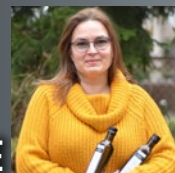




OD DZIŚ MUSI BYĆ TYLKO LEPIEJ!



OLEJE TŁOCZYMY NA ŻYCZENIE

W swoim domu w Łomiankach
Dolnych przerabia ziarna na
płynne złoto...

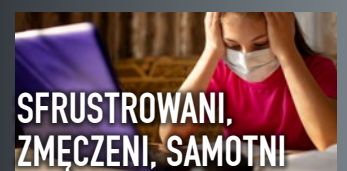
str. 3



CO SŁYCHAĆ W OSIEDLACH I SOŁECTWACH?

Osiedle Buraków, Sołectwo Kiełpin,
Osiedle Łomianki Trylogia...

str. 6



SFRUSTROWANI, ZMĘCZENI, SAMOTNI

50% uczniów deklaruowało, że czuje
się gorzej psychicznie i fizycznie,
niż przed pandemią...

str. 9

 **POLUB ŁOMIANKI**
facebook.com/łomianki.info
NEWSY • GALERIE ZDJĘĆ • KOMENTARZE

JUŻ TERAZ **KUPISZ SUZUKI** W ŁOMIANKACH

ZAPRASZAMY DO NOWEGO PUNKTU SPRZEDAŻY



www.dawoj.com.pl



Dealer SUBARU | Punkt Sprzedaży SUZUKI
Łomianki, ul. Wiosenna 44, tel. 22 751 15 66



Salon Optyczny AGA w Łomiankach

oferuje duży wybór **oprawek korekcyjnych** oraz **okularów przeciwsłonecznych** polskich i zagranicznych renomowanych marek, między innymi:

Ray Ban, Dior, Fendi, Max Mara, Jimmy Choo, Tommy Hilfinger, Jaguar, JOOP, POLO RALPH Lauren, GUESS, Ana Hickman.

W stałej sprzedaży **soczewki okularowe** z filtrami oraz **soczewki kontaktowe**.

W salonie znajduje się **gabinet okulistyczny**, w którym przyjmuje dr Krystyna Kazimierczuk. Przyjmują także lekarze **medycyny pracy** oraz **neurolog**.

📍 **ŁOMIANKI, UL. WARSZAWSKA 135** (na przeciwko poczty)

☎ **783 236 333**

📞 **SALON OPTYCZNY AGA** optyk@agabloch.pl

WYPRZEDAŻ / do końca kwietnia
rabat **25% na okulary przeciwsłoneczne**



POLUB ŁOMIANKI.INFO

www.facebook.com/lomianki.info



REKLAMA

SZYBKI ODBIÓR ODPADÓW W KONKURENCYJNEJ CENIE

KONTENERY NA ODPADY:

- POBUDOWLANE
- REMONTOWE
- GRUZ
- GABARYTY I INNE



ZAMÓW: 22 835 40 48, e-mail: biuro@bys.pl

POZNAJ PEŁNĄ OFERTĘ: www.bys.pl



OLEJE TŁOCZYMY NA ŻYCZENIE

olej tłoczony na zimno, systematycznie spożywany, może czynić cuda. Opowiada mi o tym Beata Mioduszevska, właścicielka marki „Tłoczenie na życzenie”, która w swoim domu w Łomiankach Dolnych przerabia ziarna na płynne złoto.

Sylwia Maksim-Wójcicka: Od kiedy mieszkacie w Łomiankach?

Beata Mioduszevska: Do Łomianek Dolnych przeprowadziliśmy się z Warszawy w 2005 roku, w Sylwestra. Pamiętam, że było wtedy bardzo dużo śniegu, a ja nie byłam do tego zbyt dobrze przygotowana. Na początku mieszkaliśmy w starym budynku zaadoptowanym na mieszkanie, a dopiero później wybudowaliśmy sobie dom.

SMW: Łomianki Dolne to wieś, choć już właściwie tylko z nazwy, bo wokół powstaje wiele nowych osiedli.

BM: Zawsze chciałam mieszkać na wsi i kiedy tutaj zamieszkałam, była to rzeczywiście wieś. A teraz wokół wyrasta coraz więcej nowych domów. Miasto przyszło do nas. Przez wiele lat pracowałam w Warszawie i codziennie jeździłam tą samą drogą do pracy. Nie czułam się w pełni mieszkanką Łomianek, nie znałam tu nikogo, nawet najbliższych sąsiadów. Dopiero kiedy pojawiło się nasze pierwsze dziecko zaczęłam naprawdę poznawać okolicę.

SMW: Wiele się od tego czasu zmieniło. Dziś jesteś członkinią Koła Gospodyń Wiejskich Inte-Gracje w Łomiankach Dolnych.

BM: Tak, znam wszystkie sąsiadki, tworzymy bardzo aktywną i wspierającą się kobietą wspólnotę. Często spotykamy się, wiele rzeczy robimy wspólnie, uczymy się rękodzieła, organizujemy wymiany ciuchów, wspólnie ćwiczymy. Ważne są dla nas działania proekologiczne.

SMW: Żyjesz blisko natury, z czego wynika to przywiązanie?

BM: Ekologia zawsze mnie przyciągała, od czasu studiów chciałam lepiej się odżywiać, zwracałam uwagę na jakość produktów. Ale głębiej w to weszłam kiedy okazało się, że moja córka ma alergię na wszystko, m.in. na roztocza kurzu domowego i atopowe zapalenie skóry. Wtedy okazało się, że samo smarowanie maścią z apteki pomaga tylko na chwilę, a potem jest jeszcze gorzej. Zaczęłam szukać innych sposobów leczenia, zainteresowałam się medycyną naturalną, opartą na ziołach i naturalnym odżywianiu.

SMW: Kiedy usłyszałam o Tobie pierwszy raz, powiedziano mi, że jesteś zielarką, że robisz cudowne wywła, naturalne płyny do naczyń. Jak byś nazwała siebie teraz?

BM: Teraz to jestem przede wszystkim mamą dwóch córek. Studiuję fitoterapię u dr. Różańskiego, guru ziołolecznictwa, ale nie jestem zielarką, choć owszem – znam się na ziołach, wiem, które jakie ma zastosowanie. Zielarz to inaczej fitoterapeuta, czyli osoba, która nie tylko zbiera i przechowuje zioła, ale może nas prowadzić zdrowotnie, doradzając jakie mieszanki używać na jakie schorzenia. Ja nie podejmę się prowadzenia innej osoby w tym zakresie. Owszem, umiem powiedzieć jakie właściwości ma dana roślina, na co pomaga i jakie są przeciwwskazania do jej stosowania. Bo trzeba pamiętać, że zioła mogą też zaszkodzić.

SMW: Czyli znasz się na ziołach, ale raczej na potrzeby domowe i własnej rodziny. A kosmetyki?

BM: Zaczęłam sama je tworzyć z myślą o mojej córce. Miały pomagać w nadwrażliwości skóry, która np. przy AZS jest bardzo wrażliwa. I spełniały swoją rolę rewelacyjnie aż do momentu, kiedy córka podrosła i chce korzystać z kolorowych, chemicznych kosmetyków drogerijnych. Ale nie produkuję ko-

smetyków masowo, wyłącznie pod konkretną osobę i jej problemy.

SMW: Czy na stan zdrowia i na stan skóry ma wpływ to co jemy, w jakim środowisku mieszkamy? Czy jesteście w stanie zadbać o swoje zdrowie poprzez modyfikację diety lub zwracanie uwagi na to jakich kosmetyków używamy?

BM: Oczywiście. Myślę, że dieta w około 80% odpowiada za nasze zdrowie i samopoczucie, dodajmy do tego jakość środowiska, w którym żyjemy, stan powietrza i dziedzictwo genetyczne. Dlatego odpowiednie żywienie, uważne przygotowywanie posiłków, szczególnie zwracanie uwagi na składniki, nagradza nas jakością z naszego ciała oraz samopoczuciem. Skóra najszybciej pokazuje co mamy złego w organizmie, reaguje na to co jemy i jaki styl życia prowadzimy wysypkami, zaczerwienieniem, suchością, swędzeniem. Pokazuje, że coś się dzieje niedobrego.

SMW: Prowadzisz własną firmę „Przestrzeń Kampinos”, zajmujesz się produkcją naturalnych olejów zimnotłoczonych pod marką „Tłoczenie na życzenie”. Co jest najważniejszym elementem Twojej pracy?

BM: Najważniejszy jest dobry, zdrowy produkt. Dlatego szukam producentów, którzy nie używają pestycydów, nie dosuszają ziarna roundupem. Kiedy ich poznam, sprawdzę ich metody i zaufam, wtedy kupuję od nich nasiona. To nie jest łatwe, kiedy potrzebujesz ilości hurtowych i systematycznych dostaw. A tak jest już w moim przypadku.

SMW: Jakie oleje produkujecie?

BM: W ofercie mamy olej z czarnuszki, lnu, rzepaku, słonecznika, wiesiołka, ostropestu, dyni, lnianki, konopi, sezamu, maku, ogórecznika, krokoszu i gorczyca.

SMW: Który z nich jest najbardziej wartościowy?

BM: Nie ma oleju najlepszego. Każdy jest bardzo dobry, każdy ma inne właściwości i inne przeciwwskazania. Np. olej czarnuszkowy jest bardzo popularny, bo ma działanie odpornościowe, jest antybakteryjny, przeciwpasożytniczy, pomaga przy alergiach, ma ogromną ilość olejków eterycznych (stąd ten zapach). Ale może wykazywać działanie przeciwskurczowe i dlatego nie powinien być stosowany przez kobiety w ciąży. Nagminnie podaje się olej z czarnuszki małym dzieciom, co również może mieć skutki uboczne np. w postaci późniejszej alergii.

SMW: Które oleje lubisz najbardziej?

BM: Łagodne, które nie psują smaku potrawy. Np. olej z maku jest słodki, może być dodatkiem do deserów. A jest bardzo wartościowy, wpływa na układ krwionośny, dostarcza budulca błonom komórkowym, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, chroni nerki, serce, wątrobę, podnosi odporność, ma działanie przeciwzapalne. Ciągnie mnie też do oleju z konopi, bo używam olejów w kosmetyce i lubię tworzyć z niego kosmetyki. Dodają też do sałat. Lubię także olej z dyni ze względu na walory smakowe.

SMW: A na jakim oleju smażyć?

BM: Do smażenia najlepiej jest używać smalcu lub masła klarowanego. Z olei zimnotłoczonych tylko olej z rzepaku, bo ma wysoką temperaturę dymienia. Ale trzeba to robić z uwagą.

SMW: Czy poleciałabyś typ oleju najlepszy dla kobiet?



for. Aleksandra Moraczewska

BM: Olej wiesiołkowy zawiera witaminę F, doskonale wpływa na narządy kobiece, łagodzi stany napięcia miesięczkowego i objawy menopauzy, reguluje metabolizm, wzmacnia odporność. Wspiera układ krwionośny, dlatego osoby po udarach czy zawałach powinny stosować go profilaktycznie.

SMW: To teraz zapytam o olej wspierający męski organizm.

BM: Zdecydowanie olej z pestek dyni. Wykazuje działanie przeciwnowotworowe w przypadku raka prostaty, pomaga zapobiegać przerostowi prostaty a także wspiera leczenie problemów z oddawaniem moczu czy zaburzenia potencji. Poza tym dzięki zawartości zeaksantyny, luteiny i witaminy A chroni wzrok i zmniejsza ryzyko choroby.

SMW: To co mówisz brzmi bardzo obiecująco, ale jak korzystać z olejów, żeby rzeczywiście dostrzec te wartości, które w sobie zawierają?

BM: Oleje, podobnie jak zioła, działają wolniej niż chemiczne leki czy suplementy. Trzeba używać ich systematycznie, aby mogły rozgościć się w naszym organizmie. Profilaktycznie stosujemy je od miesiąca do trzech miesięcy używając około łyżeczki dziennie. Trzeba pamiętać, aby olej był przechowywany w chłodnym i ciemnym miejscu, w ciemnej butelce. Można go pić z rana na czczo, albo, tak jak my to robimy, dodawać w ciągu dnia do potraw. Ja dodaję np. do zupy już wlanej na talerz. Dziś np. mieliśmy na obiad curry i potrawę na talerzu polaliśmy łyżeczką oleju. Olej musi być zawsze pod ręką, dlatego lepiej kupować go w mniejszych butelkach, żeby szybciej zużyć, a jednocześnie żeby nie stał gdzieś na dnie lodówki, bo wtedy często o nim zapominamy.

SMW: Ostatnio stosowałam jeden z twoich olejów do kuracji włosów. Oleje pomagają nie tylko organom wewnętrznym.

BM: Olej, zmieszany z hydrolatem fantastycznie działa na twarz, może być wsmarowywany w końcówki włosów. Smarowanie skóry dziecka z AZS bardzo pomaga, ale trzeba pamiętać, że skóra przed nałożeniem oleju musi być mokra, wtedy nawilża, a nie wysusza.

SMW: Jaka jest filozofia Twojej firmy, co jest dla Was ważne?

BM: Dajemy naszym klientom najlepszy możliwy towar, najwyższej jakości. Nie produkujemy hurtowo, nie mamy magazynu. Wyciskamy oleje tylko pod zamówienie, co daje gwarancję, że są zawsze świeże. Nie sprzedajemy dużych opakowań, tylko od 100 do 500 ml, ponieważ olej powinien być szybko zużyty, wtedy jakość jest gwarantowana.

SMW: Jak się z Wami kontaktować?

BM: Jesteśmy w trakcie tworzenia strony ze sklepem internetowych, ale w tej chwili najlepiej kontaktować się z nami mailem lub przez Messengera.

SMW: Ja już sobie wybrałam kolejne oleje z twojej oferty. Dziękuję za rozmowę.

LICEUM I DZIAŁKA PRZEJĘTE OD POWIATU WARSZAWSKIEGO ZACHODNIEGO

Radni przyjęli uchwałę, zgodnie z którą Łomianki przyjmą od Powiatu Warszawskiego Zachodniego prowadzenie Liceum Ogólnokształcącego oraz działkę w Łomiankach Dolnych, na której ma powstać szkoła podstawowa. Jakie są plusy, jakie minusy takiego rozwiązania?



WITOLD GAWDA Wiceburmistrz Łomianek ds. spraw społecznych

Od 1999 roku z przerwami Starostwo Powiatowe upominało się o realizowanie przez władze Łomianek zobowiązania o przejściu Liceum. Tym razem oczekiwanie to uzupełnione zostało przez ofertę przekazania działki przy ul. Brzegowej. Pat, polegający na niesatysfakcjonującym poziomie łomiankowskiego liceum, trzeba było wreszcie przeciąć. Wiemy, że prowadzenie tej placówki wymagać będzie dopłat z budżetu Łomianek. Możemy sobie jednak na to pozwolić, bo wyniosą one mniej niż 2 promile budżetu gminy.

Decyzję o przystąpieniu do porozumienia z Powiatem poddaliśmy wielu konsultacjom, dyskutowano też o niej w mediach społecznościowych. W trakcie tej wymiany zdań pojawiło się wiele pomysłów na kierunku rozwoju Liceum. Wszystkie je odnotowujemy. Będą stanowiły podstawę do szerokich konsultacji, podczas których będziemy się starali wykorzystać potencjał wiedzy i kreatywności jak najszerszego grona mieszkańców Łomianek.



MARIA PSZCZOŁKOWSKA Przewodnicząca RM w Łomiankach

Uważam, że decyzja radnych w sprawie przejęcia przez Łomianki od Powiatu Warszawskiego Zachodniego Liceum Ogólnokształcącego oraz działki przy ul. Brzegowej była jak najbardziej słuszną.

Zalety odczujemy już w niedalekiej przyszłości. Jeśli chodzi o LO to mamy dużo czasu, żeby się przygotować i zastanowić nad nowym profilem funkcjonowania placówki. To, czym powinniśmy się zająć pilnie, to rzetelne przygotowanie inwestycji przy Brzegowej. Działka ma potencjał rozwoju. Można wybudować szkołę podstawową bądź zespół szkół i działkę etapowo. Nie wszystko na raz. Oczekuję analiz, które wskażą radnym jak szybko i w jakiej skali powinna powstać nowa placówka. Osiedle Chopina i Łomianki Dolne potrzebują pilnie szkoły, która zaspokoi potrzeby widocznego buma mieszkaniowego. Dzięki tej inwestycji cały obszar zyska kanalizację i nowe drogi. Będę szczęśliwa jeśli w ciągu 2-3 lat uda się zmienić krajobraz tej części Łomianek na bardziej cywilizowany.



MICHAŁ NAFYŃSKI Radny Łomianek

Sposób przyjęcia uchwały o liceum i działce był skandaliczny. Urząd Miasta do końca bawił się w chowanego z radnymi. Żenujące było zwłaszcza zwołanie Komisji Budżetowej na 30 minut przed sesją, a następnie nieodczytanie stanowiska, które wypracowała. Urząd bał się, że radni mogą się dowiedzieć za dużo i nie poprze uchwały. Motanie, motanie i jeszcze raz motanie. Pani burmistrz obiecywała transparentność. Chyba inaczej rozumiemy to słowo. Burmistrz bardzo dużo obiecywała. Obiecała, że jak przejmujemy liceum, to stanie się lepsze. Chciałbym, żeby projekt rozwinięcia liceum nie podzielił losu „15 minut do Warszawy”. Przejęcie liceum to błąd, ale skoro już jest, zrobię wszystko, żeby stało się naszą dumą.



MARCIN ETIENNE Radny Łomianek

W dwóch kluczowych głosowaniach byłem, po pierwsze – za wyjaśnieniem wszystkich kwestii związanych z porozumieniem. Po drugie, gdy większość odrzuciła tę propozycję – zagłosowałem za przejęciem liceum. Koncepcję, by to gmina wzięła na siebie odpowiedzialność za rozwój liceum, uważam za celową. Jednakże sposób procedowania nad uchwałą (niezro-

zumiała presja czasu), a także liczne pytania pozostawione bez odpowiedzi – rodzą we mnie pewne wątpliwości, czy aby zawarte pomiędzy Gminą a Powiatem Warszawskim Zachodnim porozumienie będzie korzystne dla Gminy. Dlatego 18 marca wraz z radną Magdaleną Clapińską wystosowaliśmy do łomiankowskich radnych powiatowych pismo, w którym zawarliśmy konkretne pytania związane ze sprawą. Z pismem możecie Państwo zapoznać się na stronie www.moje.lomianki.info



TOMASZ DĄBROWSKI Radny Łomianek

Wady: przejęcie finansowania LO od powiatu i straty dla budżetu gminy w wysokości ok. 350 tys. zł rocznie; dodatkowy nakład sił i środków gminnych do pełnienia funkcji organu prowadzącego LO; możliwość wypracowania nowego porozumienia ze Starostwem Powiatowym w tej sprawie za 20 lat.

Zalety: przejęcie działki o wartości ok. 8 mln zł za darmo; możliwość budowy niezbędnej szkoły podstawowej na terenie Łomianek Dolnych; możliwość rozbudowy LO poprzez rozbudowę budynku ICDS (dobudowanie piętra); możliwość przyjęcia do LO większej ilości młodzieży z terenu Łomianek; wpływ na kierunek i jakość kształcenia w LO; brak możliwości wygaszenia LO przez Powiat; możliwość wypracowania nowego porozumienia ze Starostwem Powiatowym w tej sprawie za 20 lat; Wypracowane przez Urząd porozumienie ma tyle samo przeciwników, co zwolenników. Dla mnie jest to jednak możliwość rozwoju zarówno LO, jak i społeczności lokalnej w Łomiankach Dolnych. Możemy się złożyć na władze Powiatu, że nie inwestują na naszym terenie oraz niezbyt należyście wypełniają swoje ustawowe zadania. Nasza złość nie zmieni jednak podejścia i stosunku Powiatu. Przyjęcie zaproponowanego porozumienia jest jedynym rozsądnym działaniem w tym samorządowym pacie.



GRZEGORZ BRYK Radny Łomianek

W dniu 10 marca na XXXVI Sesji Rady Miejskiej radni przegłosowali uchwałę dotyczącą przejęcia przez gminę Łomianki liceum ogólnokształcącego prowadzonego przez powiat. Jest to uchwała, która będzie miała bardzo duży wpływ na przyszłe finanse naszej gminy. W związku z tym projektem pojawia się wiele pytań co do zasadności takiego kroku. Nie wszystkie wątpliwości dotyczące przekazania liceum gminie zostało do końca wyjaśnionych. Dlatego procedowanie tej uchwały następowało w tak szybkim tempie, narzuconym radnym przez Zarząd Gminy. Nie wyjaśniono skąd gmina weźmie fundusze na budowę przyszłej szkoły. Prowadzenie szkoły ponadpodstawowej jest zadaniem własnym powiatu i to on odpowiedzialny jest za zorganizowanie siedziby dla placówki edukacyjnej. Historia pokaże czy decyzja w sprawie przekazania liceum gminie była słuszną.



GRZEGORZ LENARD Radny Łomianek

Blisko dwa lata trwały negocjacje władz Łomianek z władzami Powiatu Warszawskiego Zachodniego odnośnie przekazania na rzecz Gminy Łomianki działki przy ul. Brzegowej wartej blisko 8 mln zł, taką kwotę Gmina musiałaby zabezpieczyć w budżecie, żeby można było kupić działkę w tym rejonie. Porozumienie przewiduje, że Łomianki przejmą prowadzenie liceum ogólnokształcącego, które do tej pory było zadaniem własnym Powiatu. Na nadzwyczajnej sesji Rady Miejskiej w dniu 10 marca br., pomimo prób odwołania decyzji i burzliwych dyskusji, przyjęto uchwałę dotyczącą przejęcia

WYNIKI GŁOSOWANIA:

ZA (13): Clapińska Magdalena, Dąbrowski Tomasz, Etienne Marcin, Gawron-Smarter Agnieszka, Krogulec Mateusz, Lenard Grzegorz, Niecikowska Mariola, Pszczołkowska Maria, Serzyśko Jerzy, Skonieczny Janusz, Wawer Krzysztof, Wroniewski Maciej, Zdunek Agnieszka
PRZECIWI (5): Astrau Cezary, Bartoszewski Piotr, Bryk Grzegorz, Dąbrowski Tomasz Henryk, Zalewska Maria
WSTRZYMUJĘ SIĘ (0)
BRAK GŁOSU (2): Naftyński Michał, Salwowski Adam
NIEOBECNI (1): Zabłocka-Łudzeń Joanna

przez Gminę Łomianki zadania, polegającego na prowadzeniu łomiankowskiego liceum. W chwili obecnej można przystąpić do tworzenia planu naprawczego dla łomiankowskiego liceum oraz zastanowić się, jak będzie wyglądała budowa nowej Szkoły Podstawowej w tej lokalizacji. To bardzo duży teren, na którym będzie można zbudować, po zabezpieczeniu odpowiednich środków w budżecie, nową Szkołę Podstawową, która jest bardzo potrzebna w rejonie Łomianek Dolnych. Potrzebowaliśmy tej działki. Jest to jedyny grunt w tej okolicy, który nadaje się do budowy szkoły. Jedyńą wadą, według mojej oceny, wydaje się finansowanie przez gminę liceum w przyszłości, ale z drugiej strony to inwestycja w edukację łomiankowskiej młodzieży.



ANNA BERNATOWICZ-SOBIECH Radna Powiatu WZ

Przez ostatnich 20 lat nikt nie chciał wziąć odpowiedzialności za liceum w Łomiankach. W 1999 r. oraz w 2003 r. radni łomiankowscy swoimi uchwałami obligowali burmistrza do przejęcia liceum. W 2004 r. zostaje podpisane porozumienie przez powiat i gminę o podjęciu przez Łomianki starań zmierzających do przejęcia liceum. Ale o dziwo nic się nie dzieje. W 2015 r. Rada Powiatu (także głosami niektórych radnych z Łomianek) podjęła uchwałę o zamiarze likwidacji szkoły. Starosta liceum nie zamknął. Niedofinansowana i niepewna swojego losu szkoła trwa, ale się nie rozwija. Koszty długotrwałego odbijania piłki przez obie strony ponosi łomiankowska młodzież. Ostatnie decyzje radnych gminnych i radnych powiatowych: przejęcie liceum w zamian za prawie 3 hektarową działkę – dają nadzieję na odbudowę liceum oraz na wybudowanie na otrzymanej działce tak potrzebnej w Łomiankach Dolnych szkoły podstawowej.



ANNA RUDZKA Radna Powiatu WZ

Od lat egzystencja liceum w Łomiankach stała się przedmiotem przepychanek między Władzami Powiatu a Gminą Łomianki. To w sposób oczywisty nie służy rozwojowi tej placówki, a co za tym nie spełnia oczekiwań mieszkańców. Niewątpliwym jest, że ten stan musi ulec zmianie. Młodzieży potrzebne jest dobre zarządzanie i stabilne w nowym lokum liceum. Powiat ma ustawowy obowiązekłożyć na tego rodzaju placówki. Nie widzę żadnej przesłanki, aby to zadanie miało obciążać mieszkańców Łomianek. Należy dodać, iż Łomianki są największym płatnikiem do budżetu powiatu (ok. 40% dochodów). Urzędnicy starostwa twierdzą, że przekazanie działki przy ul. Brzegowej, jako darowizny nie jest uzależnione od przejęcia liceum przez gminę. Zatem powstaje pytanie, czym kierują się obecne Władze Łomianek dążąc z uporem do przejęcia liceum? Pytań i wątpliwości jest więcej, a potęgują je przyspieszony tryb procedowania umowy pomiędzy oboma samorządami.



TOMASZ RUSINEK Radny Powiatu WZ

W Liceum bardzo wyraźne problemy zaczęły się w 2014 i 2015 roku. Uważam, że można było już wtedy próbować nawiązać dialog między Gminą a Powiatem z korzyścią dla uczniów, rodziców i kadry pedagogicznej. Nie zrobiono nic wierząc, że poważne problemy rozwiążą się same. W obecnej kadencji zarządy Gminy i Powiatu nawiązały konstruktywny dialog. Największą zaletą tego szerokiego porozumienia jest możliwość przekazania Gminie działki przy ulicy Brzegowej, gdzie w ciągu kilku lat powstanie nowa szkoła, odciążająca zatłoczoną SP nr 1. Liceum z kolei będzie miało szansę na poprawę – mam nadzieję w niedługim czasie – warunków lokalowych, dobrej atmosfery i odbudowę prestiżu.



KIEDY SZKOŁA W ŁOMIANKACH DOLNYCH?

Co, gdzie, kiedy... o plany dotyczące inwestycji w oświatę zapytaliśmy Urząd Miejski w Łomiankach...

NIEZBĘDNE INWESTYCJE

Potrzeby w zakresie szkolnictwa ponadpodstawowego są w Łomiankach duże i wciąż rosną. **Co roku szkoły podstawowe kończy 300 uczniów, z których 70% wybiera do dalszej nauki licea ogólnokształcące.** Liceum prowadzone przez powiat nie spełnia oczekiwań większości chętnych, gdyż znajduje się na 11 miejscu od końca w rankingu mazowieckich liceów ogólnokształcących. Gmina przejmując liceum planuje systematycznie podnosić poziom w łomiankowskim liceum. Przejęcie, które nastąpi 1 stycznia 2022 roku, poprzedzone zostanie konsultacjami i debatami na temat kierunku rozwoju. Nawiązane zostały już kontakty z Cyfrowym Centrum Nauki i Technologii UKSW, które buduje swoją nową siedzibę w Dziekanowie Leśnym. Ustalane są kolejne spotkania, podczas których zostaną wypracowane konkretne formy współpracy.

Równie duże jest zapotrzebowanie na szkołę podstawową w Łomiankach Dolnych. **Liczba sześciolatków podwaja się tam co kilka lat.** Budowę nowego budynku przy ul. Brzegowej poprzedzą inwestycje w infrastrukturę (kanalizacja i droga), to ważne również dla nowych mieszkańców Łomianek, którzy coraz chętniej wybierają tę okolicę na swoje miejsce do życia. Po uruchomieniu placówki przewiduje się poprowadzenie tam linii autobusowej.

Działka nr 224 w Łomiankach Dolnych to blisko 3 hektarowy areał. Tak duża powierzchnia daje wiele możliwości. Co prawda duży współczynnik powierzchni biologicznie czynnej stwarza pewne ograniczenia we wzniesieniu obiektów budowlanych (parametry określone w MPZP), ale daje również szansę na realizację przestrzeni wokół samych budynków – obiektów sportowe (boiska wielofunkcyjne, bieżnie, teren o funkcji rekreacyjnej,

zagospodarowane tereny zieleni towarzyszącej). Takie funkcje wpisują się w parametry powierzchni biologicznie czynnej. Tak duży teren przeznaczony pod funkcje oświaty stwarza również wiele możliwości w kontekście przyszłych rozbudów (nie musi to być od razu duża placówka, może być skrojona na miarę, ważne, aby pewne rozwiązania techniczne przewidzieć już na etapie projektowania).

KIEDY?

Sam proces inwestycyjny może wyglądać w następujący sposób:

1. **studium przedprojektowe** (konceptcja, studium wykonalności, program funkcjonalno-użytkowy) z przedstawieniem **2-3 wariantów zagospodarowania i możliwych rozwiązań architektonicznych** wraz z przekrojami obiektów budowlanych, rzutami, rysunkami elewacji obiektów budowlanych i pla-

nem zagospodarowania terenu – do 15 grudnia 2021 r.;

2. **faza projektowania** wraz z uzyskaniem **pozwolenia na budowę** + projekt wykonawczy (realizacyjny) – do 30 września 2022 r.;

3. **faza budowlana** wraz z przeprowadzeniem odbiorów wielobranżowych, wszystkimi decyzjami administracyjnymi i decyzją na użytkowanie – do 31 sierpnia 2024 r. (w zależności od przyjętej w dokumentacji technologii wykonania obiektów).

Oczywiście powyższy scenariusz zakłada zabezpieczenie w uchwale budżetowej i wieloletniej prognozie finansowej odpowiednich kwot wynikających z założeń przedstawionych w dokumentacji projektowej.

Witold Gawda,

zastępca burmistrza ds. społecznych

Paweł Bohdziewicz,

zastępca burmistrza ds. technicznych

NOWY ROZDZIAŁ W HISTORII LICEUM

Decyzja Rady Miejskiej w Łomiankach o przejściu od Powiatu Warszawskiego Zachodniego zadania prowadzenia Liceum Ogólnokształcącego im. Karola Wojtyły w Łomiankach stawia przed szkołą możliwość rozwoju.

Zwiększenie powierzchni przeznaczonej dla liceum pozwoli w pełni wykorzystywać potencjał szkoły i zaspokajać zainteresowanie absolwentów szkół podstawowych w kolejnych naborach. **Planowana rozbudowa ICDS** pozwoli w kolejnych latach przyjmować większą liczbę uczniów już od klasy pierwszej.

Szkoła cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Z pewnością wpływ na to ma efektywna praca kadry pedagogicznej i wynikająca z tego **wysoka zdawalność egzaminu maturalnego** (w minionym roku szkolnym 100% naszych absolwentów uzyskało świadectwo dojrzałości). Możliwość uczęszczania do szkoły średniej, do której **dojazd nie zabiera dodatkowego czasu** młodzieży i w której można z powodzeniem przygotowywać się do obranego kierunku studiów, to z pewnością dobra informacja dla rodziców i uczniów ostatnich klas szkół podstawowych działających na terenie gminy.

Baza sportowa, wyposażenie szkoły w nowoczesne środki dydaktyczne oraz możliwość indy-

widualizacji pracy z uczniem z uwagi na małą liczbę oddziałów to niewątpliwe atuty jednostki. W naszej szkole uczeń nie jest anonimowy, nie znika w tłumie. To także **dobre środowisko do nauki i integracji dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.** Doświadczenie lat poprzednich pokazuje, że tacy uczniowie również z powodzeniem przystępują do egzaminu maturalnego kontynuując nierzadko **naukę na uczelniach wyższych.**

Najważniejszą składową każdej szkoły są uczniowie. Nasza **młodzież jest kreatywna, otwarta i zaangażowana.** Od działalności w ramach wolontariatu po udział w pracach takich gremiów jak Rada Młodzieżowa, uczniowie pobudzają w sobie zainteresowanie problemami innych i aktywnie wpływają na swoje najbliższe otoczenie.

Aby utrzymać bieżący poziom należy się rozwijać. Obok poszerzenia bazy dydaktycznej w najbliższych latach **szkoła nawiąże również współpracę z uczelniami wyższymi.** Te dwa elementy pozwolą



z pewnością poszerzyć ofertę kierowaną do kolejnych roczników uczniów i ich rodziców. Niemniej, już tegoroczna oferta edukacyjna jest skonstruowana w taki sposób, aby odpowiadać na potrzeby uczniów kończących klasę ósmą. Ufam, iż pomimo trudności jakie postawiła przed uczniami pandemia osiągną oni zamierzony wynik podczas egzaminu kończącego szkołę podstawową i że spotkamy się w murach Liceum Ogólnokształcącego im. Karola Wojtyły w Łomiankach na inauguracji kolejnego roku szkolnego.

Marek Wiśniewski

Dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Łomiankach

NOWE PRZEDSZKOLE POTRZEBNE OD ZARAZ

Gmina Łomianki rozwija się, przybywa mieszkańców, a co za tym idzie, rośnie zapotrzebowanie na placówki edukacyjne dla najmłodszych.

W związku z tym Urząd Gminy ogłosił przetarg na budowę przedszkola miejskiego wraz z placem zabaw w Dąbrowie Leśnej przy ul. Piaskowej.

Czy nowe przedszkole będzie wyglądało jak na wizualizacji pochodzącej z fazy koncepcyjnej projektu? Zobaczmy... Termin składania ofert mija 22 kwietnia br. Miejmy nadzieję, że rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w pierwszym terminie, środków w budżecie nie zabraknie i budowa szybko się rozpocznie.

redakcja LOMIANKI.INFO // foto. UM Łomianki



CO SŁYCHAĆ W OSIEDLACH I SOŁECTWACH?

OSIEDLE BURAKÓW

Agnieszka Szczurek – przewodnicząca Zarządu Osiedla

Buraków się trzyma!

Dziękujemy Redakcji Łomianki.info za zaproszenie do podsumowania działań zarządu osiedla na półmetku kadencji.

Co zrobiliśmy dotychczas?

W listopadzie 2018 roku uczciliśmy stulecie niepodległości Polski tańcząc poloneza na ul. 11 Listopada.



W 2019 roku ufundowaliśmy kamień Niepodległości wraz z zegarem słonecznym. Odbыл się też polonez i śpiewy patriotyczne.

Złożyliśmy 5 projektów do Łomiankowskiego Mechanizmu Partycypacyjnego. Dzięki temu w 2020 roku przybyły nowe ławki na ul. Parkowej, kosze na śmieci i źródło uliczny. Zorganizowaliśmy zajęcia dla mieszkańców np. gimnastykę dla seniorów, zajęcia kreatywne dla dzieci i dorosłych, a także półkolonie. Nawiązaliśmy współpracę z Fundacją KiM, która wspiera nas w lokalnych działaniach finansowanych z budżetu Łomianek.

Nie poddajemy się pandemii koronawirusa. Gdy zamknięto Dom Spotkań

Sąsiedzkich, część zajęć odbywała się online, a część w plenerze. 15 sierpnia 2020 roku, z pomocą Centrum Kultury zorganizowaliśmy plenerowy koncert zespołu Sonanto. Było to miłe wytnięcie między pierwszą a drugą falą pandemii.

Zimą zrobiliśmy osiedlowy kalendarz adwentowy. Buraków wygrał też konkurs na osiedlową szopkę bożonarodzeniową. Staramy się podtrzymywać kontakt z mieszkańcami. Jest to bardzo ważne w pandemii, gdy nie możemy się spotykać na zebraniach. Nie mogliśmy zorganizować poloneza, więc przygotowaliśmy dla wszystkich mieszkańców kotyliony. Podobnie na Święta Bożego Narodzenia



roznieśliśmy do domów pierniczki i życzenia świąteczne.

A co dalej?

Już niedługo zacznie się rewitalizacja placu przy kościele w Burakowie. Stale zabiegamy o remonty ulic: m.in. Łąkowej i Poniatowskiego. Wiosną br. planowane są kolejne zajęcia dla mieszkańców. Będą się odbywać w plenerze. Będziemy też dążyć do zmniejszenia smogu w osiedlu. W tym celu podjęliśmy współpracę ze Strażą Miejską. To ważne dla zdrowia wszystkich mieszkańców.

SOŁECTWO KIEŁPIN

Paweł Stasiak – sołtys

Rok 2019 był dla nas trudnym rokiem, ponieważ nie posiadaliśmy jeszcze budżetu sołeckiego.

Mimo to udało nam się wspólnie z mieszkańcami, Urzędem Miejskim oraz naszymi zaprzyjaźnionymi organizacjami pozarządowymi i służbami zorganizować Dzień Dziecka oraz spotkanie z Mikołajem.

W ramach programu „Mazowiecki instrument aktywizacji sołectw

2019” pozyskaliśmy środki na zakup i instalację wiaty i ławki z ogniwem fotowoltaicznym (wszystko to działania w ramach pozyskanych środków zewnętrznych).

Rok 2020 pozwolił na realizację 2 projektów w ramach Łomiankowskiego Mechanizmu Partycypacyjnego – koncepcji ścieżki edukacyjno-przyrodniczej wokół Jeziora Kiełpińskiego oraz modernizację parkingu przy placu zabaw. Dodatkowo, udało nam się również poszerzyć ofertę placu zabaw o park 5 trampolin ziemnych, dokonać zakupu sprzętu potrzebnego do organizacji imprez integracyjnych oraz przeprowadzić piknik sąsiedzki.

Dzięki staraniom Rady Sołeckiej na placu zabaw pojawiły się nowe kamery CCTV oraz Hot-Spot dający dostęp do darmowego Internetu (przy dużym udziale i dobrej współpracy z Urzędem Miejskim).

Na rok 2021 planujemy dalszą przebudowę placu zabaw oraz poszerzenie jego oferty rekreacyjno-sportowej, rodzinny bieg misyjny Kiełpin – Kępa Kiełpińska, Dzień Dziecka oraz szereg mniejszych inwestycji wpisanych w zadania integracji lokalnej społeczności. Wierzymy, że i tym razem nasi mieszkańcy będą z nami, by wspólnie tworzyć nowy obraz naszej miejscowości. Przed nami również akcja sprzątnięcia Jeziora Kiełpińskiego, na którą Państwa serdecznie zapraszamy (kwiecień 2021).



OSIEDLE ŁOMIANKI TRYLOGIA

Jan Gołębiowski – przewodniczący Zarządu Osiedla

Zarząd Osiedla Trylogia rozpoczął swoją kadencję od organizacji spotkań z mieszkańcami osiedla w celu zapoznania się z ich oczekiwaniami. Okazją było również rozdysponowanie niewielkiego budżetu osiedlowego, który wynosił 2451 zł.

Z działań, które się powiodły możemy wymienić ustawienie stojaków z workami na psie odchody w miejscach, jakie wskazaliśmy. Otrzymaliśmy własną tablicę ogłoszeniową. Wyzaczyliśmy kilka miejsc na lustra uliczne,

które ułatwiają widok dla kierujących pojazdami wyjeżdżającymi z mniejszych uliczek osiedlowych. Tylko jedna lokalizacja została zaakceptowana przez gminę – na skrzyżowaniu ul. Kasprzaka i Włociańskiej gdzie było największe utrudnienie z widocznością.

W listopadzie 2019 roku zorganizowaliśmy sąsiedzkie sprzątnięcie osiedla, w którym wzięło udział kilkunastu mieszkańców. Była miła atmosfera i widoczny efekt w postaci kilku worków pełnych głównie butelek zwanych „małpkami” oraz plastikowych opakowań po napojach, znalazła się też jedna stara opona. Niestety nowe śmieci pojawiły się bardzo szybko. W końcu roku zorganizowaliśmy wspólnie z Osiedlem Łomianki Stare imprezę mikołajkową dla dzieci oraz następnego spotkania wigilijne dla mieszkańców. Z funduszu osiedlowego zakupiliśmy

choinkę, którą ustawiliśmy obok naszej tablicy ogłoszeniowej. Niestety w czasie trwania świąt, ktoś ukradł z niej ozdoby – łańcuch i bombki.

Pisaliśmy kilkakrotnie do Gminy o dostawienie kilku koszy betonowych na terenie osiedla – wskazując kluczowe lokalizacje, ale niestety nadal nie udało się tego zrealizować. Otrzymujemy odpowiedź, że przy zakupie koszy nasze prośby zostaną uwzględnione. W czerwcu tego roku miną dwa lata od pierwszej prośby pisemnej. Zarząd Osiedla pilotował realizację projektów z MFP.

Niestety rok 2020 i panująca pandemia uniemożliwiła organizację spotkań z mieszkańcami osiedla, a przede wszystkim działań polegających na wspólnej integracji.

W planach na przyszłość jest wyegzekwowanie dostawienia koszy



betonowych, a także kilku tablic informacyjnych zwiększających bezpieczeństwo drogowe na naszym Osiedlu. Jeżeli rygor sanitarny umożliwi działania integracyjne będziemy chcieli organizować więcej spotkań sąsiedzkich, aby scalić nas jako mieszkańców i zaangażować w aktywność na rzecz lokalnej społeczności i miejsca w jakim mieszkamy.

Sklep z karmami
dla psów i kotów

e-karma.pl

Specjalna oferta dla
mieszkańców Łomianek
i okolicznych miejscowości

RABAT
10%

Dostawa
GRATIS!

Dostawy realizujemy
w godzinach
11 - 16.

SUPER PREMIUM
**NUTRA-
NUGGETS**

**Taste of the
Wild**

SUPER PREMIUM
NUTRAGold
HOLISTIC FORMULAS

Super Premium
**NUTRA
GOLD**

**Oferta
miesiąca**

SUPER PREMIUM
NUTRAGold
HOLISTIC FORMULAS

**Breeders
Bag 20 kg**

RASA: WSZYSTKIE ■ WIEK: SZCZENIAK, DOROSŁY ■ BIAŁKO: 30% ■ TŁUSZCZ: 20%

- **ochrona stawów**
dodatek glukozaminy i chondroityny pomaga utrzymać w dobrym zdrowiu stawy
- **świeże mięso**
podstawowym składnikiem karmy jest świeże, nie mrożone mięso z kurczaka
- **zdrowa skóra i lśniąca sierść**
właściwy stosunek kwasów tłuszczowych Omega 3 i 6
- **formuła wysokoenergetyczna**
doskonała kondycja i dużo energii dzięki dużej zawartości białka i tłuszczu



160 zł

e-karma.pl

Łomianki, ul. Zachodnia 38 | t: 885 857 000 | e: admin@animal.com.pl

COVIDOWA ROCZNICA

Bez większego echa 26 marca minęła rocznica pierwszego oficjalnie stwierdzonego zakażenia koronawirusem SARS-COV2 w Łomiankach. Rocznicą pierwszej ofiary śmiertelnej w powiecie warszawskim zachodnim będzie 20 kwietnia. Niby niedawno, a wydaje się, że od tamtego czasu minęła epoka.

Pierwszy w Polsce przypadek zakażenia koronawirusem został ogłoszony przez Łukasza Szumowskiego (tak, był taki minister zdrowia) 4 marca, a pierwszy krajowy przypadek śmiertelny – 12 marca. Byliśmy więc w Łomiankach o kilka tygodni „opóźnieni” i chociaż niby od początku było wiadomo, że Łomianki nie mogą być strefą wolną od koronawirusa, to informacja, że zaraza dotarła do naszej gminy zrobiła na wielu osobach duże wrażenie, bo w jakimś sensie nadała tej nieuchronności realny wymiar. (Nie będę się tu już znęcał nad osobami, które informacje o pierwszym łomiankowskim przypadku COVID-19 próbowały cynicznie wykorzystywać do jakiejś żenującej lokalnej pozał się Boże polityki, wzywając władze miasta do publicznego ogłoszenia danych osobowych osoby chorej – niech się z tym zmagają we własnym sumieniu).

Faktem jest, że pod koniec marca 2020 r. panowała atmosfera strachu i oczekiwania na złe wiadomości. A reakcje na zdjęcia ludzi, którzy (zmęczeni siedzeniem w domach podczas pierwszego lockdownu) w którąś pogodną niedzielę pod koniec marca 2020 r. pojawili się w Puszczy Kampinoskiej, by odetchnąć świeżym powietrzem, świadczą dobrze o ówczesnych nastrojach. Na łomiankowskich portalach społecznościowych pojawiła się wtedy fala oburzenia pt. my siedzimy w domach, a ci mordercy, przyjechali nam roznosić koronawirusa. Dziś tamte obawy wydają się śmieszne, a czasem żenujące, a dane z wiosny 2020 r. na temat liczby

zakażonych, a także przypadków śmiertelnych odbierane byłyby teraz z ulgą i przeświadczeniem, że wychodzimy na prostą drogę w kierunku tzw. normalności. Bo codziennie stwierdzanych jest 20-30 tys. przypadków zakażenia, a umiera po kilkaset osób. Fakt, że nie wzbudza już żadnych emocji i komentarzy informacja, że w okolicach 20 marca 2021 r. powiat warszawski zachodni (a w nim Łomianki) był w pierwszej piątce najbardziej dotkniętych pandemią miejsc w Polsce, świadczy, jak daleko sięga zubożenie. Zresztą dotyczy to całego społeczeństwa. W roku 2020 „nadprogramowo” umarło w Polsce kilkadziesiąt tysięcy osób, ale zachowujemy się, jakby nic się nie stało. Czasem, gdy w wypadku na autostradzie jest kilka ofiar śmiertelnych, cały kraj pogrąża się w żałobie, tymczasem teraz nie czujemy potrzeby jakiegoś wspólnotowego przeżycia żałoby po tak licznej stracie, nie dopuszczamy tego do zbiorowej świadomości. Co się stało? Każda rodzina (i każdy indywidualnie) ma swoją, mniej lub bardziej bolesną, historię życia w pandemii. Każdy ma swój bilans, który często nie może być jeszcze rzetelnie dokonany. Pandemia wpływała (nadal wpływa) na wiele aspektów życia – zawodowego, rodzinnego, psychicznego, materialnego, a wreszcie – zdrowia. Oczywiście (i na szczęście) nie wszyscy zostali dotknięci jednakowo, bo przecież jest sporo osób, które uniknęły zakażenia, czy większych problemów w życiu zawodowym. Ale większość straciła ko-

goś bliskiego z rodziny lub kręgu przyjaciół, były ciężkie choroby, powikłania, utrata pracy, pieniędzy, rozpad rodziny, konieczność diametralnej zmiany planów życiowych (niekiedy na gruzach wieloletnich przygotowań), załamania psychiczne, depresja. To wszystko wisi nad nami niczym ponura chmura.

Pewnie każdy zna osoby, które od marca 2020 r. w zasadzie żyją w jakimś zawieszeniu – siedzą coraz bardziej przerażone w czterech ścianach, nie utrzymują w zasadzie żadnych bezpośrednich kontaktów z otoczeniem. W fatalnej sytuacji są niektórzy ludzie starzy, często ze względu na brak kompetencji cyfrowych niemal pozbawieni kontaktów zewnętrznych – gasną w samotności, odcięci („żeby się nie zarazili”) od bliskich. Dzieci i młodzież prawie przez rok nie widzieli się na żywo z rówieśnikami z klasy czy grupy studenckiej. Jakie będą skutki?

Nie ulega wątpliwości, że dla wielu osób lata 2020-2021 będą ważną cezurą, a w rozmowach, wspomnieniach, próbach umiejscowienia jakichś wydarzeń w czasie często będzie pojawiać się stwierdzenie, że coś było przed lub po pandemii. Wiosną 2020 r., którymś z lekarzy zapytany, jak długo będziemy musieli przebywać w miejscach publicznych w maseczkach, odpowiedział, że pewnie rok lub dwa. Brzmiało to wówczas jak ponury żart. Coraz trudniej zaakceptować świat w takim wydaniu.

Juliusz Wasilewski

KOCHAM ŁOMIANKI 😊



DOŁĄCZ DO NAS!

**LIGI, TURNIEJE, OBOZY
PÓŁKOLONIE PIŁKARSKIE**

tel. 602 193 575

www.apjd.pl



SFRUSTROWANI, ZMĘCZENI, SAMOTNI

O potencjalne skutki izolacji społecznej zapytaliśmy LUCYNĘ KICIŃSKĄ

– absolwentkę Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW, zajmującą się profesjonalnie m.in. wzmacnianiem potencjału dzieci i nastolatków, przeciwdziałaniem przemocą, profilaktyką ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży, autorkę serwisu www.porozmawiajmy.edu.pl

SKUTKI PANDEMII DOTYKAJĄ
NIE TYLKO DOROSŁYCH,
ALE RÓWNIEŻ DZIECI I NASTOLATKI...

Czy nauka zdalna odbija się na rozwoju dzieci, młodzieży i w jaki sposób?

Zdecydowanie, skutki pandemii dotyczą nie tylko nas, dorosłych, ale również dzieci i nastolatki. Bisko 50% uczniów deklarowało już w czerwcu 2020 r., że czuje się gorzej psychicznie i fizycznie, niż przed pandemią. Już 2-3 miesiące zdalnej edukacji, izolacji społecznej i życia w cieniu zagrożenia sprawiło, że samopoczucie dzieci i nastolatków znacząco się obniżyło. Inny ważny wynik badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” odnosi się do symptomów samopoczucia. Około 30% respondentów deklarowało, że odczuwa ciągle lub bardzo często smutek, przygnębienie i samotność. Co 4 badanej nastolatce chciało się płakać ciągle lub często.

Wielu dorosłych myśli, że dzieci i nastolatki w sposób naturalny adaptują się do edukacji i komunikacji zdalnej. Rok w pandemii pokazuje nam, że jest inaczej. Komunikacja elektroniczna była przed pandemią uzupełnieniem komunikacji twarzą w twarz. Aktualnie to dla wielu dzieci i nastolatków jedyna forma porozumiewania się z kolegami i koleżankami. Sami zauważają, że to komunikacja zubożona, niedająca w pełni możliwości wymiany myśli, budowania relacji. Szczególnie, jeśli ograniczona jest tylko do pisania, wymiany komunikatów tekstowych.

Najbardziej wartościową formą komunikacji między ludźmi jest komunikacja bezpośrednia, twarzą w twarz. Możemy wtedy skupić się na drugiej osobie, dociera do nas nie tylko treść wypowiedzi, ale też forma (ton, tempo mówienia), mamy dostęp do komunikacji pozawerbalnej: mimiki, gestów. Kiedy nie możemy komunikować się bezpośrednio, warto jest utrzymywać kontakt wideo, ale od dzieci i nastolatków spędzających długie godziny przed ekranami na e-lekcjach trudno oczekiwać, że będą z entuzjazmem łączą się z rówieśnikami na skype czy zoomie w czasie wolnym. Ale to nie oznacza, że są skazani na zdawkowe komunikaty pisane. Mogą porozmawiać ze sobą po prostu przez telefon. To wciąż bardziej wartościowa forma komunikacji, niż pisanie na czacie, czy wymiana SMS.

Czy brak kontaktów osobistych w równym stopniu wpływa na młodsze dzieci, jak i dorastającą młodzież czy studentów?

Brak kontaktów osobistych z nauczycielami i rówieśnikami ma negatywny wpływ zarówno na dzieci jak i nastolatki, jednak z innych powodów. Młodsze dzieci potrzebują bezpośredniego kontaktu z nauczycielem, który na bieżąco wspiera, monitoruje postępy. Wiele z działań nauczyciela wczesnoszkolnego jest niemożliwe w kontakcie zdalnym, np. korygowanie niewłaściwego chwytu pióra, ołówka czy długopisu. Brak możliwości wspólnej zabawy, rozładowania energii z rówieśnikami, konieczności ciągłej koncentracji uwagi oraz wielogodzinne ślęczenie przed ekranem to kolejne przykłady negatywnego wpływu nauczania zdalnego na rozwój i samopoczucie młodszych dzieci.

Nastolatki od wielu miesięcy mówią o pogłębiającym się poczuciu samotności, bezradności, niechęci do rozmawiania online z rówieśnikami po tym, jak przez wiele godzin ślęczą przed komputerem na e-lekcjach. Wspólne wyjścia są często niemożliwe, nawet przy zachowaniu reżimu sanitarnego – ktoś jest chory na covid, inna osoba objęta jest akurat kwarantanną, następna nie wychodzi z domu, ponieważ w najbliższej rodzinie są osoby z chorobami współistniejącymi. Młodzi rozumieją sytuację i zagrożenie, ale to nie zmienia faktu, że są coraz bardziej sfrustrowani, zmęczeni, samotni i bezradni.

Wspólne czekanie na wykłady, zakuwanie do sesji, ćwiczenia, zajęcia terenowe, laboratoria, seminaria, konwersatoria – tego wszystkiego studenci nie doświadczają od ponad roku. Trudno rozsądzać, kto więcej na tym traci – studenci pierwszego roku, którzy nigdy nie zaznali prawdziwej atmosfery studiowania, czy ci, którzy mieli możliwość jej doświadczenia, nawiązania bezpośrednich relacji z rówieśnikami i wykładawcami – i nie mają szansy na ich kontynuowanie.

Jak zdiagnozować problem i jego wagę?

Obniżony nastrój dość dobrze maskuje się u nastolatków, szczególnie w pandemii, kiedy mamy ograniczoną możliwość kontaktów z otoczeniem, aktywności rówieśniczej. Zwykle dorośli wyobrażają sobie, że dziecko lub nastolatek w depresyjnym nastroju kompletnie wyłączy się z życia, pojawi się smutek i płacz, niemoc oraz stupor emocjonalny. Tymczasem depresja u dzieci może się objawiać agresją i rozdrażnieniem. Niepokoić powinno nas to, gdy dziecko lub nastolatek nie wychodzi z domu, z nikim nie rozmawia, jest zmęczony i śpiący, ale też gdy pojawiają się zachowania agresywne i autoagresywne, nielogowanie się na e-lekcje, reagowanie krzykiem, wszczynanie awantur w domu, niszczenie rzeczy. Czasem dziecko lub nastolatek mówi, że nienawidzi świata, ma dość tego, co się wokół niego dzieje, że nikomu do niczego nie jest potrzebny, że nikt nie zauważy, jak zniknie.

O każdym zauważonym przez nas niepokojącym sygnał powinniśmy z dzieckiem lub nastolatkiem porozmawiać. Pamiętajmy, czasem dziecko nie wie, czy może zaprzętać nam głowę swoimi sprawami. Zdarza się, że boi się odrzucenia lub zbagatelizowania. Potrzebując opieki i wsparcia czeka na sygnał ze strony rodzica i nauczyciela. Pomocne są wypowiedzi np. „Zauważyłam ostatnio, że jesteś smutna. Chciałabym porozmawiać o tym, jak się czujesz” lub „Pandemia negatywnie wpływa na wiele osób. Wywołuje smutek, złość, utrudnia kontakty w rówieśnikami i naukę. Zastanawiam się, czy Ty zauważasz taki negatywny wpływ na swoje życie?”

Jak możemy – będąc dzieckiem, nastolatkiem, młodzieżą – sobie pomóc? Jak mogą pomóc rodzice?

Bardzo ważne jest to, żeby nie zostawać ze swoimi problemami samemu. Pomocy możemy szukać u przyjaciół, rodziców, nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, w telefonach zaufania. Rozmowa

pozwała przyjrzeć się sytuacji, w której się znaleźliśmy, dostrzec rozwiązania, których nie dostrzegamy, gdy jesteśmy sami. Mówienie o problemach wymaga ogromnej odwagi i siły, do zmierzenia się z nimi. Problemy przytrafiają się każdemu z nas, są naturalną częścią życia. Wiele problemów rozwiązujemy sami, ale jeśli próbujemy, a trudności pogłębiają się i utrudniają nam codzienne funkcjonowanie, jest to znak, że powinniśmy o nich komuś powiedzieć.

Jak reagować, gdy dowiemy się o problemie dziecka? Pamiętajmy, to nie oznacza, że musimy go natychmiast rozwiązać, albo że naszą rolą jest ocenienie, czy ktoś ma prawo do przeżywania tego, co przeżywa. Wypowiedzi typu „Już przestań się smucić” są bardzo niepomocne. Każdy z nas przecież odczuwał w życiu smutek i na pewno nie chciał, żeby ktoś sankcjonował, czy ma prawo go przeżywać, czy nie. Pamiętajmy też, że nie jesteśmy ekspertami od cudzego życia – ja wcale nie wiem, co jest dobrym rozwiązaniem dla drugiej osoby. Mogę pomóc tej osobie znaleźć najlepsze dla niej rozwiązanie. To, z którego ja skorzystałabym w podobnej sytuacji pasuje tylko do mnie, moich potrzeb, umiejętności, wcześniejszych doświadczeń. A przede wszystkim pamiętajmy, że często już samo powiedzenie o problemie przynosi ulgę.

Ważne, żebyśmy zachęcali do rozmowy i nie czekali na pojawienie się niepokojących sygnałów. Pytajmy „Jak się dzisiaj masz?” zamiast „Czy wszystko o Ciebie OK?”. Bardzo trudno jest zaprzeczyć, przyznać się do obniżonego nastroju, kiedy słyszy się, że ktoś bliski oczekuje, że wszystko u mnie OK... Niektóre osoby nie usłyszą tej subtelności, ale jest wiele takich, dla których zamknie ona rozmowę. Nie ryzykujemy, że dziecko, nastolatek, lub dorosła osoba z naszego otoczenia nie powie nam o tym, co przeżywa, ponieważ zadamy pytanie sugerujące, że powinna czuć się dobrze.

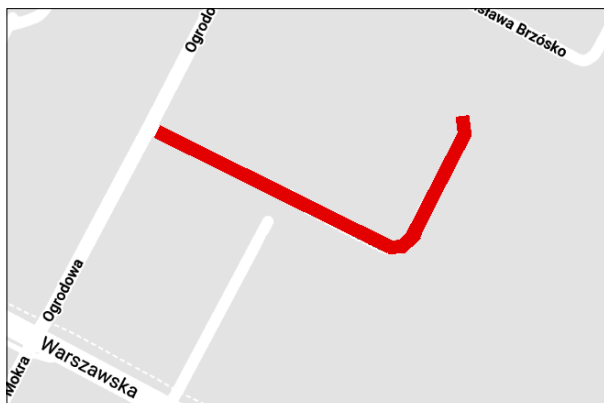
Gdzie zgłosić się po profesjonalną pomoc?

Pomocy szukać możemy w szkole – w zespole pomocy psychologiczno-pedagogicznej, u wychowawcy. W Polsce od blisko roku działają też Środowiskowe Ośrodki Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, najbliższe tego typu placówki funkcjonują w Warszawie: przy ul. Żeromskiego 13 (zapisy i informacje: +48 22 561 57 77) i przy ul. Daniłowskiego 31 (zapisy i informacje: +48 530 777 875). Bezpłatna pomoc świadczona jest zarówno dziecku lub nastolatki, jak i jego rodzicom. Dla osób, które chciałby skonsultować swoją sytuację ze specjalistami działającą telefonicznie zaufania – numer 116 111 to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, jest dostępny całodobowo. 800 080 222 to całodobowa linia, z której korzystać mogą dzieci, młodzież, ale też ich rodzice i nauczyciele. Fundacja „Znajdź Pomoc” uruchomiła specjalny telefon zaufania dla osób dotkniętych skutkami pandemii – pod numerem 800 220 280 specjalści świadczą pomoc od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-20.00. Pełna lista telefonów pomocowych dostępna jest tu: <https://www.porozmawiajmy.edu.pl/czytelnia/pomoc-bez-wychodzenia-z-domu>



W Kiełpinie, w sąsiedztwie ul. Warszawskiej, w XXI w. znajdziemy kilka ulic, których nazwy upamiętniają żołnierzy – bohaterów II wojny światowej. Pierwsza była ul. Armii Poznań. Kolejnymi: Jana? Kazimierza Cebertowicza, Żołnierzy Narwiku, Józefa Niegodziszka, Eugeniusza Lokajskiego, Antoniego Kocjana i Józefa Krzyczkowskiego.

ULICA CEBERTOWICZA. Na żadnym z planów miasta Łomianki od 1990 r. do 2019 r. ani na rysunku, ani w spisie ulic, nie znajdziemy imienia patrona tej ulicy. Mnie, jako osobie zainteresowanej sztuką, nazwisko Cebertowicz kojarzy się z prof. Romualdem Cebertowiczem, który jako specjalista od mechaniki gruntów i fundamentowania, zastosowaną przez siebie metodą elektroiniekcji, nazwaną od jego nazwiska cebertyzacją, uratował w latach 60. XX w. osuwający się ze zbocza skarpy warszawskiej bernardyński kościół św. Anny przy Krakowskim Przedmieściu.



Nie mając pewności, że to o tego Cebertowicza chodzi, wybrałam się do Kiełpina i na płocie u wylotu ul. Cebertowicza na ul. Ogródową, znalazłam tabliczki: niebieską starego typu z napisem „ul. Cebertowicza” i obecnie obowiązującą – „ul. dr Jana Cebertowicza”.

Kto to był doktor Cebertowicz i dlaczego jest patronem ulicy w Kiełpinie? Niestety, nie znalazłam na stronie urzędu naszej gminy uchwały z początku lat 90. XX wieku, wyjaśniającej uzasadnienie i czyja była propozycja nadania takiej właśnie nazwy ulicy.

Zacząłam od lokalnej historii. W spisie nazwisk osób zaangażowanych w łomiankowskiej konspiracji, zamieszczonym w książce Kazimierza Medyńskiego *Wojenne Łomianki* widnieją Cebertowicz ale...Kazimierz. Z treści książki wynika, że chirurg Kazimierz Cebertowicz pseudonim „Świerk”, zorganizował jeszcze przed wybuchem Powstania Warszawskiego szpital powstańczy w Laskach. W szpitalu tym był jedynym lekarzem, wspomaganym przez siostry franciszkanki jako pielęgniarki i per-

sonel świecki. Księdzem kapłanem w tym szpitalu był Stefan Wyszyński.

W Encyklopedii Medyków Powstania Warszawskiego podano, że Kazimierz Antoni Cebertowicz, syn Franciszka, urodzony w 1905 r. w Zduńskiej Woli, a zmarły w 1959 r. i pochowany we Włocławku, był porucznikiem AK grupy „Kampinos”, chirurgiem szpitala w Laskach. Dane te, a więc i imię Kazimierz, potwierdza też kartoteka Wojskowego Biura Historycznego.

Skąd zatem ten Jan? Imię Jan Kazimierz podano w Powstańczych Biogramach opracowanych przez Muzeum Powstania Warszawskiego i dostępnych w internecie. W biogramie tym, poza błędnym imieniem, nie podano nawet lat życia doktora, ani też informacji o jego pracy w szpitalu w Laskach. Pod hasłem Jan Kazimierz Cebertowicz odnajdziemy w internecie też warszawskiego adwokata. Kolejny raz przekonałam się, że internet nie jest wiarygodnym źródłem informacji. Internetu nie będziemy prostować, ale jeśli chodzi o naszą ulicę, to należałoby wymienić tabliczkę na ulicy i poprawić błędy w uchwale nadającej jej nazwę.

O patronach kolejnych ulic Kiełpina w następnym odcinku.

EPK, fot. TS

SPROSTOWANIE



Po ukazaniu się książki Łomianki – spotkania z historią skontaktowała się ze mną p. Alicja Urbaniak i zwróciła mi uwagę, że do podpisu pod zdjęciem, przedstawiającym członków przedwojennej Ochotniczej Straży Pożarnej, zakradł się błąd. Na fotografii umieszczonej na 114 stronie, pierwszy od lewej stojący mężczyzna to ojciec p. Alicji – Stanisław Matuszewski, a nie jak podpisano, Antoni Dąbrowski. Zdjęcie pochodzi z albumu rodzinnego Matuszewskich, który obecnie znajduje się w posiadaniu p. Alicji Urbaniak.

Przepraszam za błąd, dziękuję p. Alicji za sprostowanie, i proszę posiadaczy książki o dokonanie korekty w podpisie.

Ewa Pustola-Kozłowska

ZMARŁ WIESŁAW BOCHENEK

28 marca 2021 roku zmarł Wiesław Bochenek.

Wiesław Bochenek w latach 1984-1990 był Naczelnikiem Miasta i Gminy Łomianki. Dzięki m.in. jego staraniom 1 stycznia 1989 roku Łomianki otrzymały prawa miejskie. W tamtych czasach sprzyjał rozwojowi małego łomiankowskiego rzemiosła i przedsiębiorczości.

Mieszkał w Burakowie. Kandydował z sukcesem do Rady Miejskiej w Łomiankach oraz Rady Powiatu Warszawskiego Zachodniego.

Był nauczycielem z wyższym wykształceniem technicznym. Od 1992 roku przez długi czas był prezesem Spółdzielni Handlowo-Uslugowej w Łomiankach.

Przekazujemy wyrazy współczucia rodzinie, przyjaciołom i bliskim.

redakcja LOMIANKI.INFO



Z głębokim żalem
zawiadamiamy,
że w dniu 28 marca 2021 roku
zmarł
nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek
ŚP. Wiesław Bochenek
przeżywszy lat 78

O czym zawiadamia
pogrążona w smutku i żalu
Rodzina

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
Pana mgr. Wiesława Bochenka,
którego wspominac będziemy
jako wspaniałego Człowieka,
długoletniego Prezesa Spółdzielni HU „SCH”,
szczególnie cenionego kolegę o wielkim sercu,
cieszącego się powszechnym
szacunkiem i uznaniem.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Rodzinnie składamy wyrazy współczucia.

Zarząd, Rada Nadzorcza, Pracownicy
i członkowie SHU „SCH”

KORZYŚĆ DLA PORTFELA I DLA ŚRODOWISKA

Staliśmy się *homo consumens* – kupujemy więcej niż kiedykolwiek. Na co dzień pieniądź jest naszym „bogiem”, a konsumpcjonizm nałogiem i nie zastanawiamy się nad tym jaki procent tego towaru się sprzedaje, co dzieje się z resztą, skoro to wszystko jest takie tanie, czy sklepom to się opłaca?

Często widząc w galerii handlowej napis „50% taniej” nie potrafimy mu się oprzeć i wpadamy w szał zakupowy... Według think tanku Parlamentu Europejskiego w ostatnich latach ilość ubrań kupionych w Europie na jedną osobę wzrosła o 40%.

Branża modowa zajmuje niechlubną, wysoką pozycję w rankingu branż najbardziej zanieczyszczających środowisko (np. produkując, z użyciem bardzo toksycznych chemikaliów, sztuczne materiały zawierające mikroplastik, który jest szkodliwy dla zdrowia i zanieczyszcza oceany, czy poprzez zużywanie średnio 2,7 tysiąca(!) litrów wody do produkcji jednej koszulki).

Kupujemy więcej ubrań, niż jesteśmy w stanie założyć, ślepo podążając za chwilową modą, zwłaszcza, gdy sieciówki oferują je coraz taniej.

Wyrzucamy aż 13 mld ton odzieży, a według UNECE na wysypisko śmieci co SEKUNDĘ trafia jedna ciężarówka ubrań. W skali globalnej rocznie 95% wyprodukowanych ubrań się wyrzuca, a mogłyby być użyte ponownie lub oddane do recyklingu.

15 marca z powodu trwającej epidemii ponownie zostały zamknięte sklepy odzieżowe w galeriach handlowych. Oczywiście nadal można zamawiać ubrania przez internet... jednak może to być okazja, by zastanowić się nad naszymi faktycznymi potrzebami i je zweryfikować. A jeśli nadal potrzeba posiadania kolejnych ubrań okaże się silniejsza od nas, starajmy się być bardziej eko i odwiedzajmy lumpeksy! Znajdziemy w nich oryginalne ubrania w świetnych cenach. Doskonale wie o tym młodzież i niektóre celebrytki, wśród których można zaobser-



wować teraz modę „chodzenia na lumpy”, gdy galerie są zamknięte. Wiele osób chwali się w internecie swoimi znaleziskami w postaci markowych ubrań w najnowszych trendach. Nawet jeśli kogoś nie przekonują second-handy, warto do nich zajrzeć choćby dla odmiany, „tak z czystej ciekawości”, bo można być miło zaskoczonym!

W Łomiankach mamy co najmniej sześć sklepów z odzieżą używaną (przynajmniej o tylu wiadomo póki co redakcji), których asortyment jest na tyle bogaty – nawet w bardzo markowe „perełki” – że z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Wystarczy tylko wprawne oko i odrobina fantazji. Za takie zakupy „podziękuję” nam nie tylko nasz własny portfel, ale także środowisko!

Antonina Gutowska



Rehabilitacja Łomianki

i wracasz do sprawności

W czym pomagamy?

- Bóle głowy
- Rehabilitacja uroginekologiczna
- Bóle kręgosłupa (dyskopatia)
- Ostroga piętowa
- Łokieć tenisisty/golfisty
- Rehabilitacja pooperacyjna
- Obrzęki po mastektomii
- Kontuzje sportowe
- Urazy mózgu
- Rehabilitacja po COVID-19
- Rehabilitacja stomatologiczna
- Rehabilitacja dzieci i noworodków



530 677 600



Wiślana 48, Łomianki



www.rehabilitacjalomianki.pl



@rehabilitacjalomianki



@rehabilitacjalomianki

REKLAMA

FLOWERS

style & design

by Niska

PROCHOWNIA ŁOMIANKI
ul. Warszawska 122

- Bukiety okolicznościowe
- Flowerboxy
- Lasy w szkle
- Kosze kwiatowe
- Wianki na drzwi
- Wianuszki komunijne
- Stylizacje ślubne
- Eventy
- Wiązanki pogrzebowe
- Wieńce pogrzebowe
- Zielone ściany
- Kwiaty rabatowe

DOSTAWA BEZPŁATNA
od 50 zł do 5 km

ZAMÓWIENIA
tel. 888 011 333

Pasja • Jakość • Profesjonalizm

Zapraszamy do Body Evolution

w Łomiankach ul. Warszawska 109
tel. 739 001 232

ZABIEGI

- endermologia
- liposukcja
- lipolaser
- fala rf
- mezoterapia mikroigłowa
- presoterapia
- elektrostymulacja
- arosha
- thermogenique
- masaże
- bańka chińska
- Body SLIM
- Roll SLIM

body evolution
studio modelowania sylwetki

REKLAMA

LEKARZE

INTERNISTA, alergolog, docent Joanna Domagała-Kulawik, 608-465-156

LARYNGOLOG spec. 2^o, dzieci i dorośli, wiz. domowe, Fiołka 11, 502-922-844

LARYNGOLOG, ul. Baczyńskiego 26/8. 22 751 39 07

LARYNGOLOG, alergolog, dr B. Szafrńska, tel. 601-387-123, ul. J. Robotnicznej 15

CHIRURG, dr n. med. T. Szafrński, ul. Jedności Robotnicznej 15, tel. 504-235-266

PSYCHOLOG, dr Gizela M. Rutkowska, 668-775-123

PSYCHOTERAPIA gabinet – dorośli, dzieci www.psychoterapia-zapraszam.pl

USG, dr Tadeusz Włochyński, chirurgia, wiz. domowe, tel. 22 751-88-74

DERMATOLOG, E. Tekieli, choroby skóry, włosów, paznokci, tel. 607-780-843

KARDIOCHIRURG, dr n. med. J. Herburt-Heybowski, choroby serca, tel. 22 751-35-97

PEDIATRA, Anna Matusiak, wizyty domowe, tel. 604-868-527

GABINET TERAPII integracji sensorycznej i wspomagania rozwoju, tel. 600-136-664

LOGOPEDA/NEUROLOGOPEDA Zaburzenia mowy: diagnostyka, terapia, profilaktyka: tel. 501-124-416

MEDYCYNA ESTETYCZNA, Baczyńskiego 13, www.dabkowska.com.pl, tel. 532-562-000

NEUROLOG, INTERNISTA, MEDYCYNA PRACY, ul. Warszawska 135, tel. 783-236-333

PSYCHOTERAPIA – dorośli, młodzież. Gabinet Łomianki. Izabela Suska – tel. 572-712-552

OKULISTA, Krystyna Kazimierzczuk, 783-236-333

OKULISTA Bogumiła Bartha – dzieci i dorośli, tel. 22 751-82-22, 500-530-921

OKULISTA Michał Szołt – dzieci i dorośli tel. 22 751-82-22, 500-530-921

NEUROLOG – wizyty domowe i w gabinecie w Polmo – tel. 601-816-445

MEDYCYNA PRACY, badania kierowców. Lek. Bożena Bielecka, tel. 601-96-30-31

Medycyna pracy, badania kierowców, uczniów, studentów, sanitarne, na broń – tel. 696-045-883

NIERUCHOMOŚCI

Lokal usługowo-handlowy 30 m², koło Biedronki na ul. Wisłanej, 1 piętro – tel. 600-071-145

Wynajmę pokój – tel. 517-554-230

USŁUGI

Koszenie, mulczowanie łąk, nieużytków, zarośli, samosiejki, krzewów. Koszenie pod dopłatą ARIMR, pomoc w przygotowaniu wniosków. tel. 606426821

ELEKTRYK ŁOMIANKI – usługi elektryczne w domu i firmie. Wieczory, weekendy – tel. 501-121-493

Bezpłatny wywóz ŻŁOMU z terenu łomianek i okolic – tel. 509-972-412

ŻYWICE DEKORACYJNE, tarasowe, balkonowe, garażowe. Gwarancja. Tel. 789-262-387

DACHY – uszczelnianie, likwidacja przecieków, naprawa, serwis, gwarancja – tel. 517-673-324

Naprawa RTV AGD, anteny TV i SAT – Andrzej Wyszyński, tel. 603-210-677

PAPA TERMOZGRZEWAŁNA, krycie, konserwacja, naprawa, gwarancja – tel. 789-262-387

CYKLINOWANIE, lakierowanie, układanie parkietu – tel. 517-336-017

TARASY drewno, kompozyt, tel. 604-425-104

ANTENY TV-SAT montaż, ustawianie, naprawa, profesjonalnie i szybko. Tel. 883-997-800

GARAŻE – żywiczne powierzchnie, trwałe i dekoracyjne. Gwarancja, tel. 789-262-387

Kompleksowa pielęgnacja drzew, przycinanie, usuwanie suszu, redukcja korony, wycinka drzew trudnych (metodą alpinistyczną), Potrek J. – tel. 510-775-015

CZYSZCZENIE TAPICEREK – tel. 604-831-024

PAPA TERMOZGRZEWAŁNA, krycie, konserwacja, naprawa... Gwarancja – tel. 517-673-324

DACHY – uszczelnianie, likwidacja przecieków, naprawa, serwis, gwarancja – tel. 517-673-387

ŻYWICE DEKORACYJNE, tarasowe, balkonowe, garażowe... Gwarancja – tel. 517-673-324

ŚLUSARZ narzędziowy podejmie współpracę lub przyjmie drobne zamówienia – 501-107-760

HYDRO-IZOLACJE tarasów, piwnic, iniektuje itp., żywice dekoracyjne (trwałe). Gwarancja. Tel. 789-262-387

USŁUGI OGRODNICZE, wertykulacja, przygotowanie ogrodu do sezonu – tel. 604-831-024

KIEROWCA. Zawiezie, przywiezie samochodem 24h i inne propozycje – tel. 796-985-986

KUNY, SZERSZENIE, OSY... eliminacja, likwidacja gniazd – tel. 789-262-387

KIEROWCA. Zawiezie, przywiezie samochodem 24h i inne propozycje – tel. 698-640-664

Ocieplenie budynków, elewacja, glazura, terakota, malowanie, sufity podwieszane, układanie paneli – tel. 503-155-750

GŁADZIE, malowanie – solidnie, jakość i doświadczenie, tel. 514-679-472

DACHY – uszczelnianie, naprawa oraz wszelkie reperacje. **GWARANCJA** – tel. 517-673-324

MALOWANIE, gładzie – solidnie, jakość i doświadczenie, tel. 514-679-472

REMONTY A-Z, kompleksowe, solidnie, z doświadczeniem, łazienki, ścianki, sufity, inne – tel. 600-213-002

MALOWANIE, szpachlowanie, prace wykończeniowe – tel. 516-172-416

ODKOMARZANIE, usuwanie szerszeni, osy itp. (spokojne wypożyczanie – tel. 663-538-582

SPRZĄTANIE, MYCIE OKIEN, PRASOWANIE – tel. 662-318-177

NAUKA

ANGIELSKI – zapraszam od 7 klasy. Konwersacje, egzaminy, korepetycje. Metodyk. Dojeżdżam/online. Tel. 515-136-216

ANGIELSKI – egzamin ósmoklasisty, matura, egzaminy YLE, PET, KET, własne materiały, dojazd, online – tel. 500-191-492

Przyjrzyj się na nowo sobie, pracy, relacji. Sesje coachingowe online i z dojazdem do klienta. Tel. 885-533-578

Nauka GRY NA PERKUSJII (zajęcia indywidualne, prywatnie) – tel. 792-073-074

PRACA

MAGAZYNIER Łomianki/Czosnów, mile widziane uprawnienia na wózek widłowy, prawo jazdy kat. B – tel. 601-802-485

OKULARY **SEYKO POL**
na każdą kieszeń



- ♦ producent soczewek
- ♦ solidna jakość
- ♦ fachowe doradztwo
- ♦ szybkie terminy realizacji
- ♦ wieloletnie doświadczenie

Rabaty dla posiadaczy kart: Rodzina 3+, Rodzina 4+ i Karty Seniora

Buraków, ul. 11 Listopada 39
22 751 24 02, 504 077 214
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

Dbamy o najwyższą jakość zdrowego uśmiechu!

CENTRUM STOMATOLOGII
Łomianki, ul. Warszawska 274
tel. 22 751-65-66, 693 838 524, www.stomatologia-lomianki.pl

tapiLUX **609 712 095**
www.tapilux.pl

PROFESJONALNE CZYSZCZENIE

- tapicerki samochodowej
- dywanów • wykładzin
- foteli • wykładzin • podsufitki
- tapczanów • kanap • foteli
- tapicerki ze skóry
- krzesel • materacy

SPRZĄTANIE SAMOCHODU
• nabłyszczanie/polerowanie **tanio**
• odgrzybianie klimatyzacji **solidnie**
• ozonowanie

DOJAZD GRATIS **prezent od firmy**

STOMATOLOGIA

– laseroterapia
– stomatologia zachowawcza
– stomatologia kosmetyczna
– protetyka, chirurgia

Łomianki
ul. Warszawska 98, lok. 6
pon-pt 11.00-19.00
tel. 22 751 73 05

lek. dent. Marek Kowalczuk kom. 501 071 108
lek. dent. Ewa Zawadzka-Kowalczuk kom. 600 886 799

maruda Cafe

KAWIARNIA KAWA SPECIALITY

Łomianki, ul. Warszawska 138
tel. 690 092 138

**ZAPRASZAMY CODZIENNIE!
od poniedziałku do niedzieli**

STOLARNIA Z ŁOMIANEK

Z PONAD 20 LETNIM DOŚWIADCZENIEM

Kuchnie

Szafy

Garderoby

Biurka



Meble

łazienkowe

Zabudowy

i inne

Producent mebli na wymiar

Ekspozycja i stolarnia:

ŁOMIANKI

11 Listopada 65

507 352 436

www.v-meble.pl

Profesjonalna regeneracja filtrów
DPF / FAP katalizatorów

GMAJ AUTO-REAKTYWACJA

05-092 Łomianki

ul. Przeskok 33A

Tel. kom. +48 510 655 330

USŁUGI TRANSPORTOWE ROBOTY ZIEMNE



WYWROTKI, KOPARKI
KOPARKO-ŁADOWARKI
KUCIE W BETONIE, ROZBIÓRKI
DOWÓZ PIASKU I ZIEMI

tel. 602 211 026, 501 00 85 05

ZAMÓW REKLAMĘ W ŁOMIANKI.INFO

e-mail: reklama@lomianki.info tel. 603 299 772

CENNIK: 210x297mm – 920 pln | 200x126 mm – 490 pln | 200x62mm – 260 pln | 99x126mm – 260 pln
99x62mm – 140 pln | 48x62mm – 80 pln | 99x32mm – 80pln netto | 1 i 4 strona+50%



Wspieramy Łomianki!

My zmieniamy Twój biznes, Ty pozyskujesz nowych Klientów!

Strony internetowe

Nasze strony internetowe to doskonałe narzędzie do kreowania wizerunku. Stawiamy na prestiż. Zaprojektujemy dla Ciebie profesjonalną witrynę, która stanie się wizytówką Twojej marki. Zadbamy o to, by wiarygodnie atrakcyjnie i oryginalnie, zaprezentować Twój produkt lub usługę.

Social Media

Opracujemy dla Ciebie indywidualną strategię działań w Social Mediach, dzięki której skutecznie wypromujemy Twoją markę. Poprowadzimy dialog z Twoimi fanami i zachęcimy ich do aktywności, przyciągniemy nowych. Nasze unikalne i wartościowe treści to unikalna reklama.

Pozycjonowanie

Zadbamy o wysoką pozycję Twojej strony w wyszukiwarkach internetowych, dzięki czemu Twoja marka stanie się doskonale widoczna i rozpoznawalna. Efektywne pozycjonowanie strony internetowej sprawi, że nowych klientów zaczną przybywać każdego dnia, a Twoje zyski realnie wzrosną.

Sklepy internetowe

Stworzymy Twój wymarzony sklep internetowy, który będzie sprzedawać. Przeanalizujemy Twoje cele biznesowe i ofertę, poznamy Twoją branżę, grupę docelową i konkurencję. W ten sposób przygotujemy oryginalną specyfikację projektu oraz użyteczne makiety poglądowe.

Filmy reklamowe

Oryginalnie zareklamujemy Twoją markę. Wykorzystamy nieograniczone możliwości, jakie dają filmy reklamowe do promocji Twojej firmy w mediach i sieci. Filmy reklamowe, spoty wizerunkowe czy krótkie angażujące filmy viralowe? Znajdziemy idealny klucz do Twojego sukcesu!

Wizerunek

Zadbamy o spójny wizerunek Twojej firmy. Zajmiemy się unikalnym projektem Twojego logotypu. Zaprojektujemy i wykonamy wizytówki i wszelkie materiały reklamowe: oryginalne ulotki, katalogi produktów, atrakcyjne banery, teczki, broszury i papier firmowy.

Agencja Wirtualna
ul. Warszawska 91, Łomianki
603 59 33 41, 603 59 75 15
warszawa@agencjawirtualna.pl
warszawa.agencjawirtualna.pl



WARZYWNIACZEK

Na Wypasie

**OWOCE
WARZYWA**

**ZDROWA
ŻYWNOSĆ**

Łomianki, Kielpin, ul. Warszawska 199 (przy siłowni CALYPSO)

Pon.-Pt.: 8.00-19.00 Sob.: 7.00-16.00

SPOŻYWCZAK

Na Wypasie

**ARTYKUŁY
SPOŻYWCZE**

**OWOCE WARZYWA
PIECZYWO NABIAŁ
PAPIEROSY ALKOHOL**

Pon.-Sob.: 6.30-21.00 Ndz.: 9.00-19.00

Łomianki Dolne, ul. Wiślana 32e/róg Kościelnej Drogi

SKLEP RYBNY

Na Wypasie

**RYBY ŚWIEŻE RYBY WĘDZONE
OWOCE MORZA RYBY MROŻONE**

Łomianki, Kielpin, ul. Warszawska 199 (przy siłowni CALYPSO)

Pon.-Pt.: 8.00-19.00 Sob.: 7.00-15.00



Połącz się z nami na bieżąco
Na Wypasie Warzywniaczek Rybki
oraz Zdrowa Żywność

••KATALINA
optyk


**JUŻ JESTEŚMY
W NOWEJ
LOKALIZACJI!**


**PROCHOWNIA ŁOMIANKI
UL. WARSZAWSKA 122
ŁOMIANKI
TEL. 22 751 82 22, 500 530 921**

**nasze
promocje
robią
wrażenie**

W KWIETNIU -20% ZNIŻKI

www.optyk-katalina.pl

 [@katalinaoptyk](https://www.facebook.com/katalinaoptyk)

 [@optykkatalina](https://www.instagram.com/optykkatalina)

