



KALOS KAGHATOS NA KOZIEJ GÓRCIE

W dniu inauguracji Mistrzostw Europy w piłce nożnej, 10 czerwca o godzinie 21:00 na Koziej Górze Teatr Akt zaprezentuje widowisko plenerowe odbywające się na styku dwóch dziedzin: teatru i sportu pt. „Kalos kaghatos”. Będzie to jedyny taki pokaz w 2016 roku!

Ideą spektaklu jest ukazanie wspólnego dla sztuki i sportu fenomenu gry, dzięki któremu możemy przenieść się do innej rzeczywistości, poszukiwać nowych przestrzeni. Charakterystyką gry jest konfrontacja z rzeczywistością, tak znamieną dla teatru ulicznego i piłki nożnej.

Teatr Akt w spektaklu plenerowym „Kalos kaghatos” sięga do antycznej tradycji łączenia widowisk artystycznych ze sportowymi. Starogrecki wzór kulturowy *kalos kaghatos* (piękny i dobry) realizuje ideał człowieka odznaczającego się harmonijną pełnią zalet duszy i ciała. Liczyła się nie tylko wygrana, ale postawa moralna – zmaganie nie tylko z rywalami, ale i z własnymi słabościami. Projekt spektaklu wychodzi naprzeciw oczekiwaniom społecznym i łączy ze sobą dość odległe środowiska (sportu i sztuki). Przełamuje bariery pomiędzy tak, zdawałoby się, dalekimi dziedzinami ludzkiej aktywności, zbliża je do siebie i odmienia sposób postrzegania: sport może być sztuką, sztuka dla sportu. W sferze środków wyrazu spektakl będzie połączeniem różnych dziedzin artystycznej ekspresji (teatr uliczny z elementami pantomimy i teatru ruchu, tańca, wideoartu, plastyki, wzbogaconymi o uteatralizowane formy aktywności piłkarskiej).

Bezpośrednią inspiracją widowiska są sceny z boiska, przetworzone w wizję teatralną.

Fragmety treningu piłkarskiego, zdarzenia meczowe zostały zmodyfikowane we-



dług metod, którymi posługuje się teatr ruchu i tańca. Postacie piłkarzy, kibiców, sędziego są punktem wyjścia do rozważań nad kondycją fizyczną i psychiczną człowieka, a także pokazują fenomen futbolu, jako środka porozumienia między ludźmi.

Przedstawienie „Kalos kaghatos” dotyczy najpopularniejszej dyscypliny sportowej w Polsce spotęguje emocje, starania piłkarzy ukaże w nieco szerszym wymiarze kulturowym i zweryfikuje aktualność sentencji A. Camusa „Wszystko, co na pewno wiem o moralności, o obowiązkach człowieka, zawdzięczam piłce nożnej”.

Spektakl „Kalos kaghatos” jest kontynuacją sportowych inspiracji w działalności Teatru Akt. Powstał na podstawie happeningu Towarzystwa Sportowego Match Footballowy z 2008 roku w ramach Warszawskiej Ofensywy Teatralnej Czarna Offca.

Marek Kowalski



Ostatni etap budżetu partycypacyjnego 2017

Głosowanie na projekty

Przez 11 dni – od 14 do 24 czerwca 2016 trwać będzie głosowanie na projekty do budżetu partycypacyjnego. Każdy mieszkaniec Warszawy będzie mógł oddać głos na projekt lub projekty, które jego zdaniem są najbardziej potrzebne. W dzielnicy Praga-Południe zostały zakwalifikowane pozytywnie 153 projekty. Które z nich realizowane będą w ramach przyznanego limitu budżetu partycypacyjnego dzielnicy w wysokości 2 743 000 złotych – zadecydują mieszkańcy.

By głos nasz był ważny, warto zapoznać się dokładnie z instrukcją.

Głosować można tylko jeden raz. Jeżeli oddasz głos w kilku dzielnicach albo na różne sposoby (przez Internet i na karcie papierowej), system unieważni wszystkie Twoje głosy.

Instrukcja głosowania krok po kroku

1. Przede wszystkim należy podjąć decyzję, czy chcemy głosować przez Internet, czy papierowo.
2. Wybieramy dzielnicę, w której chcemy głosować. Jeżeli dzielnica jest podzielona na dwa poziomy:

ogólnodzielnicowy i lokalny, możemy zgłaszać na poziomie ogólnodzielnicowym oraz wybranym obszarze z poziomu lokalnego.

3. Zapoznajemy się z listą projektów na stronie www.twojbudzet.um.warszawa.pl lub w urzędzie dzielnicy.
4. Wybieramy projekt lub projekty, na które chcemy oddać głos. Koszt realizacji wybranych projektów nie może przekraczać całkowitej dostępnej kwoty przeznaczonej w wybranym obszarze.
5. Wpisujemy swoje dane osobowe.
6. Głosujemy...

Jeśli głosujemy przez Internet, musimy posiadać e-mail lub go założyć, bowiem na ten adres przyjdzie link aktywacyjny.

Jeśli nie masz 18 lat – w głosowaniu papierowym dołącz zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na udział w budżecie partycypacyjnym. W głosowaniu internetowym wystarczy uzupełnienie danych i wyrażenie zgody przez opiekuna na formularzu elektronicznym, który pojawi się po tym, gdy podamy swój PESEL.

Jeśli masz problemy z poruszaniem się, możesz przekazać swoją kartę do głosowania przedstawicielowi urzędu dzielnicy. Wcześniej (do 3 czerwca) musisz zgłosić ten zamiar koordynatorowi w dzielnicy – na Pradze-Południe jest to pani **Anna Wojtasik, tel. 22 44 35 389**.

Uwaga!

Inaczej niż w ubiegłych latach odbywa się głosowanie papierowe. Jeśli głosujemy papierowo, przynosimy wypełnioną kartę do głosowania do urzędu dzielnicy osobiście. Kartę można pobrać w urzędzie dzielnicy.

Przed oddaniem wypełnionej karty konieczne będzie okazanie ważnego dokumentu tożsamości. Nie ma możliwości przyniesienia karty w imieniu innej osoby.

Anna Oleksiak

członek Zespołu ds. Budżetu Partycypacyjnego 2017
Dzielnicy Praga-Południe



100 atrakcji na 100-lecie

2016 to rok jubileuszowy. Z okazji przyłączenia Saskiej Kępy, Gocławia i Grochowa do Warszawy na przestrzeni bieżącego roku realizowany jest program "100 atrakcji na 100-lecie". "Wiadomości Sąsiedzkie" mają zaszczyt sprawować patronat medialny nad grą miejską organizowaną przez Fundację Zwalcz Nudę. Zachęcamy do spróbowania swoich sił, jako poszukiwacze skarbów!

Proponujemy grę miejską rozłożoną w czasie. Możecie zawsze do niej dołączyć, zrobić przerwę i potem kontynuować. Gra będzie trwała od maja do października. Każdy znajdzie tu coś dla siebie, zadania są różne, bardziej i mniej wymagające, bardziej i mniej czasochłonne, dopasowane do różnych grup wiekowych, krótko mówiąc – spróbujcie, sami zobaczycie.

ZARYS FABUŁY:

...8 kwietnia 1916 roku Warszawa powiększyła się, dzięki przyłączeniu podmiejskich osiedli. W granicach Warszawy znalazły się Saska Kępa, Grochów i Gocław. Władze, które zdecydowały o przyłączeniu osiedli do stolicy, gdzie na terenie obecnej Pragi-Południe ukryły wyjątkowy skarb. Miał on ochronić dzielnicę w razie niebezpieczeństwa. Od tego wydarzenia minęło 100 lat.

Przemierzając Pragę-Południe, natknęliśmy się na pewne wskazówki, które mogą doprowadzić do skar-

bu...! Są one skomplikowane, wymagają wiedzy na temat różnych części dzielnicy, historii, kultury... Sami nie damy rady. Pomóżcie nam odnaleźć skarb – dołączając do wspólnie zabawy!

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W NASZEJ ZABAWIE, NALEŻY:

1. napisać maila na: skarb@zwalcznude.pl, w treści maila podając: imiona i nazwiska członków drużyny, wiek członków drużyny, adres mailowy i telefon kontaktowy dowódcy drużyny (na maila zwrotnie otrzymacie pakiet startowy gry);
LUB
2. zgłosić się do siedziby Fundacji Zwalcz Nudę (ul. Kickiego 1) w celu otrzymania pakietu startowego).

Pakiet startowy składa się z: Karty Poszukiwacza Skarbów oraz kilku pierwszych wskazówek. Podpowiedzi skierują Was do kolejnych punktów, animacji, warsztatów, podpowiedzą, odkryją kolejne elementy układanki.

ZABAWA SKŁADA SIĘ Z TRZECH ETAPÓW.

W pierwszym etapie do wykonania jest test wiedzy, nawiązujący do wybranych 30 miejsc (obiektów), które znajdują się na terenie dzielnicy. Mogą być to miejsca użytku publicznego, pomniki, parki, ale również restauracje, szkoły językowe, sklepy, muzea, galerie. Aby zakończyć pierwszy etap, należy odpowiedzieć poprawnie przynajmniej na połowę pytań oraz odwiedzić miejsca zaznaczone gwiazdką.

Do pierwszego etapu możecie przystąpić w każdej chwili (do 14 września włącznie) i macie 30 dni na wykonanie zadań i dostarczenie nam mailowo lub osobiście do Fundacji uzupełnionej karty gry. Karta gry musi zostać nam przekazana najpóźniej do 15 września 2016 r.

Etap drugi otwiera przed nami kolejną dawkę przygód! Tym razem czeka na Was (do wyboru) 60 nowych, ciekawych miejsc, które skrywają pewne tajemnice. Aby ukończyć tę część, należy odwiedzić przynajmniej 30 z nich i wykonać zadania. Ten etap otworzy się w lipcu i na wykonanie zadań będziecie mieć czas do 28 września 2016 r.

Ostatni etap to ogromna zagadka... dostęp do wskazówek otrzymają tylko ci, którym udało się uzyskać odpowiednią ilość punktów i wykazali się znajomością dzielnicy Praga-Południe... To jednodniowa zabawa dla najlepszych.

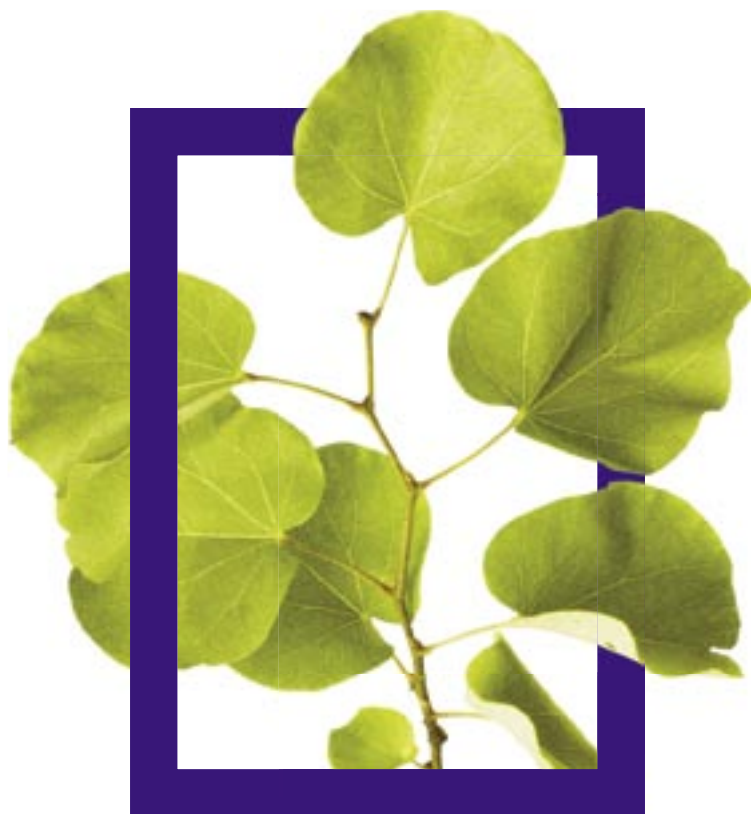
Kto z Was wspólnie z drużyną Zwalcz Nudę odnajdzie SKARB DZIELNICY? Dowiemy się w październiku.

Próbę odnalezienia skarbu możecie podjąć sami, z grupą znajomych, rodziną czy przyjaciółmi :).

Zadania i fabuła poprowadzą Was przez świat zagadek, zabawy i najciekawszych punktów dzielnicy Praga-Południe.

Projekt jest współfinansowany przez m.st. Warszawę.

Katarzyna Cabaj



Znikające krajobrazy

„Opowieść przestrzenna”
Mirona Białoszewskiego

wystawa 15.06–30.10.2016



Muzeum Warszawskiej Pragi
oddział Muzeum Warszawy
ul. Targowa 50/52
muzeumpragi.pl

Partnerzy



Patroni medialni



Wiadomości Sąsiedzkie Grochów – miesięcznik mieszkańców Grochowa i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Izabela Głoskiewicz, Anna Oleksiak, Olga Łęcka (sekretarz redakcji – tel. 607-288-348).

Reklama: Artur Pawlak – tel. 884-864-592, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, faks: 22-812-09-98, e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

Adres do korespondencji: 03-936 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. Nakład: 8500 egz. Gazeta bezpłatna!

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Jesteśmy uczestnikiem programu



Z prac Rady Dzielnicy



W maju odbyły się dwie sesje. Pierwsza z nich była sesją zwołaną w trybie nadzwyczajnym, druga – planowana – miała bardzo rozbudowany porządek obrad i trwała aż trzydzieści godzin.

Nadzwyczajna sesja poświęcona była zaopiniowaniu uchwały mającej na celu nadanie jednemu z rond znajdujących się na ulicy Jana Nowka-Jeziorańskiego imienia Kamili Skolimowskiej. Kamila Skolimowska była wspaniałym sportowcem: wśród wielu nagród, które otrzymała w trakcie swojej kariery, należy wspomnieć o złotym medalu olimpijskim w Sydney w 2000

roku czy srebrnym medalu Mistrzostw Europy w Monachium w 2002 roku. Warto podkreślić, iż Kamila Skolimowska była mieszkanką Gocława. Rada Dzielnicy jednogłośnie pozytywnie zaopiniowała uchwałę. Teraz zgodnie z procedurą sprawą zajmie się Rada Warszawy. Uroczystość odsłonięcia niebieskiej tabliczki Miejskiego Systemu Informacji oficjalnie informującej o patronce ronda planowana jest na przełomie czerwca i lipca.

Druga z sesji poświęcona była w dużej mierze zmianom w budżecie dzielnicy. Duże środki zostały przeznaczone na działalność oświaty na terenie dzielnicy.

Na sesji roczne sprawozdania ze swojej działalności prezentowały władze Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami oraz Ośrodka Pomocy Społecznej. W zeszłym roku ZGN między innymi prowadził na różnym etapie inwestycje związane

z programem „Ciepło sieciowe”, mającym na celu podłączenie do sieci centralnego ogrzewania budynków będących własnością m.st. Warszawy. Prace polegające na przygotowaniu dokumentacji lub samym wykonaniu prac remontowych w zeszłym roku objęły wybrane budynki przy ulicach: Modrzewiowej, Grochowskiej i Kobielskiej. ZGN realizował także część projektów wykonywanych w ramach budżetu partycypacyjnego, m.in. remont placu zabaw na „Skwerku Berku” przy ul. Rozłuckiej.

Sprawozdanie OPS obejmowało działalność Ośrodka za zeszły rok. Co ciekawe, poza działalnością tradycyjnie przypisaną do tej jednostki Ośrodek realizuje wydarzenia skierowane do seniorów, np. prowadzenie klubów znajdujących się przy Sygietyńskiego, Walecznych i Paca.

Karol Kowalczyk

wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy

100-lecie przyłączenia Grochowa, Saskiej Kępy i Gocława do Warszawy



Po raz pierwszy w tym roku zostanie zorganizowane wspólne święto największych osiedli naszej dzielnicy. Ma to związek z przypadającą okrągłą, setną rocznicą przyłączenia terenów dzisiejszej Pragi-Południe do Warszawy.

Stulecie obchodzone będzie wspólnie z dorocznym Świętem Saskiej Kępy, ale data i miejsce są inne niż zazwyczaj. Spotykamy się 18-19 czerwca w Parku Skaryszewskim im. I. J. Paderewskiego. Jedną ze scen będzie Muszla Koncertowa.

Oficjalne otwarcie święta odbędzie się w sobotę o godzinie 14:00, a gwiazdą wieczoru będzie zespół SMOLIK & KEW FOX. Po raz pierwszy ożyje także Muszla Koncertowa, w której zobaczymy

przede wszystkim prezentację amatorskiego dorobku kulturalnego artystów z naszej dzielnicy. A dla dzieci w niedzielę o 14:00 przedstawienie „KoT w butach”.

Jak zwykle na wszystkich dużych i małych czekają przez 2 dni niezapomniane atrakcje.

Paweł Lech

przewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m.st. Warszawy

Na Paca 40

Wakacje tuż, tuż, my standardowo nie zwalniamy tempa. Co nowego przygotowaliśmy w tym miesiącu?

Przede wszystkim chcielibyśmy poinformować Was o tym, że od piątku 13 maja działa na Paca „Wolna Przestrzeń”, czyli kawiarnia ze świetną kawą i smacznymi przekąskami.

Jeżeli macie problem z napisaniem CV, nie wiecie, jak zaprezentować się na rozmowie rekrutacyjnej, albo nie wiecie, jaką ścieżkę kariery zawodowej wybrać, przypominamy, że przygotowaliśmy specjalnie dla Was sesję z coachingu kariery. Prowadzi je Iwona Krasoń-Forkasiewicz, psycholog, od 4 lat zarządzająca zespołem rekrutacji dużej firmy. Spotkania, na które należy się wcześniej zapisywać pod numerem telefonu: 731 821 483, odbywają się 2 razy w tygodniu: w poniedziałki i środy w godzinach: 17.30-20.00.

W czerwcu zapraszamy również na Paca 40 do zwiedzania wystawy fotografii Sylwestra Nicewicza „Polowanie z obiektywem”.

Pamiętacie o Dniu Sąsiada na Paca? Ostatnio odbyło się pierwsze spotkanie informacyjne, na którym zarysował się plan imprezy. Musicie uwierzyć nam na słowo, będzie się działo. Wśród potwierdzonych sąsiadów, którzy postanowili bawić się razem z nami, są m.in.:

- Fundacja Kronenberga przy banku Citi Handlowy i wolontariusze Citi, którzy razem z nami będą obchodzić Światowy Dzień City dla Społeczności i z tej okazji zorganizują dla Was warsztaty orgiami, zajęcia taneczne, punkt informacji, olimpiadę rodzinną i festiwal grochówki!
- Fundacja Rodzinna, która zorganizuje zabawy podwórkowe i zapewni smakołyki i napoje,
- Chór „Grochów”, który zapewni oprawę muzyczną,
- Miłośnicy Psów – Psiarze Paca, którzy szukają sposobu na walkę z wszechobecną psią kupą,
- Weganie z Grochowa, którzy chcą Was poczęstować wegańską grochówką i nie tylko (więcej in-

formacji znajdziecie na naszym fanpage'u <https://www.facebook.com/events/173711729656236/>).

Jeżeli chcecie włączyć się w proces przygotowań, nic straconego, przyjdźcie na drugie spotkanie, które odbędzie się 1.06 o godz. 17.30 w naszej sąsiedzkiej kawiarni.

Tym samym zapraszamy również na finał imprezy, który odbędzie się 11 czerwca równocześnie w Centrum Paca 40, w ogrodzie społecznościowym i na Skwerze przy Paca 44.

Śledźcie naszą stronę centrumpaca.pl oraz fb PACA 40, tam niedługo pojawi się szczegółowy plan sąsiedzkiego eventu.

Czerwiec zapowiada się bardzo intensywnie, nieprawdaż? Wpadajcie do nas nie tylko od święta! Czekamy na Was w naszym wspólnym MIEJSCU AK-CJI, codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-20.00 oraz w soboty między 10.00 a 18.00.

Paulina Wróbel,

animatorka Centrum Społeczne Paca 40

Veturilo znów rozkręci Pragę-Południe

W maju Zarząd Dróg Miejskich ogłosił przetarg na nowego operatora miejskich rowerów. Na Pradze-Południe powstaną nowe stacje rowerowe!

Od przyszłego roku w Warszawie pojawi się dokładnie 100 nowych wypożyczalni Veturilo, w tym dziesięć z rowerami elektrycznymi. Dwanaście z nich powstanie w naszej dzielnicy. Jak poinformowała nas rzeczniczka Zarządu Dróg Miejskich Karolina Gałęcka, nowe stacje zaplanowano w następujących miejscach: Fiedorfa – Jugosłowiańska, al. Stanów Zjednoczonych – Międzynarodowa przy skrzyżowaniu, Bora-Komorowskiego – Jugosłowiańska, Paryska przy estakadzie, Waszyngtona – Kinowa (przy skrzyżowaniu), Fiedorfa przy przystanku Bukowskiego, pętla Gocławek, Szaserów – Garwolińska, al. Stanów Zjednoczonych – Ostrobramska, Dwernickiego – Siennicka przy przystanku Siennicka, Grochowska – Międzynarodowa przy

skrzyżowaniu, Ostrobramska – Zamieniecka przy skrzyżowaniu.

Nowe lokalizacje nie są przypadkowe, ponieważ z założenia od przyszłego roku system Veturilo się zmieni. Pierwszą, zasadniczą kwestią jest fakt, iż nowe wypożyczalnie pojawią się w centralnych dzielnicach miasta – w Śródmieściu, na Pradze-Południe, Pradze-Północ i bliskiej Woli, czego skutkiem będzie gęstsze rozstawienie stacji rowerowych (co około 200 metrów). Po drugie przyjęte założenia mają przyczynić się do możliwości rozbudowy systemu miejskiego w miarę dostępnych środków, również tych dzielnicowych. Ponadto na stołecznych ulicach pojawią się rowery elektryczne, zwiększona zostanie sieć rowerów dla dzieci oraz liczba miejskich tandemów.

Istotną kwestią jest fakt, iż zmieni się wygląd miejskich rowerów. Jak informuje Zarząd Dróg

Miejskich, jednoślady mają zostać wyposażone w dodatkowy hamulec ręczny, wyższą i wygodniejszą kierownicę dopasowaną do osób o większym wzroście, dzwonek obrotowy wsuwany na kierownicę, bagażnik przedni oraz szerokie siodełko. Co więcej sztuka siedziska zostanie wyposażona w podziałkę, dzięki której możliwe będzie łatwe dostosowanie wysokości do wzrostu danego użytkownika. Wypożyczenie roweru nie będzie wiązało się już z koniecznością korzystania ze specjalnych terminali, gdyż na jednośladach pojawią się kody QR. Terminale też czeka modernizacja. Ponadto każdy stojak wyposażony zostanie w diodę, której celem będzie sygnalizowanie, czy dany rower jest sprawny.

Zarząd Dróg Miejskich na oferty wykonawców, którzy chcą podjąć się prowadzenia stołecznego systemu rowerowego, czeka do 27 czerwca br. Nowe stacje pojawią się 1 marca 2017 r. – poinformowała nas Karolina Gałęcka.

Olga Łęcka

Dzień Sąsiada już wkrótce – na Twoim podwórku!

Finał Warszawskiego Dnia Sąsiada zbliża się wielkimi krokami. Obchody tego wydarzenia potrwać od maja do czerwca w całej Warszawie. Już prawie 50 sąsiedztw deklaruje swój udział i zgłasza propozycje różnych interesujących inicjatyw. Q-Ruch Sąsiedzki cały czas czeka na zgłoszenia sąsiedztw, które chciałyby dołączyć do akcji!

Co można zorganizować?

Czasami brakuje pomysłu na program czy formę sąsiedzkiej inicjatywy. Tymczasem istnieje kilka prostych i sprawdzonych sposobów na to, jak przyjemnie spędzić czas z sąsiadami. Najważniejsza zasada: program Dnia Sąsiada powinien być ustalony wspólnie z innymi mieszkańcami, a nie być narzucony przez samego organizatora! W tym celu warto zrobić jedno lub dwa spotkania robocze, aby podyskutować nad pomysłami sąsiadów.

Najczęściej wybieraną opcją jest wspólny poczęstunek, grillowanie lub konkurs domowych wypieków. Wspólny stół to idealny sposób na przełamanie pierwszych lodów i nawiązanie kontaktu z sąsiadami, z którymi wcześniej nie mieliśmy okazji porozmawiać. Popularna jest również organizacja minizawodów sportowych dla osób w każdym wieku, potańcówki czy amatorskiego koncertu. Gwarantuje to radosną atmosferę i pomaga w otwarciu się przed sąsiadami, a także zaprezentowaniu pasji i umiejętności sąsiadów. Sprawdzonym pomysłem są także gry planszowe i

quizy dla starszych i młodszych lub wspólne działania twórcze, takie jak dekorowanie podwórka lub stworzenie na nim przestrzeni do częstszych spotkań sąsiedzkich, np. zasadzenie kwiatów.

Od Dnia Sąsiada do dobrego sąsiedztwa

Dzień Sąsiada to nie tylko czas dobrej zabawy, ale także moment do dyskusji nad potrzebami lokalnej społeczności oraz wymiany pomysłów na gospodarowanie wspólną przestrzenią. Po miło wspólnie spędzonym czasie przestajemy czuć się anonimowi w sąsiedzkim gronie i zaczynamy mieć poczucie wspólnoty. Zdajemy sobie sprawę, że możemy liczyć na mieszkańców z naszej okolicy, oraz sami stajemy się otwarci na ich problemy i chętniej wyciągamy pomocną dłoń. Przystajemy bać się mówić głośno o naszych pomysłach i proponować innym współdziałanie w celu poprawy lub urozmaicenia osiedlowego życia. Bardzo często to pojedyncze wydarzenie staje się inspiracją do efektywnej aktywności na rzecz lokalnej wspólnoty.

– Na początku ludzie może myśleli, że nikt nie chce się integrować i spotykać – mówi Marta, która rozkręca inicjatywę sąsiedzkie już trzeci rok.



– Tymczasem okazało się, że takich osób jest bardzo wiele. To dodawało odwagi.

Organizacja Dnia Sąsiada nie jest trudna, ale wymaga odwagi, aby otworzyć się i zaprosić sąsiadów do wspólnego świętowania. Pozytywne efekty akcji z poprzednich lat jednoznacznie przemawiają za tym, że warto próbować podjąć to wyzwanie!

Zobacz, kto świętuje w Twojej okolicy: www.inicjatywysiedzkie.pl

Warszawski Dzień Sąsiada odbywa się w ramach projektu „Warszawa Lokalnie” współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy.

Aleksandra Szewela

Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL

reklama

Sklep Sherpa.pl
najlepszy wybór
sprzętu turystycznego

KUPON RABATOWY
-20%
NA CAŁY ASORTYMENT
rabat liczony jest od cen regularnych

Warszawa - Wesola
ul. Gościniec 14/16

www.sherpa.pl

Wolna Przestrzeń na Grochowie

Na warszawskim Grochowie powstało nowe, wyjątkowe miejsce – Wolna Przestrzeń. Unikalne połączenie coworkingu rodzicielskiego wraz z opieką nad dziećmi i przytulnej rodzinnej kawiarni. Jest to inicjatywa Fundacji Rodzinna, która została powołana w celu pomagania rodzinom w coraz bardziej wymagającym globalnym otoczeniu.

Od kiedy jesteśmy rodzicami, marzyliśmy o miejscu, w którym rodzice jedno-cześnie mogliby pracować zawodowo i być blisko z dziećmi. Nasze marzenie właśnie się spełnia – mówi Karolina Oczyp, prezeska Fundacji Rodzinna.

Wolna Przestrzeń zlokalizowana przy ulicy Paca 40 to miejsce, na które składają się trzy integralne elementy: coworking, Klub Malucha dla dzieci, których rodzice będą korzystali z przestrzeni do pracy, oraz przytulna kawiarnia.

W ramach prowadzonych działań będzie można skorzystać m.in. z sali warsztatowej i strefy coworkingowej, które będą dostępne za darmo – wystarczy zgłosić się do organizatorów i zarezerwować miejsce. Kolejnym krokiem będzie uruchomienie Klubu Malucha, w którym pracujący w strefie coworkingowej rodzice będą mogli zostawić swoje pociechy pod profesjonalną opieką pedagogów.

W kawiarni Wolna Przestrzeń już teraz można napić się pysznej kawy i wymienionych herbat oraz zjeść firmową kanapkę. Wszystko to jest dostosowane do potrzeb młodych rodziców oraz mam karmiących naturalnie.

Wolna Przestrzeń powstaje w ramach projektu „Prowadzenie Centrum Społecznego PACA w latach 2016-2018 oraz wspieranie działań lokalnych na terenie objętym Zintegrowanym Programem Rewitalizacji m.st. Warszawy do 2022 roku” współfinansowanego przez m.st. Warszawę.

Dorota Braziewicz

12. Warszawskie Spotkania Ceramiczne odbędą się 11 czerwca 2016 r. (sobota) w godz. 11:00-18.00 pod honorowym patronatem Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy na terenie Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy, ul. Podskarbińska 2.

Związek Ceramików Polskich już po raz dwunasty zaprasza na Ogólnopolskie Święto Ceramiki w Warszawie.

Jesteśmy przekonani, że zaplanowane atrakcje jak co roku przyciągną rzesze warszawiaków oraz gości z kraju i zagranicy.

Dzieciom proponujemy udział w takich warsztatach, jak:

- lepienie i toczenie w glinie,
- malowanie ceramiki,
- układanie mozaiki.

Będą konkursy z nagrodami!

Uchylimy rąbka tajemnicy, prezentując profesjonalne pokazy:

- toczenia na kole,
- zdobienia ceramiki,
- widowiskowych wypałów raku w piecu polowym.

Zaprezentujemy także:

- Wystawę na Wodzie,
- Wystawę Fotografii w Internecie,
- ideę muzeum wirtualnego.

A wszystko przy akompaniamentcie wyjątkowej muzyki w wykonaniu zespołu PARALUZJA.

Będzie nas dużo, będziemy reprezentować ceramikę z całej Polski, lepiącą w zaciszu artystycznych pracowni.

Będziecie Państwo mogli przebierać w unikalnych wzorach ceramicznych wyrobów z gwarancją jakości i dobrym słowem twórców.

Serdecznie zapraszamy w imieniu organizatora, członków Związku Ceramików Polskich (www.zcp.net.pl).

Więcej informacji: <http://12wsc.blogspot.com>

Dariusz Osiński

Znów okazało się, że „Mózg lubi ruch”!

W słoneczną sobotę, 7 maja w Hali Sportowej OSiR „Siennicka” już po raz drugi w naszej lokalnej historii pod hasłem „Mózg lubi ruch” odbył się piknik rodzinny.

Podczas wydarzenia dzieci i ich opiekunowie mogli pod okiem instruktorów spróbować swoich sił m.in. na ścianie wspinaczkowej, zmierzyć się z zawodnikami sumo, pograć w piłkę nożną oraz poznać tajniki capoeiry – sztuki walki z elementami tańca.

– Organizatorzy pikniku wyjaśniali, jakie umiejętności doskonalić dzieci podczas zabaw i jak ta aktywność wpływa na przyszłe osiągnięcia edukacyjne dzieci – zrelacjonował już po wydarzeniu pomysłodawca pikniku, Marcin Dorosz.

Podczas pikniku specjaliści pedagogzy, psycholodzy, logopedzi, a także terapeuci integracji sensorycznej udzielali porad, pokazywali, jak poprzez

zabawę rodzice mogą wspierać rozwój dziecka. Nie zabrakło również porad żywieniowych oraz ciekawych przepisów kulinarnych do wykorzystania w domu.

– Wydarzenie obfituje w wiele atrakcji. Hala Sportowa OSiR dziś stała się miejscem wymiany cennych informacji dotyczących nie tylko zdrowego rozwoju dzieci, ale również aktywności ruchowej rodziców. Takie inicjatywy są bardzo ważne – mówił nam na pikniku mieszkaniec Grochowa.

Duża liczba osób, które w sobotę pojawiły się na hali sportowej, świadczy o potrzebie organizowania tego rodzaju przedsięwzięć. Jako redakcja „Wiadomości Sąsiedzkich” i patron medialny wydarzenia gratulujemy organizatorom pikniku i czekamy na kolejną edycję!

Olga Łęcka



PSIA KUPA - WCHODZIMY W TO?

Projekt „PSIA KUPA – wchodzimy w to?” znalazł się na zwycięskiej liście programu FIO – Mazowsze Lokalnie i otrzymał 5 000,00 zł.

Projekt adresowany jest do wszystkich mieszkańców dzielnicy Praga-Południe, w szczególności zaś do osób, które jeszcze z jakichś powodów nie sprzątają po psach. Adresatami są też właściciele psów i inni mieszkańcy, którzy widzą problem i chcą pomagać w edukowaniu społeczności lokalnej w sprawie sprzątania po psach.

Celem projektu, autorskiego dzieła grupy nieformalnej „Miłośnicy Psów” działającej na Pradze-



-Południe, jest wspólne znalezienie sposobu na edukację mieszkańców w sprawie Psiej Kupy i zachęcenie posiadaczy psów do regularnego sprzątania po nich.

„Zależy nam na takim zachęceniu do sprzątania po psach wszystkich mieszkańców (od dzieci po seniorów), by temat ten zaistniał na stałe w przestrzeni publicznej dzielnicy”. Przewidziano m.in. organizację dwóch pikników (czerwiec i wrzesień) czy cykl otwartych spotkań z mieszkańcami.

Grupa Miłośnicy Psów działa od 2013 r. i tworzą ją prawdziwi miłośnicy psów – posiadający psy, którzy „swoją otwartą postawą zachęcają innych mieszkańców do wspólnych działań na rzecz wszystkich psów”. Grupa zrealizowała już dwa projekty:

- „Integracja mieszkańców Pragi Południe poprzez psy – nauka, zabawa i ćwiczenia agility”, o którym do dziś rozmawiają mieszkańcy dzielnicy;
- „Aktywizacja mieszkańców Pragi Południe poprzez psy”, w którego ramach zakupiony został sprzęt do zajęć agility.

Działania grupy wspiera Centrum Społeczne Paca. Wszystkich zainteresowanych współpracą zapraszamy na profil „Miłośnicy Psów – Psiarze PACA” www.facebook.com/milosnicypsowpsiarzepaca/ lub do kontaktu: psiarzepaca@gmail.com.

Projekt dofinansowany ze środków Programu „Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie” realizowanego przez Fundację Fundusz Współpracy, Stowarzyszenie BORIS oraz Stowarzyszenie Europa i My. Obok zdjęcie naszego psa podczas naszej prezentacji przed komisją FIO w Warszawie w dn. 18.04.2016 r.

Miłośnicy Psów

Zakończenie Ligi PLPH SPORTEURO.PL

Przedstawiamy tabelę PLPH Targówek pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Targówek w układzie: bramki strzelone, stracone, różnica i punkty.

Pozycja	B. strz.	B. str.	Róż. br.	Pkt.
1 TANATOS	103	34	69	36
2 MILANERSI	86	32	54	33
3 KOPACZE	85	31	54	32
4 NANKATSU WIAD. SĄSIEDZ.	107	68	39	25
5 AMERIKA	47	77	-30	13
6 RESCUE TEAM	67	94	-27	12
7 FC FILMAR	47	93	-46	12
8 RSH	18	131	-113	1

Liga na Pradze-Południe była objęta patronatem Burmistrza Dzielnicy Praga-Południe.

Tabela Liga na Pradze-Południe

Pozycja	B. strz.	B. str.	Róż.	Pkt.
1 SANTE	160	48	112	42
2 GMT	114	59	55	30
3 BEJING	74	60	14	25
4 DOŻYNKI GROCHÓW	98	70	28	21
5 CIENIE Z PRZESŁOŚCI	46	69	-23	19
6 CHICOS CALIENTES	36	91	-55	16
7 SASKERSI OLD BOYS	52	96	-44	10
8 FC PYYK	30	117	-87	3

Zawodnik **Konrad Wizor** z drużyny NANKATSU WIADOMOŚCI SĄSIEDZKIE strzelił najwięcej bramek, bo aż 33, i został Królem Strzelców na Targówku. Królem Asyst został zawodnik drużyny Milanersi Marcin Ostrowski z 24 asystami. Najlepszym Zawodnikiem Ligi na Targówku został również Konrad Wizor z drużyny NANKATSU WIADOMOŚCI SĄSIEDZKIE.

Zawodnik **Michał Aleksandrowicz** z drużyny Sante, który strzelił najwięcej bramek, bo aż 57, został Królem Strzelców, jak również Królem Asyst, których miał 27. Najlepszym Zawodnikiem Ligi został również Michał Aleksandrowicz z drużyny Sante, czyli zebrał wszystkie indywidualne nagrody na Pradze-Południe.

Arkadiusz Kuranowski



CZERWIEC W CENTRUM PROMOCJI KULTURY

Dwa długie weekendy majowe za nami. Mamy szczerą nadzieję, że odpoczęliście i jesteście gotowi na nową dawkę kultury, którą dla Was przygotowaliśmy.

10 czerwca zapraszamy Was na koncert szczególny. Szczególny dlatego, że jest to jeden z pięciu koncertów tego zespołu w Polsce. Dzięki współpracy z Ambasadą Chile oraz Fundacją Kulturo będziecie mieli okazję zobaczyć chilijskich muzyków w koncercie pt. „Violeta Parra powraca do Polski”. Ma to być swoisty hołd złożony wybitnej postaci chilijskiej muzyki ludowej. Czekamy na Was o godz. 19.

Następnego dnia, tj. **11 czerwca**, ogród CPK zmieni się w plenerową galerię ceramiki, a to za sprawą 12. Warszawskich Spotkań Ceramicznych. Wybitni artyści z całej Polski przywieżą swoje prace, by warszawska publiczność mogła zobaczyć ceramikę na najwyższym poziomie. We współpracy ze Związkiem Ceramików Polskich przygotowujemy dla Was wystawę rzeźb ceramicznych na wodzie, do czego niezbędny będzie nasz basen. Prócz tego w programie znajdzie się kiermasz ceramiki, warsztaty dla małych i dużych, pokazy wypału raku oraz toczenia na kole. Atrakcji co nie miara, przyznacie sami.

Już **dzień później** zapraszamy Was na ul. Skaryszewską 12, gdzie wspólnie z Parafią pod wezwaniem św. Wincentego Pallottiego organizujemy „Praskie Dni Rodziny”. Na ulicznej scenie zaprezentują swoje możliwości artyści, których nikomu przedstawiać nie trzeba: o godz. 14:15 Stasiek Wielanek

wraz z Kapelą Warszawską, natomiast o godz. 16:30 Lora Szafran w koncercie pt. „Droga do Ciebie”. W międzyczasie odbywać się będą konkursy, gry i zabawy dla dzieci.

Weekend **18 i 19 czerwca** to największe nasze przedsięwzięcie – wspólnie z Urzędem Dzielnicy Praga-Południe proponujemy Wam imprezę plenerową w Parku Skaryszewskim. Będzie to kulminacja obchodów 100-lecia przyłączenia Grochowa, Saskiej Kępy i Gocława do Warszawy. A co na Was będzie tego dnia czekało w Parku? Koncerty na trzech scenach, tradycyjny dla Święta Saskiej Kępy kiermasz artystyczny, warsztaty i strefa dziecięca oraz tegoroczna nowość – strefa gastronomiczna, która zgromadzi lokalnych producentów żywności i restauratorów. Warto podkreślić, że pierwszy dzień imprezy, sobota, będzie dniem bardziej artystycznym, z kolei niedziela to piknik rodzinny.

Po atrakcjach dla szerokiej publiczności przyjdzie pora na chwilę refleksji dla węższego grona odbiorców. Proponujemy spotkanie z Marią i Mieczysławem Śmiałkami, autorami „Epitafium dla młyna” i ballad ze Szmulowizny. Spotkanie pod tytułem „Korzenie Grochowskiej Rodziny” odbędzie się przy ul. Podskarbińskiej 2 już **21 czerwca** o godz. 18.

Ciekawie zapowiada się **23 czerwca**, czyli Noc Świętojańska. Poza zaplataniem i puszczaniem w basenie sobótkowych wianków oraz poszukiwaniem kwiatu paproci przez dzieci zaplanowaliśmy koncert ukraińskiego zespołu AtmAsfera. Publiczność europejska miała okazję usłyszeć AtmAsferę m.in. podczas festiwalu Molde Jazz Festival, Trypilskie

Koło czy The Global Battle of the Bands. Zespół miał też sposobność wystąpić w polskiej edycji „Must be the Music”. W czwartek 23 czerwca będzie okazja, by poznała go południowo-praska publiczność. Jeśli interesuje Was muzyka etniczna, zawierająca elementy folkowe, pochodzące z różnych stron świata, przyprawiona ukraińskimi i angielskimi tekstami, to znaczy, że musicie się u nas tego dnia pojawić. Noc Świętojańska w CPK jest bezpłatna, zatem czekamy!

Zanim wyjedziecie na wakacje ze swoimi pociechami, zapraszamy na kolejne spotkanie z Nadwiślańskim Uniwersytetem Dziecięcym. Tematem będą „Zadziwiające gady”. Postaramy się okiełznać i oswoić te straszne stwory z kolcami na grzbietach, grzebieniami i łuskami, wywodzące się wprost od dinozaurów. To wszystko w niedzielę **26 czerwca** o godz. 12:00.

Wtorek **28 czerwca** to spotkanie z dawno niesłyszonym w CPK jazzem. Michał Pijewski & Marek „Słoma” Słomiński Group zaprezentuje twórczość Nat „King” Cole’a, wybitnego jazzmana i piosenkarza, którego kochała publiczność na całym świecie. Wspomnimy również córkę Króla, Natalie, która odeszła od nas w sylwestra 2015 roku.

Miesiąc zamknijemy pierwszym z cyklu „Kino Plenerowe w Parku Skaryszewskim” pokazem filmowym. **29 czerwca** na dużym ekranie w Muszli Koncertowej, wspólnie z Fundacją Rozwoju Sztuki Filmowej, wyświetlimy „Gran Torino” w reżyserii Clint Eastwooda. Na przełomie czerwca i lipca zmierzch przychodzi późno, zatem czekamy na Was o 21:45.

Zapraszamy na naszą stronę internetową www.cpk.art.pl oraz profil na FB: www.facebook.com/cpkpp, a także do naszej siedziby przy ul. Podskarbińskiej 2.

Wojciech Matz

reklama

Kawiarenka  Galeria
Dobre Miejsce

Pracownia Rozwijania Ukrytych Talentów

- KREATYWNE SUPER URODZINKI 
- WYNAJEM SAL NA UROCZYSTOŚCI (KOMUNIE), SPOTKANIA, SZKOLENIA



Warszawa-Wawer, ul. Dzielnicowa 19 • tel.: 571 374 733, (22) 871 13 16

www.DobreMiejsce.warszawa.pl

 facebook.com/DobreMiejsce.warszawa

Pomóżmy stworzyć nową trasę rowerową

Zarząd Dróg Miejskich planuje budowę bądź remont kolejnych siedmiu tras rowerowych w Warszawie. Zmiany obejmą drogę dla cyklistów ciągnącą się wzdłuż ulic: Stanisławowskiej – J. Dwernickiego – Szaserów. Odmieniona, nowa trasa, jak czytamy na oficjalnej stronie internetowej ZDM, z założenia: ma być alternatywą dla ruchliwej i nieprzyjemnej rowerzystom ul. Grochowskiej. W ramach przeprowadzanych prac zostaną wyznaczone pasy rowerowe na odcinku od ul. Chodakowskiej do ul. Wiatracznej, a na ulicy Szaserów droga rowerowa.

Uwagi i pomysły dotyczące projektu nowej trasy rowerowej na Pradze-Południe można zgłosić na adres mailowy rowery@um.warszawa.pl bądź pocztą tradycyjną na adres Zarządu Dróg Miejskich (ul. Chmielna 120, 00-801 Warszawa) do 17 czerwca br. Projekt drogi dla cyklistów dostępny jest na stronie internetowej: www.zdm.waw.pl/aktualnosci/kolejne-konsultacje-projektow-nowych-drog-dla-rowerow. Prace mające na celu poprawić infrastrukturę rowerową zaplanowano na przyszły rok.

Olga Łęcka
źródło:ZDM

Wyprzedzić jaskrę

Jaskra to jedna z najbardziej podstępnych chorób oczu. Nie pojawia się nagle, nie pogarsza radykalnie widzenia, ale skrada się „bezszelestnie”, odbierając wzrok po kawaleczku, niezauważalnie, lecz konsekwentnie, aż do całkowitej ślepoty. O jednym z najgroźniejszych zabójców wzroku rozmawiamy z glaukologiem **dr Barbarą Polaczek-Krupą** z Centrum Okulistycznego Targowa 2.

– **Pani Doktor, od 20 lat zajmuje się Pani jaskrą. Dlaczego?**

– Pyta Pani o moją karierę lekarską czy o to, dlaczego warto się zajmować jaskrą w ogóle?

– **Bardziej to drugie.**

– Bo jaskra oślepia i to nieodwracalnie. To według statystyk WHO największy zabójca wzroku. Bardzo podstępny zabójca. Największym niebezpieczeństwem związanym z tą chorobą jest to, że w większości przypadków nie daje żadnych objawów. Oczy nie bolą, widzenie jest często dobre do samego końca. Często pacjenci zgłaszają się do okulisty po dobór okularów, a w trakcie badania okazuje się, że są prawie niewidomi, z czego nie zdawali sobie sprawy. Dzieje się tak dlatego, że w jaskrze utrata widzenia następuje bardzo powoli i zaczyna się od obwodowych części pola widzenia, dlatego człowiek przyzwyczaja się do pogarszającego się widzenia i nie zauważa zmian. Dopiero kiedy ubytki w polu widzenia obejmą swym zasięgiem centrum, pacjent zaczyna źle widzieć i idzie z tego powodu do okulisty. Jednak wtedy już za późno na skuteczne leczenie i nie da się cofnąć zmian.

– **A profilaktyka?**

– Ano właśnie! Wczesne wykrycie zmian jaskrowych, które – proszę to napisać grubą czcionką



– jest możliwe, daje duże szanse na skuteczne leczenie. Tak naprawdę każdy człowiek po 35 roku życia powinien raz w roku przebadać się w kierunku jaskry.

– **Ile kosztuje takie badanie?**

– W sumie komplet badań przesiewowych w kierunku jaskry to wydatek kilkuset złotych. W naszym Centrum oferujemy pakiety jaskrowe, korzystniejsze cenowo. Cena podstawowego pakietu – łącznie z konsultacją lekarską – to 350 zł, w przypadku nieprawidłowych wyników trzeba się liczyć z dodatkowymi kosztami wynikającymi z konieczności rozszerzenia diagnostyki. W każdym razie profilaktyka jest nieporównanie tańsza niż późniejsze leczenie zaawansowanej jaskry. I daje nieporównanie lepsze rezultaty.

– **A czy w Pani Centrum badania można wykonać na NFZ?**

– Nie mamy podpisanej umowy z Funduszem. Natomiast rozważam wakacyjną akcję promocyjną na badania przesiewowe w kierunku jaskry. Mo-

że uda się ją przeprowadzić z udziałem „Wiadomości Sąsiedzkich”?

– **Czemu nie. Ilu jest w Polsce lekarzy zajmujących się jaskrą?**

– Teoretycznie około 4000, czyli wszyscy okuliści. W praktyce skuteczną walkę z jaskrą prowadzi jedynie garstka.

– **Dlaczego tak jest?**

– Aby dobrze leczyć tę chorobę, trzeba spełnić dwa warunki: mieć ludzi i sprzęt. Kluczowe jest doświadczenie lekarza, bo jaskra jest zmienna osobniczo. Obrazowo mówiąc: dopiero po 10 000 przypadków jaskrowych okulista staje się glaukologiem. Takich ludzi jest bardzo mało. A jeszcze mniej jest tych, którzy mają dostęp do odpowiednich narzędzi diagnostycznych: tomografów, laserów itd. – całego tego wysoko-specjalistycznego sprzętu, bez którego nawet najlepszy glaukolog nie ma szans z jaskrą.

– **I to wszystko znajdziemy w Pani Centrum?**

– Tak, zapraszam.

– **Dziękuję za rozmowę.**

Rozmawiała Marta Frejtan

reklama

Dr n. med. Barbara Polaczek-Krupa zaprasza do nowej placówki



CENTRUM
OKULISTYCZNE

Targowa 2

ul. Targowa 2 (rejon Stadionu Narodowego, naprzeciwko Teatru Powszechnego)
tel. 22 618 22 22 e-mail: rejestracja@okulistyka-targowa2.pl
22 252 22 00 www.okulistyka-targowa2.pl

Specjalizacja Centrum to diagnostyka i leczenie takich chorób jak:
● jaskra ● AMD ● choroby degeneracyjne siatkówki ● zaćma.

BADAMY ZARÓWNO DOROSŁYCH JAK I DZIECI.

OGŁOSZENIA DROBNE

Na naszych łamach można zamieścić dwa typy ogłoszeń drobnych:

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów
 - płatne 16 zł (brutto),
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto).

Zamówienia można dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca pod numerem tel. 22-810-26-04

lub adresem e-mail: drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

- Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, INTERNETU i KOMÓRKI. Osoby starsze PROMOCJA! Student. 533-404-404.
- Lokal 34 m² w Międzylesiu na biuro, działalność gospodarczą tel. 22 615 30 60
- Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie ul. Bur-sztynowa 2 zatrudni osoby do pracy: Sprzątanie pomieszczeń szpitalnych, ciągów komunikacyjnych, holi. Oferujemy: umowa o pracę, pełny etat, praca zmianowa, ZFSS. Kontakt: tel.: 22 47-35-346, 22 47-35-208, e-mail: kadry@mssw.pl
- Biuro Księgowe Warszawa Wesola-Stara Miłosna zatrudni księgową tel. 535 333 753

Okulista - Szpital Grochowski

Poniedziałek 16⁰⁰-18⁰⁰ Warszawa ul. Grenadierów 51/59
Środa 9⁰⁰-12⁰⁰

Poradnia dla dzieci i dorosłych
Poradnia jaskrowa (badania OCT)

koszt wizyty 50 zł www.jaskra.org zapisy : 500 - 523 - 499

ZŁOTA RĄCZKA
+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI
tel. 503 150 991

DACHY
SPRZEDAŻ, MONTAŻ
501 14 14 40

MONTAŻ:

- kamery CCTV
- anteny TV i SAT
- kontrola dostępu
- domofony

www.anteny-kamery.pl

tel. 663-677-701

WYCINANIE
I PODCINANIE DRZEW
MALOWANIE NA WYSOKOŚCI
606 808 358 www.polinie.pl

PRANIE

dywanów i wykładzin
mebli tapicerowanych
tapicerki samochodowej

KOSZENIE

trawników i nieużytków
wycinka drzew
i krzewów

MYCIE

kostki, elewacji,
okien itp.

tel: 791-355-566

Grzegorz Kaliszewski

e-mail: praniekoszeniei mycie@gmail.com

Drodzy Czytelnicy, w poprzednim numerze „Wiadomości Sąsiedzkich Grochów” w artykule pt. „Już bez słodyczy” podaliśmy błędną rejonizację ul. Chrzanowskiego za co przepraszamy. Wspomniana ulica znajduje się na terenie osiedla Grochów-Centrum. Redakcja

SEGMENTY

ul. Poprawna

16

od 175 m²
do 235 m²

na działkach
od 220 m² do 440 m²



ARAS

tel.: 503 703 803
www.aras.com.pl



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)

Warszawa-Gocław (3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)
Badania USG | Ginekologia | Stomatologia | Laboratorium | Specjaliści

Rejestracja telefoniczna:

(22) 250 15 77

Godziny przyjęć: pon.- pt. 7-21, sobota 8-14

www.boramed.pl

rejestracja on-line



GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży

USG ciąży 2D/3D/4D | USG "genetyczne" | Test PAPP-A
ECHO serca płodu | Test Wolnego Płodowego DNA

Konsultacje ginekologiczne

USG ginekologiczne | Cytologia | Antykoncepcja | Wkładki



Certyfikat Izadyjskiej Fundacji Medycyny Płodowej IFM

REHABILITACJA DOROŚLI, DZIECI, NIEMOWLĘTA

Kompleksowa terapia bólu i leczenia schorzeń narządu ruchu

Fizykoterapia

Kinezyterapia

Dla kobiet w ciąży

Ortopedyczna

Neurologiczna

Osteopatia

Masaż

Kinesiotaping

Dzieciątka

Seniorzy (po 60 r. z.) - Promocja do odwołania

20% zniżki przy zakupie pakietu 10 takich samych zabiegów

Konsultacja fizjoterapeutyczna 0 zł przy wykupie pakietu



BADANIA USG DOROŚLI I DZIECI

Piersi

Tarczycy

Jamy brzusznej

Stawów, więzadeł i mięśni

Przeziemiączkowe

Węzłów chłonnych

Dopplerowskie

i inne

STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza

Stomatologia dziecięca

Ortodencja

Endodencja

Protetyka

Implanty

Chirurgia

SPECJALIŚCI

endokrynolog

pediatra

okulista

kardiolog

laryngolog

ortopeda

dermatolog

gastrolog

chirurg

internista

urolog

neurolog

* Zniżki promocyjne nie stosuje się z innymi promocjami. Zniżki udokumentowane w ofercie.

