



mieszkańców do miejsca, w którym zbiegają się wielkie wydarzenia historyczne, tradycja i rzeczywistość – podkreśliła w swoim przemówieniu Prezydentowa Karolina Kaczorowska – honorowy gość uroczystości.

Towarzystwo Historyczne im. Szembeków przygotowało prezentację postaci generała Piotra Szembeka, a Attache Obrony przy Ambasadzie Francji w Warszawie pułkownik Generała Champeaux zwrócił uwagę na związki Generała z Francją poprzez służbę w wojskach Napoleona, Księstwa Warszawskiego i Królestwa Polskiego.

Spółeczny Komitet Budowy Pomnika Generała Piotra Szembeka zaprezentował projekt pomnika patrona placu, który wzniesiony zostanie ze składek społecznych. Prezydentowa Karolina Kaczorowska w towarzystwie Prezydenta Hanny Gronkiewicz-Waltz i Burmistrza Tomasza Kucharskiego odsłoniła tablicę pamiątkową poświęconą generałowi Piotrowi Szembekowi.

Uroczystość uświetniły pozdrowienia od Warszawskiego Bractwa Strzelców Kurkowych i koncert Orkiestry Reprezentacyjnej Wojska Polskiego. Ksiądz Prałat K. Ukleja dokonał poświęcenia placu i życzył mieszkańcom satysfakcji oraz zadowolenia z nowego miejsca w sercu Grochowa.

## Druga odsłona placu Szembeka

W grudniu ubiegłego roku, gdy przy choince na placu Szembeka Burmistrz Tomasz Kucharski składał życzenia świąteczne mieszkańcom Grochowa, zapowiedział zakończenie przebudowy i oddanie do użytku na wiosnę prawdziwie wielkomiejskiego placu. To była pierwsza zimowa odsłona. A dzisiaj?

W majowe sobotnie popołudnie grochowianie i ich rodziny spotkali się z władzami dzielnicy oraz licznymi gośćmi na uroczystości otwarcia jednego z najważniejszych miejsc na Grochowie. Burmistrz Tomasz Kucharski, witając gości, wyraził zadowolenie, że rewitalizacja placu dobiegła końca. koncepcja zagospodarowania została skonsultowana z mieszkańcami placu i okolic we współpracy ze Stowarzyszeniem Promocji Grochowa, a jej autorem jest dr inż. architekt Jacek Szerszeń.

Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz wspominała swoje 17 lat życia spędzone tu, na

Grochowie. Plac Szembeka był miejscem, gdzie krzyżowały się drogi mieszkańców zmierzających do kościoła, na pocztę, na bazar, do apteki, do sklepu rybnego... – mówiła Pani Prezydent. Choć dzisiaj aptek i agencji pocztowych przybyło, to i tak drogi mieszkańców zbiegają się tutaj, bo bazar ze swoją ofertą handlową uznany jest za jeden z najlepszych w Warszawie, bo liczne oddziały bankowe mają tu swoje siedziby, bo od lat w tym samym miejscu jest sklep ogrodnicy.



Plac Szembeka nocą



Odsłonięcie tablicy pamiątkowej Piotra Szembeka



Goście

Teraz jest tu miejsce spotkań i relaksu wśród szpalerów smukłych brzoź podświetlonych ażurowymi lampionami i tańczących fontann w kolorowych smugach światła, z widokiem na jaśniejącą sylwetkę monumentalnego, zabytkowego kościoła Najczystszej Serca Maryi.

Tak tworzy się atmosferę małych ojczyzn i budzi sentymentalne oraz patriotyczne uczucia

Niestety uroczystość zakłócił deszcz, a jej uczestnicy skryli się w bramach sąsiednich budynków. Musztra paradna drużyny z Batalionu Reprezentacyjnego Wojska Polskiego odbyła się po krótkiej przerwie po przejściu ulewy.

Po zakończonej w grudniu przebudowie mieszkańcy Grochowa krytycznie oceniali wygląd placu. Wielu osobom nie podobały się stelaże z lampionami, niewygodne ławki i betonowo-pustynny krajobraz. Dzisiaj opinie zmieniły się, bowiem kolorowe światła fontann i ażurowe lampiony wkomponowane w zielony szpaler brzoź rozweseliły plac, choć ciągle brakuje tu jeszcze zieleni i kwiatów – mówią grochowianie.

Anna Oleksiak



Na jego otwarcie, w sierpniu 1977 roku, przybyły tłumy. Nie ma się co dziwić, wszyscy na niego czekali. Dwa piętra lokali handlowo-usługowych, takich jak pralnia, fotograf, zegarmistrz, kwaciarnia i megasam zajmujący całe jedno piętro. Ponadto restauracja z salą bankietową i kawiarnia, w której urządzano dyskoteki. I co najważniejsze, dostępność towarów, których nigdzie indziej nie można było znaleźć. O czym mowa? Oczywiście o Universamie „Grochów”.

Universam znany jest chyba wszystkim mieszkańcom Pragi-Południe. I to nie tylko tym najstarszym, ale i tym zdecydowanie młodszym. Znajduje się przy ulicy Grochowskiej 207 i już z daleka pokazuje swoją klasę. Doczekał się nawet piosenki o sobie. I mimo tego, że z zewnątrz to po prostu duży, szary budynek, to warszawiaczy darzą go ogromnym sentymentem, a decyzję o jego rozbiórce przyjęli ze smutkiem.

Budynek służy warszawiakom do dziś. Nie przeszedł żadnego remontu, prawie wszystko wygląda w nim tak, jak kiedyś. Od poniedziałku do soboty

### 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 spędzenie 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:

[dzialpomocyspecjalistycznych@wp.pl](mailto:dzialpomocyspecjalistycznych@wp.pl)

## Ikona Grochowa i minionego stroju przechodzi do historii

można robić w nim zakupy. Na parterze znajduje się bardzo dobrze zaopatrzone supersam. Na piętrze – żywe muzeum PRL-u. Materiały, pasmateria, mały dział AGD, talerze, buty i tzw. „konfekcja”. Jednym słowem w Universamie możemy znaleźć wszystko, czego nam potrzeba.

Niestety na jego miejscu ma stanąć apartamentowiec z dwiema 16-piętrowymi wieżami, a w nim ponad 400 mieszkań oraz parking na 770 samochodów. Na parterze znajdzie się galeria handlowa, ale po starrym Universamie zostanie tylko neon – spółdzielcy zapowiadają, że zostanie on odtworzony na nowej elewacji. Wszystkim znany pomnik „Panienci” stojącej przy fontannach znajdzie swoje miejsce na placu, który powstanie na terenie planowanej inwestycji.

Rozbiórka Universamu „Grochów” ma ruszyć od stycznia przyszłego roku. Wybudowanie nowej

inwestycji ma zająć dwa lata. I mimo że mieszkańcy Warszawy nie chcą się pogodzić z zaplanowanym zniknięciem ikony Grochowa, prezes WSS „Społem” Praga-Południe Bogusław Różycki mówi, że rozbiórka jest nieunikniona.

Już niedługo jedynym śladem po Universamie będzie neon, który ma pojawić się na apartamentowcu, przypominający ten prawdziwy, oryginalny i niepowtarzalny. Chyba jedyny, który ma w sobie cudzystów. O dawnym Universamie „Grochów” będą nam przypominać fotografie, piosenka zespołu „Płyni”, a przede wszystkim wspomnienia. A najważniejsze jest to, że tych wspomnień nie jest w stanie zburzyć żadna z maszyn, które już niedługo pojawią się przy Universamie.

Joanna Miodek

## „Języki obce – klucz do świata” – bezpłatna nauka dla niepełnosprawnych osób

Polska Fundacja Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów „Laur” od kwietnia do końca czerwca br. realizuje projekt „Języki obce – klucz do świata” współfinansowany przez m.st. Warszawę. Projekt jest skierowany do niepełnosprawnych studentów i absolwentów szkół policealnych, szkół wyższych (19–55 lat) oraz ich bliskich (rodzina, przyjaciele). Obejmuje naukę jęz. angielskiego i hiszpańskiego. Dla osób niesłyszących jest zapewniony tłumacz języka migowego. Udział w zaję-

ciach jest bezpłatny. Terminy i miejsca zajęć Fundacja zamieszcza na bieżąco na swojej stronie: [www.fundacja-laur.pl](http://www.fundacja-laur.pl).

Fundacja „Laur” jest silnie związana z Grochowem – tu ma swoją siedzibę (ul. Makowska 31 lok. 61), tu także prowadzi większość zajęć w ramach wyżej opisanego projektu (w Centrum Aktywizacji Lokalnej przy ul. Paca 40). Jej wyjątkowość polega na tym, że nie tylko pomaga osobom niepełnosprawnym, ale także prowadzi ją niepełnosprawni ludzie.

**Polska Fundacja Niepełnosprawnych Studentów i Absolwentów „Laur”**

## ✉ Listy do redakcji

### Wielkie dziękczynienia

Wyrazy wdzięczności pacjenci jednej z sal Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala Grochowskiego składają trzem lekarzom z powołania:

- doktorowi Piotrowi Kraśnickiemu
  - doktor Monice Dąbek
  - doktorowi Grzegorzowi Sadowskiemu
- za chęć i znalezienie czasu, by zwrócić uwagę nie tylko na chorobę pacjenta, ale człowieka.

Podziękowania należą się także tym osobom z personelu szpitalnego – pielęgniarce, salowemu, kucharkom, które nie minęły się z właściwym, wolnym wybo-rem zawodu, rozumiejąc swoją pracę w szpitalu.

Ile można rozprawiać o katastrofalnie działającym systemie w służbie zdrowia, głównie w szpitalnictwie

publicznym? Aż do skutku, aż do odczuwalnej poprawy.

Ludzie chorują „na potęgę”, w szpitalach, z braku miejsc – pacjenci muszą odcierpieć na szpitalnych korytarzach. Powinno się przywrócić dawne, dobre zasady obowiązujące w szpitalach publicznych:

- umieszczać w salach, uwzględniając rodzaj chorób,
- oddzielać nieuleczalnie chorych, niesprawnych „do samoobsługi” od „chodzących” pacjentów (leżących chorych (większa troska o obłożenie chorych),
- nie łączyć ani w salach, ani na piętrach razem kobiet i mężczyzn,
- przestrzegać godzin odwiedzin „gości” (teraz – od rana do wieczora – nieustające głośnie rozmowy. Uwaga! To chorzy przeszkadzają „gościom” – nie odwrotnie!!),
- poprawić warunki sanitarno-higieniczne (obecnie – 2 umywalki i 3 toalety na całe piętro).

Maria Cholewczyńska

## Wiadomości Sądzieckie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

**Zespół redakcyjny:** Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Hanna Kowalska (sekretarz redakcji – tel. 607-288-793), Olga Łęcka, Anna Oleksiak, Tomasz Płóciennik.

**Reklama:** Michał Wituszyński – tel. 607-288-348, e-mail: [reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl](mailto:reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl).

**Kontakt z redakcją:** tel.: 22-810-26-04, fax: 22-812-09-98, e-mail: [redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl](mailto:redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl).

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

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

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

Jesteśmy uczestnikiem programu





## Z prac Rady Dzielnic



Czternastego maja w dzielnicowym ratuszu przy ul. Grochowskiej odbyła się czterdziesta pierwsza sesja Rady Dzielnic 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 remoncie, 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 Goławka, iż do planów inwestycyjnych dzielnicy na rok 2014 dopisano przebudowę ulicy Olszyny Grochowskiej na odcinku od Makowskiej do Pabianickiej. Ponadto na majowej sesji Rady Dzielnic po kilkugodzinnej dyskusji radni pozytywnie zaopiniowali sprawozdanie z działalności Zakładu Gospodarowania Nieruchomościami za rok 2012.

**Karol Kowalczyk**  
Radny Dzielnic Praga-Południe

## Otwarcie sali gimnastycznej przy SP 141

4 czerwca o godz. 14 na Pradze-Południe odbyła się uroczystość otwarcia nowo wybudowanej sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 141 im. Majora Henryka Sucharskiego, przy ul. Szaserów 117.

Symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali: burmistrz dzielnicy Praga-Południe Tomasz Kucharski, zastępca burmistrza oraz dyrektor szkoły. Otwarcie przyszłocennej sali gimnastycznej było jednym z wielu znaczących wydarzeń obchodów 45-lecia SP nr 141 na Pradze.

Dwukondygnacyjny budynek nowej sali gimnastycznej został zlokalizowany w bezpośrednim sąsiedztwie starej. Bryłę główną rozbudowę stanowi hala o wymiarach osiowych 15,25 x 27,60 m i wysokości minimalnej 8,0 m z areną mieszczącą boiska do siatkówki, koszykówki, tenisa, badmintonu oraz piłki ręcznej (o nie-

pełnych wymiarach). Podział sali za pomocą kurtyny umożliwił jednocześnie ćwiczenia w 2 grupach.

W podpiwniczeniu sali gimnastycznej znalazły miejsce pomieszczenia zaplecza sanitarnego (szatnie, natryski, wc), pokój trenerów z łazienką, magazyn sprzętu sportowego, pomieszczenia gospodarcze i techniczne (wentylatorownia, węzeł cieplny). Wejście główne zaprojektowano w powiązaniu z istniejącym budynkiem szkolnym poprzez parterowy łącznik. W pobliżu narożnika południowego sali przewidziano dodatkowe wyjście ewakuacyjne z poziomu areny sportowej na teren boisk zewnętrznych.

Budowa nowej sali trwała rok (od 14 maja 2012 do 10 maja 2013).

**Wydział Infrastruktury dla Dzielnic Praga-Południe Urzędu m.st. Warszawy**

## Udało się!

Pomimo sporego deszczu przed samym startem, przejazd z okazji Dnia Dziecka „Rolkarze Dzieciom” po prawobrzeżnej stronie Wisły odbywał się w pełnym słońcu. W wydarzeniu, które zorganizowały Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska i Warszawskie Stowarzyszenie Rolkarów POLSKA-TER wzięło udział ponad 265 wytrwałych osób. Szczególne uznanie należy się licznej grupie najmłodszych, która przejechała całą długość trasy. Warto nadmienić, że najmłodszy uczestnik przejazdu miał 4 lata. Nie prowadziliśmy statystyk odnośnie do najstarszego uczestnika, gdyż wszyscy na rolkach prezentują się nadzwyczaj młodo.

Na miejscu startu znajdowało się stoisko Fundacji „Wspólna Droga” United Way Polska, na którym czekały atrakcje, takie jak m.in. artystyczne malowanie dziecięcych buziek czy warsztaty naukowe z pogranicza chemii i fizyki. Dwie godziny przed startem była również możliwość podszkolenia umiejętności jazdy

na rolkach na specjalnie przygotowanych warsztatach.

Środki w wysokości 711,90 zł zebrane podczas publicznej zbiórki w trakcie wydarzenia zostaną w całości przeznaczone na stypendia dla najmłodszych podopiecznych Fundacji w ramach ogólnopolskiego programu społecznego „Partnerstwo dla Dzieci”.

Szczególnie chcielibyśmy podziękować naszym firmom partnerskim, organizacjom i wolontariuszom, którzy wspierali organizację imprezy.

Jesteśmy przekonani, że nadchodzące miesiące przyniosą nam wszystkim kolejne okazje do łączenia przedstawicieli wszystkich sektorów wokół wspólnych działań realizowanych przez Fundację na rzecz najbardziej potrzebujących.

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

## REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym [reklama@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama@wiadomosciasiedzkie.pl) lub od naszego przedstawiciela handlowego:

**Michał Wituszyński – tel. 607-288-348**  
[reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl)

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- **Wesoła** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667
- **Wawer** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667
- **Saska Kępa** – Artur Pawlak, tel. 605-297-200
- **Goław** – Michał Wituszyński, kontakt powyżej

## Festyn z okazji 125 rocznicy nadania nazwy ulicy Skaryszewskiej

„Nasza ulica” – każdy z nas może tak powiedzieć o miejscu, w którym mieszka. Ale czy potrafi powiedzieć coś więcej o swojej dzielnicy, o nazwie ulicy, o swoim domu rodzinnym?

Jeżeli tak – bardzo dobrze to o nim świadczy. Jest w Warszawie wiele ulic, starych i nowych, ale czy wszystkie znamy? Na pewno nie. Dlatego chcielibyśmy przedstawić naszą ulicę, która odchodzi od ulicy Targowej i „idzie” do dworca Wschodniego, kończy się ulicą Lubelską, a nazywa się: Skaryszewska.

Ulicę Skaryszewską wytyczono ponad 125 lat temu, około 1885 roku. Jej nazwa pochodzi od nazwiska kanonika płockiego Stanisława Skaryszewskiego, który w roku 1591 na gruntach dóbr Kamion założył miasteczko Skaryszew. Zgodnie z ówczesnymi zasadami ks. Skaryszewski podzielił grunt na place i oddał je poszczególnym osadnikom na prawach czynszowych. Prawa miejskie Skaryszew otrzymał w 1641 roku, do Warszawy został włączony w 1791 roku. Historia Skaryszewa, tak jak całej Pragi i Kamiona, jest bardzo ciekawa i dłuższa niż wielu części lewobrzeżnej Warszawy.

Ostatni raz zasłynęła ulica Skaryszewska smutną sławą, gdy w okresie okupacji znajdował się na niej niemiecki obóz przejściowy w dawnym gimnazjum Jasińskiego pod numerem 8. Mówi o tym okupacyjna piosenka *Siekiera motyka...* wykonywana przez ulicznych śpiewaków. Na Skaryszewskiej swoje okupacyjne opowiadanie *Pożegnanie z Marią* umiejscowił też Tadeusz Borowski.

Teraz, na progu XXI wieku, wszystko zmienia swoje oblicze; również nasza ulica wygląda inaczej. Nie ma lamp gazowych, „kocich łbów”, starych kamienic, małego kościółka Chrystusa Króla, szwalni „Sawy” i „Kory”, bazaru z ciuchami... Została zmieniona nawierzchnia jezdni, oświetlone domy są kolorowe, kościół o wiele większy, a zamiast szwalni są pracownie artystyczne, teatry offowe i kluby.

Stąd pojawił się pomysł uczczenia festynem szacownej rocznicy nadania nazwy ulicy Skaryszewskiej. Wstępem do festynu będzie spotkanie prelekcyjne pt. „Historia miasteczka Skaryszew oraz dzieje ul. Skaryszewskiej” w Zespole Szkół Specjalnych nr 89 przy ul. Skaryszewskiej 8 w środę 12 czerwca o godz. 17.00. Spotkanie poprowadzą goście z Muzeum Pragi.



*Czarna Mańka, fot. Artur Chmielewski*

### Program festynu w niedzielę 16 czerwca:

- 9.00 – Spacer z przewodnikiem po granicach nieistniejącej miejscowości Skaryszew. Zbiórka na rogu Skaryszewskiej i Targowej.
- 12.15 – oficjalne otwarcie Festynu;
  - poświęcenie Krzyża Pamięci na dziedzińcu szkolnym przy ul. Skaryszewskiej 8;
  - zwiedzanie Izby Pamięci w Szkole nr 89;
  - otwarcie Klubu Sąsiada przy Skaryszewskiej 10;
  - otwarcie wystawy plenerowej *Od Skaryszewa do Skaryszewskiej*;
- 12.45 – otwarcie działań warsztatowych:
  - Plenerowa Pracownia Ceramiczna Małgorzaty

- i Marka Ruffów (Stowarzyszenie Pracownie Twórcze Lubelska 30/32);
- gry i zabawy dla dzieci prowadzone przez Stowarzyszenie Dom Tańca;
- warsztaty szrudlarskie prowadzone przez Stowarzyszenie Praktyków Kultury;
- drukowanie na żywo: Przynies swoją koszulkę/torbę/bluzę! – Pracownia Sítodruku SITO;
- 13.00 – prezentacje uczniów Zespołu Szkół Specjalnych nr 89;
  - koncert;
  - spektakl *Mit o mieszkańcach świata* Grupy Teatralnej „Skaryszaki”
  - wystawa prac;
- 14.00 – warsztaty bębniarskie *Strefa Rytmu*;
- 15.00 – poczęstunek przygotowany przez Wspólnotę Mieszkaniową Skaryszewska 10;
  - społeczne Koło Fortuny;
- 16.00 – koncert/zabawa, zespół PRARURA;
- 17.00 – spektakl *Czarna Mańka Królowa Przedmieścia Sceny Lubelska 30/32*;
- 18.30 – potańcówka, gra Kapela Heńka Małolepszego;
- 21.00 – zakończenie festynu.

Festyn jest dofinansowany przez Miasto st. Warszawa – Dzielnicę Praga Południe i objęty patronatem Burmistrza Dzielnicy Praga Południe, pana Tomasz Kucharskiego.

Serdecznie zapraszamy!

Róża Karwacka i Dariusz Kunowski

## Kobietki Biegają w Warszawie

*Biegasz, ale...*

**Nie czujesz się bezpiecznie w parku? Słusznie. Nie biegaj sama! Razem raźniej!**

**Brak Ci motywacji? – zaraż się naszą pasją! Nie wiesz jak trenować? – skorzystaj z naszego doświadczenia!**

Treningi biegowe „Kobietki Biegają w Warszawie” odbywają się w każdy wtorek o godzinie 19.30. Miejsce spotkania: pod Tesco na rogu Meissnera i Fieldorfa (Goćław). Biegamy w okolicach Trasy Siekierkowskiej. Spotkania są bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych biegaczek.

Kontakt telefoniczny do prowadzącej: 518-077-631.

Treningi organizuje ogólnopolski portal o bieganiu dla kobiet – [www.kobietkibiegaja.pl](http://www.kobietkibiegaja.pl). Partnerem medialnym treningów warszawskich są „Wiadomości Sąsiedzkie”.

Do zobaczenia w najbliższy wtorek!

Portal [www.kobietkibiegaja.pl](http://www.kobietkibiegaja.pl)



## 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 przezwyciężeniem 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 boks. 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.warszawacwiczy/?page\\_id=10](http://www.warszawacwiczy/?page_id=10) 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







fol.D.J.0157

## Wielka ceramiczna fiesta już po raz dziewiąty!

W Spotkaniach Ceramicznych biorę udział od kilku lat i za każdym razem jest coraz piękniej, słoneczniej, bardziej wyjątkowo. Każdy z nas, ceramiczków, czeka na ten jeden dzień w roku, aby móc spotkać się z innymi, porozmawiać, wymienić doświadczeniami o swojej pasji, o ceramice. Odwiedza nas wówczas mnóstwo gości, czasem odnoszę wrażenie, że cała kulturalna Warszawa i okolice schodzi się w tym samym czasie na Warszawskie Spotkania Ceramiczne.

Jestem pewna, że jednego z najważniejszych wydarzeń roku raczej nie trzeba Państwu przedstawiać. Jednak przypomnieć i zaprosić na to coroczne święto – wręcz należy. Zarówno dla ceramiczków, jak i wszystkich zainteresowanych niezwykłym rękodziełem gości te coroczne spotkania stały się prawdziwym świętem i okazją do nietuzinkowych spotkań nie tylko ze sobą,

ale również i sztuką. Zapewniam, że nie ma kiczowatych balonów ani waty cukrowej, jest za to prawdziwie szlachetna glina, która dzięki pracy rąk ludzkich i wielkiemu talentowi zachwyca swoim pięknem.

**KIEDY?** 15.06.2013, godz. 11.00–18.00

**GDZIE?** Centrum Promocji Kultury przy ul. Podskarbińskiej 2 w Warszawie.

**PROGRAM?** Jak zawsze mnóstwo atrakcji!

- kiermasz rękodzieła artystów z najdalszych zakątków Polski i Europy,
  - warsztaty lepienia i malowania ceramiki,
  - sympozjum Akademii Wiedzy o Mieście na temat „Mozaika warszawska”,
  - Muzeum Wirtualne,
  - koncert muzyki kameralnej,
  - „Wystawa na wodzie”, czyli najpiękniejsze rzeźby w wyjątkowym otoczeniu,
  - konkurs na najładniejszą ekspozycję wśród wystawców,
  - konkurs na Indywidualność Twórczą
- oraz wiele fascynujących spotkań, rozmów i zaskakujących niespodzianek.

Już sobie Państwo zaznaczyli tę datę? Doskonale! Czekamy na Was :-)

Dorota Łasisz  
Związek Ceramików Polskich

## Święto Muzyki 2013

Z kolei w dniu 21 czerwca 2013 r. orkiestra Sinfonia Varsovia zaprasza do swojej siedziby przy ul. Grochowskiej 272 na wspólne świętowanie tegorocznego Święta Muzyki.

**Program:**

- **godz. 9.00–15.00, Sala Prób – ZŁOTY MIKROFON DLA PRZEDSZKOLAKA.** Konkurs na wykonanie dowolnej piosenki dla dzieci z warszawskich przedszkoli
- **godz. 15.45** – ogłoszenie wyników
- **godz. 18.00, Sala Prób** – próba otwarta orkiestry SINFONIA VARSOVIA  
Program:  
- Antonio Vivaldi – Koncerty skrzypcowe op. 8 nr 1–4 Cztery pory roku (Le quattro stagioni)  
- Antonio Vivaldi – Koncert fletowy D-dur Szczygieł (Il Cardellino) op. 10 nr 3 RV 428  
**Wykonawcy:** Maria Machowska – skrzypce, Andrzej Krzyżanowski – flet, Sinfonia Varsovia.  
Wstęp wolny.

Sinfonia Varsovia

## Letnie Koncerty na Grochowskiej – w 80. urodziny Krzysztofa Pendereckiego

Orkiestra Sinfonia Varsovia zaprasza na Letnie Koncerty na Grochowskiej, które odbywają się w każdą sobotę i niedzielę o godz. 16.00 aż do końca sierpnia, w siedzibie Orkiestry Sinfonia Varsovia przy ul. Grochowskiej 272 w Warszawie. Na wszystkie koncerty wstęp jest wolny.

Program koncertów dostępny na stronie organizatora: [www.sinfoniavarsovia.org](http://www.sinfoniavarsovia.org).

Sinfonia Varsovia

## Czym skorupka za młodu nasiąknie...

W naszych zabieganych czasach coraz łatwiej znaleźć usprawiedliwienie, dlaczego nie mamy czasu na zajęcie się zdrowiem i sprawami naszych dzieci. Tymczasem pociechy szkolą się w z schodzeniu nam z oczu. Jeżeli widzimy



foto: Magdalena Palińska

dziecko, jak siedzi zgarbione przy komputerze, myślimy o tym, jak dużo zadają w szkole i jak ciężko musi dziekiak się napracować, by odrobić wszystkie lekcje. Narzekamy na ilość książek w tornistrze naszego malucha: „to na pewno odbije się na jego kręgosłupie na starość”.

Ale nie robimy nic!!! A przecież istnieje profilaktyka. Niekoniecznie musimy płacić za operacje i rehabilitacje. Możemy wcześniej wpajać naszemu dziecku tzw. zdrowy styl życia.

Bo przecież każdy sport – o ile nie jest traktowany wycynowo – jest zdrowy. Niekoniecznie musimy zostawać mistrzami świata albo olimpijczykami. Wystarczy pokazać dziecku, że wysiłek fizyczny nie zabija, a gra i rywalizacja w realnym świecie mogą być równie frapujące jak w matrixie. Nie zawsze dziecko ma szczęście spotkać na swojej drodze kogoś, kto je do życia sportowego nakłoni. Nie zrzucamy więc obowiązku zadbania o to na innych.

Nie zmuszajmy też dzieci, aby kontynuowały nasze kariery. Nie zawsze córka piłkarza musi być futbolistką. Naszym obowiązkiem jest tylko wskazywanie kierunku, a sport dziecko wybierze sobie samo. I tak córka sztangisty może na przykład rzucać młotem albo grać w tenisa. Najważniejsze, aby dać szansę organizmowi w wieku, w którym jest najbardziej plastyczny, na ukształtowanie się w zdrowego człowieka. Niestety komputery rządzą. Zróbmy coś!

Wojciech Luto

## Muzycznie z biblioteką w ZSSG

Kolejny raz biblioteka w Zespole Szkół Spożywczo-Gastronomicznych przy ul. Komorńskiej 17/23 promuje swoich uczniów, ich pasję i zainteresowania.



29 kwietnia uczciliśmy Święto Konstytucji 3 Maja. Z tej okazji odbył się koncert. Wystąpił Michał Wąsowski z klasy IIIA ze swoim zespołem – REAVEN. Wysłuchaliśmy znanych polskich piosenek i własnych kompozycji zespołu. W doskonałym nastroju, wspólnie uczciliśmy majowe święto.

Monika Dębowska – nauczyciel bibliotekarz

## Świder Trail Marathon impieza biegowa dla wszystkich

Serdecznie zapraszamy do zapisów i uczestnictwa 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 niesablonowym otoczeniu wspaniałego Świdra, z możliwo-

ścią wyboru tras o różnych trudnościach. Tym samym dajemy szansę spotkań i rywalizacji na wielu poziomach zaawansowania biegowego i możliwość aktywności towarzyskiej oraz aktywizacji całych rodzin.

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 zawodników, którzy ukończą trasy. Dodatkowo na 4 najdłuższych trasach ustanawiamy nagrody finansowe dla zdobywcy pierwszego najlepszego czasu – szybszego od obowiązującego rekordu – szczegóły 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](http://www.trailmarathon.pl) oraz bezpośrednio na [www.rejestracja.funexsports.pl](http://www.rejestracja.funexsports.pl).

**Wiktor Bidas**  
Fundacja Funex Sports

## Metamorfoza mieszkania za 3000 zł?

– z takim pytaniem zwróciliśmy się do doświadczonych projektantów wnętrz z Pogotowia Wnętrzarskiego

Często spotykamy się w naszej pracy z bardzo życiowym problemem mocno ograniczonych środków na remont / odświeżenie mieszkania. Radzimy wtedy, jak mądrze wydać pieniądze, by uzyskać piękne wnętrza, ale zmieścić się w zakładanym, niewielkim budżecie. Przyjrzyjmy się zatem, na co może starczyć 3000 zł i czy zmiany rzeczywiście będą zauważalne. Czy właściciele mieszkania odczują ulgę i jak w takiej sytuacji może pomóc architekt wnętrz.

Hania i Jacek są właścicielami mieszkania o powierzchni prawie 50 m<sup>2</sup> na Saskiej Kępie. Kupili je na kredyt z rynku wtórnego i zaraz po wprowadzeniu nie mieli wystarczająco dużo pieniędzy, by zainwestować w remont generalny. Pomalowali zatem wszystkie ściany na jeden bezpieczny kremowy kolor i tak przeżyli 4 lata. Cięża Hani była impulsem do zmian, ale para wciąż boryka się z problemami finansowymi – na remont udało im się odłożyć zaledwie 3000 zł. Na początku zamierzali kupić najtańszą farbę i pomalować ponownie wszystkie ściany, jednak po przemyśleniu podjęli odważną (jak na taki budżet) decyzję, by skorzystać z usług architekta wnętrz, wychodząc z założenia, że jeśli już robią zmiany, które wymagają liczenia się z każdą złotówką, to może lepiej będzie wydać ją mądrze i uniknąć błędów. Szukając pracowni projektowej, która będzie chciała zająć się tak małym zakresem, w końcu trafili na nas.

W takich przypadkach bezpośrednio na spotkaniu robimy korektę ustawienia mebli, rodzaju oświetlenia i oczywiście stawiamy na dobór odpowiednich kolorów. Farba to najtańszy i przy tym bardzo dobry sposób na spektakularne zmiany we wnętrzach. Trzeba tylko dobrać odpowiednie kolory. Trudno tu o rady uniwersalne, każde mieszkanie traktujemy indywidualnie. Łatwiej powiedzieć, czego robić nie należy. Częstym błędem jest oblewanie jednym kolorem (najczęściej kremowym) całego mieszkania wraz z sufitem. To daje wrażenie „taplania się” w jednym wielkim budynku waniliowym :-). Kolejnym błędem, który bardzo łatwo można skorygować, jest rozmieszczenie obrazków/zdjęć/ramek na ścianach – najczęściej wiszą za wysoko :-). Warto również w konkretnym pomieszczeniu odważnie potraktować min. jedną ścianę. Kolejny mit to ten, który mówi, że ciemne kolory zmniejszają wnętrza – mądrze dobrany ciemny kolor niezwykle „ustawia” wnętrza tak, że wydaje się ZAPROJEKTOWANE! Taka ciemna ściana tworzy fantastyczne tło dla obrazków w białej ramie, mebli, światła lamp!

Wracając do budżetu Hani i Jacka – zaproponowaliśmy im wydać:

- **980 zł** – na farby. Ze względu na alergiczny maluska zdecydowali się na farby wysokiej jakości. Do całego mieszkania dobraliśmy 4 kolory tłowe, 2 mocne (ciemne) + biel. Białą farbę na sufity i kilka ścian kupili w formie gotowych farb, natomiast reszta to farby z mieszalnika wg podanych przez nas kodów z próbnika NCS.
- **320 zł** – grunt i farba do przemalowania płytek w niewielkiej łazience.
- **440 zł** – na lampy. Zmieniliśmy 2 plafony na oświetlenie kierunkowe – reflektorki, które uwypukliły dobrane kolory i powieszono na ścianach obrazki. W pozostałych pomieszczeniach wybraliśmy niedrogie lampy wiszące, które znacznie lepiej świecą niż te, które były wcześniej.
- **380 zł** – na ramki do zdjęć i obrazków oraz inne dodatki i dekoracje.

- **580 zł** – na nas, czyli dwóch architektów wnętrz, którzy w ramach pogotowia wnętrzarskiego wszystkie zmiany zaprojektowali, zmienili całkowicie ustawienie mebli w salonie oraz jednym pokoju, dobrali kolory z próbnika NCS, wybrali lampy oraz doradzili, gdzie je kupić, doradzili, gdzie i jakie obrazki powiesić.
- **200 zł** – na folie, taśmy, wałki i inne niezbędne narzędzia do przeprowadzenia remontu.

Remont Jacek zdecydował się zrobić samodzielnie – pomogli mu w tej decyzji nasze rady, jak to zrobić, żeby to nie było wielkie przedsięwzięcie burzące spokój całej rodziny :-).

W tym przypadku w sumie **2900 zł** wystarczyło, by zrobić spektakularną metamorfozę mieszkania. Hania dzisiaj przyznaje, że sami, bez pomocy architektów wnętrz, nie zdecydowaliby się na tak, ich zdaniem, odważne kolory i zaproponowany układ mebli i bez nas ich mieszkanie byłoby odświeżone, ale nie wyglądałoby na zaprojektowane :-).

**Katarzyna Szaszkiwicz**  
[www.pogotowiewnetrzarskie.pl](http://www.pogotowiewnetrzarskie.pl)

## Psycholog radzi

*Moja córka ma 8 lat, bardzo chciałaby pojechać w wakacje na kolonie z koleżankami. Czy nie jest na to za mała? Martwię się, że będzie tęsknić i że sobie nie poradzi.*

Dzień dobry Pani. Tak naprawdę, nie ma konkretnego wieku, o którym można powiedzieć z całą pewnością, że dziecko jest już wystarczająco duże i wystarczająco samodzielne, by wyjechać bez rodziców, i że na pewno sobie poradzi. Jednak letni obóz czy kolonie to doskonała okazja do tego, by dziecko pobytu trochę bez rodziców, nauczyło się samodzielności i poradziło sobie z tęsknotą za domem. Oczywiście, może się zdarzyć, że dziecko będzie płakać i tęsknić. Warto je na to przygotować. Zamiast przekonywać je, że wszystko będzie cudownie, może Pani powiedzieć córce: „Wiesz, jak pojedziesz na kolonie, to może się zdarzyć, że czasami będzie ci smutno i że będziesz tęsknić za mamą i tatą. To naturalne, że dzieci tęsknią za rodzicami. Możesz sobie popłakać, to nic złego. Każdemu jest czasem smutno. Ale czeka tam na ciebie również wiele fajnych chwil, o których będziesz mogła nam opowiedzieć po powrocie”. W takiej roz-

mowie nie chodzi o to, by straszyć dziecko, lecz by pokazać, że wszystkie jego uczucia, także lęk przed rozstaniem z rodzicami, obawa, czy sobie samo poradzi, smutek i tęsknota są czymś naturalnym.

Na pierwszy wyjazd warto wysłać dziecko z koleżankami, zawsze będzie mu raźniej, że jest z nim ktoś, kogo już zna. Dzięki temu będzie czuło się bezpiecznie. Można też wybrać wyjazd nie za długi – np. tygodniowy. Będzie to dobry czas na zmierzenie się z byciem bez rodziców. Jednak nie ma co się bać dłuższych wyjazdów – bywa tak, że w pierwszym tygodniu dzieci tęsknią i oswajają się z nową sytuacją, a w drugim marzą o tym, by kolonie się skończyły.

Pyta Pani, czy Pani córka nie jest za mała na wyjazd. A może warto odwrócić pytanie i zapytać siebie czy Pani jest gotowa na wysłanie córki na kolonie. Czasem dzieje się tak, że lęk, który jest w rodzicach, przenosi się na dziecko. Zdarza się, że trudno jest odróżnić własne obawy i lęk od lęku i obaw doświadczanych przez dziecko. Czasami myślimy, że to ono się boi lub sobie nie poradzi, choć lęk jest w nas. Warto powiedzieć sobie, tak jak dziecku, że te uczucia są naturalne. Może warto spróbować? Może okazać się, że czas bez dziecka będzie dla Pani okazją do wypoczynku.

**Ewa Born, psycholog**  
Pracownia Psychologiczna Ego







**Praca w Niemczech**  
Opieka nad osobami starszymi

Numer certyfikatu 6837

**Gwarantujemy:**

- Legalną formę współpracy
- Atrakcyjne zarobki + opłacony ZUS
- Dodatkowe ubezpieczenie
- Terminowe wypłaty wynagrodzenia
- Pełną organizację i pokrycie kosztów podróży do i z Niemiec
- Zakwaterowanie i wyżywienie w domu podopiecznego

Tylko teraz do **600 zł** premii!  
Wyjazdy nawet na **1 miesiąc!**

**Skontaktuj się z nami:**

Promedica24, Oddział w Warszawie, ul. Brzeska 2  
tel. +48 22 250 55 99, e-mail: warszawa@promedica24.pl

[www.promedica24.pl](http://www.promedica24.pl)

Opiekujemy się ludźmi



**ABCK**  
**ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI**

Grochów  
Wspólnoty mieszkaniowe  
Nieruchomości komercyjne  
Obsługa prawna  
Serwis techniczny

Zadzwoń i dowiedz się, jak możemy obniżyć Twoje koszty  
530 530 330 - biuro@abck.pl - www.abck.pl



Szybka pomoc w aranżacji  
Twojego mieszkania w stałej,  
konkurencyjnej i niezależnej  
od ilości m<sup>2</sup> 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](http://www.pogotowiewnetrzarskie.pl)  
lub zadzwoń **604 23 23 57** i dowiedz się więcej - to możliwe!

**MIESZKANIE 97 m<sup>2</sup>** ul. Motylkowa  
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE

+ garaż 13 m<sup>2</sup>  
+ ogródek 80 m<sup>2</sup>  
za cenę ~~565 000 zł~~  
stan deweloperski - **535 000 zł**

**OKAZJA**  
ATRAKCYJNA LOKALIZACJA  
- ATRAKCYJNA CENA

**Podpisując umowę do wakacji dostaniesz do 5% zniżki!**

e-mail: [biuro@ulicamotylkowa.pl](mailto:biuro@ulicamotylkowa.pl) tel.: 505 283 785  
[www.ulicamotylkowa.pl](http://www.ulicamotylkowa.pl)



**BS Auto Kot**  
serwis samochodowy

- Mechanika pojazdowa
- Blacharstwo-lakiernictwo
- Stacja Kontroli Pojazdów
- Pomoc drogowa
- Wypożyczalnia samochodów

Wielogłas Duchnowski 66, 05-074 Halinów  
tel. 22/783-78-54  
tel. alarmowy 24h : 600-222-134  
[www.autokot.com.pl](http://www.autokot.com.pl)

**Wszystko, czego potrzebuje Twoje auto**

