w sobotę 19.10, przy kawie i słodkim poczęstunku, zorganizowana została impreza towarzysząca dla uczestników wyjazdu i zaproszonej młodzieży, połączona z prelekcją i pokazem zdjęć z Pławniowic. Zarząd Osiedla dziękuje koordynatorce projektu, radnej Elżbiecie Krzak za przygotowanie i praktyczną realizację projektu.

## Dopalaczowy Punkt Konsultacyjny w KARANIE

Przypominamy o możliwości skorzystania z porad-

nictwa informacyjno-edukacyjnego w zakresie środków psychoaktywnych i dopalaczy w Dopalaczowym Punkcie Konsultacyjnym przy ulicy Skoczylasa 8 w Leśnicy, w ramach projektu "Dopalaczom mówimy NIE" realizowanego przez Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego we współpracy ze Stowarzyszeniem KARAN. Poniedziałek, środa, czwartek 10.00 -14.00, wtorek, piątek, sobota 9.00 - 13.00. Porady, konsultacje, informacje, wsparcie udzielane są bezpłatnie osobom eksperymentującym, używającym, uzależnionym od dopalaczy lub innych substancji psychoaktywnych, osobom zainteresowanym tematem uzależnień, rodzinie, osobom bliskim, będącym w relacji z osobami używającymi dopalaczy i środków psychoaktywnych.

## Udane spotkanie z okazji Wrocławskich Dni Seniora

W październiku br. w Klubie Seniora „Fantazja” przy RO Leśnica, z okazji obchodów Wrocławskich Dni Seniora, w sali parafialnej odbyło się uroczyste spotkanie z udziałem przedstawicieli samorządu osiedlowego oraz zaproszonych gości. Przy herbach i domowych wypiekach, w miłej atmosferze, klubowicze spędzili wspólnie czas, śpiewając znane pieśni patriotyczne i biesiadne. Następnie Zarząd Klubu przedstawił propozycje przedsięwzięć planowanych do realizacji w 2020 roku. Rada Osiedla serdecznie dziękuje członkom Zarządu klubu za przygotowanie i przeprowadzenie tego przedsięwzięcia.

## Kontenery na odpady wielkogabarytowe w 2020 roku

W związku z tworzeniem przez spółkę Ekosystem harmonogramu rozstawiania kontenerów na odpady wielkogabarytowe w 2020 roku, prosimy mieszkańców osiedla o zgłaszanie swoich propozycji (lokalizacji) do dnia 27.10.19 r. Powinno to być miejsce utwardzone, łatwo dostępne, na terenie gminnym w zarządzie ZDiUM. Zapraszamy do siedziby naszej Rady przy ul. Płońskiego 13/1, w poniedziałki i czwartki, w godz.17.00 - 19.00. Wnioski można też składać telefonicznie bądź mailowo: [rada@lesnica.org](mailto:rada@lesnica.org).

## Do połowy listopada br. czekamy na wnioski finansowe

Zarząd Osiedla przypomina, że do dnia 15.11.2019 r. można składać do siedziby RO wnioski o wsparcie działań, jakie co roku podejmowane są licznie na obszarze naszego Osiedla - festynów, zawodów, konkursów, akcji i innych, planowanych w przyszłym roku. Do końca listopada br. Zarząd Osiedla musi przygotować prowizorium budżetowe na 2020 r. i wnioski złożone w terminie późniejszym będą miały niewielką szansę na rozpatrzenie. Ponadto przypominamy, że w budżecie Rady Osiedla nie przewiduje się dofinansowania osób fizycznych i organizacji pozarządowych - współpraca RO z organizacjami pozarządowymi nie może mieć formy finansowej.

## Dyżur strażnika osiedlowego

Przypominamy, że strażnik osiedlowy raz w tygodniu, w poniedziałek w godz.17.00-18.00 pełni dyżur w siedzibie RO. Zapraszamy i zachęcamy do składania swoich wniosków i propozycji, osobiście bądź telefonicznie, tel. 600 908 518.





## ENGLISH IS FUN



Serdecznie zapraszamy na zajęcia języka angielskiego dla dzieci w wieku przedszkolnym.

I grupa: 3-4 lat – piątek 17:00 – 17:30

II grupa: 5-6 lat – piątek 17:40 – 18:25

**Zajęcia startują w 4 października 2019 r.**

Będzie to podróż dziecka do krajów anglojęzycznych. Zajęcia będą wesołą zabawą podczas której dzieci osłuchują się, poznają różnorodne słownictwo, zwroty poprzez piosenki, gry czy wyliczanki. Na zajęciach będą wykorzystywane przeróżne pomoce dydaktyczne, które ułatwiają przyswajanie, zapamiętywanie poszczególnych słów, wyrażeń czy zwrotów. Materiał dydaktyczny będzie dostosowany do wieku dzieci. Po regularnym uczestnictwie w zajęciach z pewnością będzie można zauważyć postępy u dziecka, chęć i łatwość w dalszym kształceniu.

W obecnym czasie język angielski bardzo ułatwia komunikację, podróżowanie czy znalezienie pracy. Dzieci już od najmłodszych lat bardzo szybko i naturalnie przyswajają język obcy. Nauka języka od wczesnych lat ułatwia też im dalszą naukę w szkole. Serdecznie zapraszamy do kolorowej przygody z językiem angielskim!

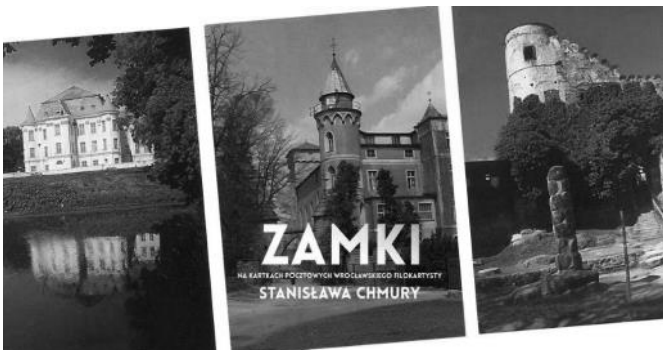
Prowadząca: Beata Gągorowska – wieloletnia nauczycielka języka angielskiego w przedszkolu i szkole podstawowej, nauczyciel wychowania przedszkolnego. Ukończyła studia licencjackie na kierunku Filologia angielska, a następnie studia magisterskie na kierunku Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna z językiem obcym. Nauczyciel mianowany. Ukończyła wiele kursów, szkoleń, warsztatów dotyczących nauczania dzieci. Bardzo lubi pracę z dziećmi, a dużo satysfakcji przynosi jej efekt końcowy – umiejętności, które dzieci posiadają. Dokłada wszelkich starań, aby zaciekać dzieci i podzielić się z nimi swoją życiową pasją. Mama dwójki córek i syna.

### INFORMACJE:

tel. 71 349 32 81

info@zamek.wroclaw.pl

## ZAMKI NA POCZTÓWKACH



"Zamki na kartach pocztowych wrocławskiego filokartysty Stanisława Chmury" w Centrum Kultury "Zamek"

Stanisław Chmura, autor, filokartysta. Zbiera kartki i widokówki od wielu lat. Dzięki ludziom dobrej woli zgromadził ich już ponad 99 tysięcy! Segreguje je na poszczególne tematy i tworzy z nich okolicznościowe wystawy. Dzieli się w ten sposób, w podzięce, z szeroką publicznością.

Zamki to jeden z najciekawszych tematów z uwagi na ich budowę i historię. Wystaw miał już ponad 300 w kraju i w Rumunii. Tematy to m.in. Drewniane budownictwo sakralne, kościoły, Tatry, kraje Unii Europejskiej, psy, koty i ptaki.

Tym razem autor prezentuje zamki z Dolnego Śląska i nie tylko: Czersk, Grodno, Łagów, Chęciny.



**Olga Tokarczuk - Wrocławianka, honorowa obywatelka naszego miasta została uhonorowana Literacką Nagrodą Nobla.**

**Gratulujemy!**

## ZIELONA WODA W KRANIE

**Fortum przeprowadzi kontrolę sieci ciepłowniczej we Wrocławiu. Procedury mają na celu wykrycie ewentualnych usterek lub wycieków wymienników ciepła. Od piątku 25 października przez kilka kolejnych dni do wody w sieci będzie dodawany zielony barwnik - fluoresceina. Substancja jest bezpieczna zarówno dla ludzi, jak i instalacji.**

Kontrola szczelności ma na celu wykrycie ewentualnych wycieków i usterek wymienników ciepła w obrębie sieci ciepłowniczej, zasilanej z elektrociepłowni Wrocław. Metoda analizy jest prosta. Jeśli kolor wody z kranu się nie zmieni, to znak, że sieć jest szczelna, a wymiennik ciepła odpowiedzialny za jej podgrzanie działa poprawnie. W prawidłowo funkcjonującym węźle barwiona na zielono siećowa woda grzewcza nie powinna mieszać się z wodą w instalacji wewnętrznej budynku.

Jeśli po odkręceniu kranu pojawi się woda zabarwiona na zielono, może to oznaczać, że uszkodzony jest wymiennik ciepła, a woda z sieci ciepłowniczej przedostaje się do wewnętrznej instalacji budynku. W takim przypadku należy powiadomić służby Fortum, dzwoniąc pod bezpłatny numer 993 i nie korzystać z zabarwionej wody. Kontrola szczelności dotyczy obszarów zasilanych z elektrociepłowni Wrocław, czyli zarówno wschodniej, zachodniej jak i północnej części miasta oraz niektórych południowych dzielnic.

Źródło: wroclaw.pl

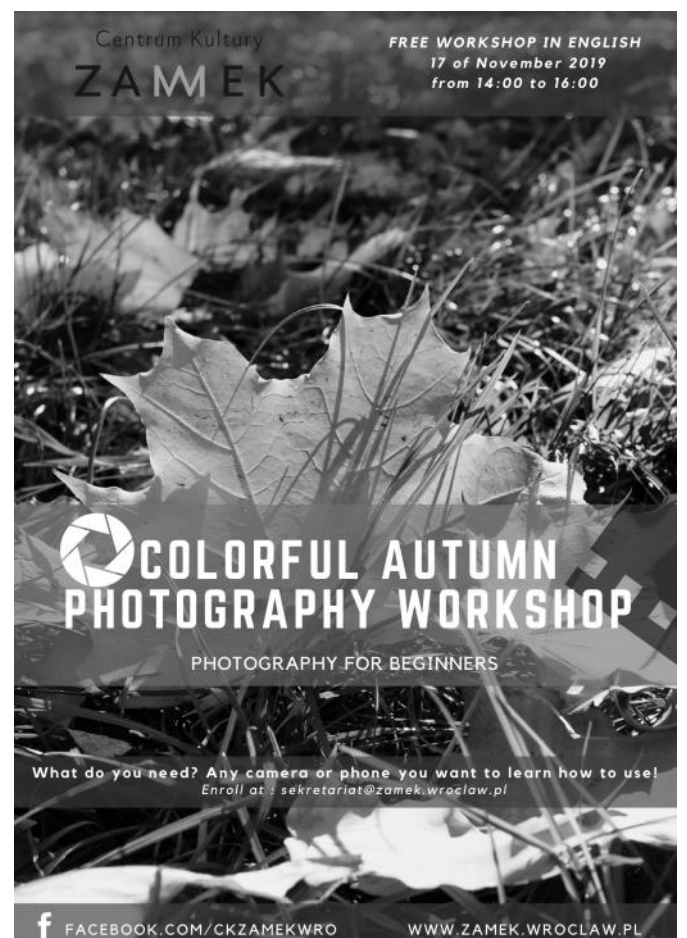
FREE event, open for everyone with or without experience.  
As we have limited space you are kindly invited to enroll online at:  
sekretariat@zamek.wroclaw.pl



*A social gathering event for drinking, drawing and socialization*

BLACK POINT CAFE LEŚNICA  
ul. Średzka, 16A, Wrocław  
14th NOVEMBER. 18:00-20:00

Centrum Kultury  
ZAMEK



## KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO

*dla dzieci i dorosłych*

TANIEC TOWARZYSKI DLA DZIECI  
TANIEC TOWARZYSKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH  
I ZAAWANSOWANYCH  
LATINO SOLO  
PIERWSZY TANIEC -  
LEKCJE INDYWIDUALNE

Dzieci: poniedziałek g. 19:00 - 20:00  
(80 zł/m.c.)  
Dorośli: początkujący: wtorek  
g. 19:30 - 20:30 (100 zł/m.c. od pary)

Prowadząca: Anna Blacha - Spruch  
tel. 604 257 083

Centrum Kultury  
ZAMEK  
tel. 71 349 32 81

# DOPALACZOWY PUNKT KONSULTACYJNY

**PORADNICTWO INFORMACYJNO-EDUKACYJNE W ZAKRESIE ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH I DOPALACZY**

**WRZESIEŃ-GRUDZIEŃ 2019**

## DLA KOGO?

**OSOBY EKSPERYMENTUJĄCE, UŻYWAJĄCE, UZALEŻNIONE OD DOPALACZY LUB INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, OSOBY ZAINTERESOWANE TEMATEM UZALEŻNIEŃ, RODZINY, OSOBY BLISKIE BEDĄCE W RELACJI Z OSOBAMI UŻYWAJĄCYMI DOPALACZY I ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH**

## GDZIE?

**Stowarzyszenie KARAN Centrum Interwencji Kryzysowej  
LEŚNICA, ul Skoczylasa 8**

## KIEDY?

**PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, CZWARTEK 10-14  
WTOREK, PIĄTEK, SOBOTA 9-13**

**PORADY, KONSULTACJE, INFORMACJE, WSPARCIE UDZIELANE SĄ BEZPŁATNIE**

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**

„Dopalaczowy Punkt Konsultacyjny” działa w ramach projektu: „Dopalaczom mówimy NIE”  
realizowanego przez Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego we współpracy ze Stowarzyszeniem KARAN.  
Działania są finansowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego



**DOLNY  
ŚLĄSK**



**Stowarzyszenie KARAN wraz z Wrocławskim Centrum Integracji zapraszają do zapoznania się z opisem form wsparcia mających na celu zrekrutowanie osób do udziału w Klubie Integracji Społecznej. Spotkania odbywają się we Wrocławskim Centrum Integracji przy ul. Strzegomska 49. Osoby zainteresowane działaniami zapraszamy do kontaktu telefonicznego 71 349 15 56 celem umówienia spotkania od poniedziałku do piątku w godzinach od 11-16.**

1. Otwarte poradnictwo psychologiczne skierowane do osób potrzebujących konsultacji w kwestii bieżących trudności lub kryzysów życiowych. Z takich spotkań będą mogły korzystać osoby potrzebujące zasięgnąć informacji na temat dostępności leczenia psychiatrycznego lub odwykowego na terenie miasta, województwa lub kraju.

To forma pomocy psychologicznej skierowanej do osób, które doświadczają różnorodnych trudności adaptacyjnych w codziennym życiu lub kryzysów egzystencjalnych. Celem spotkań jest motywowanie do podejmowania zachowań prozdrowotnych i/lub poprawiających funkcjonowanie systemu rodziny. Obejmuje kilka spotkań, koncentrujących się na określeniu problemu, a następnie poszukiwaniu sposobów jego rozwiązania. Konsultacje polegają na omówieniu aktualnie doświadczanych problemów i trudności w codziennym funkcjonowaniu zgłaszającej się osoby (dziecko/rodzic) lub rodziny (dziecko i rodzic). Spotkanie ma na celu lepsze zrozumienie doświadczanej sytuacji, wielowymiarowe spojrzenie na problem oraz wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań. Celem takiego spotkania jest udzielenie wsparcia w konkretnej sytuacji, stworzenie bezpiecznej atmosfery, która umożliwi wyrażenie emocji, nazwanie trudności oraz podjęcie kroków poradczenia sobie z sytuacją i doświadczanymi emocjami.

2. Interwencje rodzinne - zajęcia dla rodzin - skierowane do osób zgłaszających swój problem w relacjach z osobą uzależnioną. Pierwsze spotkanie będzie służyć analizie sytuacji powodującej kryzys, rozmiarowi kryzysu, rozpoznaniu strategii podejmowanych przez zgłaszające się osoby, nowych strategii, ustalenia kontraktu na wdrażanie nowych strategii, zaplanowaniu dalszego działania.

Celem kolejnych spotkań jest:

- radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami,

- nauka umiejętności wyznaczania granic osobistych oraz wyrażania krytyki i złości,

- wzrost umiejętności interpersonalnych, dzięki którym bliscy asertywnie poradzą sobie w relacjach z osobą uzależnioną,

Efektom końcowym będzie mogła być przygotowana interwencja wobec osoby uzależnionej wspólna sesja z osobą, której dotyczy problem, gdy wyrazi na to zgodę. Podczas kolejnych spotkań możliwe będzie pokazanie rodzinie wpływu na sytuację oraz wypracowanie umiejętności zmotywowania osoby do wzięcia udziału w kolejnym spotkaniu.

3. Grupa osób współuzależnionych - propozycja dla osób, które przejawiają silną koncentrację myśli na zachowaniach spowodowanych uzależnieniem osoby pijącej,

Oferowana forma pomocy zakłada grupowe spotkania edukacyjno - informacyjne, prowadzone przez specjalistę psychoterapii uzależnień.

Grupa pracuje nad podstawowymi problemami związanymi ze współuzależnieniem,

ma na celu zmobilizowanie współuzależnionych do zmiany widzenia problemu.

Podstawowe cele:

- dostarczenie wiedzy o chorobie alkoholowej (informacje na temat objawów, mechanizmów),

- zdobycie wiedzy na temat współuzależnienia - autodiagnoza cech współuzależnienia,

- analiza własnej sytuacji i zrozumienie schematów swojego postępowania w związku,

- uświadomienie sobie niekonstruktywnych sposobów przystosowania się do sytuacji

- nauka konstruktywnych zachowań, zdobywanie i rozwijanie sposobów radzenia sobie (m.in. korzystanie z dostępnych form pomocy).

4. Grupa wstępna - motywacyjna, otwarta dla osób z problemem alkoholowym - zajęcia motywujące do podjęcia terapii uzależnienia z elementami psychoedukacji. Podstawowym zadaniem w grupie będzie praca nad utrzymaniem abstynencji i motywowanie do podjęcia lub kontynuowania leczenia, do znalezienia własnych powodów do niepicia i zmiany w sposobie funkcjonowania. To grupa o charakterze otwartym.

5. Sesje coachingu indywidualnego - dla członków rodzin w których występują problemy związane z alkoholem i zachowaniami przemocowymi

Udział w sesjach coachingu ma na celu analizę i rozpoznanie zasobów indywidualnych i rodzinnych, zwiększenie poczucia sprawczości i odpowiedzialności. Uczestnictwo w spotkaniach może w znaczący sposób przyczynić się do zwiększenia motywacji w utrwalaniu zachowań prozdrowotnych i aktywizowaniu zasobów i czynników ochronnych. To kształtowanie

6. Spotkania indywidualne o charakterze informacyjno-motywacyjnym zgodne założeniami redukcji szkód - Program ograniczania Picia

Działanie kierowane jest do osób, które nie są zainteresowane utrzymaniem całkowitej abstynencji. Program składa się z sesji indywidualnych i późniejszego monitorowania realizacji kontraktu.

Celem spotkań będzie:

- zorientowanie się w swojej osobistej sytuacji życiowej i otrzymanie wsparcia,

- praca nad motywacją do zmiany zachowań powodujących destrukcję w życiu,

- praca nad motywacją do podjęcia leczenia, jeśli będą takie wskazane.

Analiza z pacjentem wzorca jego picia i okresów abstynencji. Planowanie ograniczania, kompetencji i uzyskania równowagi w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym.

7. Konsultacje dotyczące uczestnictwa w grupie dla rodziców z problemami funkcjonowania społecznego spowodowanego nałogowym /ryzykownym zachowaniem polegać będą na nawiązaniu kontaktu, omówieniu oczekiwań, zaprezentowanie programu grupy, podpisanie kontraktu.

8. Grupa dla rodziców dzieci z problemami funkcjonowania społecznego spowodowanego nałogowym /ryzykownym zachowaniem ich dzieci spowodowanymi nowoczesnymi technologiami

Grupa dla rodziców będzie obejmowała następującą tematykę:

- czym jest uzależnienie od sieci i jak się objawia,

- co robić jeśli doszło do uzależnienia się dziecka od sieci,

- ile czasu dziecko powinno spędzać w sieci,

- ustalanie zasad korzystania przez dzieci z Internetu,

- gry - ich wpływ na dziecko, oznaczenia pegi,

- inne zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu,

- jak uczyć dziecko odpowiedzialnego korzystania z Internetu,

- komunikacja w rodzinie, komunikacji z dzieckiem - jak budować mosty, nie bariery,

- konstruktywna współpraca z dzieckiem.

9. Grupa edukacyjno-warsztatowa dla Dorosłych Dzieci Alkoholików.

Celem potkań grupy jest:

- nabycie wiedzy z zakresu uzależnienia od alkoholu i jego wpływu na życie dziecka oraz obecne problemy dorosłego dziecka osoby uzależnionej od alkoholu.

Wprowadzenie i kształtowanie umiejętności nad:

- poczuciem własnej wartości,

- rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć,

- umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami,

- umiejętności radzenia sobie ze wstydem i innymi problemami w sferze emocjonalnej wynikającymi z wychowywaniem się w domu z problemem alkoholowym,

- rozpoznanie problemów w sferze relacji interpersonalnych i nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi.

Wszystkie powyższe mają na celu wprowadzenie i osadzenie się w aktualnej rzeczywistości osób z syndromem dorosłego dziecka alkoholika.

**wci**  
Wrocławskie Centrum Integracji



**Wrocław**  
**miasto spotkań**