



Południowo-praskie prezentacje już za nami

Stowarzyszenie Barwy Kultury przy współpracy z Urzędem Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy po raz czwarty zorganizowało piknik organizacji pozarządowych. Mieszkańcy dzielnicy mieli okazję zapoznać się z ofertą kulturalną i edukacyjną ponad trzydziestu instytucji niepodległych państwu.

W południe 14 września br. wystartowały prezentacje różnych ośrodków kulturalnych działających na terenie praskiej części stolicy. Piknik zainaugurowała grupa Samba Batucada, która dała popis swoich umiejętności muzycznych w małej paradzie po placu Szembeka. Występ szczególnie przypadł do gustu najmłodszym mieszkańcom naszej dzielnicy, którzy bez skrępowania skakali w rytm bębnów i wymyślali coraz to zabawniejsze taneczne pozy. Samba Batucada mimo pochmurnej pogody wprawiła obecne na pikniku osoby w iscie brazylijski, ciepły, optymistyczny klimat. Po krótkiej artystycznej części otwarcia imprezy na scenie pojawił się zastępca burmistrza dzielnicy Praga-Południe Jarosław Karcz, który podkreślił pracę i znaczenie ośrodków kulturalnych. Następnie głos zabrał Tomasz Suski, przewodniczący Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego Praga Południe, który zachęcał do wyrażenia swojej opinii na temat codziennego życia na terenie naszej dzielnicy w specjalnie przygotowanej na to wydarzenie ankiecie. Dla wszystkich osób, które wzięły udział w diagnozie społecznej, czekała słodka niespodzianka w postaci szarlotki. Raport z badań zostanie przedstawiony w przy-

szłym roku i ma stanowić fundament pracy dla obecnych i przyszłych władz dzielnicy.

Program występów artystycznych przygotowanych specjalnie na okoliczność pikniku był bogaty. Na scenie pojawiła się m.in. Fundacja „Gwiazdeczka”, która podbiła serca najmłodszej publiczności ciekawą, muzyczną interpretacją wiersza „Na straganie” Jana Brzechwy, a także Polski Klub Sermierczy, który na przykładzie pojedynku dokładnie wyjaśniał zasady tej dyscypliny sportu. Podczas pikniku prezentowało się również Stowarzyszenie

Młodych Patriotów, którzy pragną rozszerzyć krąg osób sławiących historię Polski. Muzycznie zebranych na placu czas umiłał zespół Czesband, wykonując warszawskie i praskie piosenki.

Podczas występów artystycznych w namiotach ustawionych na placu i jego okolicy o względy mieszkańców Pragi-Południe zabiegało m.in. Centrum Promocji Kultury, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci, Klub Kultury Goław, Ośrodek Pomocy Społecznej, Centrum Aikido i Warszaw-



ski Klub Kendo. Podczas pikniku można było również zakupić ekologiczną żywność, rogale świętomarcińskie i kołaczka śląskiego.

Południowo-praskie prezentacje już za nami. Coroczny piknik organizowany wraz z nadejściem nowego roku szkolnego zachęca do aktywności i zmiany swoich przyzwyczajajeń. Jako redakcja „Wiadomości Sądzieckie” już czekamy na kolejną edycję wydarzenia.

Olga Łęcka

Rewitalizacja ronda Wiatraczna

18 września odbyło się posiedzenie Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Środowiska Rady Dzielnicy Praga Południe, dotyczące planu zagospodarowania przestrzennego ronda Wiatraczna.

Spotkanie rozpoczęło się od dyskusji na temat obwodnicy śródmiejskiej, która miałaby przechodzić albo obok Parku Polińskiego, albo ul. Wiatraczną w pobliżu Nizinnej i Paca. Na tę drugą lokalizację nie zgadzają się mieszkańcy. Zdaniem przedstawiciela architektów, Marka Sawickiego, celem opracowanego planu jest połączenie funkcji przestrzeni miejskiej z funkcją węzła komunikacyjnego i przesiadkowego oraz nadanie rondu Wiatraczna rangi. W przyszłości mia-

łaby przebiegać przez nie tylko obwodnica śródmiejska, ale również linia metra.

Architekci przychyliłi się do wielu głosów, aby nie przesuwając pętli autobusowej. Przedwojenne budynki objęte zostaną ochroną przed wyburzeniem. Nowa zabudowa będzie podkreślała kolisty kształt ronda. Zarząd proponuje by na terenie ronda stanął garaż wielopięsniowy na minimum 100 samochodów oraz żeby zagospodarować teren przy gimnazjum na ul. Kobielskiej, a architektki planują aż 600 miejsc postojowych.

Sprawa nabiera tempa. Miejmy nadzieję i trzymajmy kciuki, aby rewitalizacja ronda Wiatraczna stała się faktem.

Filip Kamać

Z prac Rady Dzielnicy



We wrześniu Rada Dzielnicy Praga Południe obradowała na dwóch sesjach. Pierwsza z sesji poświęcona była finansowej sytuacji południowo-praskiej oświaty. Druga z nich dotyczyła przede wszystkim niezmiernie ważnego dokumentu, jakim jest Plan Zagospodarowania Przestrzennego rejonu ronda Wiatraczna. Plan zagospodarowania jest dokumentem, który określa charakter i sposób zabudowy danego rejonu miasta. Składa się on z części tekstowej oraz graficznej, czyli mapy wskazującej obszary o różnym przeznaczeniu, np.

zabudowa mieszkaniowa, przemysł, usługi, drogi. Zapisy planu wskazują m.in. dopuszczalną wysokość budynków oraz jak dużo zieleni musi się znajdować w poszczególnych kwartałach ulic.

Ciekawą inicjatywą, która została zorganizowana w trakcie procesu uchwalania tego planu, była debata, która odbyła się w klubokawiarni Kicia Kocia przy ul. Garibaldiiego. W trakcie prawie dwugodzinnego spotkania na pytania licznie zgromadzonych mieszkańców cierpliwie odpowiadał Michał Suliborski – Przewodniczący Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska. Naturalnie na każdym etapie wyłożenia planu w odpowiednich urzędach odbywa się otwarta dyskusja nad poszczególnymi poprawkami. Jednak spotkania te nie cieszą się dużym zainteresowaniem. Mamy nadzieję, iż jesteśmy świadkami narodzin nowej świeckiej tradycji i przy okazji procedowania nad następnymi planami dotyczącymi naszej dzielnicy będą organizowane kolejne tego typu debaty.

Dużą część dyskusji poświęcono planowanemu pod rondem Wiatraczna tunelowi, który miałby

zaczynać się na wysokości ulicy Stockiej, a kończyć za skrzyżowaniem ulicy Wiatracznej z Chrzanowskiego. Plan zagospodarowania określa przebieg tej trasy, jednak nie podaje daty powstania.

Ponadto radni w poprawkach do planu zaapelowali o częściowe lub całkowite przeniesienie pętli tramwajowej na rondzie Wiatraczna. Według pomysłodawców tramwaje miałyby zawracać na Goławku. Pozwoliłoby to na uporządkowanie terenu ronda i utworzenie z niego miejskiego zielonego placu przyjaznego mieszkańcom.

Warto też wspomnieć, iż znajdujący się przy Grochowskiej i Wiatracznej budynek dawnej piekarni Reicherta został w projekcie planu oznaczony jako obszar objęty ochroną. Ten zbudowany z czerwonej cegły obiekt to jeden z najbardziej charakterystycznych budynków Grochowa.

Procedowanie nad planem dla rejonu ronda Wiatraczna dobiega końca. Przed nim najważniejszy moment – uchwalanie przez Radę Warszawy.

Karol Kowalczyk,
Radny Dzielnicy Praga-Południe

Starsi wiedzą więcej

Projekt „Starsi wiedzą więcej”, finansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, jest kontynuacją działań podejmowanych na rzecz warszawskich seniorów przez Biuro Porad Obywatelskich w Warszawie.

Ideą projektu jest poprawa jakości życia seniorów dotkniętych: niedostatkiem, trudną sytuacją rodzinną, problemami mieszkaniowymi. Pomoc jest całkowicie bezpłatna, udzielana z zachowaniem pełnej poufności.

Pod hasłem „Uczymy się przez całe życie” prowadzone są spotkania edukacyjne obejmujące: planowanie budżetu domowego, zasady racjonalnego zaciągania pożyczek, problematykę zadłużenia, sprawy mieszkaniowe oraz dziedziczenie.

W powyższych wspomnianych sprawach, a także w wielu innych, doradcy BPO codziennie udzielają porad seniorom, których trudna sytuacja życiowa zmusiła do szukania fachowej pomocy.

Wiele przydatnych informacji jest dostępnych w Internecie. W siedzibie BPO uruchomiono stanowisko internetowe, gdzie można skorzystać z pomocy wolontariusza w wyszukiwaniu niezbędnych informacji oraz korzystaniu z poczty elektronicznej.

Drugie wydanie bezpłatnego „Obywatelskiego Niezbędnika Seniora” dostępne będzie w organizacjach działających na rzecz seniorów.

Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie BPO przy ul. Gałczyńskiego 3, telefonicznie pod numerem (22) 828-12-94, mejlowo pod adresem bpowarszawa@gmail.com.

Serdecznie zapraszamy.

Beata Łukasiewicz
doradca Biura Porad Obywatelskich
w Warszawie

Nasza dzielnica ma nowego komendanta Policji

Nad porządkiem Pragi-Południe, Wesolej, Wawra i Rembertowa czuwał do tej pory komendant Dariusz Pergoł. Jego zasługi sprawiły, że został powołany na Zastępcę Komendanta Stołecznego Policji. Jako mieszkańcy możemy czuć się dumni i życzyć mu powodzenia na nowym stanowisku.

W związku z tym nowym Komendantem Rejonowym Policji w naszej dzielnicy został Jarosław Miszał, dotychczasowy podinspektor. Z informacji podanych na stronie internetowej Komendy możemy dowiedzieć się, że swoją służbę rozpoczął on w roku 1994, jako szeregowy policjant. Od początku

związany był z pionem prewencji, gdzie kolejno awansował na dowódcę plutonu, zastępcę dowódcy kompanii, aż do pomocnika dowódcy jednostki

w Oddziale Prewencji. Następnie, od 2006 roku pełnił obowiązki w Komendzie Rejonowej w Śródmieściu – kolejno na stanowiskach: Zastępcy Naczelnika Sekcji Operacji Policyjnych, Naczelnika Sztabu i Zastępcy Komendanta.

Jak widać, nasz nowy komendant ma już bogate doświadczenie i chyba możemy czuć się bezpieczni „pod jego okiem”. Trzymamy kciuki za powodzenie na ważnym stanowisku i życzymy satysfakcji ze służby społeczeństwu.

Michał Wituszyński

REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

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

Artur Pawlak – tel. 605-297-200

reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl

Zapraszamy także do reklamowania się w innych wydaniach:

- **Saska Kępa, Goław** – Artur Pawlak, kontakt powyżej
- **Wesoła, Wawer** – Konrad Skorupka, tel. 607-314-667, konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl

Wiadomości Sąsiedzkie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

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

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200, 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 2299-4130. 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



REFERENDUM 13 PAŹDZIERNIKA



Obudzona z bierności (czyli o tym, dlaczego pójdę na referendum)

Jako prawnik mógłbym zacząć od „paragrafów”. Od Konstytucji, a może i od prawa rzymskiego, od historii oraz filozofii, a skończyć na politologii. Nie zrobię tego. Nie chcę mieć tej (oczywistej) przewagi, chociaż sama Hanna Gronkiewicz-Waltz jest prawnikiem, profesorem prawa.

Ten głos, ten felieton mieszkańca Warszawy nie będzie o drogich komunikacji, nie będzie o wysokich czynszach, nie będzie o zalaniach ani też o kolesiostwie w wielu miejskich spółkach czy urzędach. Nie przeczytają tutaj Państwo także o kilkuset milionach złotych na nagrody dla urzędników i politycznych stronników. Nie napiszę ani słowa o likwidacji szkół, braku miejsc w żłobkach i przedszkolach, fatalnej nawierzchni wielu ulic i chodników, którymi wspólnie przecież chodzimy. Nie pisnę nic a nic o cięciach w kursowaniu autobusów ani też o błędach przy wprowadzeniu nowego systemu śmieciowego w mieście. Myślę się ci z Państwa, którzy myślą, że przeczytają tutaj o tym, co myślę o braku obwodnicy śródmiejskiej czy braku spójnego programu rewitalizacji prawej strony Warszawy. A już na pewno nie skreślę ani słowa o tym, że Prezydent Warszawy nie prowadziła żadnego dialogu z miastem i mieszkańcami. O tym wszystkim milczę jak grób.

To będą same emocje...

Od 6 lat Platforma Obywatelska na czele z Hanną Gronkiewicz-Waltz rządzi największym polskim miastem. Mieszkańcy obdarzyli ją w 2006 r. (a później w 2010 r.) dużym kredytem zaufania. Jako prawnik i były prezes NBP powinna Hanna Gronkiewicz-Waltz znać prostą prawdę. Dzisiaj kredyt – jutro splata. Obietnica i jej spełnienie. Uczymy tego nasze dzieci, uczymy się tego w szkole, uczy nas tego życie. Odpowiedzialność za słowo, odpowiedzialność za człowieka, odpowiedzialność za naszą małą lokalną społeczność. Niebywała aktywność Pani Prezydent od kilkunastu tygodni trąci fałszem. Widzimy ją na zdjęciach w prywatnych (!) mieszkaniach (gdzie wcześniej nie bywała), na bazarach (gdzie zapewne nie kupuje), czy też za przysłowiowym rogiem (której to okolicy najpewniej nie zna). Ktoś powie – czepia się pan! A co ma robić, gdy stołek, na którym siedzi, się chybotnie – teraz to już nie! Tylko co zrobiła z ponad sześćset tysiącami głosów, które ją poparły? Gdzie była przez te wszystkie lata? Czy i gdzie można było ją spotkać? Jak często słuchała mieszkańców? Jak często „chodziła w miasto”? Co takiego odnalazła ostatnio na Facebooku czy Twitterze, że zalewa nas co chwila nowymi (fantastycznymi) informacjami? Dlaczego wreszcie stara się podzielić mieszkańców Warszawy na tych prawdziwych i tych... No właśnie – jakich? Podrabianych, gorszych, „innych”, tych ze słóikami w plecaku od mamy czy babci... Dziesiątki tysięcy śniących swój „sen o Warszawie”. Warszawie ich, Twojej, mojej, a wreszcie NASZEJ. Tych, którym odmawia się prawa do głosu, prawa do wpisania do rejestru wyborców. Hanna Gronkiewicz-Waltz przegra tę bitwę. Nie piszę tu o wojnie, bo moim zdaniem społeczność Warszawy z nikim jej nie prowadzi. Nie prowadzą jej także siły polityczne zaangażowane w akcję referendalną. Demokracja ma blaski i cienie. Jej blaskiem jest uczestnictwo. Skreślony ręką (odważny czy też ciągle się wahający) głos. To przy urnie wyborczej czujemy się unikalną częścią wielkiej sprawy. Mamy wpływ. Jesteśmy ważni i wielcy, bo ważna jest sprawa, w której się wypowiadamy. I jeszcze jedno, horrendalne nagrody dla... Ach, prawda, obiecałem, że będą tylko emocje...

Mój przeświety nauczyciel języka polskiego z mokatowskiego liceum św. Augustyna w podarowanej mi książce Zbigniewa Herberta („Pan Cogito”) napisał dwa słowa – *Sapere aude* (odważ się być mądrym). Czego Państwu i sobie przy okazji referendum życzę...

13 października idę na referendum bo „W” to moja Warszawa.

Dariusz Lasocki

mąż i ojciec, radca prawny,
radny z Goławia w Radzie Dzielnicy Praga Południe



Na wybory idę za rok (czyli czemu nie zamierzam iść na referendum)

Od roku 1989 sumiennie uczestniczyłem w każdych wyborach, jakie się odbywały w Polsce. Chodzę, choć wiem, że ten mój jeden głosik szali nie przeważa, ale zawsze mam choć poczucie, że zrobiłem wszystko, co mogłem. Że mam prawo do tego głosu i z tego prawa korzystam. Jednak 13 października na referendum się nie wybieram.

Mamy na szczęście w Polsce demokrację, a demokracja ma swoje twarde reguły. Podstawowa jest taka, że władzę można powołać i można ją odwołać. Najczęściej w cyklach kadencji, ta samorządowa jest 4-letnia. Jest też furtka na sytuację nadzwyczajną, gdy ktoś władzy nadużywa, gdy pojawiają się zarzuty korupcyjne czy gdy z powodu czyjejś nieudolności pozostawienie go u władzy rodziłoby nieodwracalne negatywne skutki. W przypadku Hanny Gronkiewicz-Waltz można toczyć gorące spory o taką czy inną decyzję, jednak powyższe przesłanki absolutnie nie zachodzą. Można mieć pretensje o podwyżki cen komunikacji, o zmiany w strukturze oświaty, ceny za wywóz śmieci czy zdarzające się czasem awarie. Osobiście, choć szanuję poglądy adwersarzy, zupełnie się z nimi nie zgadzam. Jako samorządowiec z dość długim stażem jestem pewien, że jakkolwiek prezydent przy wsparciu jakiegokolwiek siły politycznej rządziłby Warszawą, i tak nie miałby możliwości podejmować innych decyzji. Bo scheda, jaką odziedziczyła stolica po poprzednim systemie, wymaga całych lat nadgania zaległości. A nie pomaga w tym polskie prawo, które zamiast wspierania rozwoju stolicy (w końcu to wizytówka kraju), nakłada na nią dodatkowe zobowiązania finansowe choćby w postaci „janosikowego”.

Myślę także, że nawet najzagorzalsi przeciwnicy Pani Prezydent obiektywnie przyznają, że pod jej rządami Warszawa zmienia się i unowocześnia. Że sprawnie i systematycznie realizowane są najniezbędniejsze inwestycje, że wymieniono tabor komunikacyjny, że rozbudowano i wyremontowano bazę edukacyjną, sportową i kulturalną... Zmiany w Warszawie zauważono na świecie. W rankingu ONZ na najprzyjaźniejsze do życia miasto Warszawa zajęła wysokie 19. miejsce.

O co więc chodzi, co takiego dramatycznego się dzieje, że na rok przed końcem kadencji chce się odwołać prezydenta stolicy? Że nie prowadzi dialogu społecznego? Że nie pokazuje się publicznie wśród warszawiaków? Że jest aroganka? No przepraszam, ale ja od prezydenta mojego miasta raczej wymagam, żeby to miasto dobrze funkcjonowało, żeby autobusy jeździły, a ulice były przejezdne. To, czy ma aktualny profil na Facebooku, czy jest miła, elegancka i sympatyczna, jest mi zupełnie obojętne. Ma być sprawnym, uczciwym gospodarzem, który swojej funkcji nie obejmuje jako szczebla do dalszej politycznej kariery. I wreszcie od 7 lat takiego prezydenta w osobie Hanny Gronkiewicz-Waltz mamy.

No więc o co chodzi? Odpowiedź jest stara jak świat. Już w starożytnym Rzymie mawiano, że kto rządzi w stolicy, ten rządzi imperium. W przestrzeni wieków wszyscy wielcy najeźdźcy zawsze ruszali w kierunku stolicy. A i w polskiej współczesnej polityce ukształtowała się zależność, że kto wygrywa wybory samorządowe w stolicy, potem wygrywa w całej Polsce. Nic więc dziwnego, że na czele referendalnej inicjatywy obok lokalnej partii, jaką jest Warszawska Wspólnota Samorządowa, znaleźli się najzacieklejsi polityczni przeciwnicy rządu – Ruch Palikota i Prawo i Sprawiedliwość.

Droży politycy, chcecie, żeby w Warszawie działo się lepiej, a ludziom żyło łatwiej i wygodniej? Proszę bardzo, nic trudnego. Podnieście w sejmie rączki za zniesieniem „janosikowego”, przegłosujcie dodatkowe fundusze na wypłaty odszkodowań należnych z tytułu Dekretu Bieruta, stwórzcie mechanizmy dające Warszawie równe prawa w dostępie do funduszy europejskich. W ten sposób bardziej przysłużycie się warszawiakom, niż burząc system zarządzania miastem.

I dlatego, po raz pierwszy w wolnej Polsce, 13 października na referendum nie idę. Wezmę dzieci do kina lub pójdę na spacer. Na wybory pójdę za rok. Wtedy spośród kilku kandydatów wybierzemy tego, któremu zaufamy, że przez kolejne 4 lata będzie dobrym gospodarzem naszego miasta.

Marcin Jędrzejewski

radny w Radzie Dzielnicy Wesoła

Już 10 lat Praska Liga Piłki Halowej gra na Pradze-Południe. Zaproszenie do nowej edycji

20 października na hali OSiR Praga Południe na ul. Siennickiej rozpocznie się kolejna edycja rozgrywek ligi halowej. Więcej szczegółów i zgłoszenia na www.plph.waw.pl lub 602 379 324. Są jeszcze ostatnie wolne miejsca. W poprzedniej edycji w rozgrywkach brało udział 16 drużyn, najlepszą drużyną została drużyna SANTE, drugie miejsce zajęła drużyna BRS a trzecie Perkuna Boys.



Co tydzień w niedzielę w hali sportowej na Grochowie całe popołudnie należy do amatorów futsalu, czyli gry w piłkę nożną halową. Drużyny grają na boisku po pięciu zawodników. Grają dwa razy po dwadzieścia minut tak jak w profesjonalnych rozgrywkach. Mecz sędziuje trzech sędziów, dwóch na boisku i trzeci przy

stoliku. Sędzia techniczny pilnuje tablicy z wynikami i sporządza protokół meczowy, w którym zapisuje, kto strzelił bramkę, kto dostał żółtą kartkę. Właśnie mijają 10 lat rozgrywek Praskiej Ligi Piłki Halowej.

Rozgrywki amatorskiej i najtańszej ligi w Warszawie rozpoczęły się od zorganizowania ligi dla sześciu drużyn harcerskich. Organizatorem jest Obwód Praga-Południe Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. Obecnie liga jest dla wszystkich chętnych drużyn harcerskich, osiedlowych, firmowych, a zawodnikami może być młodzież od 16 roku życia za zgodą rodziców i wszystkie pełnoletnie osoby bez względu na wiek.

Rozgrywki odbywają się w najlepszej hali w Warszawie – hali Ośrodka Sportu i Rekreacji Pragi-Południe na Siennickiej. Zasady ligi są proste: każdy gra z każdym, zwycięża drużyna, która ma najwięcej punktów. PLPH prowadzi również rozgrywki na Targówku. W swojej historii rozgrywki były prowadzone na Pradze-Północ, Białołęce i w Wawrze. W lidze grały drużyny o egzotycznych i dziwnych nazwach np. strażacy tworzyli Edura Rescue Team (dalej gra na Targówku), znajomi Saskersi Old Boys, Saska Kępa, Perkuna Boys, Chaosu, Abstynenci, Wysokoprocetowi, Alpaga Club, Kofeina Sport, Bijmy Krzyżaka i Prawie Najlepsi i wiele, wiele innych. Był też tajemniczy skrót UDW oznaczający urzędników dzielnicy Wawer oraz CKS czyli Cmentarny Klub Sportowy Grabarz



Grochów. W drużynach można było spotkać byłych lub obecnych burmistrzów Wawra, Targówka, Ursynowa.

Zawodnikami byli między innymi Michał Olszewski wiceprezydent Warszawy (drużyna Supermarket), niezapomniany Paweł Wypych, minister w Kancelarii Prezydenta RP, Paweł Michalec, dyrektor OSiR Targówek, obaj grali w drużynie Inferctus Cordis Przyczółek Grochowski (zawał serca) czy Bartosz Wichniarz, radny Rady Dzielnicy Praga Południe (drużyna CKS Grabarz Grochów).

Harcerze promują nie tylko grę i zdobyte gole, ale i grę fair play. Dlatego od samego początku są wręczane puchary za najmniejszą liczbę fauli, kartek i grę fair na boisku.

Mimo wielu problemów, liga dzięki pomocy Dyrekcji Ośrodków Sportu na Pradze Południe i Targówku oraz władz dzielnicy prowadzi rozgrywki bez przerwy od 2003 r. Praska Liga Piłki Halowej na Pradze Południe jest rozgrywana pod patronatem Burmistrza Dzielnicy.

Zapraszamy co niedzielę na hale przy ul. Siennickiej od 17 do 21 do kibicowania i udziału w najlepszej profesjonalnej lidze amatorów futsalu.

Arkadiusz Kuranowski

1 września br. ruszył projekt „Partnerstwo dla Dzieci Pragi Południe” realizowany w partnerstwie 5 praskich organizacji. Celem projektu jest poprawa sytuacji edukacyjnej i społecznej ponad 300 dzieci i młodzieży z warszawskiej dzielnicy Praga-Południe. W ramach projektu zapraszamy dzieci, młodzież, ich rodziców do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach poradni. Poszukujemy także wsparcia wolontariuszy.

PARTNERSTWO DLA DZIECI
Praga Południe

PORADNIA RODZINNA I MŁODZIEŻOWA

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PORADNI
STOWARZYSZENIA WSPÓLNE PODWÓRKO,
ZAPRASZAMY NA

- konsultacje psychologiczne oraz terapię indywidualną dla dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat
- konsultacje wychowawcze dla ich rodziców

Wierzmy, że nie ma trudnych dzieci, są takie które potrzebują wsparcia dorosłych. Pomagamy dużym i małym w rozwiązywaniu ich kłopotów, w znajdowaniu drogi wspólnego porozumienia.

ZADZWOŃ, UMÓWIWY CIĘ NA SPOTKANIE
TEL. 792 222 626, UL. CHRZANOWSKIEGO 13, WARSZAWA

PARTNERSTWO DLA DZIECI
Praga Południe

Szanowni Państwo,

Realizatorzy projektu poszukują dla dzieci z Pragi Południe osób, które chciałyby pomóc dzieciom w nauce poprzez:

- udzielanie korepetycji i nadrabianie zaległości
- wspólne odrabianie lekcji

Zostań wolontariuszem

Pomóc może każdy: uczeń, student, senior, osoba aktywna zawodowo

Zyskasz	Oferujemy
<ul style="list-style-type: none"> ▪ satysfakcję z sukcesu dziecka ▪ grono nowych znajomych ▪ wpływ na rozwój dziecka ▪ możliwość samorealizacji i twórczego spędzania czasu ▪ dodatkowe doświadczenie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ profesjonalne szkolenie ▪ konsultacje specjalisty ▪ zaświadczenie o wolontariacie ▪ miłą atmosferę

Dodatkowe informacje oraz karta zgłoszeniowa dostępne na stronie projektu www.dziecipragi.org.pl tel. 22 621 28 09
e-mail: wolontariat@wspolnadroga.pl



Zostań wolontariuszem Szlachetnej Paczki



Rekrutacja wolontariuszy do XIII edycji Szlachetnej Paczki ruszyła! Wolontariusz Paczki, czyli SuperW, dociera do prawdziwej biedy, wchodzi tam, gdzie inni nie chcą albo boją się wejść. W ciągu roku SuperW są potrzebni w większości dzielnic Warszawy, w tym także na Pradze-Południe.

Poszukiwane są osoby pełnoletnie, odpowiedzialne, pragnące realnie zmieniać swoje otoczenie, czerpiące radość z bezinteresownego pomagania i potrafiące nawiązać kontakt z drugim człowiekiem. Do zadań wolontariusza należy m.in. spotkanie z rodzinami w trudnej sytuacji materialnej i dobór tych, dla których pomoc materialna może być realną szansą na poprawę sytuacji; współpraca z darczyńcami przygotowującymi paczki, poszukiwanie darczyńców, organizacja magazynu, transport paczek. Wolontariusze Paczki przechodzą specjalne szkolenie, które ma ich przygotować do tej niezwykle ważnej roli.

Zgłoszenia przyjmowane są do 15 października na www.superw.pl. Zapraszamy!

Piotr Wilczyński

PACA 40 na jesienne dni

Jesień w pełni, ale na PACA 40 nie dajemy się złemu nastrojowi i zapraszamy wszystkich do wspólnego działania!

U nas możesz: spotkać aktywne osoby w każdym wieku, wymienić się książkami i umiejętnościami, wziąć udział w warsztatach i otwartych wydarzeniach kulturalnych...

Co już się dzieje? Nasi sąsiedzi – wolontariusze zapraszają na zajęcia rękodzielnicze: Sąsiedzki Decoupage (soboty, 16.00), filcowanie (wtorki, 18.00), koraliki (środy, 18.00). Dla wytrawnych graczy Integracyjny Klub Szachowy (poniedziałki, środy i piątki, 17.00) i Wieczory z Grami Planszowymi (poniedziałki, 18.30). Za oknem coraz zimniej, a u nas można rozgrzać się podczas zajęć ruchowych – sąsiedzkie spalanie tłuszczu (wtorki), tai-chi (środy) i joga (czwartki).

Ruszają zajęcia dla młodzieży – komputerowe, kreatywne i pantomima.

Zapraszamy także na organizowane przez nas warsztaty, a wśród nich m.in.:

1. Poranki międzypokoleniowe – spotkania przygotowane przez Seniorów dla dzieciaków (26 października, 10.00)
2. Warsztaty twórczego pisania – Loesje (12 i 26 października)
3. Warsztaty kooperatywy sąsiedzkiej i rodzinnej wokół ekonomii lokalnej (21–22 października i 26 października)

A może sam chcesz zrobić coś ciekawego? Masz pomysł, na który nie wpaśliśmy, a który świetnie sprawdzi się w tej przestrzeni?

Przyjdź na PACA 40! Wszystkie akcje są bezpłatne!

Na wszystkie organizowane przez Centrum zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne pod nr. 22 118-17-68 bądź mailowe karolinak@cal.org.pl.

Pełna oferta naszych działań znajduje się na stronie internetowej www.centrum-paca.pl, do której odwiedzenia serdecznie zapraszamy.

Karolina Kosińska

CPK zaprasza

Siedziba CPK przy ul. Podskarbińskiej 2

12 października (sobota)

18.00 – „Human” – opowieść o dwoistości natury ludzkiej i istocie bycia człowiekiem. Spektakl w wykonaniu Grupy Tańca Nowoczesnego Sway. Wstęp 10 zł.

13 października (niedziela)

19.00 – Koncert jazzowy P.G.R. feat. Sagit Zilberman (Polska/Izrael). Wykonawcy: Sagit Zilberman – saksofon, Grzegorz Rogala – puzon, Jakub Dworak – kontrabas, Grzegorz Jakiela – perkusja. Bilety: 10 zł (przedsprzedaż do 11 października), 15 zł w dniu koncertu.

16 października (środa)

17.00 – W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. „Niezniszczalna moc obrazu. O malarstwie egipskim” przedstawi Edyta Rubka-Kostyra. Wstęp wolny.

17 października (czwartek)

19.00 – Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego i Jego Goście zapraszają na program pt. „40 lat po Wembley”. Wstęp 10 zł.

19.00 – „Pułda z gitarowym gryfem” – wystawa instrumentów zbudowanych przez Romana Ziemiańskiego. Wystawa czynna do 4 listopada 2013 roku. Wstęp wolny.

20 października (niedziela)

15.00 – „Brzydkie kaczątko” – kukielkowy, muzyczny spektakl dla dzieci na podstawie baśni H. C. Andersena w wykonaniu artystów Teatru Wariacja. Wstęp 5 zł.

22 października (wtorek)

18.00 – Wieczór autorski Joanny Svensson wokół książki „Tajemnica medalionu”. Spotkanie poprowadzi Jan Zdzisław Brudnicki. Wstęp wolny.

23 października (środa)

11.00 – „Kto pokona smoka” – aktorsko-lalkowy spektakl dla dzieci na motywach bajki Marii Konopnickiej w wykonaniu Teatru „Itakzagramy”. Wejściówki do odbioru w CPK. Liczba miejsc ograniczona.

17.00 – W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. „Nie tylko wazy, czyli malarstwo greckie na przykładzie pałacu w Knossos” przedstawi Anna Knapke. Wstęp wolny.

19.00 – Klub Mola Książkowego – motywem przewodnim październikowego spotkania będą książki Szczepana Twardocha „Morfina” i „Prawem wilka”. Wstęp wolny.

26 października (sobota)

19.00 – Młoda Kultura w CPK: koncert zespołu „Stillo” (folk-rock). Wstęp 5 zł.

27 października (niedziela)

17.00 – Jesienny koncert operetkowy w wykonaniu Witolda Matulki i innych znakomitych artystów. Wstęp 10 zł.

30 października (środa)

17.00 – W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. „Warsztat średniowiecznego rzemieślnika” przedstawi Marianna Otmianowska. Wstęp wolny.

Ul. Lubelska 30/32

20 października (niedziela)

17.00 – STUDIUM TEATRALNE zaprasza na spotkanie z cyklu „Historia jednego obrazu” – Janusz Grabiański /portret. Tematem spotkania będzie twórczość artysty grafiki, plakacisty, znakomitego ilustratora książek dla dzieci Janusza Grabiańskiego. W spotkaniu wezmą udział Joanna Grabiańska i Marysia Lewandowska. Wstęp wolny.

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

NADZORY BUDOWLANE

- KIEROWNIK BUDOWY, NADZÓR INWESTORSKI
- POZWOLENIA NA UŻYTKOWANIE
- NADZORY DROGOWE

604 286 998



ZAPRASZAMY DO GABINETU STOMATOLOGICZNEGO

OFERUJEMY PEŁNY ZAKRES USŁUG, RÓWNIEŻ ZABIEGI Z ZAKRESU ORTODONCJI ORAZ IMPLANTOLOGII (PROTEZY NA IMPLANTACH)

ul. Skalskiego 3
róg Skalskiego i Nowaka-Jeziorskiego

tel. 22 370 25 10
www.vitadentica.pl
vitadentica@vitadentica.pl



Wakacyjna pocztówka do telefonu zaufania



„Nie radzę sobie, nic nie ma sensu... dobrze, że mam do kogo napisać” – to tylko jeden z wakacyjnych kontaktów, które do nas dotarły. Przebijają z nich smutek, samotność, żal, zniechęcenie, zmęczenie i strach. Choć często również nadzieja – że można uzyskać pomoc, że nie jest się samemu i że jest szansa, żeby poczuć się lepiej.

– Jak co roku w wakacje Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 był rozgrzany do czerwoności – mówi Lucyna Kicińska, koordynatorka Telefonu. – Tylko w letnie miesiące odebraliśmy ponad 16 000 połączeń i odpisaliśmy na ponad 1000 wiadomości przesłanych przez naszą stronę. Każdy telefon i wiadomość to dla nas „wakacyjna pocztówka” – gorzkie pozdrowienia przesłane przez dzieci i młodzież, które borykają się z problemami – dodaje Kicińska.

Latem konsultanci Telefonu 116 111 pomagali radzić sobie z typowymi dla tego okresu problemami: łatwiejszym dostępem do używek, większą pre-

zją grupy, niechcianymi kontaktami seksualnymi, uciezkami z domu. Jednocześnie, tak samo jak w ciągu całego roku, młodzi ludzie potrzebowali pomocy w związku z przemocą rówieśniczą, samotnością, samookaleceniami, kłopotami rodzinnymi. Rozmowy i wiadomości dotyczyły też... szkoły.

– Dzwoniły i pisały osoby, które doświadczają w szkole przemocy ze strony rówieśników, lub takie, które czują się niesprawiedliwie traktowane przez nauczycieli. Początek szkoły może być dla wielu uczniów przykry, nie tylko dlatego, że kończą się wakacje. To bardzo często powrót do trudnej rzeczywistości: odrzucenia przez rówieśników, braku poczucia bezpieczeństwa, samotności w tłumie czy przytłaczających wymagań świata dorosłych.

Wrzaz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego Fundacja Dzieci Niczyje zachęca do przeprowa-

dzania w szkołach zajęć edukacyjnych w oparciu o scenariusze zajęć dostępne na stronie internetowej www.akademia.fdn.pl. Celem zajęć jest wyposażenie dzieci i młodzieży w umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, takimi jak przemoc rówieśnicza czy przemoc w rodzinie.

Lucyna Kicińska

Numer 116 111 należy do ogólnoeuropejskiej grupy bezpłatnych linii telefonicznych o charakterze społecznym. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 to pierwsza linia z tej grupy uruchomiona w Polsce. Jego obsługą zajmują się specjaliści Fundacji Dzieci Niczyje.

ARCHITEKT

tel. 602 335 039

- projekty indywidualne
- adaptacje, projekty zagospodarowania
- świadectwa energetyczne, nadzory budów

Rehabilitacja

Na co dzień – od zaraz – dla każdego

Nie czekaj, aż ból skłoni cię do wizyty u fizjoterapeuty. Nie musisz mieć poważnych urazów albo być po wypadku. Każdy z nas zarówno wtedy, kiedy prowadzi aktywny tryb życia, jak i gdy większość czasu spędza przy biurku i przed telewizorem, zarówno młodzi, jak i starsi – wszyscy zużywamy nasz kręgosłup – albo przeciążając go nadmiernie, albo używając nieodpowiednio. Podobnie nogi, ręce, szyja, głowa. Nawet niewielki ból, przejściowy chociażby dyskomfort, zlekceważony może prowadzić do poważnych dysfunkcji, a nawet zwyrodnień. O tym, dlaczego warto odwiedzić rehabilitanta, mimo że nic nas nie boli, opowie nam Michał Dachowski, fizjoterapeuta, absolwent Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, właściciel Fizio4Life. Za miesiąc zaś spytamy, jakie korzyści fizjoterapia daje osobom amatorsko uprawiającym sporty, seniorom i kobietom w ciąży oraz jakie obiegowe opinie nt. przywracania sprawności ruchowej są mitami niosącymi więcej szkody niż pożytku.

– **Kto najczęściej zgłasza się na rehabilitację?**

– Rehabilitacja, w opinii większości ludzi, to pomoc w przywracaniu sprawności ruchowej po urazach i wypadkach oraz pomoc dla ludzi z niepełnosprawnością ruchową. Faktycznie, osoby z jasnymi wskazaniami rehabilitacyjnymi od lekarza prowadzącego stanowią sporą grupę pacjentów fizjoterapeutycznych. Równie często na rehabilitację zgła-

sają się osoby, którym dokuca ból kręgosłupa lub kończyn. Zazwyczaj jednak zgłaszają się po pomoc, kiedy te dolegliwości bólowe trwają długo, nawracają i nie ustępują po lekach przeciwbólowych. Jest też pewna grupa osób, która traktuje rehabilitację jak ostry dyżur. Zdarza mi się odebrać telefon w świąteczny dzień, późnym wieczorem, od osoby z ostrym bólem kręgosłupa. Oczekiwanie jest proste – że podjadę natychmiast i za pomocą terapii manualnej oraz ćwiczeń przywrócę tej osobie ruchomość, a ból ustąpi. W większości wypadków takie sytuacje są konsekwencją zaniedbań, a wiara, że jedno spotkanie z rehabilitantem wszystko naprawi, przypomina myślenie magiczne.

– **Czy jest wskazana pomoc rehabilitacyjna w sytuacji ostrego bólu?**

– W takiej sytuacji stosujemy techniki lekkie, które pozwalają pracować nawet przy ostrym bólu. Naszym celem jest wtedy przerwać błędne koło bólu, czyli sytuację, kiedy mięsień bolący napina się jeszcze bardziej, żeby się ochronić, co z kolei wzmacnia ból. Musimy wtedy znaleźć balans mięśniowy, czyli wzmocnić mięsień, który jest antagonistą, czyli przeciwdziałająca ten mięsień, który nas boli. Odpowiednia interwencja fizjoterapeutyczna może więc przynieść natychmiastową ulgę, ale nigdy nie rozwiąże problemu. Idealnie byłoby, gdyby ludzie zrozumieli, jak ogromny sens terapeutyczny leży w prewencji.

– **Na czym polega prewencja w rehabilitacji?**

– To wizyta u rehabilitanta, kiedy coś dopiero zaczyna nas niepokoić, pobolewać, nie – przeczekiwanie, nie – zadanie bólu lekami, nie – korzystanie z przypadkowych i nieprofesjonalnych porad. Czy odczuwasz jakiś dyskomfort fizyczny, stojąc, siedząc, chodząc? Czy czujesz ból kręgosłupa po przebudzeniu? Jak czuje się twoja szyja, barki, krzyż po całym dniu pracy? A może cierpisz na bóle głowy, które nawracają i nikt nie umie ich zdiagnozować? Nie lekceważ tego. Zwyrodnienia kręgosłupa dają dziesiątki objawów, obniżają komfort codziennego życia i prowadzą do ciężkich powikłań. Jeśli wyczuwamy dokuczliwe i nawracające napięcia mięśniowe, napięcia stawowe, ograniczenia ruchowe – warto pomyśleć o spotkaniu z dobrym rehabilitantem.

– **Dziwimy się często, że do rehabilitantów trafiają ludzie na pierwszy rzut oka nie tylko w pełni sprawni, ale też dbający o swoją formę fizyczną.**

– Zasadniczo każdy powinien przynajmniej sprawdzić w czasie wizyty u rehabilitanta, czy zachowuje odpowiednią postawę, jak chodzi, jak wygląda jego stanowisko pracy, jakie formy aktywności sportowej są dla niego wskazane, a jakie wręcz odwrotnie. Jest bardzo ważne, żeby nie wierzyć ślepo w przesady, którymi jesteśmy codziennie zasypywani albo przez znajomych, albo w mediach, albo nawet u lekarzy.

Fizio4life – Michał Dachowski

Tel. 602-118-522

E-mail: rehabilitacja@fizio4life.pl
ul. Zamoyskiego 49 lok. 3

Tekst sponsorowany

PROJEKTY PRZYŁĄCZY WODY I KANALIZACJI

tel. 502 214 499

- kompleksowa usługa
- projekty instalacji wod-kan i centralnego ogrzewania

Okulista – Szpital Grochowski, ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych:

wady wzroku, zęzy, zaćma, jaskra, choroby żółtej plamki
czynny: poniedziałek 16-18, środa 9-12,
dodatkowe godziny do uzgodnienia
zapisy tel.: 500-52-34-99, koszt wizyty 50 zł

Psycholog radzi

Niepokoje się o moją trzynastoletnią córkę, która w tym roku rozpoczęła gimnazjum. W szkole podstawowej, mimo początkowych kłopotów z przestawieniem się po przedszkolu, uczyła się dobrze i miała dwie bliskie koleżanki. Dużo mi opowiadała o swoich relacjach z nimi i pozostałymi dziećmi. Teraz, gdy dopytuję, mówi tylko, że boi się, czy sprosta wymaganiom nauczycieli. Nie chce opowiadać o nowych kolegach i koleżankach. Raczej nie ma z nimi kontaktu po lekcjach. Poza szkołą z trudem zawiera nowe znajomości, więc domyślam się, że tam też może mieć problem. Często rano skarży się na bóle brzucha, gardła, głowy. Niechętnie wychodzi do szkoły. Co robić?

Uczeń rozpoczynający gimnazjum jest zazwyczaj na etapie wchodzenia w okres nastoletni. Najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Tak jak wcześniej autorytetami

byli dla niego dorośli, teraz stają się nimi koledzy i koleżanki ze szkoły. Zwiększa się zainteresowanie płcią przeciwną. Coraz ważniejsza staje się ocena ze strony rówieśników, atrakcyjność fizyczna, walory zewnętrzne.

Wiele dzieci ma kłopot z dostosowaniem się do nowej sytuacji. Jednocześnie zawadza dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami, np. coraz bardziej krępująca staje się rozmawianie na osobiste tematy z rodzicami. Gimnazjalista stoi przed wyzwaniem, by znaleźć nowe sposoby na radzenia sobie z własnymi przeżyciami.

Rodzice mogą wspomóc dziecko już wcześniej, w starszych klasach szkoły podstawowej, przygotowując je na zmiany i rozmawiając z nim. Jest to okres kiedy dziecko jeszcze opowiada dorosłym więcej. Warto wtedy zadbać o dobry kontakt i rozmawiać oraz spędzać czas z dzieckiem, zostawiając mu też przestrzeń na swobodne relacje z rówieśnikami. Można pytać o jego stosunek do nadchodzącej zmiany, wyrażać wiarę w to, że sobie poradzi. Podtrzymywać na duchu i umacniać w samodzielnych zmaganiach z codziennymi sprawami. Jednocześnie, jeśli dziecko stale przejawia problemy z adaptacją w różnych sytuacjach i ma kłopoty w nawią-

zywaniu prawidłowych relacji społecznych, warto skorzystać z pomocy psychologa jeszcze na etapie szkoły podstawowej.

Jeżeli uczeń bardzo źle znosi zmianę i nie może poradzić sobie w gimnazjum, również zalecam skorzystanie z pomocy psychologicznej. Warto nawiązać współpracę z psychologiem szkolnym lub skorzystać ze wsparcia psychologicznego poza szkołą. Psycholog może podpowiedzieć, jak wspierać dziecko i jak sam rodzic może poradzić sobie z sytuacją, gdy staje się ono coraz bardziej samodzielne i coraz mniej wiemy o tym, co dzieje się w jego życiu. Na co dzień w swojej pracy często mam do czynienia z dziećmi o wspomnianych kłopotach adaptacyjnych. Podczas grup warsztatowych, z moim wsparciem, nawiązują nowe kontakty rówieśnicze i przyglądają się różnym sposobom radzenia sobie w relacjach społecznych. Takie działania często wzmacniają dzieci i rodziców. Ułatwiają im odnalezienie się na co dzień w sytuacjach domowych i szkolnych.

Agata Rainka
psycholog, terapeuta dziecięcy,
Pracownia Psychologiczna Ego

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. Treść ogłoszeń należy przysłać drogą e-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@wiadomosciasasiedzkie.pl, tel.: 22-810-26-04.

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ Sprzedam mieszkanie dwupoziomowe 100 m² w Aninie na strzeżonym osiedlu. 4 pokoje, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą, 2 balkony, miejsce garażowe, piwnica. 2 minuty od stacji PKP Anin. Cena: 6000 zł. za m². Kontakt: 501-620-701
- ▶ Sprzedam bezpośrednio mieszkanie 42 m, parter, Zwycięzców 47 lub zamienię na 33-37 m z balkonem na Saskiej Kępie. 510 152 232.
- ▶ Sprzedam działkę rolną przed przekształceniem 3000 m² Sulejówkę przy samej granicy z Warszawą tel. 508 549 374.
- ▶ Sprzedam garaż na Saskiej Kępie ul. Nieklańska naprzeciwko szpitala, brama na pilota, cena 23.000 zł do negocjacji tel. 600 706 170

- ▶ Sprzedam odkurzacz Elektrolux bezworkowy w idealnym stanie tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam wersalkę z pojemnikiem kolor rudy w idealnym stanie tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam 2 stoliki pod telewizor tel: 781 496 613.
- ▶ Oddam filmy na kasetach VHS (przyrodnicze, wojenne i inne) tel. 501 026 317.
- ▶ Sprzedam nowe sukienki, spódnice, żakiety i spodnie (rozmiar 40-44) oraz płaszcz jesienny (rozmiar 3XL). Tel. 698-136-771.
- ▶ Opony zimowe nowe Sava Eskimo HP 195/55 R15 85H 2 sztuki tanio sprzedam, tel. 502 357 924.
- ▶ Meble dębowe ze Szwarczka używane (wyposażone + jadalnia) tanio sprzedam, tel. 502 373 902.
- ▶ Sprzedam meble „na wysoki polsk” kredens z barkiem i stół rozkładany tanio tel. 503 315 239.
- ▶ Sprzedam samochód osobowy 2 drzwiowy stan dobry, Fiat Uno poj. 1 L, srebrny metalik, rocznik 1997, cena 2.000 zł, tel. 22 773 16 38, 22 841 11 10.
- ▶ Materiały po likwidacji stolami tanio sprzedam, tel 22 615-30-60.
- ▶ Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podciepieniem trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączę welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udostępnić zdjęcie.
- ▶ Sprzedam maszynę do pisania marki Mercedes, antyk, wałek po renowacji, stan idealny tel. 22 406 13 13.
- ▶ Kupię lub wezmę zamrażarkę i lodówkę tel. 516 390 664.

SPRZĄTANIE

WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH
503 065 403

- ▶ Sprzedam ładną kawalerkę z widną, dużą kuchnią w Wesołej, Media, K. W., bardzo dobra komunikacja. Mieszkanie bardzo ciche i ciepłe, błąd po generalnym remoncie. tel. 22 773 41 75 po godz. 17.
- ▶ Sprzedam działkę budowlaną w Dębie Wielkiej, 765 m², narożną z mediami na osiedlu domków jednorodzinnych, 15 km od Warszawy tel. 608 736 533 do odwołania
- ▶ Sprzedam 2,5 ha lasu w Kownatkach koło Łukowa, 100 km od Warszawy. Media, bdb dojazd, sąsiedztwo leśniczówki, bogactwo jagód i grzybów. Cena do negocjacji. tel. 608 736 533
- ▶ Sprzedam dwupoziomowe mieszkanie na os. zamkniętym w Starej Miłosnej – 86 m² – 4 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, łóżka, piwnica, dwa miejsca parkingowe. Cena do uzgodnienia. tel. 22 773 34 11; 608 736 533

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRIJMIĘ

- ▶ Narty, deski snowboardowe, kije, kaski, buty narciarskie, buty snowboardowe. Nie masz co zrobić z używanym sprzętem, zadzwonił, możliwość wymiany sprzętu, 602 231 318.
- ▶ Sprzedam 2 szafki do łazienki, jedna pod umywalkę druga wolnostojąca białe- taniai, tel: 781 496 613.

TRANSPORT – wywóz gruzu, mebli, liści, gałęzi. Sprzątanie piwnic, garaży. Oczyszczanie działek, placów po budowie.
Tel. 607-390-585

Szukasz łóżka?

www.poprostulozka.com
tel. 607 412 231

- ▶ 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 5182
- ▶ Sprzedam tanio blachę ocynkowaną o wymiarach 100x200 cm tel. 22 615 30 60.
- ▶ Sprzedam maszynę do pisania marki Mercedes, antyk, wałek po renowacji, stan idealny tel. 22 406 13 13.
- ▶ Kupię lub wezmę zamrażarkę i lodówkę tel. 516 390 664.

STOLARNIA
BLATY • PARAPETY • SZALÓWKA
SZTACHETY • PODŁOGI
603-673-777

OPIEKUNKA
z wieloletnim doświadczeniem i świetnym podejściem do dzieci podejmie się opieki nad dzieckiem na Pradze-Południe.
Referencje. Tel. 507-797-255.

- ▶ Sprzedam piec gazowy do c.o. tanio! tel. 22 615 30 60.

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.
- ▶ MATEMATYKA – gimnazjum, szkoła podstawowa, dojazd do ucznia. Nauczycielka pomoże nadrobić zaległości, przygotuje do sprawdzianów, egzaminów, tel. 602 194 809.

STUDIO
STRZYŻENIA PSA I KOTA
ul. GROCHOWSKA 102
880-352-900

- ▶ FIZYKA, MATEMATYKA – matury, studenci. Dojeżdżam. Dł. tel: 607-690-614.
- ▶ Matura j. polski rozszerzona i podstawowa nauka pisania wypracowań prezentacje maturalne pomoc uczniom z klas młodszych zakres gimnazjum liceum zajęcia. Pierwsza lekcja gratis 604 129 812.
- ▶ Język niemiecki dla początkujących i zaawansowanych, pierwsza lekcja gratis 664 314 720.

Liceum Ogólnokształcące
Niepubliczne nr 76
w Warszawie-Międzylesiu
przyjmie uczniów do klasy 1, 2 i 3.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

- ▶ Pomoc dla studentów konsultacje prace dyplomowe licencjackie magisterskie zaliczeniowe 604 129 812.
- ▶ 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

SPRZEDAM/KUPIĘ – DLA DZIECI

- ▶ Do sprzedania wózek dla dwojaczków, 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
- ▶ Kupię lub wezmę wózek – spacerówkę z dużymi kołami tel. 516 390 664

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

KOSZENIE TRAWNIKÓW
PIELĘGNACJA OGRODÓW
503 065 403

WYNAJMĘ

- ▶ Do wynajęcia lokal 50 m², biurowo-usługowy pawilon ul. Grochowska, 2 pokoje, wc, parking, miejsce na reklamę, przystanki tramwajowe i autobusowe tel. 600 049 758
- ▶ Poszukuję pracy jako niania, posiadam referencje i wieloletnie doświadczenie, dodatkowo języki obce (rosyjski, ukraiński, angielski, niemiecki, francuski – podstawy) tel. 698 908 235.

Jeżeli chcesz sprzedać laptopa, komputer, tablet, telefon komórkowy, aparat fotograficzny lub jakiś sprzęt związany z IT, zrób to u nas. Placimy gotówką, wycena trwa do 10 min. www.append.pl
Tel. 22 612 15 19, 606 831 688, 728 937 474

- ▶ Życie napisało scenariusz, że straciłam dach nad głową. Poszukuję pokoju przy samotnej kobiecie w Warszawie lub bliskich okolicach. Przyniosę z pracy ciepłutki obiadek, posprzątam, zawiozę do lekarza, do teatru, poczytam... dam poczucie bezpieczeństwa. Będzie nam miło i rodzinnie. Oczekuję spokoju i przygarnięcia mnie za w/w usługi! Bogusia tel. 506 329 146.

PRACA – DAM/SZUKAM

- ▶ Szukam pracy, pranie, sprzątanie, gotowanie, prasowanie, opieka nad dziećmi. Posiadam samochód, tel. 505 103 948
- ▶ Przedsiębiorca nr 84 w Wawrze zatrudni instruktora rytmiki lub logorytmiki. Kontakt 22 615 96 39.
- ▶ Szukam pracy – sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 513 687 421, 511 210 315
- ▶ Złota rączka – usługi ogrodnicze, porządkowe, malowanie itp. tel. 507 097 028

MYCIE OKIEN
tel. 503 065 403

- ▶ Złota rączka – porządki, remonty, malowanie i inne prace. tel. 518 731 920
- ▶ Zatrudnimy fryzjerkę do salonu SPA w Wesołej, atrakcyjne warunki pracy i płacy, miły zespół. tel. 603 960 833, e-mail: biuro@metamorfoza-spa.pl
- ▶ Szukam pracy – koszenie trawy, prace w ogrodzie: pielienienie, usuwanie chwastów, sadzenie, podlewanie – tel. 513 687 421, 511 210 315.

Odśnieżanie
503 065 403

KING CROSS PRAGA
Zakupy po drodze

Zakochaj się w podróżach!

AKADEMIA KING CROSS PRAGA

www.kingcrosspraga.pl

Gdzie w skale wykute są głowy cztery? Gdzie Święty Mikołaj trzyma renifery? Gdzie ciągle rządzą królowie? Kto sombrero nosi na głowie? Kto na pytania wszystkie odpowie?

Zapraszamy Cię do zwiedzania!

Plan podróży:

- 12 października - Meksyk
- 16 listopada - Stany Zjednoczone
- 7 grudnia - Laponia

Planowany czas podróży: 12:00-14:00

MIESZKANIE JAK SEGMENT 97m²

+ ogródek 80m²

+ garaż 13 m²

ul. Motylkowa 11
Warszawa Międzylesie

- za cenę ~~565 000 zł~~
- stan deweloperski - 535 000 zł



podpisując umowę do końca roku dostaniesz do 5% zniżki

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl
tel. 505283785
www.ulicamotylkowa.pl



BS Auto Kot serwis samochodowy



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

Wielgolas Duchnowski 66, 05-074 Halinów
tel. 22/783-78-54
tel. alarmowy 24h : 600-222-134
www.autokot.com.pl



Wszystko, czego potrzebuje Twoje auto