



GROCHÓW

wiadomości sąsiedzkie

Grudzień 2012 r.

ISSN 2299-4130

Nr 5

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia
zyczymy Wam, Drodzy Sąsiedzi,
żeby pierwsza gwiazdka na niebie
rozpoczęła czas płynący wolno i błogo,
abyście mogli nacieszyć się
obecnością i miłością najbliższych,
spokojem i pogodnym wyciszeniem,
a także wstuchać się w swoje marzenia,
żeby wiedzieć, czego życzyć samemu sobie na Nowy Rok.
My zaś życzymy, żeby się to spełniło!

Redakcja „Wiadomości Sąsiedzkich”



Olszynka Grochowska – obchody rocznicy wybuchu powstania listopadowego

„Strzeżcie tego wielkiego dziedzictwa narodowego, sławnej Olszynki Grochowskiej.”

Jan Paweł II

W dniu 25 listopada 2012 odbyły się w Olszynie Grochowskiej obchody 182 rocznicy wybuchu powstania listopadowego, bo gdzieś indziej jak nie tutaj... w miejscu bitwy, która dała nadzieję Polakom na odzyskanie upragnionej niepodległości.

Bitwa pod Grochowem to najbardziej krwawa bitwa powstania listopadowego, które było inspiracją dla największych polskich poetów, pisarzy, kompozytorów i malarzy: Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Stanisława Wyspiańskiego, Fryderyka Chopina, Wojciecha Kossaka.

Wiele ulic Grochowa nosi nazwy związane z tymi wydarzeniami, a imię wszystkich Bohaterów Olszynki Grochowskiej – Gimnazjum

nr 20. Pamięć o bitwie jest dla okolicznych mieszkańców świętem. Uroczystości rocznicowe odbywają się pod koniec lutego – na pamiątkę słynnej bitwy i pod koniec listopada – w rocznicę wybuchu powstania listopadowego.

Zgodnie z tradycją uroczystość rozpoczęła się przemarszem zebranych Aleja

Chwały do pomnika poświęconego powstańcom walczącym w bitwie grochowskiej, gdzie odprawiona została msza polowa i odczytano apel poległych.



W uroczystości uczestniczył Wojewoda Mazowiecki, posłowie, przedstawiciele Rady i Zarządów Dzielnic m.st. Warszawy – Pragi Południe i Rembertowa, Kręgu Pamięci Narodowej i Stowarzyszenia „Olszynka Grochowska”, duchowni, młodzież szkolna, a przede wszystkim tłumnie przybyli mieszkańcy Grochowa i Rembertowa.

Po zakończeniu uroczystej Mszy Świętej uczestnicy złożyli wieńce przed pomnikiem.

Anna Oleksiak



Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia!
Zdrowia i pomyślności
w Nowym 2013 Roku

życzą

Rada i Zarząd Dzielnicy
Praga-Południe
m. st. Warszawy



JESTEŚMY NA FACEBOOKu!

Grudzień w CPK

CENTRUM PROMOCJI KULTURY
w Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
ul. Podskarbińska 2
Tel.: 22 517 65 75, fax: 22 517 65 76
www.cpk.art.pl

8 grudnia (sobota), godz. 9.45–19.00 – Polska Liga Mahjonga i Centrum Promocji Kultury zapraszają do udziału w **turnieju japońskiej gry planszowej mahjong**. Informacje o zapisach na stronie: www.mahjong.waw.pl.

8 grudnia (sobota), godz. 18.00 – **Koncert muzyki klasycznej** w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej im. Grażyny Bacewicz. Wstęp wolny.

8-9 grudnia (sobota-niedziela), godz. 12.00–18.00 – **Warsztaty świąteczne i kiermasz wyrobów HANDMADE**. W programie: tworzenie bombek choinkowych, kartek bożonarodzeniowych, drobnych upominków. Wstęp wolny.

12 grudnia (środa), godz. 17.00 – **Spotkania ze sztuką** – wykład pt. „Portrety osób nieboszczykowskich” przedstawi Katarzyna Rokosz. Wstęp wolny.

12 grudnia (środa), godz. 18.30 – **Klub Mola Książkowego** – jeśli Ty także nim jesteś i chciałbyś spotkać podobnych sobie, by podzielić się wrażeniami z ostatnio przeczytanych książek, wymienić spostrzeżeniami o autorach, opowiedzieć o swych ulubionych lekturach itp., serdecznie zapraszamy. Motywem przewodnim grudniowego spotkania będzie „Mistrz i Małgorzata” Michaiła Bułhakowa. Wstęp wolny.

13 grudnia (czwartek), godz. 19.00 – **Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego i jego goście** – Gościem Specjalnym grudniowego programu będzie Krystyna Prońko! Wstęp 10 zł.

14 grudnia (piątek), godz. 19.00 – spotkanie z wybitnym pisarzem, tłumaczem, reżyserem teatralnym, znawcą twórczości Samuela Becketta **ANTONIM LIBERA!** Spotkanie poprowadzi Andrzej Jarski. Wstęp wolny.

15 grudnia (sobota), godz. 19.00 – **Młoda Kultura w CPK!** Edycja grudniowa: koncerty zespołów „Leśne Licho” oraz „MORHANA”. Wstęp 10 zł.

17 grudnia (poniedziałek), godz. 18.30 – w cyklu **Swing Club wystąpi grupa „All Stars” Anatola Wojdyny**. Gospodarzem wieczoru będzie Adam Ferch. Sponsorem spotkań w ramach Swing Clubu jest Związek Artystów Wykonawców STOART. Wstęp 20 zł.

19 grudnia (środa), godz. 17.00 – **Spotkania ze sztuką** – wykład pt. „Ikono-grafia Bożego Narodzenia” przedstawi Bożena Pysiewicz. Wstęp wolny.

WYSTAWY:

Galeria CPK jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–18.00.

Wstęp wolny.

• „Malarstwo Magistrów Edukacji Artystycznej APS 2012”. Wystawa czynna do 7 grudnia.

CPK

Dlaczego warto pływać?

Pływanie uznane jest za jeden z najzdrowszych dla naszego organizmu sportów. Pływać może niemal każdy, bez względu na kondycję i wiek. Podczas tej czynności relaksujemy się zarówno fizycznie jak i psychicznie. Na naukę pływania nigdy więc nie jest za późno, a korzyści wynikające z tej aktywności fizycznej są ogromne:

Zdrowie

Pływanie poprawia ogólny stan zdrowia. Korzyści zdrowotne to przede wszystkim dotlenienie organizmu i usprawnienie krążenia. Sport ten systematycznie uprawiany poprawia pracę płuc i serca, a także usprawnia przemianę materii. Pływanie uodparnia nasz organizm na przeziębienia. Gdy ruszamy się w wodzie, krew w organizmie lepiej krąży, co działa stymulująco także na układ nerwowy.

Postawa

Stawy i kręgosłup podczas pływania nie są obciążone, więc sport ten jest idealny dla ludzi mających schorzenia kręgosłupa. Dzięki pływaniu osoby z bólem kręgosłupa wzmac-

niają mięśnie i mogą poczuć znaczną ulgę w bólu. Czynność ta poprawia kondycję naszego ciała, koryguje wady postawy, zapobiega skrzywieniom kręgosłupa. Ludzie często pływający rzadko się garbią i zazwyczaj utrzymują dobrą, wyprostowaną postawę.

Relaks

Pływanie to świetny sposób na spędzenie czasu wolnego. Można cały rok pływać na basenie, a latem korzystać z kąpeli na świeżym powietrzu. To świetny sposób na relaks i rozładowanie emocji. Nasze ciało w wodzie jest rozluźnione i zrelaksowane. Pływanie nie powoduje żadnych napięć, zmusza do skupienia się na własnych ruchach i ich koordynacji z oddechem, dlatego też świetnie wyzwalia od napięć, stresu, pozwala zapomnieć o problemach i całkowicie rozluźnić się psychicznie. To czynność przyjemna, mająca zbawienny wpływ na naszą duszę i ciało.

Uroda

Pływanie ma też świetny wpływ na naszą urodę. Naskórek podczas pływania zostaje ujędrniony i wygładzony. Masaż skóry poprzez wodę pobudza ukrwienie i poprawia krążenie, stąd też pływanie pomaga w walce z cellulitem, a także z obrzękami nóg i pajączkami. Ta aktywność to

najlepszy lek na żylaki. Systematyczne uprawianie tego sportu kształtuje naszą sylwetkę i modeluje ciało, hartuje organizm, a przy tym opóźnia procesy starzenia.

Odcudzenie

Pływanie pozwala zgubić zbędne kilogramy. Angażuje wszystkie mięśnie, więc pracujemy nie tylko nad ramionami i nogami, ale także nad brzuchem, plecami i klatką piersiową. Podczas pływania gubimy kilogramy na całej linii, chudniemy harmonijnie. W ciągu pół godziny pływania rekreacyjnego osoba ważąca 65 kilo spala ok. 350 kcal! Im więcej ważysz, tym więcej spalasz.

Kondycja

Systematyczne uprawianie tego sportu poprawia ogólną sprawność fizyczną. Rozwijają całe ciało poprzez aktywizację większości grup mięśniowych. Pływanie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, ramion, pleców, nóg i brzucha. Przez to, że czynność ta angażuje jednocześnie wszystkie grupy mięśniowe, jest bardzo skuteczna w poprawie kondycji. Pozytywnie wpływa na proporcje naszego ciała i zwiększa jego wytrzymałość. Pływanie to przede wszystkim sport kondycyjny, mniej siłowy.

Tak więc zapraszam wszystkich do wspólnego pływania!

Mariusz Szulżuk
Instruktor pływania

Pływalnia Szuwarek ul. Kwatery Główniej 13,
tel. 22 879 77 51, www.osir.waw.pl

USŁUGI KSIĘGOWE

BIURO RACHUNKOWE ESSENTIA

- KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
- ZAKŁADANIE FIRM
- KONKURENCYJNE CENY
- OFERUJEMY WIRTUALNE BIURO WRAZ Z OBSŁUGĄ POCZTY
- MOŻEMY WSPÓŁPRACOWAĆ ON-LINE

www.essentia.net.pl ☎ 515 250 390

Z prac Rady Dzielnicy Praga Południe

W porządku obrad listopadowej sesji Rady Dzielnicy Praga Południe znalazło się czterdzieści sześć punktów. Trzydzieści punktów dotyczyło zaopiniowania do sprzedaży na rzecz dotychczasowych najemców lokali mieszkalnych będących własnością miasta. Taka sprzedaż jest możliwa po spełnieniu określonych warunków: m.in. braku występowania roszczeń zarówno do budynku, w którym znajduje się lokal, jak również gruntu, na którym umiejscowiony jest budynek.

Jak to tradycyjnie bywa, tak i na listopadowej sesji Rady, Zarząd Dzielnicy zaproponował kilka poprawek do budżetu na bieżący rok. Tego typu korekty są nieodłącznym elementem budżetu. Środki oszczędzone na zadaniach bądź inwestycjach przesunięciami kieruje się na obszary wymagające wsparcia. W związku z uzyskanymi oszczędnościami w wyniku korzystnie rozstrzygniętego przetargu na przebudowę ulicy Osieckiej, ponad pół miliona złotych skierowane zostało na budowę sali gimnastycznej przy XXIII LO im. Marii Skłodowskiej-Curie przy ul. Naddnieprzańskiej 2/4. Pozwoli to wykonawcy na zwiększenie zakresu prac zaplanowanego na ten rok.

Rada Dzielnicy postanowiła wykorzystać dodatkowe fundusze pochodzące z budżetu Wydziału Ochrony Środowiska, w którym od początku roku zarezerwowane były środki na tzw. nieprzewidziane zdarzenia, takie jak np. likwidacja szkód wyrządzonych przez burze.

Radni długo dyskutowali nad poszczególnymi przesunięciami budżetowymi i pozy-

tywną opinię uzyskały m.in. propozycja zwiększenia kwoty przeznaczonej na rozliczenia ze wspólnotami mieszkaniowymi oraz wsparcie zadań z zakresu pomocy społecznej. Ponadto Rada przychyliła się do wniosku Zarządu o wsparcie finansowe Biblioteki Publicznej, które ma zostać przeznaczone na pensje dla pracowników.

Kolejny w tym roku zastrzyk gotówki, tym razem w kwocie ponad dwóch milionów złotych przeznaczono na potrzeby południowo-praskiej edukacji. Te środki pozwolą na prawidłowe funkcjonowanie szkół i placówek oświatowych na terenie naszej dzielnicy.

Długa dyskusja towarzyszyła zaopiniowa-

niu ustalenia stawek dotacji dla Ośrodka Sportu i Rekreacji w naszej dzielnicy. Należy podkreślić, iż popularny OSiR znaczną część kwoty potrzebną do swojego utrzymania wypracowuje sam. Aby jednak stawki np. za użytkowanie basenu lub innych obiektów sportowych były dostępne na każdą kieszeń, dzielnica ze swojego budżetu dotuje działalność OSiR-u. W tym roku zaplanowana na to zadanie kwota wynosi prawie trzy miliony złotych.

Karol Kowalczyk
Radny Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy

Przedświąteczne spotkanie na placu Szembeka

W grudniowe popołudnie świąteczny blask choinkowych lampek rozświetli Plac Szembeka. Po wielkiej przebudowie zobaczymy to miejsce w nowej oprawie, w świątecznej szacie i gwiazdkowej atmosferze. Odkryjmy urok tego miejsca na nowo.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia zapraszamy na przedświąteczne spotkanie na placu Szembeka **12 grudnia 2012 r. o godzinie 17.00** – na wspólne słuchanie i śpiewanie kolęd, życzenia i poczęstunek.

Tomasz Kucharski
Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Listy do redakcji

„Horror” w osiedlu!

Do „terrorystów” remontowo-decybelowych... nie tylko osiedla z Grochowskiej-Wiatracznej, bo ten bolący problem na pewno dotyka wielu mieszkań w stolicy.

Wieloletnie skargi na nieustający hałas (ustne i pisemne) składane do administracji osiedla przez lokatorów np. osiedla „Kobielska” pozostają bez reakcji, albo z mizernym skutkiem, skoro trwa bez przerwy – od świtu do nocy, w świątki, piątki i niedziele.

Obiecywane niegdyś dzielnice ciszy, tzw. „sympalnie”, własne mieszkania – zwłaszcza nowi lokatorzy pozamieniali w warsztaty pracy (niekontrolowane, nieregulowane), klatki schodowe na place zabaw dla dzieci, a windy dla gromad ujadających psów.

Dawnych mieszkańców osiedla przepędzają coraz wyższe czynsze, a nowi wprowadzający się – nie przestrzegając zasad wspólnoty mieszkaniowej.

Kto czyta archiwalne „płachty” regulaminowe zamieszczane w gablocie pod sufitem w holu?

Niegdyśjczy wyznacznik przestrzegania godzin ciszy nocnej przestał być sensowny w dobie mediów elektronicznych.

Szanujące się wspólnoty mieszkaniowe innych miast zastosowały nowe przepisy dla czasów, kiedy szaleją „szafy grające” i nie ma końca remontom lokali, które trwają tygodniami, miesiącami, bo się rozwalają ściany w ciągłym przebudowywaniu!

Uciążliwi lokatorzy za nic mają to, że sąsiad choruje, małe dzieci wymagają spokojnego snu. Współlokatorzy mogą mieć inny gust muzyczny, nie chcą być narażani na rykowisko popowych rytmów i walenia w perkusję. A przecież wystarczyłoby założenie słuchawek na swoje uszy! Sąsiad chce posłuchać np. wiadomości telewizyjnych, porozmawiać z rodziną, poczytać, odpocząć...

Ćwierćwieczne łomoty i wrzaski powodują dolegliwości zdrowotne.

Za moją cienką ścianą „terrorysta” meblowo-budowlany zamienia mieszkanie na warsztat pracy i chyba śpi z młotkiem i wiertarką pod poduszką, bo na okrągło śrubuje, piłuje, wierci (ulubiony czas – godz. 21.00 i niedziele).

Dlaczego człowiek obwieszczający swoją wiarę (na drzwiach po kolędzie) inicjałami trzech

króli – zapomina o przykazaniu: „pamiętaj, abyś dzień święty święcił”... i zamienia ww. świąteczne dni na robocze?

Nad moją głową lokatorka zwana „wyjawnicą” (wszyscy słyszą o czym „mowa”!)... chyba z nudów ciągle coś przemeblowuje, a jej „przesuwanie” zabudowy balkonowej wydaje się przejazdem pociągu towarowego, który ośpytuje mój sufit.

Pod podłogą – co rusz – nowi, młodzi lokatorzy przebudowują mieszkanie – z równocześnie ogłuszającym na całe osiedle decybelowskim perkusyjnym. Młodzi ludzie, mając tyle do wyboru klubów, dyskotek i pubów – urządzają piekło współmieszkańcom.

Wystarczy przeliczyć: liczbę pięter wieżowca przez liczbę rodzin z kilkoma psami na każdym piętrze, trzaskaniem wszystkimi drzwiami, by zapytać: – jak tu żyć i nie chorować? SOS!!!

Na początek – każdy lokator osiedla podpisuje nowy regulamin w kilku ważnych punktach do przestrzegania dla dobra wspólnoty mieszkaniowej.

Wzorem innych miast wyznaczyć dni robocze na roboty remontowe (godz. do 16.00).

Zmaltretowani
(im. i nazwiska do wiadomości redakcji)

Dawnych wspomnień czar

W środę, 14 listopada br. w filii Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe przy ul. Walecznych 59 odbyło się niezwykle spotkanie naszych seniorów z artystami „Teatru w Domu”. Przedstawienie wyreżyserowane przez p. Janinę Potocką pt. „Dawnych wspomnień czar – rozmowy o Pradze” podbiło serca publiczności.



Inscenizacja słowno-muzyczna wystawiona w małej, ale przytulnej salce Domu Dziennego Pobytu opowiadała o dawnej Warszawie. Fragmenty wierszy znanych i lubianych w całej Polsce poetów recytowane przez cztery

przeurocze panie doskonale oddawały klimat naszej stolicy. Osoby obecne na przedstawieniu mogły przypomnieć sobie, jak wyglądała i czym charakteryzowała się ubiegłowieczna Warszawa. O wspaniale stworzonym przez artystki klimacie świadczy fakt, że gdy zamknęło się oczy w trakcie przedstawienia, wyobraźnia zabierała widzów na spacer po ulicach najstarszych dzielnic Warszawy. Niewątpliwym sukcesem przedstawienia była interakcja widzów z aktorkami. Artystki zachęcały publiczność do wspólnego śpiewania piosenek, a także głośnego odpowiadania na zadane pytania i frazy. Nasi seniorzy bardzo chętnie śpiewali piosenkę pt. „Cieszymy się życiem”, a także utwór „A ja sobie radzę na Pradze”.

Z całą pewnością na sukces przedstawienia złożyła się również niesamowita energia kobiet, które występowały w Domu Dziennego Pobytu. Panie Janina, Małgosia, Zosia i Magda, mimo że, jak same mówią, przechodzą „kolejną młodość”, nieustannie tryskają poczuciem humoru i wigorem.



Po występie publiczność gromko domagała się bisu. Artystki zaprezentowały więc fragment swojego nowego, jeszcze szlifowanego przedstawienia,

które opowiada z humorem m.in. o stosunkach damsko-męskich kiedyś i dziś.

Gdy nadszedł czas pożegnania i podziękowania za występ, pani kierownik filii Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe obdarowała artystki „Teatru w Domu” pięknymi różami, a wszyscy obecni na przedstawieniu opuścili Dom Dziennego Pobytu z uśmiechem na twarzy i energią na cały tydzień.

Olga Łęcka

Portal Pacjenta w działaniu



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Portal Pacjenta już jest aktywny! Wspólna aplikacja internetowa SZPZLO Warszawa Praga-Południe i SZPZLO Warszawa Wawer jest dostępna pod adresem: www.zdrowiepacjenta.pl.

W części informacyjnej Portalu Pacjenta znajduje się instrukcja użytkownika oraz ogólne informacje o jego zawartości.

Przypominamy, że z Portalu Pacjenta mogą skorzystać pacjenci zadeklarowani do podstawowej opieki zdrowotnej w wybranej placówce SZPZLO Warszawa Praga Południe i SZPZLO Warszawa Wawer, posiadający Kartę Pacjenta. Karta ta umożliwia aktywację ich kont na Portalu.

Oto co mówią użytkownicy:

Pani mgr Elżbieta Wójcik – Położna Koordynująca ZLO przy ul. Ostrołęckiej 4:

- Pacjenci, choć początkowo nieśmiało, to obecnie z dużym zainteresowa-

niem odbierają Karty i z zaciekawieniem przeglądają materiały informacyjne znajdujące się w placówce.

- Odnotowuję, że więcej Kart wydaliśmy w poradni dla dzieci niż dla dorosłych.
- Przy okazji zachęcam pozostałych pacjentów do odbioru Kart i przypominam, że Karta Pacjenta usprawnia proces obsługi pacjenta. Obserwuję także, że coraz więcej osób samodzielnie korzysta z infomatów, znajdujących się na terenie placówki.



Pacjenci obecni w przychodni dodają:

- Wskazując na infomat: Dzięki temu urządzeniu uzyskałam szybko informację o godzinach pracy mojego lekarza.
- Portal Pacjenta to świetny pomysł.
- Wreszcie publiczna służba zdrowia tak jak „prywatna” daje możliwość zapisu na wizytę przez internet.
- To wspaniały trening dla osób starszych, z których wiele ucieka od internetu, a od tego przecież nie da się uciec.

Zapraszamy Państwa do odbioru Kart Pacjenta i korzystania z Portalu

Pacjenta – nowoczesnego narzędzia informacyjnego.



PROGRAM
REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Mazowsze.
serce Polski

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007-2012
Priorytet II – Przyspieszenie e-rozwoju Mazowsza, Działanie 2.2 Rozwój e-usług.

Park Rozrywki Skoczus już dziś zaprasza!

Choć do czerwca zostało jeszcze trochę czasu, z pewnością zleci szybciej, niż się to wydaje, i ani się obejrzymy, już będziemy się wygrzewać w czerwcowym słońcu i korzystać z uroków lata. Dlatego już dziś chcielibyśmy zapowiedzieć warte uwagi wydarzenie – otwarcie nowego parku rozrywki dla dzieci w wieku 0–10 lat.

W dniu 1 czerwca 2013 (sobota) na placu przy Gimnazjum nr 20 im. Bohaterów Olszyny Grochowskiej – ul. Afrykańska 11, rozpocznie działalność Park Rozrywki Skoczus. Od 1 do 29 czerwca i po wakacjach do 30 września będzie działał tylko w weekendy, a przez całe wakacje – 7 dni w tygodniu, co dzień od 10.00 do 21.00.

Na miejscu Wasze pociechy będą mogły bawić się na przeróżnych urządze-



niach, które poza dawaniem frajdy dzieciom rozwijają także ich zdolności ruchowe, będą to m.in. trampolina, dmuchany zamek czy zadaszony suchy basen z piłeczkami. Właściciele Skoczusia planują sukcesywną rozbudowę o nowe urządzenia, w odpowiedzi na potrzeby użytkowników parku. Oczywiście całe wyposażenie parku jest sprzę-

tem atestowanym, w pełni bezpiecznym w użytkowaniu. W parku działać będzie także minibufet z napojami i słodyczkami.

W dniu otwarcia przewidziana jest specjalna niespodzianka dla dzieci i promocje cenowe na poszczególne urządzenia. Już dziś wpiszcie sobie tę datę do kalendarza i przyjdźcie na Afrykańską 11 w czerwcu.

Z pewnością polubicie to miejsce, a Wasze dzieci polubią je jeszcze bardziej ☺. Jeśli tak, to doskonałym pomysłem będzie zorganizowanie tam urodzin malucha, czy innego szczególnego w jego życiu dnia. Skoczus proponuje profesjonalną organizację wszelkich imprez okolicznościowych.

Dodatkowe informacje o nowym parku rozrywki uzyskają Państwo pod numerem tel.: 502-066-899.

Hanna Kowalska

Tekst sponsorowany

TWOJA REKLAMA

w „Wiadomościach Sąsiedzkich”

Informacje o zasadach reklamowania można uzyskać pod adresem e-mailowym

reklama@wiadomosciasiedzkie.pl

lub od naszych przedstawicieli handlowych:

Konrad Skorupka

607-314-667

konrad.skorupka@wiadomosciasiedzkie.pl

Olga Turska

607-288-348

olga.turska@wiadomosciasiedzkie.pl



- budynek wg normy z 2020 r.
- do 75% mniejsze zużycie energii od standardu
- grunt przynależny 404 m²
- cena 789 000 zł brutto

FORAS
INVEST

ul. Nizinna 10
05-077 Warszawa-Wesoła
bogucki@foras.com.pl

www.forasinvest.pl

Psycholog radzi

Zapraszamy do lektury nowego cyklu, w którym będziemy zamieszczać odpowiedzi psychologa na nurtujące Państwa problemy. Pytania do psychologa należy przysyłać na adres redakcji: info@wiadomosciasadzieckie.pl

Czytelniczka podzieliła się z nami następującym problemem:

Od wielu miesięcy żyję w wielkim strachu, że stracę pracę. Strach mnie paraliżuje, nie wyobrażam sobie, jak sobie poradzę bez pracy, i nie wierzę, że mogę znaleźć inną pracę. Czuję, że przez to gorzej pracuję. Stałam się nerwowa nie tylko w pracy, ale i w domu.

Dziś można by odnieść wrażenie, że ludzie dzielą się na tych, którzy już stracili pracę, i tych, którzy niepokoją się, że w każdej chwili mogą ją stracić. Rzeczywiście, utrata pracy to jedno z naj-

trudniejszych doświadczeń dorosłych. Uznawane jest za jedną z najbardziej stresujących sytuacji, podobnie jak rozstanie i utrata bliskiej osoby.

Zagrożenie stratą pracy wywołuje bardzo silny lęk. Wraz z pracą tracimy nie tylko zabezpieczenie materialne i możliwość zaspokajania swoich osobistych i rodzinnych potrzeb. Zmienia się zupełnie nasza życiowa sytuacja, a zmian większość z nas bardzo się obawia. Gdy pracujemy, nasza pozycja, miejsce i rola określane są w znacznym stopniu przez to, gdzie pracujemy, na jakim stanowisku, czym się zajmujemy. Praca wypełnia też bardzo dużo czasu, przez co w istotny sposób organizuje nasze życie.

Człowiek, który nagle zostaje bez pracy, konfrontuje się z samym sobą, z tym, jaki jest. Takie spotkanie z samym sobą nie zawsze jest łatwe.

A więc, tracąc pracę, tracimy poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości. Zwykle wtedy przyglądamy się sobie szczególnie krytycznie, powątpiewając w nasze zawodowe kompetencje, zaradność, jakość relacji z innymi. Ob-

winiamy się za to, że nie udało się nam zaszkodzić uznaniu ze strony przełożonych, które mogłoby uchronić nas przed utratą pracy. Rozstanie z firmą często weryfikuje nasze zawodowe znajomości. Wiele z nich nie wytrzymuje takiej próby. To rodzi rozczarowanie, poczucie krzywdy, opuszczenia i wyobcowania.

Realia są jednak takie, że coraz więcej osób musi mierzyć się z ryzykiem utraty pracy. Stąd pytanie o to, jak sobie radzić z lękiem, jak można przygotować się na sytuację braku pracy i konieczności poszukiwania nowej, jest szczególnie ważne i aktualne. Na pewno warto zastanowić się, co zrobić, by ryzyko to nie wywoływało aż tak silnych emocji. Paraliżujący lęk, o którym Pani pisze, nie pomaga ani w dobrej ocenie sytuacji, ani w skutecznym radzeniu sobie z trudnościami. Niestety, często działa też jak samospełniające się proroctwo – staje się dokładnie to, czego się obawiamy.

A więc:

- 1. Zrób sobie przerwę** i koniecznie zadbaj o czas na relaks. Nie musi to być wielki protest song, w którym, w okresie kończącego rok spiętrzenia prac, zażadasz dwutygodniowego urlopu. Czasami wystarczą codziennie kilkanaście minut dla siebie, kiedy rzeczywiście zrobisz to, co pozwala złapać oddech i oderwać się od ciągłego niepokoju.
- 2. Popatrz na siebie z dystansu, jakbyś przyglądała się zupełnie obcej osobie.** Jak teraz oceniasz swoją postawę, zawodową sytuację, ryzyko, możliwości? Gdyby na twoim miejscu znalazł się ktoś zupełnie inny, co byś mu poradziła?
- 3. Rozmawiaj z ludźmi i korzystaj z ich wsparcia.** Zapytaj, jak radzą sobie z lękiem. Poproś, by osoby, które mają podobne doświadczenia za sobą, podzieliły się nimi z tobą. Wiele z nich powie ci na pewno, że z kryzysu, jakim jest utrata pracy, wyszli mocniejsi, a zmiana okazała się zmianą na lepsze.
- 4. Zrób listę swoich mocnych stron, zawodowych umiejętności i dokonań.** Jeśli ich nie dostrzegasz, poproś o pomoc zaufaną osobę.
- 5. Przypomnij sobie sytuację, w której dobrze sobie radzisz,** i zastanów się, dzięki czemu, dzięki jakim swoim umiejętnościom i cechom udawało Ci się wcześniej wyjść z opresji. To one mogą okazać się pomocne w rozwiązywaniu trudności zawodowych.
- 6. Bądź aktywna, patrz w przyszłość i nie czekaj.** Zamiast pograżać się w lęku przed utratą pracy, zacznij powoli, ale konsekwentnie szukać nowej pracy. Zrób listę miejsc, firm i osób, do których możesz udać się, by rozmawiać o możliwości zatrudnienia, przygotuj swoje CV i analizuj oferty pracy, aby ewentualne zwolnienie nie było zaskoczeniem i nie pozostawiło Cię kompletnie nieprzygotowaną do tej nowej sytuacji.

Iwona Ring, psycholog
Pracownia Psychologiczna Ego



22 Szczep „Watra” im. hm. Kazimierza Skorupki

w związku z 97. rocznicą założenia 22 WDH
ma zaszczyt zaprosić na:

{97}

Święto Barw
Szczepu

15-16 grudnia 2012

Program uroczystości:

SOBOTA, 15 GRUDNIA

SP60, ul. Zbaraska 3:

8:22 - Apel rozpoczynający Święto

9:00 - Gra dla zuchów i harcerzy

SP255, ul. Kamionkowska 36/44:

12:00 - Apele drużyn

13:22 - Uroczysty apel 22 Szczepu "WATRA"

14:00 - Kominek dla członków i przyjaciół 22-giej

16:00 - Wigilia Koła Przyjaciół Harcerstwa

18:00 - Zajęcia sportowo-kulturalne

NIEDZIELA, 16 GRUDNIA

Kościół na Kamionku, ul. Grochowska 365

12:22 - Apel Szczepu

13:00 - Msza Św. w intencji

hm. Kazimierza Skorupki

14:00 - Wigilia dla potrzebujących
organizowana przez harcerzy



Tajemnice grochowskich ulic



Ulice Twojego Miasta

Ulica Rybna

Dziś, spacerując ulicą Rybną, mamy wrażenie, że przenosimy się w świat międzywojennych warszawskich przedmieść: kocie łby, rynsztoł, zabytkowe kamienice i hale fabryczne.

Bardzo ciekawa jest geneza nazwy ulicy. Rybna kojarzy się z miejscem połowu lub handlu rybami. Tymczasem jest ona dość oddalona od Wisły. Nie zawsze tak jednak było... Kiedyś Wisła płynęła innym korytem i podchodziła aż pod dzisiejszą ulicę Grochowską. Potem, gdy rzeka



miała już swój dzisiejszy bieg, na podmokłych terenach powstawały stawy i jeziora, gdzie miejscowa ludność mogła dokonywać połowów. W czasie roztopów Wisła wracała częściowo na dawne miejsce, tak że statki mogły podpływać aż na Grochów. Pamiątką po starorzeczcu jest pobliskie Jezioro Kamionkowskie. Ulica Rybna do dziś zachowała swój dawny klimat.

UTM

Więcej ciekawostek znajdziecie Państwo na stronie www.utm.info.pl.

OGŁOSZENIA DROBNE

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

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

NIERUCHOMOŚCI

- Atrakcyjny segment skrajny z pięknym ogrodem, Stara Miłosna 180/350 m², technologia kanadyjska, garaż, 5 pokoi, kanalizacja, woda miejska, gaz. Cena 599 tys. do negocjacji. Tel. 602 606 158.
- Bardzo ładna działka budowlana, Lipowo/Wiązowna 4300 m², prąd, woda miejska, dobra komunikacja, infrastruktura. Cena 475 tys. do negocjacji. Tel. 602 606 158.

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

- Sprzedam dom 320 m² Stara Miłosna, działka 1055 m². Tel. 791 647 242.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- Materiały po likwidacji stolarni tanio sprzedam, tel. 22 615-30-60.
- Sprzedam drewniane łóżeczko z szufladą, 120 x 60 cm, 3-stopniowa regulacja, wyjmowane szczebelki, kolor olcha, Dzielnica Wawer, cena 100 zł, tel. 728-380-150, anna.nowosielska@vp.pl.

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

!!! POGOTOWIE KOMPUTEROWE !!!

Tel. 502 923 453

domikomp@domikomp.pl

- Wyprzedaż ubrań ze stoiska stylizacji dla pań o rozmiarze 36/38/40 (spodnie, spodnie, naszyjnik, torebki) tel. 502 600 775.

KOREPETYCJE, NAUKA, HOBBY

- Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.
- 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.
- Nauka gry na gitarze – od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszam, na pewno się nie rozczarujesz. Tel. 695-622-848.

- Korepetycje z j. ang. posiadam certyfikaty językowe, nauka poza granicami kraju, praktyczne stosowanie języka, cierpliwie i skutecznie wyjaśniam wątpliwości. Michał – 798 274 926, e-mail micwil91@gmail.com.

- Korepetycje z j. niem. dla dzieci i młodzieży, cierpliwie i skutecznie wyjaśniam materiał. Praktyczne stosowanie języka. Michał – 798 274 926, e-mail micwil91@gmail.com.

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 76

w Warszawie-Międzylesiu
przyjmuje uczniów do klasy 1 i 2.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

- 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

- Sprzedam kombinezon zimowy dla dzieci rozmiar: 56,74,80 cena 20 zł. Tel. 601864390.
- Sprzedam fotelik samochodowy dla dzieci 0-9kg MAXI-COSI stan b. dobry. Kolor turkusowy z czarną budką. Cena 150zł. Tel. 601 864 390.
- Mam do sprzedania elastyczną chustę do noszenia maluszka, kolor niebieski. Wymiary 6m/50cm. Cena 80zł. Tel. 799 176 777.

- Sprzedam nowe buty dziecięce ortopedyczne firmy Daniel, rozmiar 20 (dł. stopy 15cm) kolor niebieski (kupiłam zamale), Tel. 605 077 751.

- Oddam materacyk do łóżeczka 60 x120cm. Tel. 601 864 390.

HOTEL DLA KOTÓW I MAŁYCH ZWIERZĄT

Stara Miłosna
Lek. wet. Izabela Rupińska
tel. 606-482-555, 22-773-10-88

STRZYŻENIE, KĄPIELE I PIELĘGNACJA DLA ZWIERZĄT

tel. 22 773-10-88, 698-422-928

- Sprzedania wózek dziecięcy firmy X-lander xt. Stan b. dobry. W zestawie: spacerówka oraz gondola wraz z adapterami do zamocowania na stelażu, śpiworek. Kolor grafitowy. Model z 2010 r. Cena 400 zł. Tel. 601 864 390.

PRACA – DAM/SZUKAM

- Sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 503 836 166, 511 210 315.
- Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacer tel. 503 836 166, 511 210 315.

Usługi hydrauliczne

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

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

Wiadomości Sąsiedzkie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic.

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

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

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, fax: 22-812-09-98, e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. **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



- mieszkania gotowe
- doskonała lokalizacja
- tylko 20 mieszkań w budynku
- program Rodzina na Swoim
- atrakcyjne powierzchnie od 52 do 64 m²



Praski klimat!

RODZINA NA SWOIM!!
tel. 22 675 80 59 kom. 502 391 784

www.zamieniecka70.pl

Auto Kot

Twój partner na drodze



Mechanika pojazdowa

Blacharstwo-lakiernictwo

Stacja Kontroli Pojazdów

Pomoc drogowa

Wypożyczalnia samochodów



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

OKAZJA

**RODZINA NA SWOIM!!!
W TYM BUDYNKU**

Oferujemy ostatnie już mieszkanie spełniające kryteria kredytu „Rodzina na swoim”

Mieszkanie 62 m² + garaż 13 m²
za cenę 355 000 zł
Stan deweloperski

*Atrakcyjna lokalizacja
– atrakcyjna cena*

ul. Motylkowa
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE
tel.: 505 283 785
e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl

www.ulicamotylkowa.pl




POGOTOWIE wnętrzarskie



Masz niedokończone wnętrze?
Czy po prostu chcesz coś zmienić w swoim domu?
Kupiłeś mieszkanie po kimś, kto miał zupełnie inny gust?

W 2 godziny za niewielką cenę zaproponujemy zmiany w Twoim wnętrzu.

ZAMÓW PROJEKTANTA:
+48 604 23 23 57
pogotowiewnetrzarskie.pl

RECEPTA NA DOBRE WNĘTRZE



**KLUB
WALECZNYCH**

SASKA KĘPA
ul. WALECZNYCH 61

Magister rehabilitacji prowadzi
ĆWICZENIA DLA OSÓB STARSZYCH
– zajęcia z kinezygerontoprofilaktyki

Ponadto zapraszamy do klubu na zajęcia:
BOKS • KICK BOXING • KRAV MAGA • TANIEC • FITNESS

tel. 516 644 133