



GOŚCŁAW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-8276

Luty 2013 r.

Nr 3



 JESTEŚMY NA FACEBOOKU!

Fot. Hanna Kowalska

Z prac Rady Dzielnicy Praga Południe



Porządek obrad pierwszej w 2013 roku sesji Rady Dzielnicy Praga Południe obejmował siedemnaście punktów. Znalazły się wśród nich przede wszystkim: korekty w budżecie na rok 2013, inicjatywa skierowana do Rady Warszawy

dotycząca zmiany obwodów niektórych gimnazjów na terenie dzielnicy, mająca na celu skrócenie czasu podróży uczniów do szkół, oraz informacja Zarządu Dzielnicy dotycząca tegorocznej edycji akcji „Zima w Mieście”.

Ważna w kontekście funkcjonowania placówek oświatowych na terenie Pragi-Południe była informacja Zarządu Dzielnicy na temat przeniesienia oddziałów zerowych z przedszkoli do szkół. W ożywionej dyskusji swoje obawy wyrażali rodzice dzieci obecnie uczęszczających do przedszkoli. Nie brakowało jednak głosów rodziców dzieci, których „zerówki” znajdowały się w szkołach. Ci uspokajali i chwalili opiekę, jaką otoczone zostały ich pociechy. Zarząd Dzielnicy tłumaczył, iż na terenie Pragi-Południe oddziałów zerowych w przedszkolach jest siedem, natomiast reszta znajduje się w szkołach. Decyzja o przeniesieniu tych zerówek do szkół podyktowana jest demogra-

fią. Z informacji, które uzyskali radni, wynika, iż na terenie Pragi-Południe rodzi się coraz więcej dzieci. Wzrost ten jest tak duży, iż nie wszystkie dzieci mogą mieć zapewnione miejsca w przedszkolach. Dlatego też wspomniane przeniesienie pozwoli na powiększenie puli miejsc w przedszkolach dla 3-, 4- i 5-latków.

Odchodząc od tematu sesji, na początku roku warto również przybliżyć czytelnikom plany inwestycyjne Dzielnicy na najbliższe dwanaście miesięcy. Jedną z najważniejszych inwestycji jest niewątpliwie przebudowa drugiej części ulicy Poligonowej. Odcinek od ronda Jana Nowaka-Jeziorańskiego do ul. Ostrobramskiej, naturalnie poza zmianą nawierzchni, wzbogacony zostanie o nowe latarnie oraz ścieżkę rowerową. Ścieżka rowerowa powstanie również przy przebudowywanej ulicy Chrzanowskiego, której oddanie do użytku planowane jest na rok 2014. Ponadto Dzielnica planuje przygotowanie dokumentacji projektowej dla przebudowy kilku innych ulic, m.in.: Kruszewskiego, Budrysów, Olszynki Grochowskiej, Sulejowskiej na odcinku od Karczewskiej do Omulewskiej. Z zakresu inwestycji mieszkaniowych priorytetowym zadaniem pozostaje modernizacja kamienicy przy ul. Lubelskiej 23, gdzie po gruntownej przebudowie budynku powstaną nowe lokale

komunalne dla mieszkańców Pragi-Południe. Z dziedziny edukacji, poza bieżącymi remontami w szkołach na terenie całej dzielnicy, głównym celem jest dokończenie budowy sal gimnastycznych w XXIII LO im. Marii Skłodowskiej-Curie przy ul. Naddnieprzańskiej 2/4 oraz w Szkole Podstawowej nr. 141 im. Majora Henryka Sucharskiego przy ul. Szaserów 117.

Na koniec warto również wspomnieć o podjętej przez radnych decyzji, poświęcenia specjalnego posiedzenia Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska funkcjonowaniu komunikacji miejskiej na terenie Pragi-Południe. Ostatnimi czasy w mediach pojawiają się informacje dotyczące możliwych korekt w kursowaniu autobusów i tramwajów na terenie Warszawy. O sprawnym funkcjonowaniu każdego miasta decyduje transport zbiorowy, dlatego też niezmiennie ważne jest, aby ewentualne zmiany w kursowaniu komunikacji mieszkańców naszej dzielnicy dotknęły w jak najmniejszym stopniu. Na posiedzeniu KZPiOŚ będziemy wspólnie poszukiwali rozwiązań uwzględniających realne zapotrzebowanie komunikacyjne osiedli Pragi-Południe.

Karol Kowalczyk

Radny Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy

Veturilo wiosną na Pradze-Południe



Dla wszystkich miłośników jazdy na rowerze i podziwiania Warszawy z perspektywy dwóch kółek mamy dobrą i złą wiadomość. Jednak zgodnie z polską tradycją zaczniemy od dobrej informacji. Już w kwietniu, wraz z nadejściem pierwszego wiosennego powiewu,

na Pradze-Południe zostaną utworzone nowe stacje rowerowe „Veturilo”.

Dzięki tej inwestycji mieszkańcy prawobrzeżnej części stolicy będą mogli swobodnie korzystać z miejskich rowerów, nie martwiąc się, czy znajdują stację „Veturilo” w pobliżu docelowego miejsca podróży. Pięć nowych stacji zostanie w pełni sfinansowanych przez Zarząd Transportu Miejskiego w Warszawie. Wiosną znajdziemy rowery m.in. przy Teatrze Powszechnym im. Zygmunta Hübnera, rondzie Jerzego Waszyngtona oraz przy Wybrzeżu Szczecińskim na wysokości Stadionu Narodowego.

Zła wiadomość jest taka, że Wesoła i Wawer będą jeszcze musiały poczekać na „warszawski rowerowy zawrót głowy”.



Jak poinformował nas Konrad Klimczak z zespołu prasowego ZTM – władze dzielnicy Wawer i dzielnicy Wesoła nie były zainteresowane współpracą w tym zakresie. Umieszczenie stacji w poszczególnych dzielnicach zależy od studium koncepcyjnego Systemu Roweru Publicznego w Warszawie i programu funkcjonalno-użytkowego SRP oraz, w przypadku

stacji dodatkowych, od dofinansowania przez dzielnice.

Veturilo podbiło serca warszawiaków w sierpniu ubiegłego roku. Dzięki wprowadzeniu tego systemu stolica Polski dołączyła do grona europejskich metropolii, które propagują ten rodzaj podróży po mieście. Istniejące już stacje Warszawskiego Roweru Publicznego zostaną otwarte na początku marca. W tym roku powstanie aż siedemdziesiąt nowych stacji.

Od kwietnia po Warszawie będzie jeździło ponad 2,3 tys. rowerów firmy Nextbike.

Olga Łęcka

Usługi hydrauliczne

- remonty i modernizacje instalacji gazowych, kanalizacyjnych, CO, wentylacyjnych i pieców
- przeglądy i naprawy kominarskie
- uprawnienia budowlane i gazowe

tel. 696-321-228 www.silczuk-hydraulika.pl

Windy przy wiadukcie na Saskiej nad Trasą Łazienkowską

Wraz z pierwszym podmuchem wiosenne-
go wiatru rozpoczną się prace nad montażem
czterech nowoczesnych urządzeń dźwigo-
wych przy wiadukcie na ul. Saskiej. Przetarg
wygrała firma P.U.H. WIWRA W. PILAWA.
Z nowych wind będziemy mogli korzystać
w październiku 2013 r.

Po długiej procedurze przetargowej, ogło-
szonej we wrześniu ubiegłego roku, wyłoniono
firmę, która podjęła się wykonania robót bu-

dowlanych za 1,5 mln zł. Jak poinformowała
nas rzeczniczka Zarządu Dróg Miejskich, p. Karoli-
na Gałęcka – prace rozpoczną się wiosną, kie-
dy będą sprzyjające warunki atmosferyczne
do wylania ław fundamentowych.

Urządzenia z automatycznymi drzwiami bę-
dą przystosowane do wymiarów wózków
dziecięcych. Z założenia windy mają być
wandaloodporne zgodnie z normą wytrzyma-
łości mechanicznej, natomiast panel dyspozy-

cji w kabinie będzie wykonany ze stali nie-
rdzewnej. Dodatkowym wymaganiem ZDM
był rok produkcji wind – urządzenia dźwigo-
we musiały być wyprodukowane najpóźniej
w 2012 roku. Nowe windy zamontowane
przy ul. Saskiej nad Trasą Łazienkowską będą
objęte 36-miesięczną gwarancją.

Z całą pewnością urządzenia dźwigowe uła-
twią poruszanie się osobom niepełnospraw-
nym. Dzięki takim inwestycjom warszawskie
ulice stają się bardziej przyjazne nie tylko dla
matek z dziećmi, ale także dla najstarszych
mieszkańców prawobrzeżnej części stolicy.

Olga Łęcka

Odlotowe osiedle

**Niewiele osiedli w Polsce może pochwalić
się tak bogatą i burzliwą biografią, co Go-
cław-Lotnisko. Choć dziś mało kto pamięta
już czasy, gdy na Gocławiu lądowały sa-
moloty i szybowce, to historia tego wyjąt-
kowego, nie tylko dla polskiej awiacji,
miejsca jest wciąż żywa.**

Lotnisko pośród łąk

Tereny zajmowane dziś przez część Gocła-
wia przeszły w ciągu ostatniego wieku burzli-
wą transformację, najpierw z ledwie zaludnio-
nej podmiejskiej dzielnicy w lotnisko, potem
zaś w dumę polskiej awiacji, by finalnie stać
się rozbudowanym osiedlem mieszkaniowym.

Pomysł wybudowania lotniska na terenie
dzisiejszego Gocławia zrodził się jeszcze przed
II wojną światową. Tereny obecnej dzielnicy
jeszcze przed 1916 rokiem należały do przyle-
gającej do Warszawy wsi, zamieszkałej przez
około 500 osób. Obszar Gocławia w większo-
ści stanowiły łąki, pola uprawne i ogrody, dość
mocno kontrastujące ze zurbanizowanym kra-
jobrazem innych dzielnic Warszawy.

Górnolotne plany ministerstwa

Być może osiedle do dziś pozostałoby nie-
wielkim, słabo zurbanizowanym fragmentem
miasta na peryferiach stolicy, gdyby nie decy-
zja o zlokalizowaniu na jego obszarze lotni-
ska. Początkowo Gocław miał pełnić rolę
zwykłego komunikacyjnego portu lotniczego.
Należące do Warszawskiego Aeroklubu tere-
ny przejęło Ministerstwo Komunikacji i zdecy-
dowało, że lotnicy amatorzy docelowo zosta-
ną przeniesieni na warszawskie Bielany,
a Gocław stanie się reprezentacyjnym lotni-
skiem stolicy. W owym czasie bowiem Okęcie
miało być jedynie lotniskiem wojskowym.
Plany te pokrzyżował wybuch wojny. W cza-
sie II wojny światowej lotnisko zostało naj-
pierw zbombardowane przez Niemców, póź-
niej zaś pasy startowe były używane spora-
dycznie przez Luftwaffe.

Goćław powojenny

20 września 1945 roku doszło do re-
aktywacji Warszawskiego Aeroklubu,
w którego władanie powrócił Goćław, gdzie
od lipca tego samego roku klub wznowił swoją
działalność. To

właśnie na tym
lotnisku wycho-
wało się kilka po-
koleń polskich lot-
ników, wśród któ-
rych warto wy-
mienić choćby:
Pelagię Majewską
(8-krotną rekor-
dżistkę świata od-
znaczoną presti-
żowym medalem
Lilienthala), Marię
Puchar (3-krot-
na spadochrono-
wa mistrzyni pol-
ski) czy Witolda
Rychtera (pioniera
polskiej awiacji,
wielokrotnie od-
nawianego ma-
jora Wojska Polskiego). To również w tym miejscu
ustanowiono wiele światowych rekordów.



fol. Michał Pawlak

Koniec skrzydlatych marzeń?

W drugiej połowie lat siedemdziesiątych ro-
snące potrzeby mieszkaniowe spowodowały,
że władze stolicy coraz poważniej zaczęły my-
śleć o wykwaterowaniu Warszawskiego Aero-
klubu i przekształceniu jego terenu w osiedle
mieszkaniowe. Płaski obszar lotniska był nie-
zwykle cennym z punktu widzenia urbanistów
terenem i już w 1977 roku zapadła decyzja
o przekształceniu go w osiedle mieszkaniowe.
Początkowo osiedle przecięto skrzyżowaniem

mieszkać razem 40 tysięcy osób. Pierwsi lokato-
rzy wprowadzili się do nowych bloków w 1982
roku. Datę tę można uznać za koniec Warszaw-
skiego Aeroklubu na Gocławiu, choć pamiątki
po nim pozostały do dziś.

Wciąż żywa historia

Dziś, przechadzając się osiedlem Gocław-
lotnisko ślady historii polskiego lotnictwa
znaleźć możemy na każdym roku. Są to nie
tylko wciąż wkomponowane w miejską zabu-
dowę dawne hangary aeroklubu, ale także
nazwy części samego osiedla, nadane mu
na cześć polskich samolotów i szybowców –
Orlik, Wilga, Jantar oraz Iskra. Także nazwy
ulic przypominają o pierwotnym przeznacze-
niu tych terenów, choć często w sposób bar-
dziej pośredni, jak choćby ulice Dedala, Pol-
skich Skrzydeł czy Orlego Lotu.

Przemysław Ziemichód

Autonomiczna / Domowa czujka dymu Genius H oraz Genius Hx



wykorzystywane są do wczesnego wykrywania dymu w domach
jednorodzinnych, mieszkaniach oraz w budynkach wielorodzinnych.
Dzięki wbudowanej syrenie emitującej alarm akustyczny gwarantują
wczesne ostrzeżenie w przypadku niebezpieczeństwa.

www.e-jkk.net.pl



JKK, ul. Mazowiecka 3A, 05-281 Szewnica
tel. 501 075 034, fax: 22 254 07 74

Fundacja Dziecięca Fantazja spełniła kolejne marzenia

7 lutego 2013 r. w godz. 11.00–13.00 w Warszawskim Banku Spółdzielczym na Goławiu spełniły się marzenia podopiecznych Fundacji Dziecięca Fantazja. Dzieci poznały Bank z bliska i dostały upragnione prezenty.

Wspólna akcja Fundacji i Banku stawia na radość, przeżywanie szczęścia i dobro w życiu. Kiedy fantazja staje się rzeczywistością, znikają choroby, ból i smutek, chociaż cierpienie jest codziennością tych dzieci.

Naszymi podopiecznymi są w większości dzieci z ubogich rodzin, których rodzice nie mają finansowych możliwości na spełnienie pragnień chorującego, a często też umierającego dziecka – mówi Patrycja Wróbel, członek Zarządu Fundacji Dziecięca Fantazja.

Uroczystość rozpoczęła się od przemówienia i ciepłego powitania gości przez Pana Czesława Swacha, Prezesa Zarządu. Następnie dzieci otrzymały upragnione prezenty z rąk Prezesa oraz Wiceprezów Zarządu Pani Han-ny Nagalskiej oraz Pana Tadeusza Węglarza.

Pierwszy otrzymał swój prezent **czterolatek Bartosz**, który od dwóch lat dzielnie walczy z czerniakiem złośliwym. Największym marzeniem chłopca był telewizor, na którym mógłby oglądać ulubione dziecięce programy.

Bartek otrzymał także zabawki. Chłopiec bardzo ucieszył się z prezentów, szczególnie z telewizora, gdyż wreszcie będzie mógł oglądać bajki, kiedy tylko zapragnie. Teraz jest to szczególnie ważne, gdyż chłopiec ma zmiany w płucach i na pewno po leczeniu szpitalnym będzie musiał długo leżeć w łóżku w domu.

Bartek w podskokach z uśmiechem na buzi podbiegł do Pana Prezesa i w podziękowaniu wręczył mu własnoręcznie wykonaną laurkę. Mama chłopca, która samotnie wychowuje trójkę dzieci, ze wzruszeniem dziękowała za otrzymane prezenty.



Drugim marzycielem tego dnia był **jedenastoletni Kamil**, który choruje na mukowiscydę. Ta bezwzględna choroba genetyczna czyni duże spustoszenia w organizmie chłopca, atakując układ pokarmowy i oddechowy. Chłopiec otrzymał wymarzoną konsolę Playstation3 z kontrolerem ruchu i grami. Będzie to dla niego jednocześnie zabawa i forma rehabilitacji ruchowej.

Duży telewizor, prezent dla **szesnastoletniego Norberta**, który od kilku lat walczy ze złośliwym nowotworem, odebrał tata w imieniu syna. Chemioterapie, naświetlania, ciągłe podróże od szpitala do szpitala to codzien-

ność Norberta. Pomimo że rak rozprzestrzenił się po całym organizmie, chłopiec się nie poddaje. Norbert poza pobytami w szpitalach dużo czasu spędza w domu i teraz jego marzenie się spełniło. Wreszcie będzie mógł się poczuć jak w kinie, w którym od dawna nie był. Norbert niestety nie otrzymał przepustki ze szpitala ze względu na złe wyniki i nie mógł osobiście odebrać prezentu.

Następnie Zarząd i wybrani pracownicy pokazali dzieciom bank z bliska. Chłopcy obejrzeli salę operacyjną, kasy oraz zaplecze banku, bankomat od tyłu i wrzutomat. Szczególne zainteresowanie wzbudził pokój monitoringu banku. Chłopcy byli pod dużym wrażeniem wizyty, szczególnie że mogli usiąść także w fotelu prezesa. Oglądali trofea i nagrody otrzymane przez bank na przestrzeni lat. Szczególnie podobała im się szabla.

Uroczystość przebiegała w bardzo miłej atmosferze za sprawą Zarządu i pracowników banku. Marzyciele byli zachwyceni prezentami, a dorośli wzruszeni spotkaniem. Rozdawania prezentów dopełnił słodki poczęstunek. To była miła chwila, żeby porozmawiać i lepiej się poznać. Zarówno Bartek, jak i Kamil rozpromienieni podziwiali swoje prezenty. Dzieci dostały od banku dodatkowe upominki – wielkie maskotki misie z szarfą z logo WBS. To był szczęśliwy moment dla wszystkich zebranych, uśmiechom i radości nie było końca.

Rodziny, które zmagają się z ciężkimi chorobami dzieci, mogą zgłaszać dziecięce marzenia za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie internetowej fundacji www.f-df.pl oraz listownie (ul. Kickiego 1, 04-373 Warszawa).

Fundację można wesprzeć m.in. poprzez przekazanie 1% podatku dochodowego, „zaadoptowanie” konkretnego marzenia chorego dziecka z danego regionu czy uczestnictwo w imprezach organizowanych przez cały rok na rzecz podopiecznych „Dziecięcej Fantazji”.

Fundacja Dziecięca Fantazja

ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI

WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

PROWADZENIE EWIDENCJI KSIĘGOWEJ

DLA WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

! **E-konto** – dostęp internetowy 24 h/dobę do indywidualnych kont księgowych

A.T. Konto Zarządzanie i Księgowość
ul. Gościniec 158, 05-077 Warszawa-Wesoła
tel. 533-804-802 www.atkonto.pl



SASKA KĘPA
ul. WALECZNYCH 61

Zapraszamy do klubu na zajęcia:

- › **BOKS**
- › **TANIEC**
- › **KRAV MAGA**
- › **SIŁOWNIA**
- › **KICK BOXING**
- › **FITNESS**

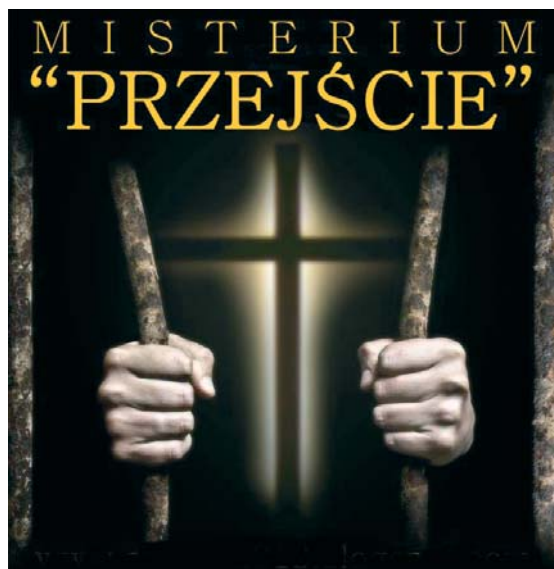
tel. **516 644 133**

Misterium „Przejście” – spektakl, którego warto doświadczyć

W pierwszą niedzielę Wielkiego Postu – 17 lutego 2013 r. o godzinie 19.00 (czyli po wieczornej Mszy Św. na 18.00) w kościele Najświętszego Serca Pana Jezusa w Starej Miłosni (ul. Borkowska 1) odbędzie się Misterium „Przejście”, czyli inscenizacja muzyczno-teatralna bolesnych części Różańca z rozważaniami bł. Matki Teresy z Kalkuty i fragmentami Księgi Lamentacji w wykonaniu młodzieży z diecezji warszawsko-praskiej, wyjeżdżającej do Rio de Janeiro na XXVIII Światowe Dni Młodzieży.

Przed nimi wiele tytułowych „przejsć”, trudów i zmagañ związanych z przygotowaniem do pielgrzymki. Załatwianie paszportów, biletów, rezerwacji, noclegów, urlopów... Ale również pokusy, zwątpienia, kryzysy. Mają jednak nadzieję, że doświadczą również tego najważniejszego

„przejścia”, którego dokonał Jezus Chrystus: ze śmierci do życia. Właśnie tę prawdę zmartwychwstania chcą poruszyć w napisanej przez siebie inscenizacji muzyczno-teatralnej.



Nieoczekiwanie inspiracją stała się, jak mówią same pomysłodawczynie projektu, zawsze omijana, bo dość zagadkowa i trudna, Księga Lamentacji ze Starego Testamentu. Z pomocą w jej zrozumieniu przyszły rozważania bł. Matki Teresy z Kalkuty. Jak się okazuje, w słowach Lamentacji współczesny człowiek może odnaleźć swoje cierpienie. Zestawienie tejże księgi z tajemnicami Różańca daje zupełnie nową perspektywę. Chrystus, przechodząc drogę krzyżową, ukazał, że cierpienie ma sens. Zapraszamy więc do współuczestniczenia w tym niecodziennym wydarzeniu, jakim niewątpliwie będzie owo misterium. Młodzi mają nadzieję, że pomoże ono nie tylko im, ale też każdemu, kto znajduje się w jakiegokolwiek ciemności, niewoli śmierci, grzechu. Po misterium będzie można zostawić zapisane na kartkach intencje, z jakimi młodzież pojedzie na spotkanie z Papieżem Benedyktem XVI. Zbierane będą również pieniądze, które pomogą sfinansować pielgrzymkę.

Bieżące informacje będzie można znaleźć na Facebooku: www.facebook.com/misteriumprzejście oraz pod adresem: www.sdmrio2013.blogspot.com.

Magdalena Krypiak i Weronika Piątek
(inicjator i pomysłodawczynie Misterium)

WAKACJE NA KASZUBACH

POKOJE LUB CAŁY DOM W NOWOWYBUDOWANYM GOSPODARSTWIE AGROTURYSTYCZNYM

Na skraju lasu, w pobliżu jeziora, duży teren – 14 ha z dobrym dojazdem. Wspaniała baza wypadowa na wycieczki rowerowe, kajakowe i piesze. Wymarzone miejsce na spokojny i cichy wypoczynek.

O więcej informacji prosimy dowiadywać się
mailem: marcin@dom-kaszubski.pl
lub telefonicznie: 601 314 822 (wieczorem)

www.dom-kaszubski.pl

Okiem coacha: Jak zostać swoim przyjacielem?



Uśmiech, optymizm, życzliwość są nam bardzo potrzebne na co dzień. Na życzliwości budujemy dobre relacje sądzieckie. Jak sprawić, by nasza dzielnica była pełna uśmiechniętych osób?

Warto zacząć od polubienia siebie. Potem wszystko staje się proste.

Sala tysiąca luster

Wszystko zależy od naszego nastawienia. Sposób, w jaki ludzie na nas zareagują, zależy od komunikatu, który zazwyczaj przekazujemy im już w pierwszym momencie.

Przypomina mi się anegdota, która wspina się do ilustracji. Oto ona:

Dwa psy wyruszyły na poszukiwanie prawdy o życiu.

Jeden z nich po wielu dniach wędrówki za-uważał wielki zamek. Podbiegł zaciekawiony, wszedł do środka, a tam – sala z tysiącem luster. Pies się rozgląda... wokoło niego stoi tysiąc psów! Zjeżył się i warknął. Tysiąc psów zjeżyło się i warknęło! Pies podkulił ogon i szybko

uciekł, a gdy poczuł się już bezpieczny, zatrzymał się i powiedział do siebie. „O tak, teraz już wiem, jaki straszny i groźny jest świat”.

Wkrótce także i drugi pies dotarł do tego samego miejsca. Podbiegł do zamku, wszedł do sali tysiąca luster. Spojrzał, zobaczył wokół siebie tysiąc psów. Zamerdał radośnie ogonem i w tym momencie tysiąc psów zamerdało ogonami. Pies wyszedł i pomyślał sobie. „No tak, teraz już wiem, jak wspaniały i przyjazny jest świat”.

My też tak postępujemy. Gdy idziemy na spotkanie z nastawieniem, że czekają nas tam dobre rzeczy, zwykle przyciągamy korzystny bieg wydarzeń. Kiedy idziemy pełni wątpliwości, niepokoju i obaw, niewiele trzeba, by się potwierdziły.

Sześć sposobów na to, jak stać się swoim przyjacielem i życzliwym człowiekiem

Oto ćwiczenia, które wykonywane systematycznie, pomogą Ci stać się swoim przyjacielem. Dzięki nim staniesz się świadomy swoich zalet.

1) Weź kartkę papieru i wypisz na niej wszystkie cechy swojego wyglądu, charakteru, także umiejętności, które w sobie cenisz.

Może to być wszystko – dobra figura, piękny uśmiech, świetna pamięć, a nawet to, że dobrze grasz w kosza lub szybko rozwią-

zujesz krzyżówki. Nie bądź skromny/a, pisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.

Wyobraź sobie, że inni także widzą te rzeczy.

2) Poproś osoby, które Cię lubią, aby napisały na małych karteczkach, co w Tobie cenią i co im się w Tobie najbardziej podoba. Noś te karteczki przy sobie w portfelu.

3) Stań przed lustrem i przez całe pięć minut mów o sobie dobrze. Wyobraź sobie, że przed Tobą siedzi publiczność. Możesz także posadzić kogoś „na widowni”.

4) Na tę wizualizację potrzebujesz kilku minut. Zamknij oczy. Usiądź wygodnie, a potem pomyśl o jakiejś osobie, wyobraź sobie jej życie i problemy, po czym zastanów się, czy jest coś, czego ta osoba może Ci zazdrościć. Powtarzaj to ćwiczenie, biorąc pod uwagę kolejne osoby.

5) Teraz wyobraź sobie pierwsze spotkanie z nową osobą. Spójrz na siebie jej oczami. Co może spodobać się jej w Tobie? Co zrobisz, by zauważyła tę zaletę lub cechę?

6) To jest nieco dłuższe ćwiczenie, które angażuje także Twoje ciało. Potrzebujesz kilkunastu minut. Ćwiczenie to pomoże Ci w uwolnieniu naturalnej ekspresji.

Pozostań w pozycji stojącej, oprzyj się wygodnie. Zamknij oczy, skoncentruj się i zobacz w wyobraźni siebie zachowującego się w taki sposób, w jaki chciałbyś. Niech to będzie bardzo dokładna wizja. Zobacz swój swobodny uśmiech, poczuj wewnętrzny luz,

c.d. na str. 7

Klub Kultury Seniora zaprasza

Centrum Promocji Kultury zaprasza do swojej filii – Klubu Kultury Seniora na Gołdawiu przy ul. Pawlikowskiego 2 na szereg zajęć dla seniorów i nie tylko.

12 lutego (wtorek), godz. 11.00

Działka – twoja pasja? Przyjdź do nas! Praktyczne porady dla działkowców. Spotkanie poprowadzi dr Hanna Legutowska – wykładowca SGGW oraz ekspert miesięcznika „Działkowiec”. Wstęp wolny.

15 lutego (piątek), godz. 10.00–12.00

Piątek z Grami Planszowymi i Kartami. Wstęp wolny.

15 lutego (piątek), godz. 12.00

Tango, steki i boskie Buenos – Argentyna. Wykład w ramach cyklu „Podróże w nieznane”. Prowadzenie: Ewa Charzewska. Wstęp wolny.

18 lutego (poniedziałek), godz. 18.00

Recital Krzysztofa Daukszewicza. Wstęp 10 zł. (Przedsprzedaż od 4 lutego).

19 lutego (wtorek), godz. 12.00

Pisz na Berdyczów! Spotkanie w ramach cyklu „Kresy dalekie i bliskie” poświęcone dziedzictwu kulturowemu i historycznemu Ziemi Wschodnich

I i II Rzeczypospolitej. Prowadzenie Tomasz Ku-ba Kozłowski – pracownik DSH w Warszawie, koordynator programu „Warszawska Inicjatywa Kresowa”. Wstęp wolny.

20 lutego (środa), godz. 10.00

Prelekcja na temat udzielania pierwszej pomocy na podstawie filmu „Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc”. Prowadzenie: Henryk Śnieżek. Wstęp wolny.

22 lutego (piątek), godz. 10.00–12.00

Piątek z Grami Planszowymi i Kartami. Wstęp wolny.

22 lutego (piątek), godz. 15.00

Kwiaty ozdobne. Nawożenie roślin ozdobnych: A. nawożenie mineralne; nawożenie organiczne; komposty; nawozy zielone; ściółkowanie. B. Kalendarium prac.

C. Byliny.

Prowadzenie: Marta Monder – pracownik Ogrodu Botanicznego PAN. Wstęp wolny.

26 lutego (wtorek), godz. 10.00

Bezpłatne warsztaty decoupage. Prowadzenie Bożena Jaszcz. Zapisy do 20 lutego pod numerem tel. 604 561 376.

do 28 lutego (czwartek)

Wystawa fotografii „Ulica Krokodyli.waw.pl” inspirowanej prozą Brunona Schulza autorstwa Krzysztofa Miszułowicza. Wstęp wolny.

Zajęcia stałe:

- **Język angielski**
poniedziałek, 16.15
- **Aerobik dla seniorów**
środa, 12.00, 5 zł/1 h
- **Tai-chi**
poniedziałek, godz. 12.00–14.00, 10 zł/2 h
- **Taniec dla seniorów**
poniedziałek, godz. 9.00, 5 zł/1 h
- **Fizjoterapia**
środa, godz. 17.00 oraz piątek, godz. 16.00, 5 zł/1h
- **Kurs dziergania na drutach**
wtorek, godz. 10.00–12.00, 10 zł/2 h
- **Kurs szydełkowania**
wtorek, godz. 15.00–17.00, 10 zł/2h
- **Podstawy rysunku i malarstwa**
wtorek, godz. 12.00–15.00

Materiały organizatorów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany terminów (w tym odwołanie) wydarzeń dokonane po opublikowaniu powyższego programu imprez.

c.d. ze str. 6

poczucie bezpieczeństwa. Niech pojawią się emocje – zadowolenie, radość, ekscytacja. Poczuj, co Ci to daje? Z jakim uczuciem związana jest ta sytuacja? Nazwij je.

Położ swoją dłoń na tym miejscu na ciele, gdzie czujesz, że jest najwięcej tego uczucia. Postaraj się wyobrazić je sobie, czy ma jakiś kolor, kształt, temperaturę, a może jest w ruchu?

Wyraż je poprzez jakąś formę ekspresji – ruch, dźwięk, tak abyś czuł, że uczucie to zwiększa swoją siłę. Możesz tańczyć, skakać, śpiewać – jakkolwiek naturalna reakcja się pojawi, jest dobra.

W sytuacji, w której czujesz się spięty lub niepewny, przywołaj to uczucie, które się pojawiło.

Pogotowie towarzyskie

A tu jeszcze dwa sposoby na to, jak doraźnie poprawić swoją samoocenę i dodać sobie odwagi:

- 1) Wychodząc na ważne spotkanie (także z nową osobą), spójrz na siebie akceptująco i powiedz sobie trzy szczerze komplementy: np. mam piękne oczy, bardzo stylowo wyglądam, jestem interesujący.
- 2) Zaproponuj osobie, z którą widzisz się po raz pierwszy, albo grupie nowych osób sympatyczną zabawę. Po kilku minutach od poznania wy-

mieńcie się małymi karteczkami, na których rozwiniecie zdanie „lubię Cię, bo...”. W ten sposób możecie podzielić się pierwszymi pozytywnymi spostrzeżeniami. Może już myślisz, że się nie spodobałeś, a otrzymasz informację – „Lubię Cię, bo robisz miłe wrażenie” itp. Nawet jeśli to są drobniaki, pomagają rodzić się dobrej, swobodnej atmosferze. Kiedy poczuje się zaakceptowany, wypadnieś lepiej.

Życzę Wam wiele uśmiechu

Joanna Godecka

joannagodecka@wp.pl; www.twojdobrydzien.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. **Treść ogłoszeń należy przysyłać drogą mailową na adres: drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl do połowy poprzedniego miesiąca (np. ogłoszenie na luty do połowy stycznia).**

Ogłoszenia o długości do 25 wyrazów publikowane są **BEZPŁATNIE**. W przypadku potrzeby zamieszczenia ogłoszenia dłuższego lub o nietypowej treści, proszę kontaktować się z naszym działem reklamy: e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl tel.: 607-288-348.

NIERUCHOMOŚCI

- Poszukuję lokalu usługowego do wynajęcia o powierzchni min. 60 m kw., na parterze. Tel. 693-341-098.
- Działka 1000 m² wieś Cupał vis' a vis Serocka nad Zalewem Zegrzyńskim z domkiem letniskowym tel. 695 432 111, 502 609 708.

**STUDIO
STRZYŻENIA PSA I KOTA
WAWER
880-352-900**

- Sprzedam dom wolnostojący 260 m² na działce 1055 m² Stara Miłosna tel. 791 647 242.
- Sprzedam pokój z kuchnią 27 m² Godawek tel. 781 496 613.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podczepianym trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączyć welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udostępnić zdjęcia. Tel: 510-618-518, mail: oglasu@op.pl.

**GLAZURA-GRES
UKŁADANIE**

Profesjonalnie
501-586-056

- Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
- Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Północnej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582.
- Sprzedam regał, mała szafa oraz 2 fotele w bardzo dobrym stanie, maszynę do pisania oraz wędki. Tel: 781-496-613.
- Sprzedam keyboard CASIO CTK-411 -w bardzo dobrym stanie. tel: 781-496-613.

**DOMOWA CZUJKA DYMU
Genius H oraz Genius Hx
www.e-jkk.net.pl
10 LAT PRACY I GWARANCJI!
tel. 501 075 034**

KOREPETYCJE, NAUKA, HOBBY

- Nauka gry na gitarze – od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszam, na pewno się nie rozczarujesz. Tel. 695-622-848.
- Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.
- Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, dla osób STARSZYCH! Zajęcia indywidualne prowadzone przez studenta. Efektywna, spokojna nauka korzystania z INTERNETU oraz podstawowych funkcji komputera. 533 404 404.
- Chemia z doświadczonym nauczycielem na poziomie gimnazjum i liceum oraz przygotowanie do matury, tel. 514 343 424.

REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym reklama@wiadomosciasiedzkie.pl lub od naszych przedstawicieli handlowych:

Konrad Skorupka – 607-314-667
konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl
Olga Turska – 607-288-348
olga.turska@wiadomosciasiedzkie.pl

- Terapeuta (reeducator) – pomoc dzieciom z trudnościami w uczeniu się matematyki, dysleksji, dysgrafii i dysortografii. Diagnosta dojrzałości szkolnej 5- i 6-latków. Dojazd do domu. Tel. + 48 791 23 50 25.
- Matura j. polski rozszerzona i podstawowa nauka pisania wypracowań prezentacje maturalne. Pomoc uczniom z klas młodszych zakresu gimnazjum liceum zajęcia prowadzi nauczyciel dyplomowany 604 129 812.
- Pomoc dla studentów konsultacje prace dyplomowe licencjackie magisterskie zaliczeniowe 604 129 812, 22 617 87 64, 602 307 165.
- Nauczycielka z doświadczeniem pomoże nadrobić zaległości w nauce, odrobić lekcje, poszerzyć wiedzę. Dostosowanie zajęć do potrzeb ucznia. Etap wczesnoszkolny kl. I-III. Dojazd gratis tel. 072 881 46 01.

WYNAJĘM

- Do Wynajęcia Pokój z Kuchnią 27 m². Żoliborz przy Cytadeli, ul. Dymińska. Bezpiecznie, cicho, bardzo blisko Metro, Dworzec Gdański, Autobus, Tramwaj. Cena 1250 + opłaty bieżące. 604180404.
- Poszukuję lokalu usługowego do wynajęcia o powierzchni min. 60 m kw., na parterze. Tel. 693-341-098.

**PRANIE, TRZEPANIE
DYWANÓW,
TAPICERKI MEBŁOWEJ
MASZYNĄ RAINBOW
tel. 531 359 700**

**STOLARNIA
PRZYJMUJE ZLECENIA
603-673-777**

PRACA – DAM/SZUKAM

- Sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 503 836 166, 511 210 315.
- Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacerowanie tel. 503 836 166, 511 210 315.
- Złota rączka 0507 097 028.
- Klub promujący aktywność ruchową poszukuje: dietetyka, trenera NLP lub wellness oraz instruktora sztuk walki dla dzieci. Faustyna Guzowska, tel. 693 341 098

Wiadomości Sąsiedzkie Gocław – pismo mieszkańców Gocławia i okolic.

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Hanna Kowalska (sekretarz redakcji – tel. 607-288-793).

Reklama: Konrad Skorupka – tel. 607-314-667, e-mail: konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl, Olga Turska – tel. 607-288-348, e-mail: olga.turska@wiadomosciasiedzkie.pl.

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, fax: 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 2299-8276. **Nakład:** 8000 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



POGOTOWIE wnętrzarskie

Szybka pomoc w aranżacji Twojego mieszkania w stałej, konkurencyjnej i niezależnej od ilości m² cenie. Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości.

Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl lub zadzwoń 604 23 23 57 i dowiedz się więcej - to możliwe!



KASPOL
TECHNOLOGIE TELEINFORMATYCZNE



KOMPUTERY ● LAPTOPY ● MONITORY
MONITORING ● STRONY INTERNETOWE
DRUKARKI ● TUSZE I TONERY
PODPIS ELEKTRONICZNY
OBSŁUGA INFORMATYCZNA FIRM
OPROGRAMOWANIE DLA HANDLU I GASTRONOMII

KASY FISKALNE

DORADZA
SPRZEDAJE
SZKOLI
INSTALUJE
SERWISUJE

MY

WARSZAWA ul. Jana Pawła II 51
(vis-à-vis restauracji KFC)
tel. 22 760 22 33, kom. 697 203 203

Oddziały: SIEDLCE, MIŃSK MAZOWIECKI, WĘGRÓW

Pełna oferta na: www.kaspol.pl

MIESZKANIE 97 m²

ul. Motylkowa

WARSZAWA – MIĘDZYŁĘSIE

+ garaż 13 m²

+ ogródek 80 m²

za cenę ~~565 000 zł~~

stan deweloperski - 510 000 zł

OKAZJA

Podpisując umowę do końca marca dostaniesz do **10%** zniżki!

tel.: 505 283 785 **ATRAKCYJNA LOKALIZACJA – ATRAKCYJNA CENA**

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl

www.ulicamotylkowa.pl