



GOCLAW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-8276

Czerwiec 2013 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr

7

Fot. Michał Pawlak



Gocławski Balaton

Warszawa ćwiczy w wakacje za darmo!



Sport to zdrowie – tę maksymę chyba każdy z nas słyszał przynajmniej raz w życiu. Jednak mimo panującej mody na aktywność fizyczną, większość z nas ma problem z przewycięzeniem w sobie lenistwa.

Fundacja Wybieram Zdrowie wychodzi nam naprzeciw i w okresie wakacji organizuje bezpłatne zajęcia sportowe przeznaczone dla osób z każdej grupy wiekowej.

Od 1 czerwca w każdą sobotę wakacji w dziewięciu dzielnicach Warszawy będą odbywać się sportowe warsztaty z dziewięciu niecodziennych i często mało znanych dyscyplin. Programem „Warszawa ćwiczy” objęte są tereny Bielany, Bemowa, Mokotowa, Ochoty, Pragi-Południe, Targówka, Ursynowa, Wilanowa i Woli.

Każdej dzielnicy przypisana jest określona dyscyplina. Dla Pragi-Południe organizatorzy akcji przewidzieli zajęcia z treningu funkcjonalnego z elementami boksu. Cotygodniowe ćwiczenia będą odbywać się w Parku Skaryszewskim o godzinie 10.00.



Dla najbardziej wytrwałych osób organizatorzy akcji przewidzieli nagrody. Wszyscy chętni, którzy chcą poprawić swoją kondycję fizyczną, a przy tym wygrać atrakcyjne gadzety, powinni wydrukować ze strony internetowej projektu www.warszawa

[cwicz/?page_id=10](http://www.warszawa) kartę i zbierać pieczątki od instruktorów zajęć. Dodatkowym atutem projektu jest fakt, że na wybrane zajęcia nie trzeba wcześniej się zapisywać. Wystarczy przyjść punktualnie w miejsce sportowych zmagania i dołączyć do ćwiczących osób!

Celem projektu jest aktywizacja mieszkańców Warszawy i zapoznanie uczestników zajęć m.in. z jogą, karate, fitnesssem, boksem, pilatesem.

Program „Warszawa ćwiczy” to doskonała okazja do wyrobienia sobie nawyku regularnego ruchu na świeżym powietrzu. Pokażmy więc, że Warszawa jest również sportową stolicą Polski! A my, jako redakcja „Wiadomości Sąsiedzkich” i patron medialny wydarzenia, z pewnością aktywnie włączymy się w projekt Fundacji Wybieram Zdrowie. Do zobaczenia na treningach w Parku Skaryszewskim :-).

Olga Łęcka



Zostań wolontariuszem w ramach projektu **„Starszy Brat – Starsza Siostra”**

Jeżeli masz 18–25 lat i chcesz zrobić coś dobrego, a oprócz tego:

- masz trochę wolnego czasu i chcesz go pożytecznie wykorzystać,
- lubisz dzieci i potrafisz nawiązać z nimi dobry kontakt,
- masz pomysły na atrakcyjne spędzanie czasu wolnego,

zostań naszym wolontariuszem! Projekt realizowany jest w OPS Dzielnicy Praga Południe – wolontariuszom oferujemy możliwość szkolenia oraz regularne wsparcie ze strony osób doświadczonych w pracy z rodziną.

Chętnych prosimy o kontakt:

Małgorzata Łagowska
lub Magdalena Mosakowska:
tel. (22) 517-69-59,
e-mail:
dzialpomocyspecjalistycznejops@wp.pl

Z prac Rady Dzielnicy



Czternastego maja w dzielnicowym ratuszu przy ul. Grochowskiej odbyła się czterdziesta pierwsza sesja Rady Dzielnicy Praga Południe. Najważniejszą z punktu widzenia mieszkańców sprawą, nad którą obradowali radni, było rozdysonowanie oszczędności pochodzących z korzystnie rozstrzygniętego przetargu na przebudowę ulicy Chrzanowskiego.

Przypomnijmy, iż po długo wyczekiwany remonte, którego zakończenie planowane jest na czerwiec 2014 roku, ulica zyska nową nawierzchnię, chodniki oraz ścieżkę rowerową. Duże zainteresowanie ze strony firm, których aż jedenaście zdecydowało się wystartować w przetargu, spowodowało, iż najatrakcyjniejsza oferta, nieznacznie przekraczająca kwotę 4 mln zł, jest zdecydowanie niższa, niż pierwotnie planowano.

Na co więc przeznaczone zostaną wspomniane oszczędności? Przede wszystkim kwota 700 tys. zł skierowana zostanie na niezbędne remonty dróg

będących w zarządzie dzielnicy. Środki te pozwolą przynajmniej w części poprawić stan

ulic na Pradze-Południe, które boleśnie odczuły skutki długiej i mroźnej zimy. Zwiększona zostanie również kwota przeznaczona na program „Ciepło sieciowe w budynkach komunalnych”. Pozwoli to na dokończenie prac związanych z doposażeniem mieszkań w instalację centralnego ogrzewania, m.in. w budynkach przy ul. Grochowskiej 93, 95, 97. Reszta pieniędzy przekazana zostanie na remont boiska w LO im. Bolesława Prusa przy ul. Zwycięzców 7/9 oraz budowę placu zabaw i boisk sportowych przy ul. Nobla 18/26, czyli na terenie popularnego „Jordanka”.

Warto dodać, co na pewno ucieszy mieszkańców Gocławka, iż do planów inwestycyjnych dzielnicy na rok 2014 dopisano przebudowę ulicy Olszyny Grochowskiej na odcinku od Makowskiej do Pabianickiej. Ponadto na majowej sesji Rady Dzielnicy po kilkugodzinnej dyskusji radni pozytywnie zaopiniowali sprawozdanie z działalności Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami za rok 2012.

Karol Kowalczyk

Radny Dzielnicy Praga-Południe

Fundacja Wspólna Droga

Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska jest organizacją pożytku publicznego, niezależnym członkiem uznanej międzynarodowej organizacji charytatywnej, która od 125 lat łączy ludzi biznesu, nauki, kultury i sztuki wokół idei pomocy osobom w trudnej sytuacji. Dzięki hojności firm Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska, we współpracy z ponad stu organizacjami partnerskimi z całego kraju, zapobiega wykluczeniu dzieci z ubogich rodzin, przywraca radość i nadzieję osobom przewlekle chorym, niepełnosprawnym, w podeszłym wieku.

Fundacja ma swoją siedzibę na Pradze-Południe, w związku z czym zdecydowaną część swoich działań dedykuje lokalnej społeczności, realizując na jej rzecz wartościowe projekty. Zależy nam na dotarciu z naszymi działaniami do jak najszerszego grona osób potrzebujących i jesteśmy ogromnie wdzięczni „Wiadomościom Sąsiedzkim” za pomoc w realizacji tego celu. Jednocześnie gorąco zachęcamy mieszkańców Pragi-Południe do przyłączania się do realizowanych przez Fundację inicjatyw!

Co aktualnie robimy?

Przed wszystkim w dalszym ciągu rozwijamy Projekt „Partnerstwo Dla Dzieci Warszawskiej Pragi”, w ramach którego dzieci i młodzież z problemami

szkolnymi mogą skorzystać z nieodpłatnych korepetycji prowadzonych przez naszych wolontariuszy. Wszystkie osoby, które zainteresowane są dołączeniem do grona wolontariuszy, zachęcamy do kontaktu pod numerem tel.: 22 621 28 09 i adresem e-mail: l.kraskiewicz@wspolnadroga.pl

Kolejne ważne wydarzenie miało miejsce 24.04.2013 r., kiedy to najmłodszy beneficjenci naszych organizacji partnerskich z Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Praga-Południe i Stowarzyszenia „Serduszek dla Dzieci”, wraz ze swoimi opiekunami, uczestniczyli w spotkaniu z mistrzynią olimpijską Otylią Jędrzejczak. Pani Otylia opowiedziała m.in. o zmaganiach i wysiłku, który trzeba włożyć, aby osiągnąć wyznaczony cel. Swoją przygodę ze sportem dzieci będą kontynuować uczestnicząc w zajęciach z pływania w WOSIR.

22 kwietnia 2013 r. z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Ziemi, wraz z przedstawicielkami naszej firmy partnerskiej – Société Générale Corporate & Investment Banking Polska oraz naszymi seniorami-wolontariuszami, przeprowadziliśmy akcję sadzenia kwiatów w TPD Praga-Południe. Zapraszamy do obejrzenia efektów naszych działań!

Przypominamy jednocześnie o możliwości bezpłatnego korzystania ze wsparcia specjalistów w naszej Poradni:

- Weronika Błaszczak: pedagog, asystent programu: osoba odpowiedzialna za przyjmowanie spraw, kontakt z Podopiecznymi, monitoring sytuacji naszych Beneficjentów. Bony do aptek.
w.blaszczak@wspolnadroga.pl, tel. 22 622 60 00
Dyżur: środa–piątek, 9.00–17.00
- Aleksandra Sopol: psycholog,
a.sopol@wspolnadroga.pl
Dyżur: poniedziałek, 15.00–19.30
- Michał Golec: prawnik,
m.golec@wspolnadroga.pl
Dyżur: poniedziałek, 17.30–19.30
- Małgorzata Krajewska: koordynator Poradni
m.krajewska@wspolnadroga.pl
Dyżur: poniedziałek–piątek, 9.00–17.00

Będziemy również ogromnie wdzięczni za wsparcie z Państwa strony. Nr KRS: 0000071715, nr konta ogólnego: 29 1030 1582 0000 0005 0102 1008.

Kontakt: Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska, ul. Kinowa 19 lok. U-1, 04-030 Warszawa, parter, pierwszy lokal od lewej od ul. Waszyngtona.
Tel.: (+48) 22 621 28 09; Fax:
(+48) 22 622 60 00,
biuro@wspolnadroga.pl; www.wspolnadroga.pl

**Fundacja „Wspólna Droga”
United Way Polska**

Wiadomości Sąsiedzkie Gocław – pismo mieszkańców Gocławia i okolic

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

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



Niższe stawki za odbiór odpadów po 1 lipca 2013 r. (komunikat z dnia 13 czerwca 2013 r.)



Program pomostowy i obniżone opłaty – tak będzie wyglądał odbiór śmieci od warszawiaków po 1 lipca. Rada Warszawy przyjęła stawki opłaty śmieciowej obowiązujące w trakcie okresu przejściowego, trwającego do 31 stycznia 2014 r. Za wywóz odpadów segregowanych mieszkańcy stolicy zapłacą od 10 zł do 60 zł.

Od 1 lipca 2013 r. do 31 stycznia 2014 r., na koszt miasta, śmieci od mieszkańców będą odbierać firmy dotychczas obsługujące warszawiaków – tak w skrócie wygląda program pomostowy przygotowany przez władze stolicy w związku z orzeczeniem Krajowej Izby Odwoławczej, przedłużającym postępowanie przetargowe na wywóz i zagospodarowanie odpadów w stolicy zgodnie z nowym systemem, który miał ruszyć z początkiem lipca. W trakcie trwania programu pomostowego stawki za odbiór śmieci będą niższe niż planowane w docelowej wersji systemu. Mieszkańcy będą płacić miastu, a nie firmom. Miasto będzie z pobieranej opłaty śmieciowej opłacać faktury za odbiór śmieci od mieszkańców, które firmy będą przysyłać bezpośrednio do ratusza.

Jedynie, o czym muszą pamiętać mieszkańcy, to złożenie deklaracji o sposobie zbierania odpadów do 19 lipca i terminowe uiszczenie opłaty śmieciowej na rzecz miasta – do 28 dnia każdego miesiąca z wyjątkiem lipca 2013 r., kiedy termin upływa 29 dnia miesiąca.

Nie pozwolę, żeby warszawiacy odczuli negatywne skutki wprowadzania nowego systemu. Wystarczy ustna relacja umowna między mieszkańcami a firmami. Mieszkańcy nie muszą zatem podpisywać nowych umów. Wszystkie obecne umowy, łącznie z wypowiedzianymi, będą kontynuowane przez firmy odbierające odpady. Tak, jak wyniesiemy śmieci i firma X odbierze je 2 razy w tygodniu, tak samo będzie i później. Wystarczy, że będziemy jak dotychczas wyrzucać nasze śmieci do altanek śmietnikowych, a firmy będą je odbierać. To spełnia wymogi umowy dorozumianej. Porozumienie między Miastem a firmami będzie gwarantowało firmom, że będziemy płacić za usługi odbioru śmieci, a nam – że firma będzie odbierała śmieci od mieszkańców – mówiła na wczorajszej sesji Rady Miasta Hanna Gronkiewicz-Waltz, Prezydent m.st. Warszawy.

Za odbiór śmieci segregowanych warszawiacy mieszkający w domach wielorodzinnych w okresie przejściowym zapłacą:

- w przypadku osób mieszkających samotnie: 10 zł,
- w przypadku gospodarstw domowych liczących dwie osoby: 19 zł,

- w przypadku gospodarstw domowych liczących trzy osoby: 28 zł,
- w przypadku gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób: 37 zł.

Właściele domów jednorodzinnych będą uiszczać comiesięczną opłatę za odbiór posegregowanych śmieci według następujących stawek:

- osoby mieszkające samotnie: 30 zł,
- dwie osoby mieszkające wspólnie: 45 zł,
- trzy lub więcej osób mieszkających wspólnie: 60 zł.

Stawki za odpady niesegregowane będą wyższe o ok. 20%.

Zmiany dotyczyć będą również przedsiębiorców, którzy produkują odpady komunalne. Za jednorazowe opróżnienie pojemnika śmieci posegregowanych o pojemności 120 l zapłacą 15 zł. Za odbiór 240 l śmieci zbieranych w sposób selektywny stawka wyniesie 19 zł, za 660 l – 37 zł, za 770 l – 40 zł, za 1100 l – 45 zł. Jednorazowe opróżnienie pojemnika śmieci zbieranych selektywnie o pojemności 3 500 l będzie kosztowało 152 zł. Każde dodatkowe rozpoczęcie 1000 l do odebrania powiększy opłatę o 40 zł.

Monika Żukowska

Wydział Prasowy
Urząd m.st. Warszawy

W przypadku pojawienia się nieprawidłowości do dyspozycji mieszkańców pozostaje numer infolinii 800 70 70 47, pod którym będzie można zgłaszać problemy z odbieraniem śmieci.

Klub Kultury Gośćław zaprasza

16 czerwca (niedziela), godz. 13.00

W TO MI GRAJ

Muzyczny spektakl teatralny dla dzieci w wykonaniu Teatru I TAK ZAGRAMY.

Wstęp wolny. Bezpłatne zaproszenia do odbioru w biurze KKG. Liczba miejsc ograniczona!

16 czerwca (niedziela), godz. 15.00 i 16.15

CZERWONY KAPTUREK

Interaktywny spektakl teatralny dla dzieci w wykonaniu Teatru DUET.

Wstęp 5 zł. UWAGA! Przedprzedaż od 10.06.13 r. Liczba miejsc ograniczona!

17 czerwca (poniedziałek), godz. 19.00

SERDUSZKO PUKA W RYTMIE CHA-CHA...

Koncert niezapomnianych piosenek gwiazd polskiej estrady lat 60. i 70. Wykonanie: Aleksandra Matryba i Alicja Kosińska – wokół, Jacek Kwiatkowski – pianino.

Wstęp 5 zł. UWAGA! Przedprzedaż od 10.06.13 r. Liczba miejsc ograniczona!

24 czerwca (poniedziałek),
godz. 18.30

LUTCZYN DZIECIOM

Warsztaty plastyczne dla dzieci i młodzieży prowadzone przez znanego artystę i rysownika – Edwarda Lutczyna. Wstęp wolny.

Klub Kultury Gośćław

filia CENTRUM PROMOCJI KULTURY

ul. Abrahama 10, 03-982 Warszawa

tel. 22 671-94-79

www.klubgoclaw.pl



pożyczka konsolidacyjna

**Zamień ciężkie raty
na jedną,
lżejszą**

Jednym z warunków udzielenia pożyczki jest refinansowanie zewnętrznych (spoza Kasy Stefczyka) zobowiązań pożyczkowych/kredytowych pożyczkobiorcy w wysokości co najmniej 10 tys. zł.

Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny ryzyka kredytowego.



KASA STEFCZYKA

20 lat

wyłącznie POLSKI kapitał

WARSZAWA, ul. Abrahama 18, tel. 22 672 05 55

www.kasastefczyka.pl

801 600 100 (koszt wg taryfy operatora)

Kobietki Biegają w Warszawie

We wtorek 21 maja odbyło się kolejne spotkanie biegowe „Kobietki biegają w Warszawie”. Trening trafił się w dzień kapryśnej pogody: wiatr, chmury i niespodziewane ochłodzenie nie przstraszyły jednak naszych uczestniczek. Przybyły radosne, zmotywowane i... z całą listą pytań i tematów do omówienia.

Spod ul. Fieldorfa przetruchaliśmy na drugą stronę Wisły, na okolicznej polance zrobiliśmy rozgrzewkę, po czym kolejne 20 minut spędziłyśmy na swobodnym biegu. Następnym etapem treningu były przebieżki o długości ok. 100 m, z przerwą w bardzo wolnym truchcie. Każdy mógł robić je we własnym tempie, zwracając jednocześnie

uwagę na oddech i ustawienie własnego ciała podczas żywszego biegu. Niesamowita ilość endorfin sprawiła, że dziewczyny były lekko zdyszane, ale i radosne. Podczas drogi powrotnej miało się wrażenie, że rozmowom nie będzie końca. Jeszcze szybkie spojrzenie na Pałac Kultury widoczny z mostu w pomarańczowo-różowej poświacie zachodzącego słońca i już byliśmy z powrotem na Goślawiu. Pod koniec oczywiście instruktażowy stretching i pożegnanie.

Treningi biegowe „Kobietki Biegają w Warszawie” odbywają się w każdy wtorek o godzinie 19.30. Miejsce spotkania: pod Tesco na rogu Meis-

snera i Fieldorfa (Goślaw). Biegamy w okolicach Trasy Siekierskiej. Kontakt telefoniczny do prowadzącej: 518-077-631.

Spotkania są bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych biegaczek. Treningi organizuje ogólnopolski portal o bieganiu dla kobiet – www.kobietkibiegaja.pl. Partnerem medialnym treningów warszawskich są „Wiadomości Sądzieckie”.

Do zobaczenia w najbliższy wtorek!

Portal www.kobietkibiegaja.pl



Finał Przeglądu Działalności Artystycznej Drużyn Nieprzetartego Szlaku

Namiestnictwo Drużyn Nieprzetartego Szlaku Hufca Warszawa Praga Południe od 29 lat jako stały element programowej pracy z dziećmi specjalnej troski realizuje cykl zajęć śródrocznych przygotowujących do udziału w Przeglądzie Artystycznym, którego uwieńczeniem jest Wielki Finał. Akcja ta jest skierowana również do nieprzeszanych dzieci i młodzieży z obszaru działania Chorągwi Stołecznej.



W tym roku, na przełomie kwietnia i maja, odbył się 29 Przegląd Działalności Artystycznej Drużyn Nieprzetartego Szlaku pod hasłem „55 lecie Nieprzetartego Szlaku”. W Przeglądzie wzięło udział 670 uczestników z 27 środowisk

harcerskich oraz placówek oświatowych i wychowawczych, prezentując swoje umiejętności w różnych kategoriach, np. konkursie plastycznym, wokalnym, teatryków, podarunku dla przyjaciela i innych.

Dla przypomnienia. Początkiem działalności w ZHP drużyn Nieprzetartego Szlaku jest rok 1958. Z inicjatywy hm. Marii Łyczko i grupy instruktorów Chorągwi Krakowskiej ZHP powstają pierwsze drużyny harcerskie w sanatoriach, prewatoriach i szpitalach dziecięcych. Drużyny Nieprzetartego Szlaku w chwili obecnej działają we wszystkich chorągwiach naszego Związku, w różnego rodzaju placówkach opiekuńczo-wychowawczych, szpitalach, domach pomocy oraz resocjalizacyjnych różnego typu.

Przy Namiestnictwie Drużyn Nieprzetartego Szlaku pracuje Rada Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski. Nasi przyjaciele to nieodłączny sojusznik wspierający finansowo, materialnie i duchowo pracę instruktorów w drużynach harcerskich i gromadach zachowawczych. Radzie przewodniczy Pani prof. dr hab. n. med. Anna Dobrzańska – krajowy konsultant pediatrii.

Tegoroczny finał odbył się 4 czerwca 2013 r. w sali „Pod Kopułą” w gościnnym Ministerstwie

Gospodarki w Warszawie. W spotkaniu wzięło udział 330 harcerzy i zuchów oraz instruktorów związanych z NS-em. Gośćmi przeglądu byli Pani prof. dr hab. n. med. Anna Dobrzańska, członko-

wie Rady: Pani Aleksandra Sztetyłło-Budzewska, Pani Małgorzata Głogowska, Pani Lilianna Pindor, Pan płk. inż. Sławomir Goździk oraz Komendantka Chorągwi Stołecznej ZHP hm. Paulina Gajownik, Komendantka Hufca Praga Południe phm. Krystyna Mamak, dyrektorzy szkół i placówek. Impreza finałowa jest jak zwykle



okazją do nagrodzenia aktywnych zuchów i harcerzy oraz możliwością podziękowania im za całoroczną pracę w sposób niebanalny – zapraszając gwiazdy polskiej estrady i udostępniając młodym artystom profesjonalną scenę. W tym roku dla uczestników finału zaśpiewała Pani Dorota Osieńska – zdobywczyni II miejsca muzycznego show TVP2 „The Voice Of Poland”, aktorka teatru Rampa. Pani Dorota zaprosiła uczestników do wspólnej zabawy, porywając wszystkich do śpiewu i tańca. W drugiej części uroczystości na scenie zaprezentowały się drużyny: 425 WDH NS, 427 WDH NS, solistka ze Szczepu 111 WDHIGZ NS, drużyna próbna z Zespołu Szkół Specjalnych nr 98 z ul. Bartniczej oraz Teatr BINGO z tej szkoły, zespół wokalny z Ogniska Wychowawczego MOKOTÓW z ul. Grottgera oraz 2 Szczep JERZYKI z Leszna. Atmosfera panująca w sali „Pod Kopułą” była jak zwykle gorąca. Wszystkie występy były przeplatane wręczaniem nagród dla poszczególnych środowisk oraz wspólnym śpiewem harcerskim, m.in.: pieśnią „Nieprzetarty Szlak”.

Phm. Iwona Jastrzębska-Sekuła
fot. hm. Bartłomiej Kukliński

RADNY z GOŚLAWIA
w RADZIE PRAGI POŁUDNIE

mecenas **Dariusz Lasocki**

Działam na Państwa rzecz!
www.zadaniemiaradnego.pl

tel.: 608 405 153
www.dariuszlasocki.pl

Rodzinna zabawa w Warszawskim Tyglu

Szukasz miejsca, w którym mógłbyś spotkać ciekawych ludzi? Nie wiesz, jak pomysłowo i radośnie wykorzystać czas spędzany wspólnie z rodziną? Chcesz zaważczyć o atrakcyjne nagrody? Dołącz do gry miejskiej „W Warszawskim Tyglu” organizowanej przez Fundację dla Somalii!

Gra ta jest elementem cyklu „Warszawski Tygiel Rodzinny” składającego się z 5 bezpłatnych wydarzeń adresowanych do warszawskich rodzin. Cały cykl współfinansowany jest ze środków m.st. Warszawy. Do tej pory odbyły się spotkania poświęcone wspólnemu gotowaniu potraw z różnych stron świata, nauce gry na bębnach, a także warsztatowi tradycyjnego polskiego rękodzieła. Choć Fundacja dla Somalii zajmuje się głównie problemami cudzoziemców, to tym razem „Warszawski Tygiel Rodzinny” skierowany jest również do Polaków. Spotkania mają być przede wszystkim szansą na nawiązanie nowych znajomości oraz inspiracją do ciekawego spędzania czasu wolnego w gronie rodziny.

W grze miejskiej, która odbędzie się w sobotę 23.06 w godzinach 11.00–13.30, weźmie udział ok. 20 drużyn złożonych

z 2–6 osób (rodzica/rodziców oraz dziecka/dzieci). Każda z drużyn będzie poruszała się wyznaczoną dla

niej trasą, na której czekać będą zadania dotyczące miejsc historycznych i współczesnych, tworzących wielokulturowość Warszawy, a także zabaw i gier typowych dla krajów, z których pochodzą imigranci mieszkający w Warszawie. Wszystkie zadania dostępne będą w polskiej, angielskiej i rosyjskiej wersji językowej, co pozwoli na udział także osobom, dla których polski nie jest językiem ojczystym.

Rejestracji można dokonać poprzez formularz na stronie www.fds.org.pl, a także telefonicznie (22 658 04 87) lub osobiście w siedzibie Fundacji. Już dzisiaj warto zgłosić swój udział, gdyż wśród drużyn, którym uda się pokonać trasę w wyznaczonym czasie rozlosowane zostaną nagrody, takie jak bono do restauracji Namaste, gry firmy Piatnik oraz zestawy książkowe ufundowane przez wydawnictwa Zakamarki i Wytwórnia, a także słodkie niespodzianki od Manufaktury Cukierków. Po zakończeniu gry miejskiej na wszystkich uczestników czekać będzie obiad przygotowany przez wolontariuszy Fundacji dla Somalii. Będzie to świetna okazja do spróbowania dań narodowych z różnych zakątków świata.



Wszystkich, którzy nie mogą wziąć udziału już teraz zachęcamy do obejrzenia relacji z wydarzenia w serwisie YouTube, która pojawi się w połowie lipca.

Serdecznie zapraszamy!

Więcej informacji: www.fds.org.pl

Halina Wojsław,
Fundacja dla Somalii

Świder Trail Marathon – 20.07.2013 impreza biegowa dla wszystkich – www.trailmarathon.pl

Serdecznie zapraszamy do zapisów i uczestniczenia w 3 edycji Świder Trail Marathon, który odbędzie się tradycyjnie w trzecią sobotę lipca – w tym roku będzie to **20 lipca**. Oferujemy biegi terenowe na kilku dystansach: maratonu – 42 km, półmaratonu – 21 km, biegi na dystansie 10 i 5 km; 1,5 km oraz na półkilometrowym dystansie dedykowanym dla najmłodszych. Trasa prowadzi wzdłuż malowniczych brzegów rzeki Świder, nieopodal Józefowa i Otwocka, tuż u wrót aglomeracji warszawskiej.

Przypominamy, że ŚTM to realizacja imprezy biegowej dla uczestników w każdym wieku, na każdym poziomie zaawansowania, w ciekawym i nieszablonowym otoczeniu wspaniałego Świdra, z możliwością wyboru tras o różnych trudnościach. Tym samym dajemy szansę spotkań i rywalizacji na wielu poziomach zaawansowania biegowego i możliwość aktywności towarzyskiej oraz aktywności całej rodziny.

Znana jest już lokalizacja biura i bazy imprezy, będą się one mieścić, tak jak w 2012 roku, na terenie Ogniska Świder w Otwocku, ul. Mickiewicza 43. Starty i meta wszystkich tras będą na terenie Ośrodka.

Informujemy, że dysponujemy już dwoma głównymi nagrodami o wartości 1000 PLN każda (bony zakupowe), losowanymi wśród wszystkich zawod-

ników, którzy ukończą trasy. Dodatkowo na 4 najdłuższych trasach ustanawiamy nagrody finansowe dla zdobywcy pierwszego najlepszego czasu – szybszego od obowiązującego rekordu – szczególnie na stronie w stosownej zakładce.

Jest już też gotowy projekt medalu, którym będą uhonorowani wszyscy uczestnicy:



Wkrótce na stronie zawodów w zakładce „opis tras” dostępne będą szczegóły dotyczące ich przebiegu. Wszystkie pozostałe informacje dotyczące imprezy zostaną podane w Komunikacie Technicznym, który ukaże się na początku lipca lub w miarę postępu prac organizacyjnych.

Zapraszamy serdecznie do udziału! Informacje i zgłoszenia ze strony imprezy www.trailmarathon.pl oraz bezpośrednio na www.rejestracja.funexsports.pl.

Wiktor Bidas
Fundacja Funex Sports

✉ Listy do redakcji

W sprawie odpowiedzi na list do redakcji opublikowany w majowym numerze „Wiadomości Sąsiedzkie” dotyczący „baraków” przy ul. Samolotowej i Horbaczewskiego na osiedlu Goślów Iskra

W przedstawionej w poprzednim numerze sprawie zwróciliśmy się z prośbą o wyjaśnienia do Urzędu Dzielnicy Praga Południe. Rzecznik Prasowy urzędu, pani Ewelina Buczyńska, udzieliła nam krótkiej odpowiedzi, z której wynika, że sprawa ta nie leży w kompetencjach Urzędu Dzielnicy. Obecnie w sprawie budynków toczy się postępowanie sądowe o rozebranie przez ich ostatnich właścicieli. Sprawę prowadzi Delegatura Biura Gospodarowania Nieruchomościami, które podlega miastu. Niestety przed zamknięciem tego numeru nie udało nam się uzyskać informacji z tej instytucji. Postaramy się dowiedzieć więcej i przekazać to Państwu w następnym numerze „WS”.

Redaktor Naczelny
Marcin Jędrzejewski

Nauka pływania – forma ruchu dla każdego

Pływanie to jeden z najzdrowszych i najbezpieczniejszych sportów, ponieważ pobudza do pracy mięśnie całego ciała, jednocześnie nie obciążając stawów i kręgosłupa. Dlatego jest to forma aktywności odpowiednia dla osób w każdym wieku.

Naukę pływania warto rozpocząć już od niemowlaka, ponieważ rodzi się z odruchem pływania, ale odruch ten, jeśli nie jest podtrzymywany, zanika. Wtedy musimy na nowo uczyć się poruszania w wodzie, a nie należy to do najłatwiejszych czynności.

Coraz częściej na basenach organizowane są zajęcia nauki pływania dla niemowląt, na których możemy spotkać już 6–7 tygodniowe maluszki.

Dzieci pluskają się w wodzie z rodzicami, co doskonale wpływa na prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny dziecka, a jednocześnie kontakt z rodzicem wytwarza między nimi wspólną więź. Dzięki zabawom w wodzie dziecko zaczyna szybciej raczkować, w przyszłości będzie miało lepszą koordynację ruchową, a także nabiera odporności.

Kiedy nasz maluszek polubi takie zajęcia, warto kontynuować przygodę z wodą i na kolejnym etapie powolutku zacząć uczyć się pływać. Wiele basenów w swojej ofercie ma zajęcia nauki pływania od niemowlaka do przedszkolaka. Kolejne etapy to już nauka pływania różnymi stylami oraz szlifowanie techniki.

Nauka pływania jest czymś zupełnie normalnym dla dzieci, jednak dla dorosłych może być nieco krępująca i trudniejsza do opanowania. Aby dobrze, a przede wszystkim bezpiecznie nauczyć się pływać, warto skorzystać z pomocy instruktora, który w ciągu kilku lekcji nauczy nas podstaw. Można wykupić lekcje indywidualne, wtedy instruktor przez 30–45 min poświęca czas tylko nam, a jeśli wolimy naukę razem z grupą, można zapisać się na zajęcia grupowe.

Natomiast jeśli boimy się wody, dobrym sposobem na oswojenie się z nią jest zapisanie się na aqua aerobik. Zajęcia te nie wymagają umiejętności pływania, jesteśmy cały czas pod okiem instruktora i ratownika, co może pomóc w przełamaniu lęku przed wodą.

Martyna Nasierowska
Pływania Wodnik

Obywatelski Gocław

Wniosek czy skarga?



*Szanowni Państwo,
Debiutuję na łamach gościnnych „Wiadomości Sądzieckich”. W rubryce „Obywatelski Gocław” będę poruszał sprawy ważne dla mieszkańców Gocławia i całej Pragi-Południe. Będą to po części porady prawne, a po części analizy, które – mam nadzieję – pomogą Państwu poruszać się w zawiłościach prawa.*

Zachęcam do lektury!

W wielu sprawach życia codziennego potrzebujemy działania władzy lokalnej. Jednak bardzo często nie wiemy, jak dotrzeć do decydentów i osób odpowiedzialnych za dziurawą ulicę

czy zaniedbany klomb przy bloku. Prawo daje nam wiele możliwości. Skargi, petycje, wnioski to instrumenty, za pomocą których możemy działać dla naszej społeczności. W postępowaniu administracyjnym (kodeks postępowania administracyjnego – K.p.a.) znane są m.in. skargi i wnioski. **Wniosek** (może go złożyć każdy) dotyczyć może w szczególności sprawy ulepszenia organizacji, wzmocnienia praworządności, usprawnienia pracy i zapobiegania nadużyciom, ochrony własności, lepszego zaspokajania potrzeb ludności (art. 241 K.p.a.). Z kolei przedmiotem **skargi** może być w szczególności zaniedbanie lub nienależyte wykonywanie zadań przez właściwe organy albo przez ich pracowników, naruszenie praworządności lub interesów skarżących, a także przewlekłe lub biurokratyczne załatwianie spraw (art. 227 K.p.a.). Co do zasady tak wniosek, jak i skarga powinny być złożone na piśmie. Jednakże jak wskazuje praktyka, wniosek można wysłać także mailem. Powinien

on być załatwiony w terminie i nie ma potrzeby składania go w formie dokumentu. Skarga i wniosek powinny zostać załatwione bez zbędnej zwłoki, nie później niż w ciągu miesiąca od ich złożenia. W przypadku, jeżeli termin ten jest przez urząd przekroczony, winien on wystosować pismo informujące o przyczynie zwłoki i wskazujące nowy termin załatwienia sprawy.

Wiele spraw dokoła nas potrzebuje gospodarza, dobrego zarządcy. To my możemy być tym dobrym gospodarzem. Warto korzystać z usługujących nam praw. Warto je egzekwować.

Szanownych czytelników proszę o przysyłanie pytań i sugestii mogących być przedmiotem kolejnych porad prawnych na adres: dlasocki@dariuszlasocki.pl.

Dariusz Lasocki, radca prawny
Radny z Gocławia
w Radzie Dzielnicy Praga Południe
www.dariuszlasocki.pl
www.zadaniedlaradnego.pl

Efektywne wykończenie remontu... zanim on wykończy nas

Ostatni nasz artykuł pt. „**Metamorfoza mieszkania za 3000 zł?**” poruszył wielu czytelników „Wiadomości Sądzieckich”. Dostaliśmy od Państwa dużo e-maili, na które odpowiadaliśmy bezpośrednio przez telefon. Powtarzającym się najczęściej pytaniem było „Jak zaplanować remont? Od czego zacząć? I na jakim etapie najlepiej jest umówić się z projektantem?”.

To bardzo zależy od indywidualnego charakteru każdego człowieka, bo zdarzają nam się klienci, którzy potrzebują mieć wszystko bardzo dokładnie zaplanowane, kupione i przywiezione na miejsce. Jednak zdecydowanie częściej mamy do czynienia ze spontanicznym działaniem ludzi i wtedy pojawia się w momencie, w którym ekipa remontowa zaczyna zadawać trudne pytania:

- „Jakie kolory farb kupić?”
- „Którym kolorem gdzie malować?”
- „Gdzie dokładnie mam Pani przesunąć tę umywalkę?”
- „Ale konkretnie to gdzie mam wypuścić ten wypust pod lampę nad stołem?”

...i cała masa innych, podobnych.

Wyobrażamy sobie, że natłok takich pytań może spowodować poczucie chaosu i dezorientacji. Najczęściej, nie mając na te pytania gotowych odpowiedzi oraz wizji całości tego, jak ma wyglądać mieszkanie po remoncie, człowiek zdaje się na gust i „zmysł projektowy” i estetyczny wykonawcy. Co bywa ryzykowne... Potem musi zgodzić się z potocznym powiedzeniem „jak się nie ma co się lubi, to się lubi co się ma” i przez kolejnych kilka lat mieszkać we wnętrzach, które nie są takie, jakie by sobie wymarzył. Dlatego może warto rozważyć szybką konsultację ze strony osób, które mają wiedzę, doświadczenie i wyobraźnię przestrzenną, czyli projektantów?

Katarzyna Szaszkievicz
www.pogotowiewnetrzarskie.pl

REKLAMA w „Wiadomościach Sądzieckich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym reklama@wiadomosciasiedzieckie.pl lub od naszego przedstawiciela handlowego:

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

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- **Wesoła** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667
- **Wawer** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667
- **Grochów** – Michał Wituszyński, tel. 607-288-348
- **Saska Kępa** – Artur Pawlak, tel. 605-297-200

Strefa zdrowia

Co z tą dietą?!

Starasz się zrobić wszystko, by do wymarzonego urlopu zrzucić kilka kilogramów: rezygnujesz ze słodczy, ograniczasz białe pieczywo, zmniejszasz porcje swoich posiłków albo starasz się regularnie uprawiać sport, a pomimo to wskazówka wagi stoi w miejscu. Zastanawiasz się, co jest nie tak – dlaczego dieta nie działa?

Istnieje 8 głównych powodów nieefektywnego odchudzania:

1. Zdarza się, że w ciągu dnia mocno trzymasz się planu diety, za to wieczorem wynagradzasz się za swoją dyscyplinę pizzą, makaronem czy fast foodami i jesz do syta. Na noc nie potrzebujesz jednak takiej dawki energii, dlatego taki posiłek odkłada się w postaci tłuszczu. Staraj się więc jeść częściej w ciągu dnia, aby wieczorem uniknąć napadów głodu.

2. Stawiasz na wysiłek fizyczny, ale nie widzisz efektów? Pamiętaj, że ćwiczenia to nie wszystko. Pół godziny truchtu pozwala spalić około 150 kalorii, a więc równowartość np. dwóch ciasteczek. Jeśli nie zmniejszysz wartości kalorycznej swoich posiłków, sam wysiłek fizyczny może nie przynieść wymarzonych efektów.

3. Pomimo diety podjadasz pomiędzy posiłkami. Uważasz, że szklanka gazowanego napoju, batonik musli czy kilka garści solonych orzeszków nie zburzą Twoich planów. Okazuje się jednak, że mogą

one nawet przewyższać wartość kaloryczną wszystkich innych posiłków. Uważasz, że dostarczasz organizmowi 1500 kcal oraz przekąski w postaci 2 plasterków żółtego sera (2 x 40 kcal), kilku garści orzechów (100 g to około 600 kcal), małej paczki paluszków (300 kcal) oraz 2 szklanki soku pomarańczowego (2 x 80 kcal), a tymczasem okazuje się, że łączna wartość kaloryczna tych produktów to 2640 kcal, a więc przewyższa nawet wartość zalecaną dla osób nie będących na diecie!

4. Pułapką są także produkty typu „light”. Ich wartość kaloryczna jest naprawdę wysoka. Przykładowo – jeden wafelek ryżowy dostarcza 50–80 kcal, podczas gdy kromka żytniego chleba – tylko 40. Warto również czytać skład produktów. Jogurty, serki czy majonezy typu „light” mają zwykle o wiele więcej sztucznych dodatków. Aby zmniejszyć wartość kaloryczną, producenci zastępują cukier i tłuszcze sztucznymi substancjami, takimi jak sorbitol, mannitol, inulina czy guma ksantanowa. Pomyśl, czy warto zjadać sztuczne substancje dla zaoszczędzenia kilku kalorii.

5. Zastanów się, czy nie pijesz zbyt małej ilości wody. Zalecana ilość to 4–6 szklanek, nie licząc herbaty, kawy, soków i napojów. Woda ma ogromne znaczenie w procesie metabolizmu i usuwania z organizmu związków toksycznych. Niedostatek wody w organizmie przyczynia się do spowolnienia spalania tkanki tłuszczowej.

6. Problemem może być również brak konsekwencji w stosowaniu diety. Okazuje się, że zaledwie 15–20% osób dotrzymuje swoich postanowień i osiąga wymarzone efekty. 80% osób rezygnuje

z diety już po kilku tygodniach. Dlaczego? Przyczynami są najczęściej zbyt niska wartość kaloryczna posiłków prowadząca do wyczerpania organizmu (np. zmniejszenie jej z 3000 do 1200 kcal), brak ustalonego planu diety oraz monotonia. Kluczowym może więc okazać się stopniowe zmniejszanie wielkości posiłków, regularność – zjadanie posiłków co 3–4 godziny, a także różnorodność. Staraj się, aby posiłki były kolorowe i ładnie podane. Ustal konkretne zasady diety i każdego dnia oceniaj ich realizację. Aby zwiększyć motywację, po każdym tygodniu możesz nagradzać się za wytrwałość – pójść do kina, kupić sobie nową apaszkę lub kolczyki.

7. Część osób rezygnuje z diety, bowiem skusiły się np. na ciastko i tym samym zburzyły swoje postanowienia. Pamiętaj jednak, że nawet duże ciastko z kremem nie zniszczy tego, co wypracowałeś od początku diety. Potraktuj je więc z przymrużeniem oka i jak najszybciej powróć do swojego planu.

8. Masz prawidłową masę ciała, ale chciałabyś pozbyć się tłuszczu z niektórych miejsc. Stosujesz dietę, jednak masz wrażenie, że nie przynosi ona znacznych efektów. To prawda – nie da się stracić centymetrów tylko z jednej części sylwetki. W tym przypadku niezbędne są ćwiczenia na wybraną partię ciała. Odpowiednio dobrane ćwiczenia sprawią, iż już po kilku treningach zobaczysz znaczną poprawę!

Powodzenia!

Urszula Religioni
specjalista zdrowia publicznego

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. Treść ogłoszeń należy przysyłać drogą mailową na adres: drobne.pragapoludnie@wiadomosci.sasiedzkie.pl (do końca 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 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

**AFRYKAŃSKA
NIERUCHOMOŚCI**
Specjalizacja: Saska Kępa i Goćław.
www.afrykanska.com.pl
tel. 22 616 22 43

▶ Bardzo ładna działka budowlana, Lipowo/ Wiazowna, 4300 m², prąd, woda miejska, dobra komunikacja, infrastruktura, 450 tys. Tel. 608 335 820 lub 602 606 158.
▶ Sprzedam tanio, szybko Radość parter domu 87 m kw, działka 650 m kw. w rozliczeniu chętnie mieszkanie na Goćławiu. Tel. 509 066 032.
▶ Działka 1000 m² wiesz Cupel vis' a vis Serocka nad Zalewem Zegrzyńskim z domkiem letniskowym. Tel. 695 432 111, 603 208 763.

SPRZEDAM DZIAŁKĘ
bez pośredników, atrakcyjna cena,
bardzo dobra lokalizacja.
Szczegółowe informacje na stronie
www.dzialka-wiazowna.pl
lub 504-595-550

▶ Sprzedam w Okuniewie (gmina Halinów) parterowy dom 64 m² do zamieszkania z możliwością rozbudowy z działką o pow. 1329 m²; cena: 350 tys. do negocjacji; tel. 886 942 260 lub 601 878 157.
▶ Sprzedam garaż murowany (w ciągu garaży) na Saskiej Kępie, cena 30.000 zł tel. 501 368 966.
▶ Sprzedam pokój z kuchnią – 27 m², Goćławek, tel. 781 496 613.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

▶ Sprzedam maszynę do szycia „Singer” na nóżkach, walizkową maszynę do pisania „Łucznik”. Rakiety do tenisa ziemnego. Tel. 671 70 17.
▶ Kupię używaną lodówkę wys. 80 cm, tel. 516 390 664.
▶ Oddam używane szafki kuchenne stojące i wiszące. Tel. 785 193 001.
▶ Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
▶ Sprzedam żyrandol styl rokoko oraz szafkę do łazienki białą- taniol! tel. 781 496 613.
▶ Sprzedam odkurzacz Elektrolux w idealnym stanie tel. 781 496 613.
▶ 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: olgassu@op.pl
▶ Sprzedam magnetowid Sony w idealnym stanie tel. 781 496 613.
▶ 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: 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel. 781 496 613.
▶ Sprzedam tapczan jednoosobowy z zagłówkiem w bdb stanie (prod. 10.08.2012) kolor kakao. tel. 870 29 98.

KOREPETYCJE, NAUKA, HOBBY

▶ Zostaję w wakacje w domu? Masz chęć nauczyć się czegoś nowego? Zapraszam na NAUKĘ GRY NA GITARZE! Jeszcze tego lata będziesz grać na ogniskach, bo od pierwszych lekcji gramy i śpiewamy fajne piosenki! Tel. 695-622-848.
▶ PIANINO I INSTRUMENTY KŁAWISZOWE – lekcje gry. Duże doświadczenie. U mnie w pracowni na Saskiej Kępie. Zadzwoni i zapytaj o szczegóły. Tel. 505 01 04 04.
▶ Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.

KOLEKCJONER KUPI

stare książki, pocztówki, monety,
zegarki, biżuterię, militaria
TEL: 502-011-257

▶ 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.
▶ 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. 0728 814 601.

WYNAJMĘ

▶ Do wynajęcia bezpośrednio od właściciela 2-pokojowe mieszkanie 50 m, ul. Nowogrodzka przy Kruczej, III piętro, winda. Cena 2000 zł miesięcznie + media. Wolne od lipca. Tel. 513-838-057.

SPRZEDAM/KUPIĘ – DLA DZIECI

▶ Do sprzedania wózek dla dwójczek, kolor czerwony, w komplecie spacerówki + 2 foteliki samochodowe. Tel. 516 390 664.

▶ Do sprzedania wózek dla dziecka. Antyczny, duże koła z elementami wikliny. Tel. 516 390 664

PRACA – DAM/SZUKAM

▶ Rzeczoznawca d. s. BHP opiniujący dokumentację techniczną poszukuje zatrudnienia tel. 601 25 23 18
▶ Przyjmę dozór prywatnej posesji lub osiedla. Możliwość zakupów i gotowania. Tel. 500 379 298
▶ Sprzątanie i opieka nad osobą starszą. Tel. 691 629 033

Profesjonalny Serwis Komputerowy
– instalacje, naprawy.
Dojazd, transport, gwarancja.
Obsługa w jęz. polskim i angielskim.
+48 880 741 731

▶ Szukam pracy – sprzątanie, prasowanie, mycie okien i inne, posiadam samochód tel. 505 103 948
▶ Hydrauliczne usługi, studnie, automatyczne nawadnianie ogrodów tel. 731 536 363.
▶ Wykonuje wszelkie domowe drobne naprawy tel. 606478725.
▶ Maż do wynajęcia, drobne naprawy i nie tylko 731 309 725.
▶ 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 – usługi ogrodnicze, porządkowe, malowanie itp. Tel. 507 097 028.

USŁUGI PRZEWODNIKA
po Warszawie i Wilanowie,
francuski, ochrona środowiska.
Tel. 608-034-867.

▶ Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacerowanie, referencje. Na linii otwockiej tel. 783 548 751.
▶ Posiadam świadectwa kwalifikacyjne do eksploatacji i dozoru urządzeń instalacji i sieci gazowych. Oczekuję propozycji. Tel. 723 745 118.
▶ Złota rączka – porządki, remonty, malowanie i inne prace. Tel. 518 731 920.
▶ Szukam pracy od pon. do pt. Ekspedientka. Tel. 692 053 864.

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.

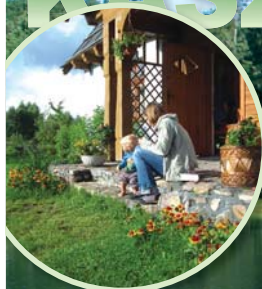
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



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 - 535 000 zł

OKAZJA

Podpisując umowę do wakacji dostaniesz do 5% zniżki!

tel.: 505 283 785 ATRAKCYJNA LOKALIZACJA – ATRAKCYJNA CENA

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl

www.ulicamotylkowa.pl