



Wawer wspiera mieszkańców Ukrainy

Wawerskie władze samorządowe solidaryzują się z obywatelami Ukrainy walczącymi o wolność swojego kraju. Przygotowały się wraz z mieszkańcami dzielnicy do pomocy tym, którzy w obliczu wojny z rosyjskim agresorem musieli opuścić terytorium Ukrainy. W Wawerskim Centrum Kultury utworzono punkt informacyjny, przyjmowania artykułów potrzebnych uciekinierom, przygotowano miejsca pobytowe i noclegowe, zaplecze kuchenne, także w XXVI LO w Aninie. Urząd doradza organizacjom społecznym i mieszkańcom, w jaki sposób mogą pomóc potrzebującym. >>2

W TYM NUMERZE

STR. 2

Tych, którzy opuścili Ukrainę ze względu na niebezpieczeństwa jakie stwarza wojna, przyciągają mieszkańcy dzielnicy, dzielą się z przybyszami tym, co jest im najbardziej potrzebne. A działania te wspiera organizacyjnie, ale nie tylko w ten sposób, wawerski samorząd.

STR. 3

Liceum Ogólnokształcące w Aninie to prężnie działający ośrodek wsparcia dla uchodźców na terenie Wawra. Ukraińcy uciekający przed wojną mogą tam liczyć na kompleksową pomoc w dzień i w nocy. Mają urządzone miejsce do spania, stołówkę, zaplecze sanitarne.

STR. 4-5

„Kurier” przygotował dla gości z Ukrainy przewodnik, dzięki któremu łatwiej im jest się poruszać w ich zmienionej sytuacji życiowej. Pokazuje, jak mogą korzystać z opieki medycznej, psychologicznej, pomocy prawnej, gdzie powinni załatwiać sprawy urzędowe itp.

STR. 6

Kilkaset osób wzięło udział w II biegu na terenie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego, którego celem było zwrócenie społecznej uwagi na rosnące zjawisko depresji. Dorośli pokonywali 10 lub 5 km, dzieci 1000 lub 200 m, można też było wyruszyć na szlak z kijkami Nordick Walking.

SPOŁECZNE

Samorząd pomaga ukraińskim uchodźcom

Osoby, które zdecydowały się przyjąć pod swój dach uchodźców z Ukrainy, mogą liczyć na wsparcie ze strony Urzędu Dzielnicy.

Trwa wojna. Wojska rosyjskie atakują nie tylko cele wojskowe, strategiczne. Bomby i rakiety niszczą państwową infrastrukturę, budynki mieszkalne, wśród zabitych są dorośli, ale także dzieci. Podczas gdy mężczyźni – Ukraińcy stają do walki z rosyjskimi najeźdźcami, ich matki i żony wraz z dziećmi podejmują próby przedostania się do Polski.

W pomoc humanitarną włączyły się nie tylko organizacje społeczne i przygraniczne samorządy. Także warszawski, w tym wawerski, organizując miejsca noclegowe, punkty informacyjne, pomo-

cy psychologicznej, zbiórki artykułów pierwszej potrzeby dla uchodźców, miejsca w przedszkolach i szkołach. Specjalnie przygotowane ulotki, także w języku ukraińskim, są niezbędnym kompendium wiedzy potrzebnej w takiej sytuacji, w jakiej znaleźli się przybysze.

Wawerskie Centrum Kultury przekształcone zostało w punkt kontaktowy dla ukraińskich uchodźców. Tu otrzymują interesujące ich informacje. Tu przygotowane zostały sale noclegowe, pomieszczenie kuchenne, pokój zabaw dla dzieci. Sala widowiskowa WCK jest



Obok flagi Polski i Warszawy na masztach przy budynku Urzędu Dzielnicy zawisła flaga Ukrainy



Punkt przyjmowania i wydawania darów w WCK

WSPARCIE DLA MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WAWER UDOSTĘPNIAJĄCYCH MIESZKANIA OBYWATELOM UKRAINY

tel. 572 726 709
ODDZ. 10.00 - 20.00

JEŚLI GOŚCISZ W SWOIM DOMU OSOBY Z UKRAINY I POTRZEBUJESZ PODSTAWOWEGO WYPOSAŻENIA POKOJU:
POŚCIELI, MATERACA, KOLORY,
RĘCZNIKÓW, ŚRODKÓW CZYSTOŚCI
ZADZWOŃ!

MY POŁĄCZYMY POTRZEBUJĄCYCH Z DARCZYNCAMI

POMOC UKRAJINIE ZBIÓRKA DARÓW RZECZOWYCH

miejsce zbiórki:
Wawerskie Centrum Kultury
ul. Żogałska 1a
godz. 9 - 19 (pon - pt)

ZBIERAMY

art. higieniczne
pieluchy
chusteczki
ręczniki papierowe
podpaski, tampony
pasty do zębów
szczoteczki
mydło, szampon

art. żywnościowe
konsery
mleko w proszku
dania instant
zupki
wodę w małych butelkach
słodzycze

art. medyczne
materiały opatrunkowe
materiały odczołające
apteczki

NIE ZBIERAMY:
lekarstw
pościeli
zabawek
wózków

UKRAJINCO/НКО! ТУТ ЗНАЙДЕШ ДОПОМОГУ/ПРОЖИВАННЯ В ВАРШАВІ

Informacyjny punkt w Warszawie
- Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54, +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969, pracuje w godz. od 8:00 do 20:00
- Dworzec Zachodni (w budynku Dworca Kolejowego od strony Al. Jerozolimskich, na powroci -), w godz. od 8:00 do 20:00
- Dworzec Wschodni (w budynku Dworca Kolejowego od strony ul. Kijowskiej), pracuje całodobowo

Warszawska infolinia dla громадян України
505 700 701 працює щодня від 8:00 до 20:00

Публічний транспорт в Варшаві є безкоштовним для громадян України за наявності українського паспорту.

ЖИТЛОВА ДОПОМОГА ДЛЯ ГРОМАДИН УКРАЇНИ
1. В пунктах інформаційних доступна є інформація про місця для нічного відпочинку та квартири, наданих мешканцями Варшави.
2. Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54 тел. +48 22 648 11 11 та +48 604 932 969, відкрито в год. од 8:00 до 20:00
3. Dom Ukraiński/Nasz Wybór, ul. Zamenhofa 1, цілодобова інfolinia: +48 727 805 764

ПОМОЦЯ АБО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ
1. Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54 tel. +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969, щодня від 8:00 до 20:00
2. Dom Ukraiński/Nasz Wybór, ul. Zamenhofa 1, цілодобова інfolinia: +48 727 805 764
3. Fundacja Ocalenie, ul. Krucza 6/14A, срс@срс.org.pl тел. +48 22 828 04 50 працює пн-пт від 9:00 до 17:00
4. Centrum Białoruskiej Solidarności, ul. Oleandrow 6, tel. +48 668 205 177 (Telegram @сbshelp), we-пт від 10:00 до 21:00, info@belaruscenter.eu
5. Dom Otwarty, kontakt@domotwarty.org
6. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie (główna торгова школа в Варшаві), pomoc.ukraine@sgh.waw.pl

MASTO STOLECZNE WARSZAWA
ua.um.warszawa.pl

UCHODZCO! TU ZNAJDEZIESZ POMOC/РОВУ В ВАРШАВІ

Punkty informacyjno-pomocowe w Warszawie
- Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54, +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969, działa w godz. od 8:00 do 20:00
- Dworzec Zachodni (w budynku Dworca Kolejowego od strony Al. Jerozolimskich, na powroci -), w godz. od 8:00 do 20:00
- Dworzec Wschodni (w budynku Dworca Kolejowego od strony ul. Kijowskiej), czynne całą dobę

Warszawska infolinia dla obywateli Ukrainy
505 700 701, działa codziennie w godz. od 8:00 do 20:00

Komunikacja miejska w Warszawie jest darmowa dla wszystkich obywateli Ukrainy za okazaniem dowolnej tożsamości lub paszportu.

ПОМОЦЬ МІСЬКАНИНАМ
1. В пунктах інформаційно-помісцевих наділяють інформацію про місця для нічного відпочинку та місця проживання в квартирах.
2. Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54 tel. +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969, щодня щодня в год. од 8:00 до 20:00
3. Dom Ukraiński/Nasz Wybór, ul. Zamenhofa 1, цілодобова інfolinia: +48 727 805 764

ПОМОЦЬ ІЗЖИВАННЯ
1. Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 54 tel. +48 22 648 11 11 oraz +48 604 932 969, щодня щодня в год. од 8:00 до 20:00
2. Dom Ukraiński/Nasz Wybór, ul. Zamenhofa 1, цілодобова інfolinia: +48 727 805 764
3. Fundacja Ocalenie, ul. Krucza 6/14A, срс@срс.org.pl тел. +48 22 828 04 50 діє в год. од 9:00 до 17:00
4. Centrum Białoruskiej Solidarności, ul. Oleandrow 6, tel. +48 668 205 177 (Telegram @сbshelp), щодня од понеділка до п'ятка в год. од 10:00 до 21:00, info@belaruscenter.eu
5. Dom Otwarty, kontakt@domotwarty.org
6. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, pomoc.ukraine@sgh.waw.pl

MASTO STOLECZNE WARSZAWA
ua.um.warszawa.pl

Оголошення
Не соромтеся вакцинуватися проти п/ковід-19

Реєстрація на вакцинацію у Координатора в пункті тимчасового перебування або на обліку амбулаторії №1, вул. Страус 4/8 джома робочих днів у робочий з 7:30 до 19:30

SPOŁECZNE

Przystanek Alpejska

XXVI Liceum Ogólnokształcące w Aninie to jeden z najprężniej działających ośrodków wsparcia dla uchodźców na terenie Wawra. Ukraińcy uciekający przed wojną mogą tam liczyć na kompleksową pomoc w dzień i w nocy.

Co chwila ktoś podjeżdża, wysiada z samochodu i kieruje się do środka. Jeden mężczyzna niósł soki dla dzieci, ktoś inny zgrzewkę serków owocowych, jeszcze inny papier toaletowy. Pojawił się nawet dżentelmen z bukietem tulipanów, pamiętając, że 8 marca to także święto ukraińskich kobiet. Uroczy gest!

TELEWIZOR W PRZEBIERALNI

– Ludzi dobrej woli jest mnóstwo. Bieżące potrzeby zgłaszamy na naszej specjalnej stronie na Fb i odzew mieszkańców jest błyskawiczny. Większe przekazujemy do Urzędu Dzielnicy i też mamy natychmiastową pomoc – opowiada dyrektor Aneta Zakrzewska. Wchodzimy do przestronnej, czystej sali ze stołami ustawionymi w podkowę – tu jest jadalnia. – Szkoła nie ma stołówek, ale korzystamy z pomocy firmy cateringowej, którą załatwił wiceburmistrz Leszek Baraniewski. Codziennie dowożą posiłki, ustalamy tylko rano, ile ich potrzeba, bo jest tu jednak ciągła rotacja ludzi. Mieszkańcy przywożą też zupy, podgrzewamy je. Są owoce, jogurty, słodycze. Dostaliśmy lodówki, więc mamy gdzie trzymać produkty wymagające niskich temperatur.

Po drugiej stronie korytarza jest magazyn, wolontariusze segregują przynieszone przez wawerczyków dary: artykuły spożywcze, kosmetyki, ubrania, buty, pościel. Do ich dyspozycji są także toalety wewnątrz i kilka Toi-Toi na zewnątrz, prysznice. W szkolnej przebieralni dla dziewcząt udało się nawet wygospodarować kącik dla dzieci, pełen gier i zabawek. Dużą popularnością cieszą się bajki w języku ukraińskim, które maluchy oglądają na telewizorze przywiezionym przez reżysera Wojciecha Adamczyka, będącego m.in. twórcą serialu „Ranczo”.

NAMIASTKA PRYWATNOŚCI

Centralnym miejscem jest sala gimnastyczna, w której nocleg może znaleźć 80 osób. Szkoła dostała 100 nowiutkich łóżek wojskowych z Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych. Zmieściło się 80, więc pozostałe 20 pojechało do WCK. Sala gimnastyczna zmieniła się. Nie jest to już otwarta przestrzeń, bardziej przypomina labirynt. Rozwieszona na sznurach wielkie płachty materiału pełnią rolę przepierzeń, dzielą salę na kilkanaście przytulnych stref, gdzie rodziny uchodźców mogą zachować minimum prywat-



Mohamed i jego żona (druga prawej) trafili do Wawra z okolic Żytomierza



W sortowaniu rzeczy przeznaczonych dla uchodźców pomagają niezawodni wolontariusze



W jednym z pomieszczeń urządzono dla gości jadalnię

ności. W jednej z nich spotykam sympatyczne małżeństwo. Mohamed jest Egipcjaninem, Aleksandra Ukrainką. Mieszkali w Korosteniu w obwodzie żytomierskim. W Wawrze są od 5 marca, czekają tu na syna.

– Czujemy się tu dobrze, wszystko nam się podoba, jest miła atmosfera, a Polacy bardzo pomocni. Dostajemy od nich większe wsparcie niż

pewnie dostalibyśmy od innych ludzi na Ukrainie. Czekamy na przyjazd syna, który miał problemy z wyjazdem. I potem ruszamy dalej, ale jeszcze nie wiemy dokąd. Może do Niemiec? Choć nie znamy tego języka. Polski rozumiem lepiej, zresztą syn uczy się go w szkole i będzie mu się łatwiej porozumieć. Może więc zostaniemy? Cały czas mamy nadzieję, że to wszystko minie i wrócimy do naszego domu – wyznaje Aleksandra.

W rozmowie z nią pomógł mi Daniła. Jest jednym z kilkunastu uczniów pochodzących z Ukrainy, ale mieszkających w Polsce już od kilku lat i chodzących do tej szkoły. Dziś są wsparciem dla szkolnego wolontariatu, działają jako tłumacze.

PRACA DZIEŃ I NOC

– Od 28 lutego pracujemy 24 godziny na dobę, ponieważ przyjeżdżają do nas najczęściej w nocy. Tak docierają do Warszawy pociągi ze wschodu. Staramy się zapewnić im wszechstronną pomoc. Zapewniamy także opiekę medyczną, wozimy do lekarza albo przywozimy specjalistę tutaj. Mamy zaprzyjaźnionego dentystę, pielęgniarkę szkolną i jeszcze jedną, która daje wsparcie. Wszyscy oni pomagają charytatywnie. A ludzie docierają tu w różnej kondycji, także psychicznej. Mamy pana z traumą, który wcześniej był świadkiem wojny w Donbasie i teraz przeżył to na nowo. Dostał oddzielny pokój, który przygotowaliśmy na takie sytuacje. Niektórzy przywożą domowe zwierzęta: psy, koty, chomiki. Ich też czasem umieszczaliśmy oddzielnie – relacjonuje dyrektor liceum.

Dotąd przez szkołę przewinęło się już kilkaset osób. Dla większości uchodźców pobyt na Alpejskiej to tylko przystanek w drodze. Zostają na jeden, dwa dni. I jadą dalej, do innych miast w Polsce albo dalej, do Europy Zachodniej, często mają tam umówione mieszkania u rodziny albo znajomych.

– Im pomagamy załatwić bilety, formalności w ambasadach i punktach konsularnych, organizujemy transport na lotniska i dworce, zwłaszcza, gdy chodzi o godziny nocne albo rodziny z dziećmi. Nie mamy tu tylko Ukraińców. Są też Białorusini, było dwóch panów z Turkmenistanu, którzy pracują w Turcji, ale wojna zastała ich na krótkim urlopie na Ukrainie. Trafili do Polski i mimo pewnych trudności udało się im załatwić wyjazd do Stambułu – opowiada Aneta Zakrzewska. – Są jednak tacy, którzy chcą zostać dłużej. Bo nie mają środków na wyjazd, czekają na bliskich albo na wizę do USA. Staramy się znaleźć im miejsca w wawerskich domach i to się udaje.

Zaznacza równocześnie, że akcja pomocowa nie paraliżuje życia szkoły. Nauka jest prowadzona normalnie, oczywiście z wyjątkiem zajęć wychowania fizycznego, ale zbliżająca się wiosna sprzyja lekcjom na boisku. Poza tym uczniowie angażują się w pomoc i oto na naszych oczach rodzi się w Polsce wspaniałe społeczeństwo obywatelskie.

Przemek Skoczek

Fot. pds

SPOŁECZNE

Poradnik dla uchodźców

Uciekli przed okrutną wojną do Polski – na stałe lub na okres przejściowy w drodze na Zachód lub do powrotu na Ukrainę, gdy okupacja się skończy i będzie to możliwe. Spotykają się w Polsce z wyrazami solidarności, sympatii i z bezinteresowną pomocą.

Są jednak zestresowani, zagubieni nie znając polskich uwarunkowań, skali możliwej pomocy, przepisów prawa. Na łamach „Kuriera Wawerskie-

go” staramy się przekazać uchodźcom kalendarium wiedzy, dzięki której będzie im łatwiej poruszać się w zmienionej rzeczywistości. Podajemy nazwy

instytucji pomocowych, ich adresy i inne dane kontaktowe, zakres pomocy, jakiej udzielią każdej zainteresowanej osobie.

CENTRUM INFORMACJI

Wszelkie informacje związane z działaniami Urzędu m.st. Warszawy i podległymi mu jednostkami poświęcone uchodźcom znajdują się pod nr 19115 Miejskiego Centrum Kontakt, czynne przez całą dobę przez siedem dni w tygodniu. Można tam znaleźć odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości poprzez portal www.warszawa19115.pl (wystarczy wpisać w wyszukiwarkę 19115), numer tel. 19115 lub instalując aplikację mobilną **Warszawa 19115**. Obywatele Ukrainy znajdą tam m.in. informacje (także w ich języku) o dostępnym dla nich wsparciu, sprawach związanych z edukacją, służbą zdrowia, kulturą, transportem, formalnościami, pracą itd. Lokalnie, na terenie Wawra, można korzystać z Dzielnicowego Punktu Informacyjnego działającego w Wawerskim Centrum Kultury, przy ul. Żegańskiej 1a. Na miejscu dostępny jest tłumacz języka ukraińskiego. **Punkt otwarty jest od poniedziałku do soboty, w godz. 8–16. Tel. 22 325 60 20.**

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna organizuje pomoc psychologiczną dla obywateli Ukrainy. Na stronie www.facebook.com/SPRWawer jest wiele informacji i porad związanych m.in. z tym, jak o wojnie rozmawiać z dziećmi i wspierać uchodźców, których gościmy w domach albo pomagamy im jako wolontariusze.

Kontakt z SPR: tel. 22 277 11 98, e-mail sekretariat@sprwawer.pl

Instytut Edukacji Pozytywnej oferuje dzieciom i młodzieży uchodźczej zajęcia obejmujące zarówno wsparcie psychologiczno-pedagogiczne, jak i edukacyjne, w tym naukę podstaw języka polskiego.

Terapeuci z Laboratorium Psychoedukacji prowadzą dyżury telefonicznego wsparcia psychologicznego dla wolontariuszy i urzędników zaangażowanych w działania pomocowe.

Kontakt: tel. 22 834 28 13, 795 507 729, 604 455 676.

Bezpłatną pomoc psychologiczną na terenie Warszawy oferują też:

- Fundacja Polskie Forum Migracyjne, ul. Szpitalna 5/14, tel.: +48 692 913 993, +48 22 110 00 85, +48 669 981 038, **poniedziałki – godz. 16–20, środy – godz. 10–14, piątki – godz. 14–18**
- Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej **RAZEM** oferuje wsparcie telefoniczne, tel. +48 790 707 760, **pon.–pt. – godz. 10–18**
- Przystań Psychologiczna, tel. 533 300 999
- Dom Ukraiński/Nasz Wybór, ul. Zamenhofa 1, całodobowa infolinia: +48 727 805 764
- Centrum Terapii i Rozwoju „Akson”, ul. Filomatów 27, tel. +48 697 343 396

OŚWIATA

Ukraińskie dzieci są przyjmowane do szkoły najbliższego miejsca pobytu i do oddziałów przygotowawczych w miarę wolnych miejsc.

Oddziały przygotowawcze, tylko dla dzieci ukraińskich, znajdują się:

- Dla uczniów klas I-III: SP nr 124, ul. Bartoszycka 45/47; SP nr 140, ul. Wilgi 19; SP nr 138, ul. Pożaryskiego 2; SP nr 195, ul. Króla Macjusia 5; SP nr 404, ul. Cyklamienów 28.
- Dla uczniów klas IV-VI: SP nr 86, ul. Koryncka 33; SP nr 204, ul. Bajkowa 17/21; SP nr 138, ul. Pożaryskiego 2; SP 195, ul. Króla Macjusia 5
- Dla uczniów klas VII-VIII: SP nr 138, ul. Pożaryskiego 2; SP nr 195, ul. Króla Macjusia 5
- Dla uczniów szkół ponadpodstawowych: XXVI L.O, ul. Alpejska 16

W Niepublicznej SP nr 63, ul. Wał Miedzeszyński 141 mogą bezpłatnie brać udział w nauce przygotowawczej uczniowie klas I-III i IV-VI, a w Niepublicznej Szkole Walfdorskiej, ul. Alpejska 16 – uczniowie z klas IV-VI. Uchodźcy zainteresowani umieszczeniem dzieci w przedszkolach powinni skontaktować się z Martą Chmielewską, tel. 224436891 w godzinach pracy Urzędu. Urząd Dzielnicy gwarantuje dzieciom uchodźców pobyt w przedszkolach do sierpnia 2022 r. Dalszy pobyt w przedszkolu wymaga wzięcia udziału w rekrutacji.

POMOC SPOŁECZNA

Miejscem, które koordynuje zadania dotyczące wsparcia uchodźców z Ukrainy, jest Ośrodek Pomocy Społecznej. Zajmuje się udzielaniem pomocy przewidzianej w specustawie przyjętej przez Sejm. Warunkiem jej otrzymania jest posiadanie potwierdzenia przekroczenia granicy po 24 lutego. Może to być pieczęć w paszporcie lub zaświadczenie wydane przez Straż Graniczną. Osoby, które w wyniku zamieszania nie zrobiły tego na granicy, mogą udać się do jednego z trzech punktów w Warszawie:

- Nadwiślański Oddział Straży Granicznej, ul. Komitetu Obrony Robotników 23, tel. 22 513 21 00, **czynne w godz. 8–15.**
- Straż Graniczna, ul. Żwirki i Wigury 1C, tel. 22 500 38 00, **po godz. 15.**
- Lotnisko Okęcie, antresola terminalu A i B, przy biurze tureckich linii lotniczych.

Uchodźcy mogą uzyskać numer PESEL, składając wniosek w Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w Urzędzie Dzielnicy.

Kontakt tel. 22 443 70 00, w poniedziałki w godz. 8–18 oraz od wtorku do piątku w godz. 8–16.

Wizytę w urzędzie można umówić poprzez system rezerwacji wizyt m.st. Warszawy (<https://rezerwacje.um.warszawa.pl>).

Kontakt do OPS – tel. 22 277 36 27, 22 277 36 37.

PORADNICTWO PRAWNE

Okręgowa Rada Adwokacka w Warszawie oraz wszystkie Izby Adwokackie w Polsce świadczą bezpłatną pomoc prawną dla ofiar wojny w Ukrainie obejmującą w szczególności uregulowanie kwestii pobytowych, zatrudnienia itd. **Kontakt: tel. +48 22 350 66 16.**

Akcja trwa do 31 maja 2022 r. z możliwością przedłużenia i jest oparta na wolontaryjnej pracy adwokatów. Szczegółowy opis inicjatywy w dwóch językach (polskim i ukraińskim): <https://www.ora-warszawa.com.pl/aktualnosc/bezplatna-pomoc-prawna-dla-osob-dotknietych-wojna-w-ukrainie/>

POMOC MEDYCZNA

Uchodźcy mogą korzystać z przyjęć przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w wawerskich przychodniach rejonowych, czynnych w godz. 7.30–22:

Kontakty: Przychodnia nr 1, ul. J. Strusia 4/8, tel. rejestracji 22 590 09 99, nr 2, ul. Patriotów 170, tel. rej. 22 43 99 360, nr 3, ul. Żegańska 13, tel. rej. 22 43 99 370, nr 4, ul. Begonii 10, tel. rej. 22 43 99 301, nr 5, ul. Trakt Lubelski 167, tel. rej. 22 43 99 330, nr 6, ul. Patriotów 46, tel. rej. 22 43 99 340.

Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, ul. Błękitna 36, tel. 22 43 99 380.

Wymagane są paszporty lub inne dokumenty wjazdowe z datą po 24 lutego br. Dobrze widziana jest przywieziona dotychczasowa dokumentacja medyczna – będzie tłumaczona na język polski.

Wawerski ZOZ dokonuje szczepień przeciw COVID-19 uchodźców od 5 do 12 roku życia.

Zapisy pod tel. 507 842 317.

OFERTA KULTURALNA

W Wawerskim Centrum Kultury (ul. Żegańska 1a) przygotowana jest oferta kulturalna dla uchodźców w różnym wieku. W jego filiach są świetlice otwarte od poniedziałku do piątku (w WCK Zastów od wtorku). Są tam gry, zabawy animacyjne oraz zajęcia i warsztaty: plastyczne, muzyczne, taneczne.

Informacji w sprawie działań WCK udziela Małgorzata Basiak, tel. 22 443 70 73.

Bezpośredni kontakt do filii:

- WCK Międzylesie – ul. Żegańska 1a, tel. 22 443 70 56, godz. 10–14,
- WCK Filia Radość – ul. Powojowa 2, tel. 22 277 49 64, godz. 11–14,
- WCK Filia Aleksandrów – ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85, godz. 11–15,
- WCK Filia Anin – ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40, godz. 10–14,
- WCK Filia Falenica – ul. Walcownicza 2, tel. 22 277 49 40, godz. 11–15,
- WCK Filia Marysin – ul. Korkowa 119/123, tel. 812 01 37, godz. 12–14,
- WCK Filia Zastów – ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63, godz. 10–13.

REGULACJE USTAWOWE

Ustawa dotycząca pomocy dla uchodźców z Ukrainy przyznaje im, po wejściu w życie po podpisaniu przez prezydenta, prawo do otrzymania numeru PESEL, bezpłatnej opieki zdrowotnej, edukacji, podejmowania pracy, działalności gospodarczej. Te prawa mają obowiązywać przez 18 miesięcy. Osoby, które otworzyły dla nich swe domy, otrzymają przez dwa miesiące wsparcie w wysokości 40 zł dziennie na osobę, czyli 1200 zł miesięcznie.

SPOŁECZNE

Wolontariusze poszukiwani

Osoby chcące zaangażować się wolontariacko w naszej dzielnicy mogą zgłaszać się na platformie miejskiej: ochotnicywarszawscy.waw.pl. Potrzebni są ochotnicy do takich zadań jak: przyjmowanie i pakowanie darów rzeczowych, pakowanie pakietów żywnościowych (kanapka i słodycze), pomoc w opiece w miejscach noclegowych (szczególnie nocą), animowanie czasu wolnego dla dzieci, tłumaczenie z/na ukraiński i rosyjski.

Często konieczna jest pomoc „ad hoc”, np. przy rozładunku, transporcie większych i mniejszych pakunków. Zainteresowani udzieleniem wsparcia uchodźcom i organizatorom samorządowej pomocy proszeni są o kontakt telefoniczny 572 726 709 (oddzwonimy) i mailowy: wawer.ochotnicy@um.warszawa.pl.

JAK WYROBIĆ PESEL

Aby uchodźcy z Ukrainy mogli korzystać z pomocy oferowanej przez Polskę, muszą uzyskać numeru PESEL. Umożliwi on m.in. poszukiwanie legalnej pracy, prowadzenie działalności gospodarczej i korzystanie z pomocy lekarskiej.

Przy ul. Żegańskiej 1a jest punkt, w którym można wypełnić odpowiednie formularze, korzystając z pomocy urzędników i tłumacza. Wniosek składa się w Urzędzie Dzielnicy. Nie ma powodów do pośpiechu, dziennie nadaje się PESEL 60 osobom. Od 19 marca jest 100 stanowisk nadawania tego numeru na Stadionie Narodowym. Potrzebne są zdjęcia o wymiarach 3,5x4,5 cm oraz kopia dokumentu tożsamości, a od osób powyżej 12. roku życia pobierane są odciski palców. W Dzielnicowym Punkcie Informacyjnym jest możliwość zrobienia zdjęcia i skopiowania dokumentów.

SPOŁECZNE

Dary wciąż potrzebne

W Wawerskim Centrum Kultury w Międzylesiu, gdzie zorganizowano główny magazyn rzeczy potrzebnych uchodźcom, nadal trwa zbiórka.

Dary przekazywane są do paczek powitalnych dla osób przyjeżdżających z Ukrainy do Warszawy. Oto lista aktualnych potrzeb:

- woda 0,5 litra i soczki ze słomką,
- batony,
- chusteczki higieniczne,
- żel do dezynfekcji rąk (mały),
- szczoteczki i pasta do zębów,

- szampon,
- żel pod prysznic i mydło,
- jednorazowe maszynki do golenia,
- szczotki do włosów.

Zbiórka w WCK przy ul. Żegańskiej 1a jest prowadzona od poniedziałku do piątku w godz. 8–19, a w soboty w godz. 10–15.

KULTURA

Premiera Zadry

„Winda na 7 piętro” to muzyczny spektakl w wykonaniu Kabaretu Zadra.

Kabaret Zadra działa od wielu lat przy anińskiej filii Wawerskiego Centrum Kultury. Jest tworzony przez artystów-amatorów, którzy w swe przedstawienia wkładają mnóstwo serca i pasji. Ich najnowsze przedstawienie przygotowane zostało w ramach cyklu „Nie tylko o miłości” i nieprzypadkowo miało premierę kilka dni po walentynkach. Na program złożyły się piosenki i skecze związane właśnie ze świętem zakochanych.

Bohaterami są nieznajomi, on i ona, którzy zostają uwięzieni w windzie pewnego w bloku. W takich betonowych gmachach często można się

czuć samotnym wśród ludzi. Niejeden lokator marzy o miłości i bliskości. Dzięki uwięzieniu w widzie ta para ma szansę przeżyć coś wyjątkowego. Warto wybrać się na ten spektakl i zobaczyć, do czego doprowadzą ich wspólne rozmowy i marzenia.

Występują: Krystyna Krakowiak, Wiktor Kowalski, Sławomir Kuczek, Ewa Gapon, Jolanta Radwańska, Wiktor Sosnowski i Urszula Rutkowska. Akompaniują im Wiktor Kowalski na fortepianie i Wiktor Sosnowski na akordeonie. Scenariusz i realizacja Sławomir Kuczek.

pds

SPOŁECZNE

Pędzili jak wicher

Kilkaset osób wzięło udział w II Biegu „Wygraj z Depresją”, który odbył się 20 lutego w międzyleskich lasach, pod patronatem honorowym Burmistrza Dzielnicy Wawer. Szczytny cel doceniła matka natura, uspokajając tego dnia swe niszczycielskie żywioły.

Otwocka M LIGA w ciągu kilku sezonów przyzwyczaiła miłośników kolarstwa terenowego do kapitalnych zawodów MTB. Z czasem rozszerzyła paletę wydarzeń o imprezy biegowe. Jedną z nich to nowy cykl „Wygraj z Depresją”, organizowany m.in. w Wawrze. Za nami druga edycja. Ponownie bardzo udana, mimo obaw wynikających z szalejącej w tamtych dniach wichury. Połamane drzewa stanowiły poważną przeszkodę i przygotowanie tras wymagało dodatkowej pracy, ale opłaciło się.

– Trafiliśmy w niesamowite okienko pogodowe! Jeszcze w sobotę widzieliśmy w lesie drzewa łamiące się jak zapalki pod wpływem wichury, pogoda nie rozpieszczała przez opady deszczu i podmuchy wiatru, ale za to niedziela... ale za to niedziela... niedziela była dla nas! – cieszyli się organizatorzy,

nawiązując do przeboju sprzed lat grupy Niebiesko-Czarni.

To impreza międzypokoleniowa, co świetnie wpisuje się w politykę prorodzinną dzielnicy. Dorosli startowali na dystansie 10 lub pięciu kilometrów, mogli też wybrać marsz Nordic Walking. Dla dzieci

A OTO NAJLEPSI ZAWODNICY W KAŻDEJ KATEGORII

Dystans 5 km	I miejsce	Kacper Miller – AWF Warszawa
	II miejsce	Filip Małek – IBOX M Liga XC
	III miejsce	Jakub Bielecki – niezrzeszony
Dystans 10 km	I miejsce	Szymon Cygan – KK Cyklon Warszawa
	II miejsce	Maciej Łukasiewicz – Lucky Run Club
	III miejsce	Michał Durski – niezrzeszony
Nordic Walking	I miejsce	Marcin Tomczak – Koci Pazur
	II miejsce	Adam Adamczyk – Pasja Nordic Walking
	III miejsce	Dariusz Sommerfeld – Zakijkowani Ząbki
200 metrów	I miejsce	Franciszek Werner – Werner
	II miejsce	Stanisław Bąk – Bzyczki
	III miejsce	Patrycja Bednarz – Zołzy
1000 metrów	I miejsce	Natalia Kowalczyk – UKS Jasiński
	II miejsce	Adrianna Bader-Strzała – KS Orzeł
	III miejsce	Gleb Markiewicz – niezrzeszony

przygotowano biegi na dystansie 1000 i 200 metrów. Pojawiło się ponad 300 zawodników, najmocniej obsadzony był bieg 10-kilometrowy, który wygrał Szymon Cygan.

Oczywiście w tym wydarzeniu nie chodziło tylko o sportowe emocje.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Eksperci przewidują, że do 2030 roku stanie się także pierwszą najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie. Cierpi na nią aż 350 milionów ludzi, a w Polsce cztery miliony.

– Od zeszłego roku M LIGA dołącza swoją małą cegiełkę do budowania świadomości o tej chorobie. Chcemy, żeby to wydarzenie zaistniało w świadomości biegaczy, ludzi sportu, ludzi kultury i wszystkich tych, dla których ważne jest, aby rozmawiać o tym problemie, poruszać ten trudny temat, ale przede wszystkim wspierać się wzajemnie – podkreślają organizatorzy.

pds



Fot. pds

Chętnych do zimowego biegania nie brakowało

A TO CIEKAWE

Jemioła rośnie także na... sośnie

Gruszki na wierzbie to obietnica rodem z minionej epoki i eksperymentów św. pamięci radzieckiego „uczonego” Miczurina. Jemioła na sośnie to fakt przyrodniczy.

Jesteśmy przyzwyczajeni do widoku jemioły pasożytującej na gałęziach drzew, głównie rosnących wzdłuż dróg, jak Polska długa i szeroka. Leśnicy odkryli jednak jej istnienie nie tylko na drzewach liściastych, ale, co ich zdumiało, także na sosnach. Skąd się tam wzięła? Otóż jej nasiona stanowią pożywienie ptaków i to one przenoszą je na drzewa iglaste.

Jemioła pospolita rozpieczęła ze względu na zasięg występowania stanowi coraz poważniejszy

problem w gospodarce leśnej – mówił na posiedzeniu komisji ochrony środowiska Rady Dzielnicy dr Artur Dawidziuk z Nadleśnictwa Celestynów. Konsekwencją jej występowania jest osłabianie żywiciela, u którego obserwuje się mniejsze przyrosty słoju rocznych, gorsze obradanie nasion. Największy negatywny wpływ na drzewa ma podczas suszy. Osłabienie fizjologiczne sosny powoduje większą podatność drzew na szkodniki owadzie oraz

pasożytnicze grzyby, które mogą doprowadzić do zamierania drzew.

Przyczyną tak gwałtownego ataku jemioły są zmiany klimatu: obniżenie wód gruntowych i brak opadów, które powodują osłabienie drzew. O ile jeszcze kilkanaście lat temu sosny doskonale radziły sobie z jemiołą, teraz poddają się prawie bez walki.

Pasożyt atakuje głównie starsze drzewa. Bywa, że jedną sosnę porasta kilkadziesiąt okazów jemioły. Wszystkie razem potrafią wypić

w ciągu doby do 10 litrów wody. Poważnie zaatakowane drzewa trzeba wyciąć, ale pasożyta zatrzymać trudno, bo jego owoce smakują ptakom, które roznoszą je po kolejnych drzewach.

Leśnicy mówią wprost: – Jeśli ekspansja jemioły się nie zatrzyma, sosny z krajobrazu Polski po prostu znikną. Będziemy musieli zastąpić je gatunkami, które są bardziej odporne na jemiołę, gatunkami liściastymi – mówią leśnicy.

Sosny uratować może wzrost opadów deszczu i podniesienie się poziomu wód gruntowych, co wzmocni drzewa i da siłę w walce z jemiołą. Ale – jak obserwujemy, na to się nie zanosi w kontekście zmian klimatycznych i postępującego zjawiska suszy.

am

SPORT

Dwa kroki do pucharu

Jeszcze tylko dwa weekendy i poznamy zwycięzców Zimowego Pucharu Wawra w disc golfie.

Czy pada śnieg, czy deszcz, czy świeci słońce, czy jest mróz, zawodnicy rzucający dyskami w lesie między Traktem Lubelskim a ul. Węglarską nie odpuszczają. Od listopada ub.r. ciulają punkty przybliżające ich do zwycięstwa w tej dyscyplinie sportowej. Najlepszych poznamy w drugiej połowie marca.

A rywalizacja, zwłaszcza w kategorii open, w której startuje kilkadziesiąt zawodników, jest bardzo zacięta. Nieco bardziej wyklarowana jest sytuacja w rywalizacji kobiet i juniorów, w nich niespodzianek być nie powinno, chociaż wszystko się jeszcze może zdarzyć w przypadku absencji spowodowanej np. omikronem. Zimowy Puchar Wawra w disc golfie to 10 zawodów po dwie

rundy każda. Po siedmiu zawodach w kategorii otwartej, najbardziej prestiżowej, prowadził Artur Sieraj, gromadzący 557 pkt, wyprzedzając Mikołaja Rybaczuka (556 pkt) i Krzysztofa Sadomskiego (547 pkt), który miał jeden start mniej. Wśród kobiet najwyższą pozycję zajmowała Aleksandra Dyśko-Sieraj (450 pkt), za nią plasowała się Maria Onik-Górski (430 pkt). Nie zagrażała im Zofia Zakroczyńska z 275 pkt, ale ona wzięła udział tylko w trzech zawodach. W grupie zawodników powyżej 40. roku życia stawce przewodził Krzysztof Banach (611 pkt) przed Mikołajem Żukowskim (543 pkt) i Jackiem Kowalskim (541 pkt). W gronie juniorów do zwycięstwa pretendują Dominik



W disc golfie liczy się umiejętność dobrania odpowiedniego dysku do sytuacji w terenie oraz precyzja rzutu

Fot. am



Discgolfowcy nie zrażają się gorszą pogodą

Fot. am

Trzciniński (522 pkt), Brunon Pawlicki (502 pkt), a trzeci Tymon Pawlicki (255 pkt) w walce o złoto i srebro im już nie przeszkodzi.

Kolejne, ósme zawody to popis Krzysztofa Sadomskiego, który

zapewnił sobie zwycięstwo w drugiej rundzie jednym rzutem na ostatnim dołku. Najlepsi w pozostałych kategoriach utrzymali swoje pozycje.

am

SPORT

Zimowe bieganie na orientację



Biegi na orientację to rywalizacja z czasem



Bieganie zawodnicy rowerowej jazdy na orientację traktują nie tylko treningowo

Fot. am

Na początku lutego zawody w zimowym bieganiu na orientację FalinO 2022 osiągnęły półmetek. Zawodnicy UKS Falenica, organizatora imprezy, osiągają sukcesy w kategorii uczniów szkół ponadpodstawowych, urodzonych w 2003 r. i młodszych.

Zimowe biegi po wydmach Falenicy mają ugruntowaną pozycję w ogólnopolskim kalendarzu tej dyscypliny sportowej, w której liczą się dobra orientacja w terenie z wykorzystaniem mapy oraz wytrenowanie biegowe. Na bieganiu w Falenicy zjeżdżają mieszkańcy innych dzielnic Warszawy, w których nie ma tak pięknych warunków terenowych, a także na przykład z Sulejówka, Otwocka, Góry Kalwarii.

W poszczególnych kategoriach ze względu na płeć i wiek zwyciężają ci, którzy najszybciej zlokalizują ukryte w terenie punkty kontrolne. Najkrótsza jest trasa dla uczniów szkół podstawowych – wiedzie przez szkolny teren. Bartosz Malinowski pokonał ją w rekordowym czasie niepełna 7 minut. Dłuższe trasy dla starszych wiekiem zawodników przemierzone są nawet poniżej 30 minut, chociaż są i tacy, którzy ostatnie punkty kontrolne zaliczają po około godzinie. Oczywiście nie przydarza się to najlepszym, wśród których są czołowi zawodnicy jeżdżący na orientację na rowerach górskich, tacy jak Bartosz Niebielski, wspomniany Bartosz Malinowski, bracia Hubert i Igor Kielakowie, rodzeństwo Szymańskich. W pierwszych zawodach FalinO 2022 zwyciężali:

w kat. najmłodszych Zofia Andrzejewska i Bartek Malinowski, wśród uczniów starszych Aleksandra Zalewska i Roman Lendzionek, wśród dorosłych Zuzanna Szymańska i Andrzej Krochmal, w open Karolina Pacek i Igor Błachut. W II starciu zwycięzcami zostali odpowiednio: Lucja Groniecka i Bartek Malinowski (UKS Falenica), Katarzyna Kuta i Oskar Szymański (UKS Falenica), Zuzanna Szymańska i Andrzej Krochmal, Karolina Pacek i Mateusz Mioduszewski. Podczas trzecich zawodów złote medale wywalczyli: Gaja Grochowska i Dominik Pawliszak (UKS Falenica), Aleksandra Zalewska i Roman Lendzionek, Zuzanna Szymańska i Adam Wroniak, Barbara Szmyt i Hubert Kielak (UKS Falenica).

am

