



GOŚĆ

wiadowości sąsiedzkie

ISSN 2299-8276

Kwiecień 2013 r.

Nr

5

Fot. Iłona Szymańska



Południowo-praskie podstawówki czekają na uczniów

W tym roku rodzice mogą zapisać dziecko do pierwszej klasy szkoły podstawowej nie tylko w swoim rejonie, ale także w dowolnie wybranej podstawówce w Warszawie. W łatwiejszym porównaniu ofert i wyborze szkoły ma pomóc rodzicom strona internetowa Biura Edukacji i elektroniczna rekrutacja.

Rekrutacja

Warto od razu zaznaczyć, że tak jak dawniej, również obecnie każdy uczeń ma zapewnione miejsce w swojej szkole rejonowej. Nauka w takiej szkole jest przede wszystkim prawem, a nie obowiązkiem ucznia i jego rodzice mogą mu wybrać inną szkołę w mieście.

Zgodnie z przyjętymi dla całej Warszawy kryteriami naboru, każdy kandydat do klasy pierwszej otrzymuje w trakcie rekrutacji punkty. Więcej niż połowę (800 na 1500 możliwych punktów) dostaje, gdy wybrana szkoła znajduje się w rejonie jego zamieszkania. Wysoko punktowane są też następujące kryteria: wybór szkoły, która leży w promieniu do 3 km od domu ucznia lub w tej

samej dzielnicy, oraz posiadanie starszego rodzeństwa, które już uczęszcza do danej szkoły.

Wszystkie potrzebne informacje, a także formularz podania do szkoły, można znaleźć na stronie internetowej Biura Edukacji w Warszawie: www.edukacja.warszawa.pl. Dla rodziców przyszłych pierwszaków uruchomiono też specjalną infolinię: 22-338-07-64.

Prezentacja szkół

Na Pradze-Południe rodzice mają do wyboru w sumie 20 szkół podstawowych (w tym 5 niepublicznych).

Na Godawiu są cztery podstawówki publiczne – SP 312 przy ul. Umińskiego, SP 185 przy Abrahama, SP 279 przy Cyrklowej i SP 135 przy Bartosika. Największy i najnowocześniejszy budynek ma szkoła przy Umińskiego. Zyskała na wygodzie po przejęciu sal LO im. Herberta, które przeniosło się na ul. Fundamentową. Uczniów z różnymi niepełnościami zaprasza integracyjna SP 135 przy Bartosika.

Na Saskiej Kępie znajdują się dwie podstawówki – SP 168 przy ul. Zwycięzców oraz SP 143

przy Stanów Zjednoczonych. Pierwsza z tych szkół może zainteresować szczególnie uczniów, który chcą mieć więcej lekcji z języków obcych.

Na Kamionku są również dwie szkoły – SP 60 przy ul. Zbaraskiej i SP 255 przy Kamionkowskiej.

Najwięcej podstawówek (aż siedem) znajduje się na Grochowie – SP 72 przy ul. Paca, SP 141 przy Szaserów, SP 215 przy Kwatery Głównej, SP 163 przy Osieckiej, SP 55 przy Siennickiej, SP 120 przy Międzyborskiej (z klasami integracyjnymi) i SP 246 przy ul. Białowieskiej.

W sumie we wszystkich publicznych SP na Pradze-Południe uczy się ponad 6500 uczniów, ale w porównaniu np. z 2003 rokiem ich liczba spadła prawie o 40%. Stąd działania władz samorządowych, aby „racjonalizować” sieć szkół w dzielnicy. W praktyce oznacza to łączenie lub likwidację szkół podstawowych, tak jak dzieje się w przypadku sportowej SP nr 55 przy ul. Siennickiej. Dla uczniów uzdolnionych sportowo została jeszcze oferta w SP 215 przy Kwatery Głównej, gdzie są klasy o profilu pływackim.

Wyniki egzaminów

Na sprawdzianie końcowym uczniowie szkół podstawowych w naszej dzielnicy osiągają wyniki bardzo zróżnicowane. Można to wytłumaczyć tym, że dzieci pochodzą z różnych środowisk, czasami trudnych wychowawczo.

Na przestrzeni ostatnich lat (2009–2012) najlepiej radzili sobie uczniowie z następujących szkół publicznych: SP 279 (ul. Cyrklowa), SP 163 (ul. Osiecka), SP 215 (ul. Kwatery Głównej), SP 185 (ul. Bora-Komorowskiego) oraz SP 312 (ul. Umińskiego). Od lat bardzo dobre wyniki na sprawdzianie szóstoklasisty osiągają uczniowie pięciu niepublicznych podstawówek – dwóch społecznych: z ul. Paryskiej (nr 5) i z Ostrobramskiej (nr 10), dwóch prywatnych: z ul. ks. Sztuki (nr 114) i z Terespolskiej (nr 98, Didasko) oraz chrześcijańskiej SP Samuel z ul. Boremlowskiej.

Trudno nie zauważyć pozytywnych zmian, jakie zaszły w szkołach podstawowych na Pradze-Południe. W ciągu kilku ostatnich lat przybyło tablic interaktywnych, sal gimnastycznych, boisk. Oferta edukacyjna też jest ciekawsza, ale czy odpowiednia dla naszego dziecka? To trzeba już sprawdzić osobiście, odwiedzając szkołę podczas organizowanych przez nią dni otwartych dla przyszłych pierwszoklasistów i ich rodziców.

Marek Urban

Redaktor portalu www.egzaminu.edu.pl

– można tam znaleźć więcej informacji o egzaminach i wyborze szkoły.

Z prac Rady Dzielnicy



Na trzydziestej szóstej sesji Rady Dzielnicy Praga Południe, która odbyła się w dniu 19 marca, radni dyskutowali przede wszystkim na temat wysokości nauczycielskich dodatków motywacyjnych. Temat ten poruszył środowisko nauczycieli, którzy licznie stawili się na sesji Rady. W efekcie kilkugodzinnej dyskusji radni zaapelowali do Zarządu Dzielnicy o podjęcie działań, które skutkowałyby zwiększeniem środków mogących zostać przeznaczone na ten cel. Ponadto radni m.in. podjęli decyzję o zwiększeniu kwoty zarezerwowanej na zakup nowości wydawniczych dla południowo-praskiej Biblioteki.

4 kwietnia Rada Dzielnicy obradowała na dwóch sesjach nadzwyczajnych. Pierw-

sza z nich dotyczyła planowanych przez Zarząd Transportu Miejskiego zmian w komunikacji autobusowej na terenie Pragi-Południe. Na pytania radnych odpowiadali przedstawiciele ZTM, którzy starali się wyjaśnić decyzje dotyczące poszczególnych cięć w rozkładach linii.

W podjętym przez Radę Dzielnicy stanowisku radni stanowczo zaprotestowali przeciwko wszelkim zmianom w komunikacji miejskiej pogarszającym obsługę komunikacyjną w tzw. układzie wewnątrz-dzielnicowym oraz wpływającym negatywnie na bezpośrednie skomunikowanie z sąsiednimi dzielnicami. Przede wszystkim zaapelowali o utrzymanie linii 521 na jej obecnej trasie, która zapewnia bezpośrednie i dogodne połączenie mieszkańcom naszej dzielnicy z Wawrem, centrum miasta oraz Ochotą. Ponadto wystąpili z wnioskiem o zachowanie dotychczasowego roz-

kładu linii 311 łączącej Gochław z Grochovem oraz utrzymanie m.in. linii 115 w jej dotychczasowym przebiegu.

Tematami kolejnej sesji nadzwyczajnej były: nowe przepisy o gospodarowaniu odpadami, czyli tzw. „uchwała śmieciowa” oraz stan instalacji kominowo-wentylacyjnych w niektórych budynkach na terenie dzielnicy. Po długiej, momentami gorącej dyskusji Rada Dzielnicy podjęła stanowisko, którego najważniejszym elementem był wniosek o obniżenie planowanych stawek za odbiór odpadów. „Proponowane stawki stoją w rażącej dysproporcji w stosunku do obecnie obowiązujących” – możemy przeczytać w stanowisku. Szerzej na temat decyzji Rady Dzielnicy Praga Południe w sprawie tzw. „uchwały śmieciowej” w kolejnym numerze „WS”.

Karol Kowalczyk
Radny Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Saskiej Kępie zaprasza!

Zapisy prowadzimy w każdy poniedziałek od 22 kwietnia do 20 maja 2013 r. w Domu Kultury Saska Kępa przy ul. Brukselskiej 23. Przy zapisie potrzebne 1 zdjęcie i wpłata czesnego za rok akademicki 2013/2014. Liczba miejsc ograniczona.

W nowym roku akademickim zamierzamy prowadzić dodatkowo wykłady w języku angielskim. Zajęcia prowadzone w tym roku cieszą się dobrą oceną i zainteresowaniem, co nas zobowiązuje do dalszego powiększania różnorodnych form kształcenia w zależności od zainteresowań słuchaczy. Jednocześnie prowadzone są rozmowy dotyczące: rehabilitacji, wyjazdów zagranicznych na inne uniwersytety oraz integracji międzypokoleniowej, oparte na nowych formach kształcenia.

Dodatkowych informacji udziela pani Elżbieta Kamińska – tel. 696 479 778 w godz. 8.00–10.00 i 18.00–20.00.

Europejskie Centrum Uniwersytetów
Drugiego i Trzeciego Wieku

✉ Listy do redakcji

W marcowym numerze „Wiadomości” ukazał się list (strona 2) dotyczący planowanego wprowadzenia komunikacji miejskiej (autobusu) na ulicy Poligonowej.

List ten jest skrótem anonimowego apelu rozdawanego mieszkańcom i rozwieszanego na terenie osiedla „Łatyczowska” w lutym bieżącego roku.

W odpowiedzi na ten apel, ponad 60-osobowa grupa mieszkańców osiedla wyraziła swoje zdecydowane poparcie dla planowanej linii autobusowej przebiegającej ulicą Poligonową.

Pisma w tej sprawie zostały przekazane panu

Andrzejowi Książkowi z Wydziału Infrastruktury Urzędu Dzielnicy – pierwsze w dniu 14 lutego oraz uzupełnienie listy podpisów w dniu 21 lutego i jak na razie pozostają bez odpowiedzi. Kopie pisma i listy podpisów w załączeniu.

Zapoznając się z argumentami autora skierowanymi przeciw wprowadzeniu komunikacji miejskiej, odnoszę wrażenie, że jedynym motywem kierującym osobą protestującą jest chęć uniknięcia hałasu pod oknami własnego mieszkania.

W imieniu grupy popierającej ideę wprowadzenia autobusów na ul. Poligonowej

*Nazwisko do wiadomości redakcji,
w redakcji także dostępne do wglądu
wspomniane kopie pisma i listy podpisów.*



Nowy system gospodarowania odpadami komunalnymi w Warszawie

Spotkanie informacyjne dla zarządców i właścicieli nieruchomości

- Jak przygotować się do wprowadzenia nowego systemu gospodarowania odpadami komunalnymi?
- Jak wypełnić i gdzie złożyć odpowiednią deklarację?
- Jakie będą nowe zasady segregowania odpadów?

Odpowiedzi na te i inne pytania zarządcy i właściciele nieruchomości mogą uzyskać podczas organizowanych w dzielnicy Praga-Południe spotkań informacyjnych.

Spotkania odbędą się w terminach: 16 kwietnia o godz. 9.00 i 9 maja o godz. 15.00 w Dzielnicowym Biurze Finansów Oświaty przy ul. Grochowskiej 262.

www.czysta.um.warszawa.pl

Infolinia: 800 70 70 47

Cięcia w komunikacji miejskiej na Pradze-Południe



W związku z prognozowanymi mniejszymi dochodami w budżecie Warszawy na ten rok, radni miasta „zamrozili” 190 milionów na wydatki bieżące na komunikację miejską w stolicy. Ponadto od 31 maja br. kończą się

dwie umowy z przewoźnikami prywatnymi na obsługę 100 brygad (autobus + kierowcy). Powyższe kontrakty zostaną zastąpione przez zwiększenie zadań MZA (zwiększenie, ale już po uwzględnieniu planowanych cięć związanych z „zamrożeniem” wydatków bieżących w rezerwie celowej) oraz poprzez rozpisanie nowych przetargów na obsługę linii autobusowych. Będą to nowe zadania przewoźników prywatnych, ale tylko na rok i przez autobusy używane (dwa kontrakty, przewiduje się jeszcze jeden przetarg w późniejszym terminie). Nowe zadania MZA oraz nowe dwa lub trzy kontrakty nie zastąpią jednak w pełni obecnych umów na obsługę setki autobusów. Dlatego też po uwzględnieniu „cięć” i zakończeniu kontraktów czekają nas zmiany w komunikacji miejskiej, również na Pradze-Południe,

prawdopodobnie od początku wakacji tego roku. Zmiany będą dotyczyć linii 102, 115, 117, 138, 151, 225, 238, 311 i 521.

Linia 102 pojedzie do pętli Młynów i połączy się z linią 151 na trasie:

PKP OLSZYŃKA GROCHOWSKA – ... – Królewska – Grzybowska – Siedmiogrodzka – Skierniewicka – Wolska – Płocka – MŁYNÓW

Linia 115 pojedzie do Rembertowa zamiast jak obecnie na Pragę Południe poprzez połączenie się z linią 215 na trasie:

ALEKSANDRÓW – ... – Kościuszkowców – Korkowa – Wspólna – nawrotka przy ul. Brata Alberta – Wspólna – Szosowa – Grzybowa – al. Komandosów – Ilskiego – Marsa – Cyrulików – al. Chruściela – al. Sztandarów – MOKRY ŁUG

Linia 117 zostanie skrócona do pętli Dworzec Centralny, a na Goławiu pojedzie po trasie linii 151.

Linia 138 zostanie skrócona do pętli Dworzec Wschodni (Kijowska). W zastępstwie zostanie uruchomiona **linia 238** w relacji Dworzec Wschodni (Lubelska) – Zajezdnia Utrata.

Trasy:

Linia 138

BOKSERSKA – ... – al. Zieleniecka – Targowa – Kijowska – DW. WSCHODNI (KIJOWSKA)

Linia 238

DW. WSCHODNI (LUBELSKA) – Lubelska – Zamoyskiego – Targowa – Żąbkowska – Radzymińska – Naczelnikowska – Rybieńska – Zabraniecka – Utrata – UTRATA – Utrata – Zabraniecka – Gwarków – ZAJEZDNIA UTRATA.

Linia 151 zostanie zlikwidowana, częściowo zastąpią ją linie: 102, 117 i 138.

Linia 225 zostanie przekształcona w linię okresową. Trasa bez zmian.

Linia 311 będzie kursować nieco rzadziej w godzinach 6–9 i 14–18, czyli w godzinach szczytu komunikacyjnego.

Linia 521 zostanie skrócona do pętli Wiatraczna.

Pozostałe zmiany znajdują się na stronie ZTM: <http://www.ztm.waw.pl/aktualnosci.php?i=930&c=100&l=1>.

Jak informuje ZTM, projekt zmian może ulec jeszcze modyfikacjom po konsultacjach z poszczególnymi dzielnicami, których one dotyczą.

Krzysztof Sokołowski

Obiekty sakralne na Pradze-Południe – Dzielnicowy Konkurs Fotograficzny



Sztuka fotografowania to przyjemność i wyzwanie.

Może również być środkiem komunikacji kulturowej, do czego zachęca Zespół Szkół nr 84

w Warszawie przy ul. Zwycięzców 44. Placówka zaprasza wszystkich uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z dzielnicy Praga-Południe do udziału w Dzielnicowym Konkursie Fotograficznym „OBIEKTY SAKRALNE NA PRADZE POŁUDNIE”.

Konkurs organizowany będzie na przełomie maja i czerwca 2013 r. i zakończy go uroczysta gala rozdania nagród w Centrum Promocji Kultury. Honorowy patronat nad konkursem objęli: Ksiądz Arcybiskup Diecezji Warszawsko-Praskiej Henryk Hoser oraz Burmistrz Dzielnicy Praga Południe – Pan Tomasz Kucharski. Ponadto organizatorzy konkursu, poza wyżej wymienionym CPK, nawiązali również współpracę z Muzeum Warszawskiej Pragi oraz parafiami skupionymi wokół Pragi-Południe. Patronat medialny nad wydarzeniem sprawują „Wiadomości Sąsiedzkie”.

Tematem konkursu są obiekty sakralne znajdujące się na terenie Pragi-Południe. Komisja będzie brała pod uwagę fotografie przedstawiające kościoły, kaplice, budynki klasztorne, kaplice cmentarne, zespoły kalwaryjne, dzwonnice i przykłady małej architektury sakralnej, np. kapliczki. Jednakże największe zainteresowanie wzbudzą na pewno ukryte, zapomniane, często niedoceniane „perły” sakralne, które można dostrzec w praskich zakamarkach, na budynkach.

Celem konkursu jest zachęcenie uczniów do odkrywania ciekawych miejsc Pragi-Południe i poznawania swojej dzielnicy. Organizatorzy mają nadzieję, że konkurs spopularyzuje temat praskich zabytków wśród dzieci i młodzieży, rozbudzi zainteresowanie historią obiektów sakralnych. Z pewnością ta inicjatywa przyczyni się również do integracji środowiska lokalnego oraz do wzmocnienia poczucia więzi z dzielnicą.

Terminarz konkursu:
24.05.2013 – upływa termin nadsyłania prac
7.06.2013 – wyniki konkursu na stronie www.zs84.pl
13.06.2013, godz. 12.00 – prezentacja prac zwycięzców na uroczystej gali rozdania nagród w CPK

Motywacją do udziału w konkursie, poza satysfakcją z fotografowania, mogą być cenne nagrody rzeczowe przewidziane w trzech kategoriach wiekowych.

Terminarz konkursu:

24.05.2013 – upływa termin nadsyłania prac

7.06.2013 – wyniki konkursu na stronie www.zs84.pl

13.06.2013, godz. 12.00 – prezentacja prac zwycięzców na uroczystej gali rozdania nagród w CPK

Szczegółowe informacje o konkursie zostaną dostarczone po 15 kwietnia do wszystkich szkół z dzielnicy Praga-Południe oraz zostaną zamieszczone na stronie organizatora.

Organizator konkursu:



Zespół Szkół nr 84
ul. Zwycięzców 44,
03-938 Warszawa
tel. 22 617 63 28
lub 22 672 85 75
sekretariat@zs84.pl
www.zs84.pl

Anna Domańska

Dziecko w sieci

Internet to okno na świat. Cały świat. Każdy korzystający z sieci ma dostęp do jej nieograniczonych zasobów. Również każdy może brać udział w tworzeniu jej zawartości, którą tak naprawdę trudno jest kontrolować.

Od 2004 roku w siedzibie na Saskiej Kępie Fundacja Dzieci Niczyje prowadzi program Dziecko w Sieci. Głównym partnerem programu jest Fundacja Orange. Nadrzędnym celem programu jest edukacja na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie, a także zwrócenie uwagi dorosłych na zagrożenia, na które narażeni są młodzi internauci.

Z badań EU Kids Online przeprowadzonych w 2010 roku wynika, że w Polsce pierwsze doświadczenia z Internetem przypadają średnio na 9 rok życia dziecka. Aż 72% najmłodszych Internautów korzysta z sieci codziennie. Dzieci w Polsce najczęściej używają w tym celu własnego komputera osobistego, który znajduje się zazwyczaj w ich pokoju lub sypialni. Oznacza to, że najczęściej dzieci surfują w Internecie bez kontroli rodzicielskiej.

Pierwszy kontakt dziecka z Internetem odbywa się zazwyczaj bez nadzoru dorosłych! Wraz z wiekiem dzieci nabywają coraz to więcej kompetencji medialnych, lecz w dalszym ciągu nie potrafią w pełni zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci.

Badania dowodzą, że aż 41% dzieci w Polsce doświadczyło sytuacji niebezpiecznych w czasie eksplorowania Internetu. Zagrożenia, na jakie dzieci mogą natrafić w sieci, to przede wszystkim:

- niebezpieczne kontakty online, np. mające na celu uwiedzenie dziecka,
- kontakty z niebezpiecznymi treściami, jak brutalne sceny przemocy czy pornografia,
- cyberprzemoc – doświadczanie agresji ze strony rówieśników.

Dzieci podają w Internecie bardzo dużo informacji o sobie, łącznie ze szczegółowymi danymi osobowymi. Ułatwia to sprawcy dotarcie do dziecka, nawiązanie kontaktu i wzbudzenie sympatii.

**PRAWDZIWYCH PRZYJACIÓŁ
POZNAJE SIĘ W BIEDZIE...**

Dzieci, które doświadczają przemocy, potrzebują wsparcia.

PODARUJ 1% FUNDACJI DZIECI NICZYJE

KRS 0000 20 44 26



www.fdn.pl




Dzieci często bezkrytycznie ufają osobom poznawanym w Internecie. Same udostępniają wiele swoich danych, uważając jednocześnie, że osoba, z którą rozmawiają, jest wobec nich szczerą. Poprzez Internet i kontakty online dzieci zaspokajają swoje deficyty społeczne z życia realnego. W Internecie – dzięki złudzeniu anonimowości – stają się pewne siebie, przebojowe i towarzyskie. Przyczyną wielu ich zachowań w sieci jest brak możliwości zaspokojenia potrzeb w świecie rzeczywistym.

Jednym z zadań wychowawczych rodziców jest nauczyć dziecko, jak dbać o własne bezpieczeństwo w Internecie.

Rolą rodzica jest być towarzyszem dziecka w przygodzie z Internetem. Warto, by we wspólnym poznawaniu Internetu rodzic pamiętał o poniższych zasadach:

1. Ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci.
2. Umieść komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu.
3. Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób i treści, na które trafia w sieci.
4. Naucz dziecko chronić prywatność.
5. Przekonaj dziecko, by zawsze konsultowało z Tobą materiały, które publikuje w Internecie.
6. Nie narażaj dziecka, publikując bezkrytycznie jego zdjęcia w sieci!
7. Chronić komputer dziecka przed niewłaściwymi treściami.
8. Upewnij się, że Twoje dziecko korzysta z gier adekwatnych do jego wieku.
9. Sprawdź szkołę swojego dziecka. Upewnij się, że opracowała i wdrożyła system zapobiegania i reagowania na cyberprzemoc.
10. Naucz dziecko szacunku dla innych internautów.

Więcej informacji: www.dzieckowsieci.fdn.pl
Podaruj 1% Fundacji Dzieci Niczyje: KRS 0000 20 44 26

Małgorzata Ćwiek
Specjalista ds. edukacyjnych

COMFORTBE
QUALITY SLEEP SYSTEMS

MATERACE
wyspanym ludziom żyje się lepiej :)

TOTALNA OBNIŻKA CEN -60%

**HIT SEZONU!
MATERAC RELAKS!**

**odbijamy
STARE MATERACE**

Zapraszamy do naszych salonów:

ul. Ostrzycka 2/4, 04-035 Warszawa
tel. 022 497 87 78
tel. 500 140 377

ul. Gen. Zajęczka 26, 05-270 Marki
tel. 022 781 13 59
tel. 500 140 344

zapraszamy do sklepu internetowego
WWW.COMFORTBE.PL



rozmiar	80x200	90x200	120x200	140x200	160x200	180x200
cenę	699,-	799,-	1029,-	1209,-	1329,-	1599,-
NOWA CENA	459,-	499,-	529,-	619,-	689,-	799,-



rozmiar	80x200	90x200	120x200	140x200	160x200	180x200
cenę	399,-	419,-	519,-	559,-	599,-	859,-
NOWA CENA	259,-	279,-	339,-	369,-	399,-	489,-

TROFEA SPORTOWE

Puchary
Medale
Statuetki
Dyplomy
Grawerowanie
Tabliczki



01-051 Warszawa, ul. Smocza 21
tel. 22 636 00 02
www.basreklama.pl basreklama@wp.pl



Dłonie naszą wizytówką



Przepis na zadbane dłonie i paznokcie jest dość prosty, to systematyczna pielęgnacja. Słynne powiedzenie „dłonie są naszą wizytówką” można odnieść zarówno do kobiet, jak i mężczyzn. To na dłonie patrzymy w pierwszych chwilach spotkania. Podając rękę przy powitaniu, czujemy, czy dłoń jest szorstka, nie miła w dotyku, czy gładka i wypięlgnowana.

Należy pamiętać, że dłonie są zawsze na widoku, tak samo jak twarz, zatem i im należy poświęcić nieco uwagi. Pamiętajmy, aby chronić dłonie przed agresywnymi środkami chemicznymi, używać do mycia rąk łagodnych środków, a do wszelkich prac porządkowych zakładać ochronne rękawiczki. Po umyciu rąk dokładnie je wysuszmy i zastosujmy odżywczy krem, ponieważ każde mycie wysusza skórę. Na noc najlepszy będzie krem o zdecydowanym działaniu regenerującym lub zawierający naturalne olejki, np. olejek arganowy. Pamiętaj także o ochronie dłoni przed mrozem, wiatrem i promieniowaniem UV (przyspiesza procesy starzenia, wywołuje pigmentację). W razie potrzeby fundujemy dłoniom zabiegi pielęgnacyjne domowe (np. piling i kąpiel w oliwie) albo bardziej profesjonalne, w gabinetach kosmetycznych.

A jak zadbać o paznokcie? Pielęgnację zaczynamy od uformowania paznokci i skórek. Kształt paznokci musi być dopasowany do wyglądu palców, kształtu dłoni, budowy paznokcia, charakteru pracy. Paznokci u rąk nie obcinamy nożyczkami (powoduje to pęknięcie i rozdawanie płytki), lecz piłujemy pil-

niczkiem, najlepiej papierowym, mineralnym lub szklanym. Najlepsze do tego są pilniki o podwójnej powierzchni, twardsza do skracania paznokcia oraz bardziej miękka, do wygładzania brzegów. W celu usunięcia skórek należy zaopatrzyć się w specjalny preparat zmiękczający i drewniany patyczek. Zazwyczaj wystarczy, że skórki zostaną delikatnie odsunięte, ale jeśli są grube, popękane lub mocno zarosnięte, najlepiej z tym problemem udać się do kosmetyczki.

Paznokcie u nóg obcinamy nożyczkami lub cążkami, skracając je w linii prostej bez zaokrąglania na brzegach. Zbyt głębokie wycinanie paznokci po bokach może spowodować tzw. wrastanie paznokcia. Skrócone pa-



Malowanie paznokci przybiera obecnie bardziej artystyczną formę

znokcie wygładzamy, tak jak w przypadku dłoni unikamy metalowych pilników.

Dość często u dzieci, młodzieży, a także u osób dorosłych, spotykamy nawykowe obgryzanie paznokci i skórek (onychofagia). Nawyk ten mo-

że być spowodowany stresem i niekontrolowanymi emocjami. Jest nieestetyczny i jeśli przybiera zaostrożoną formę, należy zasięgnąć porady lekarza.

Ładnie pomalowane paznokcie mogą być bardzo efektowne, ale kolor i deseń należy dostosować do charakteru pracy i otoczenia. Kolorowy lakier oraz wszelkiego rodzaju eks-



Tej wiosny kobiety bardzo chętnie sięgają po pastele

trawagancje na paznokciach są odpowiednie dla młodych dziewczyn oraz kobiet pracujących w zawodach związanych z modą i urodą. W roku 2013 modny jest łagodny, owalny kształt paznokci, nawiązujący do stylistyki lat osiemdziesiątych. W niepamięć odchodzą typsy, zwłaszcza długie i prostokątne. Alternatywą jest manicure hybrydowy. Hitem są pastelowe, kremowe i cieliste kolory. W bardziej artystycznej formie przyozdobione perełkami, cekinami, kolorowymi naklejkami lub różnego rodzaju wzorkami: kreski, kratki, kropki, kwiatki i nie tylko. Obok kolorów naturalnych króluje metaliczny połysk i tradycyjne mocne kolory, takie jak: czerwień, granat, czerń, purpura oraz połączenia dwóch kolorów.

Małgorzata Grabczyńska
wizażystka, gosia@makeupart.pl

 **NATUR HOUSE** 
Eksperci w reedukacji żywieniowej

DIETETYKA

ODCHUDZANIE

Bezpłatny pomiar tkanki tłuszczowej i płynów ustrojowych

ul. Łukowska 1 (Grochów)
tel. (22) 251 28 36 lub 519 193 981

www.naturhouse-polska.pl

II Festiwal "Ceramika. Moc Żywiołów"
w ramach Pikniku Wesoła 2013
25.05.2013r

ORGANIZATORZY

Mimbros
Pacownia Ceramiki Artystycznej

PATRONAT

ZP

www.domkulturywesoła.net
www.mimbresceramika.blogspot.com

Fenomen aqua aerobiku

Aqua aerobik to zajęcia ruchowe wykonywane w wodzie, prowadzone w grupach, przy muzyce. Bardzo często instruktor urozmaica je wykorzystaniem specjalnych przyborów np. rurek z pianki poliuretanowej zwanych „makaronami”, pasów wypornościowych, piankowych ciężarków lub rękawic.

Ćwiczenia w wodzie stosowane były od dawna jako forma rehabilitacji. Jednak dopiero w latach osiemdziesiątych w Stanach Zjednoczonych pojawił się nowy rodzaj zajęć fitness, obecnie bardzo popularny na całym świecie, nazwany powszechnie aqua aerobikiem, uprawiany nie tylko w celach fizjoterapeutycznych.

Fenomenem aqua aerobiku jest to, że tę for-

mę ćwiczeń może uprawiać każdy, niezależnie od wieku oraz kondycji fizycznej. Podczas ćwiczeń w wodzie odciążony jest cały układ kostno-stawowy, dlatego lekarze zalecają tę formę ruchu również osobom, które chorują na osteoporozę, cierpią na nadciśnienie tętnicze lub mają problemy z kręgosłupem i stawami. Także wśród kobiet w ciąży aqua aerobik cieszy się ogromnym zainteresowaniem.

Jeśli ktoś nie umie pływać, nie jest to żaden problem, ponieważ podczas zajęć cały czas mamy kontakt z podłożem, dlatego nie jest wymagana umiejętność pływania. Ciało zanurzone w wodzie jest lżejsze i dlatego łatwiej jest wykonywać ćwiczenia. Umożliwia to również dłuższe

wykonywanie ruchów, które na lądzie szybciej powodują u nas zmęczenie. Dużym plusem tych zajęć jest ich zbawienny wpływ na ciało. Uprawiając aqua aerobik szybko pozbędziemy się zbędnych kilogramów, ponieważ ruch w wodzie wpływa na przyspieszenie przemiany materii. Dodatkowo masaż wodny modeluje sylwetkę i pomaga zlikwidować cellulit. Kolejnym atutem jest również pobudzenie układu krążenia i układu oddechowego. Zwiększa się nasza wydolność, poprawia się koordynacja, gibkość, a także zwiększa masa mięśniowa. Dodatkowo ćwiczenie w grupie, przy dobrze dobranej odprężającej muzyce wspaniale likwidują napięcie i stres.

**OSiR Pływalnia Wodnik
ul. Abrahama 10, Warszawa
tel. 22-673-82-00**

Klub Kultury Goctaw zaprasza w kwietniu

**15 kwietnia (poniedziałek), godz. 18.30
7 GRZECHÓW GŁÓWNYCH W MALARSTWIE**
Wernisaż wystawy malarstwa warszawskich artystów. Opiekun wystawy: Helena Urbańska. **Wstęp wolny.**

**15 kwietnia (poniedziałek), godz. 19.30
PODRÓŻ DO MAGICZNYCH WYSP – AZORY**
Spotkanie z cyklu „Pomysł na podróż” połączone z prezentacją zdjęć, prowadzone przez podróżniczkę – Mariannę Rychlicką. **Wstęp wolny.**

**22 kwietnia (poniedziałek), godz. 19.00
SPOTKANIE Z KABARETEM**
Wieczór kabaretowy w wykonaniu Kabaretu Ab-

surdu Codziennego (KAC) oraz Ścibor&Szpak – zdobywcy Grand Prix 28 Przeglądu Kabaretów PAKA 2012. **Wstęp – 10 zł. UWAGA! Przedprzedaż od 15.04.13. Liczba miejsc ograniczona!**

**27 kwietnia (sobota), godz. 12.00-14.00
TANE CZNA PODRÓŻ PO EUROPIE**
Wiosenny bal dla dzieci. Prowadzenie: Magdalena Olczak i Adrian Żołądek. **Wstęp – 5 zł. UWAGA! Przedprzedaż od 22.04.13. Liczba miejsc ograniczona!**

**29 kwietnia (poniedziałek), godz. 19.00
PAMIĘTANE I LUBIANE**
Pokaz autorskich filmów dokumentalnych połą-

czony z prelekcją na temat życia i twórczości wspaniałej Artystki – Hanki Bielickiej oraz piosenkarki – Danuty Rinn. Prowadzenie i reżyseria: Janusz Horodniczy. **Wstęp – 5 zł. UWAGA! Przedprzedaż od 22.04.13. Liczba miejsc ograniczona!**

**Klub Kultury Goctaw
filia CENTRUM PROMOCJI KULTURY
ul. Abrahama 10, 03-982 Warszawa
tel. 22 671-94-79
email: biuro@klubgoctaw.pl
www.klubgoctaw.pl**

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

Stwórzmy razem ogródek dla naszych pociech

Portal ZwalczNude.pl oraz zaprzyjaźnione portale wspólnie organizują społeczną zbiórkę środków finansowych pn.: **Akcja Ogródek**.

Akcja Ogródek ma na celu stworzenie pięknego i przyjaznego rodzinom z dziećmi ogródka przy Wy-li-czan-Cafe na ul. Kakowskiego 8 na warszawskim Goctawiu.

Wy-li-czan-Cafe jest wspaniałym miejscem, w którym nie tylko można się napić pysznej kawy lub koktajlu owocowego, zjeść domową

szarlotkę i pobawić z dzieckiem. To miejsce, w którym organizowane są wyjątkowe zajęcia dla naszych pociech, a atmosfera jest taka jak w domu! To nowe miejsce położone jest w pobliżu parku nad Balatonem między ul. Nowaka-Jeziorańskiego a ul. Abrahama.

Naszym głównym celem jest pozyskanie wsparcia finansowego na budowę obok kawiarni ogródka dla dzieciaków. Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w akcji, każdy może kupić cegiełkę i w ten sposób zrobić coś dobrego.

Proponujemy 3 sposoby zaangażowania się w ten projekt:

1. Cegiełka – 20 PLN wrzucone do słoja na miejscu, za które proponujemy wiosenną mrożoną herbatkę „NumberTea z cytrusowym Twistem”.

Jest to mieszanka dwóch wysokogatunkowych herbat z lemoniadą, limonką i cytrynową spiralką ozdobioną listkiem mięty.

2. Cegiełka – 30 PLN – udział w warsztatach – już niedługo pojawi się w tym miejscu informacja o dacie specjalnie przygotowanych dla cegiełkowiczów zajęć z ceramiką dla dzieci. Tematem są: „SŁONECZNE SERCA”, to bardzo prosta i efektowna praca. Koszt udziału w zajęciach to 30 PLN – cała zebrana kwota pójdzie na przygotowanie ogródka!

3. Zapraszamy też do wykupienia cegiełki on line. Każdemu, kto wesprze akcję w ten sposób gwarantujemy wpis na FB kafejki, oraz Warszawskich Dni Rodzinnych – to Państwo ustalają treść wpisu! Wystarczy przelew na kwotę 40 PLN na konto: 26 1090 1056 0000 0001 1290 1272. W tytule przelewu prosimy napisać CEGIEŁKA – oraz treść, która ma się pojawić na FB.

Więcej na: <http://www.zwalcznude.pl/artukuly/46-wydarzenia/190-akcja-ogrodek>.

ZwalczNude.pl

REKLAMA
w „Wiadomościach Sądzieckich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym reklama@wiadomosciasiedzkie.pl

lub od naszego przedstawiciela handlowego:

Michał Wituszyński – 607-288-348
reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Szukasz zatrudnienia lub miejsc, gdzie możesz nabrać doświadczenia zawodowego? Sprawdź ofertę Ochotniczych Hufców Pracy

Ochotnicze Hufce Pracy, choć kojarzą się przede wszystkim z epoką socjalizmu, w której przeżywały prawdziwy rozkwit, swoją działalnością sięgają jeszcze czasów II RP. Wtedy też w ramach Junackich Hufców Pracy powstała organizacja, której celem było podnoszenie kwalifikacji zawodowych młodzieży. JHP, później zaś OHP miało na celu pomóc młodym ludziom znaleźć zatrud-

nienie i nabrać odpowiedniego doświadczenia przez system praktyk i staży.

Dziś OHP kształcą w takich specjalnościach jak blacharz, lakiernik samochodowy, fryzjer, kucharz, cukiernik, sprzedawca, piekarz. Ich oferta adresowana jest do młodzieży ze środowisk zagrożonych biedą, patologią, a także do młodych ludzi (w tym studentów) poszukujących pracy. Oprócz szkole-

nia zawodowego oraz pomocy w znalezieniu zatrudnienia OHP oferuje także zajęcia sportowe czy plastyczne. Z oferty hufców może skorzystać każda osoba w wieku 15–25 lat.

Więcej informacji udziela Środowiskowy Hufiec Pracy nr 7–9, Warszawa, ul. Kickiego 5, tel. 22 813 05 71.

Przemysław Ziemichód

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.**

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.: 22-810-26-04.

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ Sprzedam działkę zalesioną 4900 m² blisko jeziora, powiat Elk, Mazury, kontakt po 19-tej 787 142 983
- ▶ Sprzedam pokój z kuchnią – 27 m², Godawek, tel: 781 496 613

Kompleksowe remonty i adaptacje wnętrz

Tel. 606-808-358

- ▶ M-3 na Os. Ostrobramska (Witolin) sprzedam, 2-pok., 3 piętro, winda, duża zabudowana loggia, dodatkowo korytarz 14 m², dwustronne, narożne, tel. (22) 39 810 39
- ▶ Zamienię pokój z kuchnią 38 m, wysokość 3,5 m. Centrum Ochoty parter – na mniejsze w Warszawie, dzielnica obojętna tel. 600-808-816.
- ▶ Sprzedam mieszkanie dwupoziomowe 100 m² w Wawrze na strzeżonym osiedlu. 4 pokoje, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą, 2 balkony, miejsce garażowe. 2 minuty od stacji PKP Anin. Kontakt: 501-620-701.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- ▶ Sprzedam betoniarkę w bardzo dobrym stanie. Jednofazowa. Pojemność 145 l. Cena 700,00 zł. tel. 512 905 455

USŁUGI OGRODOWE

- Wycinanie i podcinanie drzew
- Zakładanie trawników
- Porządkowanie ogrodów

Tel. 513-148-238

- ▶ Sprzedam starą maszynę do pisania „Mercedes” stan bdb, walek po renowacji tel. 22 406 13 13.
- ▶ Sprzedam tapczan jednoosobowy z zagłówkiem w bdb stanie (prod. 10.08.2012) kolor kakao. tel. 870 29 98.
- ▶ Sprzedam regał mahoń z szafą, tel: 781 496 613 .
- ▶ Sprzedam fotele – 2 sztuki – z drewnianymi listewkami z przodu oraz wędki, tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam lampę stojącą, drewnianą z abażurem oraz dywan w arrasy tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam odkurzacz Elektrolux w idealnym stanie tel: 781 496 613.

GABINET TERAPII PEDAGOGICZNEJ „GOĆLAW-ISKRA” – specjalistyczna pomoc dzieciom w wieku przedszkolnym, szkolnym i gimnazjalnym. Dojazd do domu uczniów zakwalifikowanych do szkół integracyjnych. **Tel. 501 349 669.**

- ▶ Sprzedam okazynie 1 tonę koksu i około 300 kg. węgla. Cena 1000 zł. Telefon: 22 615 30 60.
- ▶ Sprzedam Radio CB do ręki lub samochodu, nie używane tel. 972 715 274.
- ▶ Po likwidacji piwnicy, stolarni odstąpię materiały i inne sylvia brzezińska. Telefon: 22 615 30 60. E-mail: sylvia.brzezińska@autograf.pl
- ▶ Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podczepianym trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączę welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udostępnić zdjęcia. Tel: 510-618-518, mail: olgasu@op.pl
- ▶ Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
- ▶ Sprzedam kurtkę skórzaną na motor, męską, czarną, stan bdb, rozmiar 52, tel. 972 715 274.

- ▶ 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.

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.

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 27
Stara Miłosna
ZAPRASZA UCZNIÓW
tel. 22 773 33 77

Gimnazjum Niepubliczne w Wesolej, Os. Stara Miłosna
ZAPRASZA UCZNIÓW
tel. 22 773 33 77

- ▶ JĘZYK ANGIELSKI – Studentka anglistyki na UW udzieli korepetycji uczniowi szkoły podstawowej, gimnazjum lub liceum. Możliwy dojazd do ucznia. tel. 516 180 999.
- ▶ Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.
- ▶ Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, dla osób STARSZYCH promocja! Zajęcia indywidualne prowadzone przez studenta. Efektywna, spokojna nauka korzystania z INTERNETU oraz podstawowych funkcji komputera. 533 404 404.
- ▶ FRANCUSKI – korepetycje, lekcje. Romanistka z wieloletnim doświadczeniem i przygotowaniem metodycznym, odpowiedzialna, cierpliwa, zaangażowana. Tel. 515 425 867.

Liceum dla Dorosłych Studium Policealne
ZAPRASZA SŁUCHACZY
tel. 22 773 33 77

- ▶ Nauczycielka z doświadczeniem pomoże nadrobić załogłości w nauce, odrobić lekcje, poszerzyć wiedzę. Dostosowanie zajęć do potrzeb ucznia. Etap wczesnoszkolny kl. I-III. Dojazd gratis. Tel: 728 814 601.

ODZYSKIWANIE DANYCH PROFESJONALNIE ze wszystkich nośników i ze wszystkich systemów.

Tel. 502-678-269, 505-171-575.

- ▶ Pomogę przygotować prezentację maturalną, także w PPT, prace zaliczeniowe, dyplomowe. Tel. 501 074 671.

SPRZEDAM/KUPIĘ – DLA DZIECI

- ▶ SPRZEDAM wózek Teutonia (gondolka, spacerówka), fotelik samochodowy Maxi Cosi, śpiworek. używany, stan bdb. cena 1800 PLN – 606 608 618.

WYNAJMĘ

- ▶ Mieszkanie do wynajęcia 2 pokoje, kuchnia, balkon, po remoncie 50 m² Saska Kępa tel. 696 440 963.
- ▶ 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. 604 18 04 04.
- ▶ Wynajmę kawalerkę, na Pradze Południe, na dłużej, tel. 781-604-107.

PRACA – DAM/SZUKAM

- ▶ Sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 503 836 166, 511 210 315.
- ▶ Pomogę w rozliczeniu PIT-37 – 606 608 618.
- ▶ Poszukujemy lekarza wolontariusza, chętnie młodszego, celem pomocy w opiece nad 45-letnim mężczyzną-prawnikiem. Warszawa Centrum. tel. 668 296 340 (wieczorem).

Psycholog, terapeuta, pedagog specjalny TANIO – 694-927-912
www.educzar.pl

- ▶ Pomagam samotnym lub zapracowanym osobom w usuwaniu, naprawianiu domowych usterek, tel. 606 478 725.
- ▶ Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta, mgr Fizjoterapii, pracownik Oddziału Neurorehabilitacji, 500-646-798.
- ▶ Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacery tel. 503 836 166, 511 210 315.
- ▶ Złota rączka – usługi ogrodnicze, porządkowe, malowanie itp. tel. 507 097 028.

Wiadomości Sąsiedzkie Goćław – pismo mieszkańców Goćławia i okolic.

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

Reklama: Michał Wituszyński – tel. 607-288-348, e-mail: reklama.pragapoludnie@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.

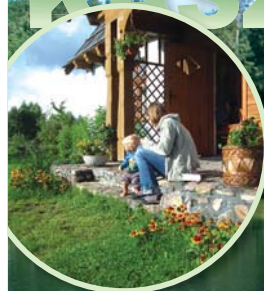
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



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

WAKACJE NA KASZUBACH

www.dom-kaszubski.pl



**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)

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 kwietnia dostaniesz do 10% zniżki!

tel.: 505 283 785 ATRAKCYJNA LOKALIZACJA – ATRAKCYJNA CENA

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl

www.ulicamotylkowa.pl